

EXPOSÉ SOMMAIRE

D'UNE

MÉTHODE

SIMPLE ET RATIONNELLE

DE

GYMNASTIQUE MILITAIRE

PAR

A. HOUSSAYE

LIEUTENANT AU 74^e RÉGIMENT DE LIGNE.



PARIS

LIBRAIRIE MILITAIRE DE J. DUMAINE

LIBRAIRE-ÉDITEUR

L. BAUDOIN & C^o, Successeurs

30, RUE ET PASSAGE DAUPHINE, 30

1882

Tous droits réservés.

DEPARTMENT OF HYGIENE
WELLESLEY COLLEGE
WELLESLEY, - MASSACHUSETTS

SpecColl

u

320

H680

1882

THE UNIVERSITY OF NORTH CAROLINA
AT GREENSBORO
JACKSON LIBRARY



SPECIAL COLLECTIONS DIVISION
History of Physical Education
and Dance

EXPOSÉ SOMMAIRE D'UNE MÉTHODE

SIMPLE ET RATIONNELLE

DE

GYMNASTIQUE MILITAIRE.

175

I.

Critique de la méthode actuelle.

Si l'on examine l'état actuel de l'enseignement de la gymnastique, on est forcé de reconnaître que l'armée ne possède, au point de vue militaire, qu'une instruction physique tout à fait insuffisante.

Nos soldats savent exécuter aux appareils certains exercices enfantins, connaissent la boxe, le bâton, la canne, la danse même, mais ils ne savent pas fournir une course à une allure rapide, franchir des obstacles de quelque difficulté, grimper à la force des bras, supporter allègrement leur charge, nager, etc. On constate chez eux un manque de vigueur et une mollesse qui désolent quand on songe combien la patrie a besoin de défenseurs alertes et énergiques.

Cet état de choses doit être imputé à la multiplicité et à la complication des exercices de la méthode actuelle, et particulièrement à la pratique de nombreux exercices qui ne dressent pas au métier militaire et n'ont pas d'utilité réelle au point de vue du développement physique. Cette superfétation rend difficile l'art d'enseigner, amène à négliger la pratique des exercices vraiment efficaces, occasionne la perte d'un temps précieux, met, en résumé, obstacle à l'instruction et entraîne l'entretien d'un matériel superflu.

La méthode en usage ne peut se concilier avec la durée actuelle du service militaire et ne s'adapte plus suffisamment à nos

175

besoins ; il est opportun de la reconstituer sur une base rationnelle en cherchant à lui donner le maximum d'efficacité en même temps que la plus grande simplicité. Dans ce but, nous devons étudier les besoins actuels, condenser les exercices qui forment et développent le combattant et écarter les exercices inutiles ; nous aurons particulièrement en vue de permettre à tout gradé de faire l'instruction physique de ses subordonnés, sauf en ce qui concerne l'escrime, qui ne peut être enseignée que par des professeurs spéciaux.

Nous commencerons par examiner succinctement, au point de vue de leur utilité, les différentes parties de l'enseignement en vigueur.

La gymnastique dite d'assouplissement comprend : 1° les exercices préparatoires ; 2° les courses et les sauts.

Les exercices préparatoires exécutés sans armes donnent à l'homme de recrue la souplesse désirable ; répétés avec l'arme, ils constituent un exercice de développement qui familiarise le soldat avec le fusil et le prépare excellemment à s'en servir de toutes manières.

La pratique des courses et des sauts est également de la plus grande utilité, car l'homme doit pouvoir non seulement fournir une longue étape, mais se mouvoir aux diverses allures et franchir les obstacles qui s'opposeraient à sa marche.

La gymnastique d'assouplissement a été introduite dans l'école du soldat. Les exercices préparatoires se trouvent à leur place dans le titre II, mais il n'en est pas ainsi des exercices du deuxième chapitre. Le temps consacré à l'enseignement de l'école du soldat étant très court, il n'est pas possible d'exécuter pendant cette période la série des sauts et surtout celle des courses graduées qui exigent de nombreuses séances ; ces exercices devraient être répartis sur la période entière de l'instruction ; il y aurait ainsi, d'ailleurs, continuité dans l'enseignement. L'introduction des courses et des sauts dans la gymnastique d'assouplissement donne aussi prise à la critique, car ces exercices développent principalement des qualités de puissance et de résistance.

La gymnastique dite appliquée comprend des exercices pour la plupart si compliqués et en nombre tel que les instructeurs, à leur sortie même de l'école normale, sont incapables de faire la démonstration exacte des divers mouvements.

Il serait urgent de réaliser les simplifications nécessaires et

particulièrement de retrancher, parmi les appareils qui exercent dans le même sens, ceux qui ont le moins d'efficacité, ces derniers ne faisant que nuire à l'enseignement par la variété d'exercices qu'ils créent.

On sait que les principaux agents de la puissance physique sont les muscles servant à la flexion et à l'extension des membres; or, en recherchant dans quel sens chaque appareil développe, on remarque que les muscles *fléchisseurs* des membres supérieurs sont exercés par le trapèze, les anneaux, les cordes ou perches, les échelles verticales, les échelles horizontales, la planche à rétablissement et la barre à suspension; tous ces appareils comportent, en effet, presque exclusivement des exercices consistant à élever et à descendre le corps sous l'action des fléchisseurs.

Les extenseurs sont exercés par la poutre horizontale, le portique et les barres parallèles. La poutre horizontale fait double emploi, d'une part, avec le portique quant aux exercices de translation, et, d'autre part, avec les barres parallèles quant aux exercices de voltige ¹.

Ainsi la superfétation des éléments de développement est de toute évidence; toutefois le mal sérieux pour l'enseignement réside dans la complication des exercices et surtout dans ce fait que des appareils qui ont la même utilité comportent des exercices tout à fait différents. Les instructeurs se forment avec la plus grande peine; les élèves, astreints pendant l'exécution des mouvements à une certaine tension d'esprit pour se rappeler la série des mouvements, ne produisent pas l'effort physique voulu.

