

tion du corps en l'examinant dans chacune de ses parties, pour y régler ensuite l'instruction. On se convaincra ici, que la plupart des habitudes vicieuses dans le maintien et la position du corps et d'autres défauts, suites du tempérament ou de la manière de vivre antérieure, prennent souvent leur source dans cette lourderie, qu'on attribue fréquemment à un vice naturel. Quoique les habitudes invétérées soient difficilement domptées, on ne doit jamais douter d'un résultat favorable, tant qu'on agit avec précaution et qu'on a égard à l'âge, à la constitution et aux capacités intellectuelles.

LEÇON PRÉLIMINAIRE.

LES ÉLÈVES SERONT PLACÉS, D'APRÈS LEURS TAILLES, SUR DEUX RANGS, CEUX DU PREMIER SONT NUMÉROTÉS DU N° 1, ET CEUX DU SECOND RANG DU N° 2.

Déployez sur la file de droite (gauche, centre) !
MARCHÉ !

Chaque file prendra une distance de quatre pas l'une de l'autre, d'après les principes du tirailleur, tandis que la file désignée servira de point d'appui et de base d'alignement. Chaque homme du deuxième rang faisant ensuite demi-tour, se portera à six pas en arrière de son chef de file, et, après avoir fait face en tête, se placera à deux pas à gauche.

Lorsque la force d'une section ne comporte pas plus de 6 hommes, ceux-ci ne formeront qu'un seul

rang après que les flexions auront été exécutées. La position du soldat est semblable à celle qu'il occupe dans le rang.

1^{er} *Commandement*. Élevez-vous sur la pointe des pieds. — UN ! — DEUX !

Se dresser, autant que possible, sur la pointe des pieds, jusqu'à ce que l'équilibre du corps repose sur les orteils, le corps étant entièrement d'aplomb, les jarrets tendus et les talons joints.

Au commandement de *deux* ! les talons reprennent lentement leur position précédente.

Dans le commencement, il est nécessaire d'aider les moins adroits, en les saisissant des deux mains sous les bras, et en les faisant marcher, dans la position indiquée, quelques pas en avant et en arrière. Ce mouvement fait acquérir l'habitude de se maintenir en équilibre, il favorise le port vertical de l'épine dorsale, et fortifie les muscles inférieurs et les tendons.

2^o AVANCEZ } le pied droit (gauche) !
RETIREZ }

Élevez la pointe du pied. UN ! DEUX !

Mouvez les articulations du pied !

Le maintien de l'équilibre est la base de tous les

exercices corporels, puisqu'il a essentiellement pour objet de prêter de la grâce, de la durée, de la souplesse et de l'assurance à toutes les positions et à tous les mouvements. Il sera toujours nécessaire d'avoir une position bien calculée, si, chargés d'objets pesants, nous voulions maintenir le corps en équilibre, ou balancer avec la main un objet quelconque.

Pour balancer sur place, on se conformera aux règles suivantes :

a. Les hanches ne doivent pas tourner, afin que le haut du corps conserve une position immobile.

b. Le jarret de la jambe qui reste debout est tendu.

c. Pendant que le mouvement s'exécute en avant, le jarret du pied balançant est également tendu et le pied se mouvra en dehors; lorsque le mouvement s'exécute en arrière, le pied se ploiera à hauteur du genou de la jambe, qui reste debout, de telle manière que le talon et les articulations du genou soient dans une même direction horizontale.

d. Dans les commencements, ces mouvements seront exécutés petit à petit sans s'y arrêter trop longtemps.

Le balancement du corps est particulièrement

propre à tremper la force musculaire des jambes et à perfectionner la tension des articulations du genou et du pied.

3° Recourbez les épaules et les bras !

EN ARRIÈRE ! — EN AVANT !

Les hommes marqués du n° 2 se placeront à un pas derrière leurs chefs de file pour s'exercer à recourber les épaules et les bras. C'est-à-dire, que le n° 2 saisira les deux mains du chef de file, les tournera de manière que les nœuds soient en dedans et les coudes tournés vers l'intérieur, il tâchera, en retirant insensiblement les bras tendus, d'amener la surface extérieure des mains en contact. On obtient ainsi l'élargissement de la cavité de la poitrine, et le poumon gagne plus de liberté, la tête de l'humérus se meut plus aisément dans l'articulation de l'omoplate; par une activité soutenue, les muscles de la poitrine, du dos et du ventre acquerront en même temps plus de vigueur.

Pendant la flexion, la tête restera verticale.

Dans les commencements, on procédera par essai, on évitera tout effort violent excitant la douleur. Lorsque l'élève saura exécuter ce mouvement, on pourra essayer d'amener les coudes en contact

de la même manière. Les résultats immédiats de cet exercice se confirment par une respiration plus aisée et plus résolue.

4° Elevez les bras ! — UN ! — DEUX !

Ceux marqués du n° 2, appuieront leurs mains sur les épaules de leurs chefs de file, pendant que ceux-ci élèveront insensiblement les bras tendus, de manière que, sans élever les épaules, la surface extérieure des mains se touche au-dessus du milieu de la tête. Les articulations des bras et les muscles extenseurs acquièrent, par ce moyen, une augmentation de force.

Demi-tour ! — à droite !

Le premier rang se comporte entièrement comme il a été prescrit ci-dessus pour le second, pendant que ce dernier répète les mouvements indiqués plus haut.

5° Tournez les pieds en dehors et fléchissez !
UN ! — DEUX !