En réduisant la gymnastique appliquée à la pratique des appareils les plus efficaces et en simplifiant autant que possible les exercices, la tâche des instructeurs deviendrait très facile et les soldats acquerraient en peu de temps une instruction sérieuse. On pourrait doubler au besoin le nombre des appareils conservés sans que l'enseignement perde pour cela de sa simplicité, le nombre des exercices n'augmentant pas avec le nombre des appareils.

Il y aurait tout intérêt à abandonner l'usage d'appareils ou

¹ Le portique, qui comporte certains exercices de translation et sert à la suspension des agrès et à l'application des échelles, est un appareil utile; cependant on peut le remplacer avantageusement sous tous les rapports par un *mur d'assaut*, plus pratique et plus efficace, dont la description sera donnée plus loin.

agrès superflus, tels que les cordes à nœuds, les cordes à consoles, les perches à grimper, les perches à sauter, la poutre horizontale, le trapèze, les anneaux, etc. Comme nous essayerons de le démontrer, il suffit d'ajouter au sautoir et à la piste d'obstacles trois appareils : 1^o le mur d'assaut, 2^o les barres parallèles, 3^o la corde horizontale, pour assurer de la façon la plus complète l'enseignement appliqué.

La boxe et le bâton appartiennent uniquement à la gymnastique acrobatique. Ces exercices donnent une souplesse particulière, de la vitalité et de la vivacité, mais la première de ces qualités est fort inutile au combattant, et les deux dernières sont développées de reste par les autres exercices physiques. La boxe développe dans une certaine mesure la force de détente des membres, mais nous avons déjà le sautoir et les barres parallèles qui produisent cette force à un bien plus haut degré, ces appareils obligeant l'élève à des efforts musculaires beaucoup plus énergiques.

On attribue généralement à la boxe et au bâton un gain qui n'est dû qu'à d'autres exercices physiques pratiqués dans le même temps. En réalité, ces exercices de fantaisie ne développent pas sérieusement l'élasticité et la résistance du jarret ni la force musculaire générale; une expérimentation récente l'a démontré.

Au mois de février 1877, vingt-quatre jeunes soldats du 88^e de ligne furent choisis pour cette expérience. A partir de cette époque, ils pratiquèrent la boxe et le bâton à l'exclusion des autres exercices physiques. Trois ans plus tard, presque tous ces hommes étant devenus d'une habileté remarquable, l'officier instructeur constata, à la suite d'un examen subi aux appareils du gymnase, que les boxeurs n'avaient gagné en vigueur et en agilité que d'une façon très peu sensible et que les bâtonnistes n'avaient fait aucun progrès.

L'habileté au bâton ne peut être utilisée dans un combat corps à corps avec l'ennemi; l'arme du fantassin est d'un poids relativement considérable et comporte une escrime très différente.

On peut objecter que les leçons d'ensemble contribuent à donner aux hommes une forte empreinte disciplinaire; mais il faut reconnaître qu'on obtiendrait les mêmes résultats avec beaucoup plus de profit, en employant à l'escrime à la baïonnette ou au maniement des armes le temps consacré à la boxe et au bâton. D'ailleurs, les leçons sont nombreuses et pour la plupart d'une

complication extrême ; aussi, malgré le temps considérable que leur pratique absorbe, sont-elles dans les régiments aussi mal exécutées qu'enseignées.

On ne saurait désirer trop vivement la suppression de cet enseignement dans l'armée. L'instruction militaire n'est déjà que trop complexe, le temps nous est trop exactement mesuré pour que l'on gaspille ainsi un élément dont l'emploi a tant d'influence sur les succès militaires.

L'escrime à l'épée a grandement perdu de son importance au point de vue de son application à la guerre ; utile encore au cavalier, elle est devenue tout à fait superflue pour le fantassin, car elle n'a aucune analogie avec l'escrime à la baïonnette ; le fusil, en effet, se manie des deux mains, comporte un jeu tout à fait particulier et diffère considérablement du fleuret par son poids.

Au point de vue dynamique, l'escrime à l'épée n'a pas plus d'efficacité que la boxe et le bâton ; elle n'exerce généralement qu'une partie du corps au détriment de l'autre ; elle ne développe pas le fantassin dans un sens utile.

Au point de vue moral, la généralisation de cet exercice est à regretter. On prétend que l'habileté aux armes attire le respect. Chez un peuple civilisé, ce sentiment ne peut être inspiré que par des moyens d'un ordre plus élevé ; l'épée peut engendrer la crainte, elle ne peut imposer le respect. On a beaucoup vanté la pratique de l'escrime, on a été jusqu'à dire qu'elle était un stimulant aux sentiments nobles, qu'elle élevait l'âme ; à ce compte, les fanatiques de l'épée seraient des modèles en fait d'honneur et de moralité.

Pour nous, malgré toutes les phrases sonores débitées à ce sujet, nous ne pouvons voir dans l'escrime qu'un exercice funeste à la société.

Le culte de l'épée est un excitant à l'instinct de destruction entre citoyens d'une patrie commune ; il favorise l'esprit de domination ; à côté de la catégorie des gens qui tendent à opprimer par leur force physique, il crée une autre catégorie du même ordre brutal.

Le duel, — corollaire de l'escrime, — est condamné par les lois et par la raison. Il n'a aucun bon côté. Il n'est pas une preuve de bravoure, car généralement c'est un sentiment tout à fait étranger à celle-ci qui pousse l'homme sur le terrain. Il ne rend pas brave : tel duelliste évite de se rencontrer avec un adversaire

plus habile, tel autre manque de courage lorsque le danger se présente sous une autre face.

Le duel blesse la justice : l'homme qui a le bon droit de son côté est, le plus souvent peut-être, la victime de cette stupide coutume. Il a les plus tristes aspects : maintes fois, il brise une existence utile, parfois même il sert de masque à l'assassinat.

A l'armée, des punitions exemplaires auraient certainement, à l'égard de la troupe, une vertu suffisante pour réprimer les rixes. Cependant, si, malgré tout, le duel reste toléré comme un mal nécessaire, que l'on soit logique au moins. Que le soldat se batte avec son arme et non avec le fleuret, arme absurde. Que le fantassin se serve du fusil armé de la baïonnette ou qu'il l'emploie comme arme à feu ; dans ce dernier cas, un échange de balles pourrait avoir lieu entre les adversaires, l'un remplaçant l'autre au pied de la cible, l'insulté tirant le premier. L'adoption de ces modes de combat aurait au moins pour résultat d'appliquer davantage le soldat à l'étude de son arme, et peut-être aussi de rendre les rixes moins fréquentes.

La *natation* est d'une sérieuse utilité. Les cours d'eau sont des obstacles d'une nature particulière que le soldat doit savoir franchir. Le passage d'un gué, la traversée d'un fleuve en radeau ou sur pont volant, un débarquement sous le feu de l'ennemi, etc., sont des cas où la natation devient très précieuse. Des milliers de combattants ont payé de la vie leur ignorance de cet art. Tout récemment encore, en 1870, le 5^e corps d'armée a perdu un grand nombre d'hommes au passage de la Meuse, à Mouzon.

L'enseignement de la natation est de plus en plus délaissé. La plupart des garnisons n'ont pas d'école, et dans les localités où l'artillerie fournit le matériel nécessaire, l'enseignement n'existe guère que de nom. Nous sommes loin d'imiter les Danois, qui sont parvenus à faire traverser de larges cours d'eau à des régiments entiers, habillés et équipés.

Il serait facile de porter remède à cette situation ; toutes les villes de garnison, sauf de très rares exceptions, peuvent être pourvues d'une école ; la moindre rivière en rend possible l'installation.

II.

Conditions que doit remplir une bonne méthode.

La méthode doit être simple, efficace, complète, économique, rationnelle, progressive, une.

Simple. — Des exercices simples et peu nombreux rendent l'enseignement facile. Tout gradé peut faire l'instruction des hommes placés directement sous ses ordres ¹. Les élèves n'étant pas astreints à des efforts d'attention que commanderaient des exercices compliqués ou trop variés, ne sont pas détournés des efforts physiques à produire et se forment plus rapidement.

Efficace. — Cette qualité est intimement unie à la simplicité; l'une n'a plus de valeur sans l'autre. La réduction de la durée du service actif fait une loi de chercher à porter l'efficacité de la méthode à son maximum de puissance. Pour atteindre ce but, il ne faut admettre que la pratique des exercices qui répondent parfaitement aux exigences de l'instruction, les exercices peu sérieux ne pouvant, en raison du temps qu'il faudrait leur consacrer, que retarder le dressage du combattant.

Complète. — Toutes les qualités indispensables au soldat devant être développées ou perfectionnées, les exercices adoptés doivent être en nombre tel et choisis de telle sorte que leur ensemble constitue un enseignement complet. La méthode doit comprendre non-seulement les exercices qui dressent à la guerre, mais aussi certaines pratiques qui ont pour but d'achever la culture physique du soldat.

Économique. — Pour ne pas gaspiller les ressources de la nation déjà si obérée, on doit éviter de choisir les exercices qui entraînent l'emploi d'un matériel très coûteux; il faut se borner aux dépenses réclamées d'une façon absolue pour les intérêts de l'enseignement.

Rationnelle. — La méthode doit être basée sur les qualités professionnelles à développer; elle doit tenir compte de l'état

¹ Tout sous-officier ou caporal peut enseigner non-seulement la gymnastique d'assouplissement, mais encore la gymnastique appliquée et la natation. Il n'est nullement nécessaire que l'instructeur soit un exécutant habile, il suffit qu'il sache très bien indiquer les principes et les faire observer; un soldat bien dressé peut être employé au besoin pour démontrer les exercices et soutenir l'élève.

physique des hommes à instruire et de leurs aptitudes ; elle doit se concilier avec l'instruction militaire proprement dite, avec le temps à dépenser ; en résumé, avec tous les facteurs qui ont sur elle une influence fatale. Les exercices doivent être pratiques, composés en vue de leur application, coordonnés d'une manière logique et réglés par une progression sage et raisonnée.

Progressive. — La méthode doit se modifier en même temps que varient les éléments de combat et le mode d'action ; elle doit comporter les innovations que ceux-ci pourraient commander.

Une. — Le service militaire étant devenu obligatoire pour tous, il est indispensable qu'il y ait solidarité et unité entre l'enseignement scolaire et l'enseignement militaire, le premier découlant nécessairement du second dont il devient la partie élémentaire.

La gymnastique scolaire doit comprendre les exercices qui favorisent le développement du jeune citoyen et ceux de gymnastique militaire compatibles avec les études et l'âge des élèves.

La gymnastique militaire doit préparer tout spécialement à la guerre et en même temps perfectionner l'éducation physique au plus haut degré.

III.

Qualités physiques nécessaires au soldat.

La gymnastique doit développer les facultés physiques du soldat en vue de lui donner les moyens les plus puissants pour :

1^o Se mouvoir { 1. à pied,
2. à cheval,
3. à l'eau ;

2^o Supporter son chargement ;

3^o Manier ses armes et ses outils ;

4^o Attaquer et se défendre ;

5^o Se servir de certains instruments utiles à son action.

Nous déduirons de ces cinq articles les différentes parties de la *gymnastique professionnelle*, qui doit spécialement embrasser tous les exercices dont la pratique est exigée par le métier des armes.

De plus, nous indiquerons les exercices de *gymnastique complémentaire*, qui ont pour but de donner au soldat, conjointement

avec ceux de gymnastique professionnelle, une éducation physique complète.

IV.

Exercices développant ces qualités.

1° SE MOUVOIR.

Se mouvoir à pied. — Le soldat doit savoir : 1° marcher, 2° marcher longtemps, 3° marcher rapidement, 4° franchir les obstacles.

1° *Marcher.* — Principes de la marche.

2° *Marcher longtemps.* — { 1. en suivant les chemins.
Marches graduées. . . . { 2. à travers les terrains accidentés.

3° *Marcher rapidement.* . { 1. Pas de charge.
 { 2. Pas gymnastique.
 { 3. Course de vitesse.

4° *Franchir les obstacles.* . { 1. Saut en largeur { 1. de pied ferme.
 { 2. avec course.
 { 2. Saut en hauteur { 1. de pied ferme.
 { 2. avec course.
 { 3. Saut en profondeur. Exercices gradués.
 { 4. Sauts divers consécutifs (piste d'obstacles).
 { 5. Grimper, se rétablir, descendre.

La plupart de ces exercices sont prescrits et réglés par nos règlements ou par la méthode actuelle.

La guerre devant entraîner à l'avenir l'emploi de masses d'hommes de plus en plus considérables, l'infanterie devra désormais, dans le voisinage de l'ennemi, abandonner l'usage des routes, celles-ci devant à peine suffire à assurer la marche d'une nombreuse artillerie et des impédimenta de toutes sortes. Conséquemment, il est à désirer que l'on puisse en temps de paix exercer fréquemment la troupe aux marches en terrain varié; malheureusement, les opérations habituelles dans la campagne deviennent de jour en jour moins praticables. Les propriétaires du sol nous ferment de plus en plus l'accès de leurs propriétés. Déjà, dans certaines contrées, quelle que soit la saison, le soldat ne peut plus mettre le pied en dehors des voies de communi-

cation. Nos champs de manœuvre, d'autre part, ont une étendue insuffisante et ne remplissent pas les conditions de terrain désirables.

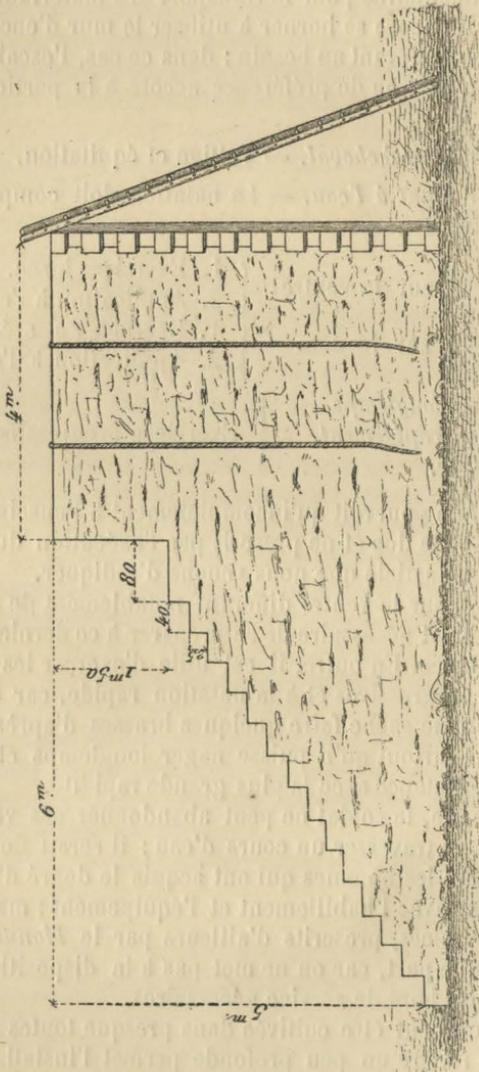
Le *Manuel de gymnastique* réglemeute la durée des courses au pas gymnastique et la progression à suivre. Pourquoi nos règlements ne contiendraient-ils pas des prescriptions analogues en ce qui concerne les marches? Ne serait-il pas utile de bien déterminer la période des marches, de fixer leur nombre par année, la longueur de chacune d'elles et la gradation à observer dans la vitesse? La faculté laissée à chaque chef de corps de régler les marches pour la troupe qu'il commande offre certainement de mauvais côtés : tel régiment est brisé à ces exercices, tandis que tel autre n'exécute aucune marche de longue durée; de plus, la vitesse varie d'un corps à l'autre, quand elle ne varie pas avec le chef qui conduit la colonne; ici la vitesse est portée jusqu'à 130 pas à la minute, là le pas de 115 est invariablement observé. Cette partie si importante de l'enseignement devrait être réglementée, les nécessités d'instruction étant les mêmes pour tous les hommes, pour tous les régiments de la même arme.

Les gymnases régimentaires ne renferment aucun appareil exerçant aux sauts en profondeur gradués; les gradins trop peu élevés de la poutre horizontale servent tout au plus à donner les principes du saut; il nous manque un appareil bien gradué, suffisamment élevé et facilement accessible à l'homme porteur de son chargement. D'autre part, le portique est peu pratique comme appareil à grimper; c'est le long des murs que le soldat doit apprendre à s'élever, à l'aide des anfractuosités, des pierres angulaires de la maçonnerie, ou en utilisant les cordes ou les perches. Le *mur d'assaut* représenté ci-contre pourvoit à l'exécution de ces divers exercices.

La première partie est constituée par un escalier sautoir d'une élévation totale de 3^m50, destiné à la pratique des sauts en profondeur, le saut devant avoir lieu perpendiculairement à la face de l'appareil. La seconde partie comprend un pan de mur de 5 mètres d'élévation devant servir à la suspension des cordes et à l'application des échelles; des crevasses sont ménagées à intervalles convenables sur les surfaces libres; des briques (ou pierres de taille) sont disposées en saillie à l'angle du grand côté.

Ce mur d'assaut, outre ses avantages particuliers, remplacerait : 1^o *le portique*, les quatre exercices de cet appareil pouvant être exécutés sur la crête du mur; 2^o *la poutre horizontale*, pour

la plupart des exercices que celle-ci comporte ; 3^o la *planche à rétablissement*, l'élève devant se rétablir après avoir grimpé.



Pour réduire autant qu'il est possible les frais de construction,

on pourrait employer des hommes de troupe au maçonnerie, emprunter au service du génie les outils nécessaires et fournir les chevaux régimentaires pour le transport des matériaux.

On pourrait encore se borner à utiliser le mur d'enceinte de la caserne en le surélevant au besoin ; dans ce cas, l'escalier sautoir serait établi à part ou de préférence accolé à la portion du mur transformée.

Se mouvoir étant à cheval. — Voltige et équitation.

Se mouvoir étant à l'eau. — La natation doit comprendre les exercices suivants :

1 ^o <i>Nager</i>	} sur le ventre.	{	1. Exercices à sec.
			2. Application à l'eau.
	} sur le dos.	{	1. Exercices à sec.
			2. Application à l'eau.
2 ^o <i>Nager longtemps.</i>	}		Exercices progressifs.
3 ^o <i>Nager rapidement.</i>			
4 ^o <i>Plonger.</i>			

Le *Manuel* ne pourvoit qu'incomplètement à l'enseignement de la natation sur le dos et ne prescrit pas l'exécution du deuxième et du troisième article que nous venons d'indiquer.

La natation sur le ventre différant notablement de la natation sur le dos, il est nécessaire de se préparer à ce dernier mode par un exercice à sec. En outre, il est utile d'exercer les nageurs à des courses progressives et à la natation rapide, car il ne suffit pas que l'homme sache faire quelques brasses d'après les principes, il faut surtout qu'il puisse nager longtemps et parcourir une certaine distance avec la plus grande rapidité.

En campagne, le soldat ne peut abandonner ses vêtements et ses armes pour traverser un cours d'eau ; il serait donc avantageux d'exercer les hommes qui ont acquis le degré d'instruction voulu à nager avec l'habillement et l'équipement ; malheureusement ces exercices, prescrits d'ailleurs par le *Manuel*, ne sont pratiqués nulle part, car on ne met pas à la disposition des nageurs les effets hors de service nécessaires.

La natation peut être cultivée dans presque toutes nos garnisons. Toute rivière un peu profonde permet l'installation d'une école. Il serait même possible d'utiliser de très-faibles cours d'eau en pratiquant un barrage au point favorable ou en creusant pour élever le niveau des eaux. On pourrait modifier les

berges pour faciliter les abords ou pour augmenter la largeur du champ d'exercice. Il serait sans doute difficile d'obtenir l'accès des rives et l'autorisation d'accomplir ces travaux dans les contrées où la culture accapare toutes les parcelles de terrain, mais il faudrait se résigner au besoin à quelques sacrifices pécuniaires, pour ne pas laisser en souffrance cette branche de l'éducation du soldat.

On ne peut se dispenser, pour assurer l'enseignement, d'établir une plate-forme au bord de l'eau. Dans bien des cas, cet appareil peut-être constitué par la berge même, taillée convenablement et étayée, s'il est nécessaire, à l'aide de pilotis.

Le 88^e de ligne a donné l'exemple de ce que l'on pouvait faire à cet égard. Ce régiment a construit récemment à Auch, dans des conditions peu favorables, une école de natation identique à celle de Nogent-sur-Marne. Un bras du Gers a été, dans une étendue suffisante, débarrassé des souches qui l'encombraient, élargi et dragué; les rives ont été aménagées. Le service du génie ayant mis à la disposition du corps quelques poutres provenant de démolitions et quelques outils, une plate-forme et une cabane furent construites. La troupe ayant fourni la main-d'œuvre la dépense ne fut que de 10 fr. 70, somme représentant la fourniture des pointes nécessaires, la location de certains outils et l'achat de la paille employée au revêtement de la cabane.

2^o SUPPORTER SON CHARGEMENT.

Le chargement est une partie intégrante du combattant à pied, car il se compose des éléments indispensables à l'action de ce dernier. Les exercices de gestation doivent donc embrasser toutes les parties de l'enseignement.

Le fantassin doit, avec le chargement complet, exécuter :

- Les marches,
- Les courses,
- Les sauts,
- Le maniement des armes,
- Le tir,
- L'escrime à la baïonnette.

Avec partie de la charge, il doit :

- Grimper,
- Nager.

Le soldat ne peut être familiarisé trop tôt avec les différentes parties de sa charge. N'y aurait-il pas lieu, en conséquence, d'imposer à l'homme de recrue le port du havre-sac dès le début de l'instruction, sauf pour l'exécution des exercices d'assouplissement ?

Le chargement de campagne constituant le fardeau maximum imposé en temps de paix est en quelque sorte redouté du soldat, et lorsque l'étape est longue, le fonds de résistance que celui-ci possède s'épuise presque entièrement. Il serait utile d'exercer la troupe à porter en garnison une charge plus lourde que le complet réglementaire. On pourrait, dans le cours de l'instruction, à la période convenable, ajouter successivement au chargement la tunique, les deux pantalons de toile et un deuxième pantalon de drap, soit un poids total de quatre kilos environ. En campagne, le soldat se trouvant allégé, supporterait plus allègrement les fatigues de la marche et aurait une plus grande somme d'énergie à dépenser au moment critique. Le surcroît de charge indiqué n'est pas hors de raison. On pourrait même exiger davantage sans outrepasser les forces de l'homme ; personne n'ignore les résultats surprenants que peut procurer une bonne méthode d'entraînement.

3^o MANIER SES ARMES ET SES OUTILS.

1. Exercices préparatoires d'assouplissement sans armes.
2. id. id. id. avec armes.
3. Maniement des armes, charges, etc.
4. Exercices pratiques des travaux de campagne.

4^o ATTAQUER ET SE DÉFENDRE.

Tir. — Les exercices préparatoires d'assouplissement avec l'arme et le maniement d'armes sont une excellente préparation physique au tir ; la mise en joue est à ce point de vue d'une importance majeure, car elle exerce dans le sens essentiel les muscles qui ont à faire effort pour soutenir l'arme et l'assurer dans la direction du but ; cet exercice doit donc être cultivé d'une façon spéciale. A cet effet, il y aurait lieu d'exercer le soldat à garder la position de *joue*, pendant un temps gradué ; ou bien si l'on remplace le facteur *durée* par le facteur *poids*, son équivalent comme effet, il faudrait faire exécuter les charges, le 3^e et le 4^e exercice préparatoire de tir, ainsi que les mouve-

ments de *joue*, et de *feu*, avec le fusil armé de la baïonnette. Les tirs réels exécutés plus tard, la baïonnette au fourreau, donneraient selon toute probabilité de meilleurs résultats.

Escrime du fantassin. — Dans le combat corps à corps, le soldat ne pouvant faire le coup de feu ni employer en guise de massue un fusil trop facile à rompre et trop lourd, n'a pour toute arme que la baïonnette.

On incline à croire aujourd'hui que l'infanterie n'aura plus l'occasion d'aborder l'ennemi; il faut cependant reconnaître que, quelque puissante que soit devenue l'action du feu, de nombreux incidents tels que les surprises, les opérations de nuit, la défense à outrance d'une position ou d'un lieu habité, etc., amèneront encore à combattre corps à corps. Si l'on réfléchit que l'issue de ces incidents peut avoir une très grande influence sur le sort d'une bataille et par suite sur le sort de toute la campagne, on est forcé de conserver à la baïonnette une très grande importance comme élément d'action.

Il y aurait donc lieu de cultiver très sérieusement l'escrime à la baïonnette *contre l'infanterie*.

Les divers exercices de l'article 6 du chapitre II de l'école du soldat n'apprennent que le mécanisme des mouvements, rien de plus; il est même permis de s'étonner que l'on ait décoré cet enseignement élémentaire du nom d'*escrime*.

Toute escrime doit comprendre nécessairement trois parties :

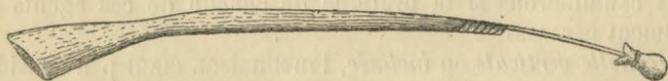
1^{re} partie. — Mécanisme des mouvements.

2^e partie. — Exercices du plastron.

3^e partie. — Assaut.

La méthode actuelle pourrait, sauf quelques modifications, constituer l'enseignement de la 1^{re} partie.

Les deux dernières parties, nécessitant l'emploi d'armes particulières, seraient par économie enseignées individuellement. Nous proposons à cet effet le faux-fusil suivant,



se composant : 1^o d'une pièce de bois ayant autant que possible la longueur et le poids de l'arme de guerre; 2^o d'une lame flexible assujettie par un embouchoir ou simplement par un fil de fer; 3^o d'un tampon destiné à amortir les coups.

L'équipement du tireur serait complété par un masque fait de mailles très solides et par un épais plastron. Vingt faux-fusils suffiraient pour assurer l'enseignement individuel d'un régiment.

La 1^{re} partie de l'escrime contre l'infanterie (escrime actuelle) comprenant les mouvements applicables contre le combattant à cheval pourvoierait en même temps à l'escrime *contre la cavalerie*.

L'escrime à la baïonnette ainsi complétée remplacerait avec avantage pour le fantassin l'escrime au fleuret.

Escrime du cavalier. — Le cavalier emploie des armes de salle beaucoup trop légères. L'arme de guerre est pesante; l'arme d'étude doit l'être. Il ne suffit pas que le soldat acquière de l'habileté, il faut qu'il acquière en même temps toute la vigueur nécessaire à l'application efficace de la science de l'escrime. A Rome, les soldats étaient exercés avec des épées et des boucliers d'un poids double du poids ordinaire.

L'arme de salle devenant plus massive attaquera plus rudement; mais on peut parer à cet inconvénient en munissant les tireurs de masques, de plastrons et de brassards bien conditionnés, et en employant pour les exercices de la pointe une arme qui offre, malgré son poids, certaine flexibilité.

Il serait très utile d'exercer le cavalier à l'assaut à cheval, puisque c'est dans ces conditions que ce combattant doit se trouver aux prises avec l'ennemi.

5^o SE SERVIR DES INSTRUMENTS.

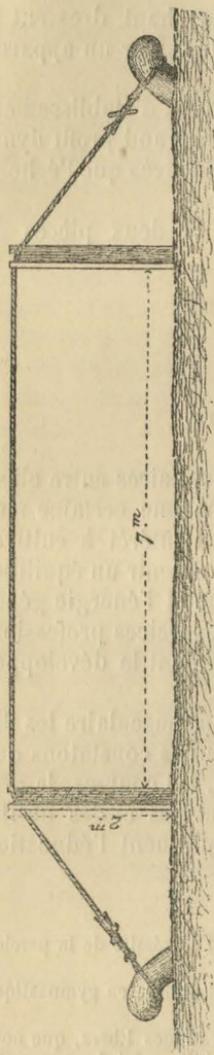
Les échelles, les poutres, les perches et les cordes sont des instruments que le soldat peut avoir occasion d'utiliser, particulièrement en cas d'incendie ou d'inondation et en cas de combat à l'intérieur d'un lieu habité.

Dans le but de réaliser la simplicité de méthode recherchée, nous examinerons si la pratique de chacun de ces agents est vraiment nécessaire.

L'échelle verticale ou inclinée, l'inclinaison étant peu considérable, est un *appareil d'application* superflu, car l'homme le moins adroit sait grimper à l'échelle; cependant cet instrument doit être conservé, à titre d'*appareil développant*, attendu qu'il comporte certains exercices de la plus grande efficacité.

L'échelle horizontale, comme appareil d'application (pont

volant), fait double emploi avec la poutre horizontale; comme agent de développement, elle exerce les muscles dans le même sens que l'échelle verticale et la corde horizontale, sans avoir autant de valeur que ces dernières.



La poutre verticale ou inclinée (l'inclinaison étant peu considérable) est un appareil utile que l'on emploie en grim pant à l'aide des bras et des jambes; mais, comme il y a bien peu d'hommes qui n'aient appris dans leur enfance à grimper de cette manière, on peut se dispenser d'admettre cet instrument dans le gymnase militaire.

La poutre horizontale fait double emploi avec la poutre-portique. Ce dernier appareil est lui-même remplacé par la crête du mur d'assaut.

La perche à sauter n'est pas pratique. Bien peu d'hommes parviennent à acquérir l'habileté nécessaire à l'emploi efficace de cet appareil; le terrain offre rarement les conditions qu'exige l'exécution du saut¹; de plus, le soldat a peu de chances pour avoir à sa portée, au moment opportun, un pareil instrument.

D'ailleurs, il existe pour franchir les obstacles nombre de moyens plus simples et plus expéditifs.

La perche à grimper fait double emploi avec la corde et est moins utilisable que cette dernière.

En résumé, *les cordes* sont les seuls instruments d'application qu'il soit nécessaire de conserver dans le gymnase militaire. Celles-ci s'emploient de deux manières : 1^o dans le sens vertical, pour

¹ Le terrain doit être uni, plat et doit présenter un champ de course assez étendu; en outre, il est nécessaire de pratiquer au pied de l'obstacle l'excava-

grimper; 2° dans le sens horizontal, pour passer d'un point à un autre, le corps étant suspendu.

Les exercices du *mur d'assaut* décrit plus haut dressent à l'emploi de la corde verticale. Il reste à indiquer un appareil exerçant de la deuxième manière.

L'appareil ci-contre très simple et peu coûteux d'établissement aurait l'avantage d'unir l'utilité pratique à un grand profit dynamique. Il produirait, d'ailleurs, les mêmes bénéfices que l'échelle horizontale, la barre à suspension et le trapèze.

Deux montants, une corde goudronnée et deux pièces de tension constituent cet appareil.

V.

Gymnastique complémentaire.

Toutes les parties de l'organisme étant solidaires entre elles, et chaque force constitutive concourant dans une certaine mesure à l'action des autres forces, il y a tout intérêt à cultiver tous les éléments d'action importants, afin d'obtenir un équilibre parfait et d'accroître la vitalité de l'organisme et l'énergie générale. Il faut donc, s'il y a lieu, ajouter aux exercices professionnels les exercices particuliers qui complèteraient le développement du soldat ¹.

Si nous examinons sous le rapport du gain musculaire les diverses pratiques professionnelles indiquées, nous constatons que les exercices d'assouplissement, les marches, les courses, la gestation du chargement, le maniement des armes et des outils, l'escrime à la baïonnette et la natation impliquent l'éducation

tion particulière qui a pour but d'assurer la pose de l'extrémité de la perche, dans le saut en hauteur.

¹ La *gymnastique militaire* se trouve naturellement divisée en gymnastique professionnelle et en gymnastique complémentaire.

La *gymnastique professionnelle* comprend : 1° les pratiques libres, que nous appellerons ainsi parce qu'elles n'assujettissent pas à l'emploi des appareils, agrès ou constructions du gymnase, bien qu'elles entraînent l'usage d'agents particuliers tels que les armes, les outils, le chargement, les sangles de natation, etc.; 2° les pratiques aux appareils et agrès du gymnase.

La *gymnastique complémentaire* comprend uniquement la pratique des barres parallèles.

des différents muscles. Parmi ces exercices, les uns développent les rotateurs, les autres les abducteurs ou les adducteurs ; chacun d'eux contribue pour une part plus ou moins importante au développement des fléchisseurs et des extenseurs.

Si nous examinons l'effet utile des appareils indiqués, ceux-ci ayant pour but de soumettre les fléchisseurs et les extenseurs, principaux agents de la puissance physique, à une culture spéciale, nous remarquons que le sautoir et la piste d'obstacles développent les fléchisseurs et les extenseurs des membres inférieurs, et que le mur d'assaut et la corde horizontale développent les fléchisseurs des membres supérieurs. Seuls les extenseurs de ces derniers membres ne sont pas exercés. Il suffit donc pour achever la culture musculaire d'ajouter à cette série d'appareils les barres parallèles qui sont par excellence l'agent de développement des extenseurs supérieurs.

Ainsi, les appareils réellement nécessaires se réduisent aux suivants :

- 1^o Le sautoir,
- 2^o La piste d'obstacles,
- 3^o Le mur d'assaut et ses agrès,
- 4^o La corde horizontale,
- 5^o Les barres parallèles.

La seule addition des barres parallèles rend l'enseignement physique aussi complet qu'il est désirable, car ces diverses pratiques développent d'autre part largement l'appareil respiratoire, activent les fonctions organiques et produisent dans leur ensemble les qualités de souplesse, d'adresse, d'équilibre, de hardiesse et d'énergie vitale indispensables au soldat.

Indication des exercices aux appareils.

Sautoir.	{	Saut	}	1. de pied ferme.
		en largeur		2. précédé d'une course.
	{	Saut	}	1. de pied ferme.
		en hauteur		2. précédé d'une course.

Piste d'obstacles. Sauts consécutifs.

- Mur d'assaut.
- Escalier-sautoir. Saut en profondeur.
 - Echelle.
 - 1. Ascension par les montants, descendre de la même manière.
 - 2. Ascension par les échelons en plaçant les deux mains sur chaque échelon, descendre de la même manière.
 - 3. Ascension par les échelons en plaçant chaque main sur un échelon différent, descendre de la même manière.
 - Mur.
 - 1. Monter par l'échelle, passer debout sur la crête du mur, descendre par l'escalier sautoir.
 - 2. Grimper à l'aide des cordes, se rétablir, descendre par l'échelle.
 - 3. Grimper à l'aide des crevasses ou saillies, se rétablir, descendre par les cordes.
 - 4. Monter par l'escalier, descendre par les crevasses ou saillies.

- Corde horizontale.
- 1. Elever la tête au-dessus de la corde.
 - 2. Translation à l'aide des mains et des jambes.
 - 3. Translation par le flanc, à l'aide des mains seulement.
 - 4. Translation latérale, à l'aide des mains seulement.
 - 5. Rétablissement au-dessus de la corde par renversement, descendre par renversement.

- Barres parallèles.
- 1. Extension des reins étant assis sur une barre.
 - 2. Translation alternative sur les poignets.
 - 3. Translation simultanée par flexion de jambes.
 - 4. Entrée dans les barres par voltige, balancement, sortie en arrière par voltige.
 - 5. Flexion et extension sur les poignets.
 - 6. Franchir l'appareil par élan, sans entrer dans les barres.

Exécuter les sauts : 1^o sans armes, 2^o avec armes, 3^o avec armes et bagages.

Exécuter les exercices du mur et les exercices 1, 2, 3 et 4 de la corde horizontale : 1^o sans armes, 2^o avec armes.

Tableau comparatif.

MÉTHODE ACTUELLE.		MÉTHODE PRÉCONISÉE.	
<i>Appareils ou agrès.</i>		<i>Appareils ou agrès.</i>	
	Nombre d'exercices.		Nombre d'exercices.
1 ^o Sautoir.....	6	1 ^o Sautoir.....	4
2 ^o Piste d'obstacles.....	1	2 ^o Piste d'obstacles.....	1
3 ^o Barre à suspension.....	12	3 ^o Mur d'assaut, échelles et cordes.....	8
4 ^o Barres parallèles.....	12	4 ^o Corde horizontale.....	5
5 ^o Echelle horizontale.....	12	5 ^o Barres parallèles.....	6
6 ^o Poutre horizontale.....	8		
7 ^o Planche à rétablissement.	4	Total des exercices, 24	
8 ^o Portique, échelles, cordes.	10		
9 ^o Anneaux.....	4		
10 ^o Trapèzes.....	4		
Total des exercices,	73		

La simplicité de la méthode préconisée permettrait à tous les gradés subalternes d'enseigner la gymnastique aux appareils. La subordination gagnerait à ce résultat, car les sous-officiers et les caporaux ne seraient plus, comme aujourd'hui, instruits par leurs subordonnés; l'instruction en retirerait aussi un grand profit, car les soldats moniteurs, illettrés et peu intelligents pour la plupart, ne savent qu'exécuter tant bien que mal les exercices sans pouvoir indiquer les principes utiles à observer.

Pour terminer, il reste à signaler une des principales causes de l'état actuel de l'enseignement.

Bien qu'une séance de gymnastique soit prescrite chaque jour, les hommes ne sont que rarement exercés aux appareils. Les uns, employés divers formant une nombreuse catégorie, ne prennent aucune leçon pendant la durée de leur emploi; les autres, fréquemment distraits de la séance par des corvées ou par certains services, ne prennent chacun en moyenne que cinq ou six leçons par mois, tout au plus¹.

¹ C'est-à-dire le tiers environ des leçons que chaque homme pourrait recevoir; les dimanches, les jours de fête, les journées de mauvais temps, le service des places, la période des grandes manœuvres, les manœuvres de longue durée, les permissions, les journées de maladie, etc., réduisent à 170 environ le nombre de séances annuelles, soit de 12 à 15 par mois.

Les leçons ne sont pas données d'une façon suivie ; tel homme est exercé deux jours de suite, puis passe une semaine et plus sans retourner au gymnase ; l'instruction ne se fait pas ou subit des temps d'arrêt qui font perdre le fruit des efforts déjà prodigués.

Il serait urgent de remédier à cet état de choses ; tout soldat qui ne pourrait assister à l'exercice quotidien devrait être conduit au gymnase par son sergent, soit avant, soit après la séance, pour y exécuter la série des mouvements du jour.

Des compagnies entières étant journellement distraites de la séance générale par le service des places, le tir au tube ou à la cible, les opérations aux magasins, les revues, etc., il serait très utile que les exercices de gymnastique aux appareils eussent lieu par compagnie, à des heures réglées pour chaque unité, d'après le service du jour. Il faut arriver d'ailleurs, pour se conformer à l'esprit des règlements actuels, à ce que l'instruction soit faite par les soins des commandants de compagnie, à l'aide de leurs cadres respectifs. La méthode que nous préconisons faciliterait singulièrement ce mode d'enseignement.

Afin que chaque soldat soit à même de donner toute la somme de forces que comporte son organisme, l'éducation physique doit être portée au plus haut degré. De deux armées adverses également bien dirigées, également puissantes par le feu, celle qui l'emportera sera l'armée dont les soldats posséderont la plus grande énergie physique. Ne sait-on pas d'ailleurs que la vigueur seconde et développe même la force morale ? Donnons donc à l'homme un corps de fer, son âme sera bien gardée.

Emettons le vœu que l'on apporte de promptes réformes à l'enseignement de la gymnastique, et qu'on lui donne un nouvel et puissant essor. Au moment où l'instruction des armées est partout l'objet des plus grands soins, nous ne pouvons rester en arrière. Nous ne devons pas seulement atteindre au niveau des nations voisines, nous devons les dépasser.

744844
Acquired as part of the Wellesley collection, 1958