A ce commandement, les files font face l'une à l'autre. Le n° 1 saisit les mains du n° 2, et tous deux plaçant, autant que possible, les pieds en dehors, de manière à former insensiblement une ligne

droite, pendant que, sans élever les talons, et le corps restant d'aplomb, les jarrets seront peu à peu ployés et de nouveau tendus.

6° Avancez le pied droit (gauche) et fléchissez !

UN ! — DEUX !

Tous deux partant de la position précédente, porteront le pied droit devant le gauche, de manière que le talon droit touche la pointe du pied gauche, et que, du côté opposé, la pointe du droit touche, autant que possible, le talon gauche. La flexion du genou s'effectuera également, pendant que les pieds restent constamment à plat dans leur position, et le corps d'aplomb sur les hanches.

Ces exercices se vérifient par une force musculaire plus grande des membres inférieurs, et par le jeu plus libre des articulations du genou et du tarse. La contenance sera plus assurée, la marche plus régulière.

7° Prenez la position à gauche (droite) et fléchissez !

UN ! — DEUX !

Les files font un demi à gauche (droite) tandis que le pied droit se dirige en avant, le talon contre

la cheville du pied gauche, les deux pieds formant un angle droit.

La flexion s'effectue en s'aidant de la main droite.

On fera l'inverse en changeant les pieds de place.

8° FRONT !

On prendra en même temps l'alignement.

9° (a) Flexion dans les hanches !

A droite ! — A gauche ! — A droite !

Le haut du corps sera, autant que possible, courbé à droite, le bras droit pendant naturellement, le bras gauche suivant le mouvement, s'élèvera verticalement, la paume de la main tournée vers la tête, les quatre doigts joints, mais le pouce détaché. Les pieds devront être insensiblement et de plus en plus tournés en dehors, pendant que les cuisses seront tendues et que les talons resteront à plat.

A gauche, c'est l'inverse.

(b) En élevant la pointe des pieds !

A droite ! — A gauche ! — A droite !

Lorsque l'élève aura acquis l'adresse nécessaire

dans cet exercice préparatoire, on continuera ce mouvement en s'efforçant de toucher la terre de la main droite (gauche), pendant que la gauche (droite), s'élève verticalement, comme il est prescrit ci-dessus ; la cuisse gauche (droite) s'allongera dans une direction horizontale, de manière que le poids du corps repose sur la jambe droite (gauche) tendue.

Ici les muscles du dos, du ventre et du cou fonctionnent particulièrement, les vertèbres de l'épine dorsale acquièrent aussi plus de flexibilité.

10° Mouvez la tête des deux côtés !

UN !

La tête tournera peu à peu et autant que possible vers les deux côtés, sans mouvoir les épaules. Le menton est rapproché du cou. Par ce mouvement, les muscles du cou acquièrent la force de tension désirable, et les vertèbres du cou se meuvent plus facilement dans les articulations.

11° Lancez le bras ! — UN !

Retirer les avant-bras, les coudes étant recourbés en dedans, les poignets tournés en haut, chasser avec force et plusieurs fois de suite, alternativement l'un et l'autre bras, ou les deux à la fois.

Au moyen de cette commotion qui agit sur tout le corps, on fortifiera les muscles fléchisseurs et extenseurs des bras.

12° Lancez le pied droit (gauche) ! — UN !

Tandis que le bras droit (gauche) s'allonge horizontalement à hauteur de l'épaule, la paume de la main étant tournée en dessous, la jambe droite (gauche) tendue s'élancera vivement en dessus, de manière que la pointe du pied et la main parviennent peu à peu à se toucher.

Ce mouvement favorise surtout le jeu de la tête du tibia adhérente au bassin, et par conséquent la force des muscles extenseurs de la poulie.

13° Allongez le bras droit (gauche) ! De côté !

UN !

Ployez le bras ! — UN !

Lancez le bras ! — UN !

Mouvez les articulations de la main ! — UN !

Cet exercice préparera la recrue au maniement du fusil. Pendant le jeu des articulations de la main, le bras tendu doit rester immobile pour donner plus de liberté à l'articulation du métacarpe.

14^e Ployez le haut du corps en avant ! —

UN ! — DEUX !

Ce mouvement s'exécutera moyennant l'usage exclusif des articulations des hanches, les deux bras s'étendront vers la terre, tandis que les pieds resteront en place et que les jarrets seront fortement tendus. Dans cette position, il est utile de ramasser un objet.

Au commandement de *deux* ! on relevera lentement le haut du corps.

15^e Mouvez circulairement le bras droit

(gauche, les deux bras) ! — UN !

Le bras allongé en avant, abandonne insensiblement sa position horizontale en passant près du corps et en décrivant un cercle en arrière. La paume de la main est tournée en dessous soit en avant soit en arrière; à cet effet, le bras sera tourné en dedans pendant le mouvement.

Ce mouvement s'exécutera plus facilement, si, dans les commencements, on incline tant soit peu le cou.

Cet exercice favorisera la contraction et l'extension des grands muscles de la poitrine, de l'omoplate et du bras.

POSITIONS.

PREMIÈRE LEÇON A DROITE.

1^{er} Commandement. Prenez la position à droite !

UN ! — EN GARDE ! — UN !

La position est tout à fait semblable à celle décrite au n^o 7. Le talon gauche se placera contre la cheville du pied droit tourné en dehors, de manière que les deux pieds forment un angle droit. L'épaule droite est effacée pour présenter le moins de surface possible.

Au second commandement de *un* ! le pied gauche se placera d'après la taille de l'homme, au moins à deux pieds en avant. Les jarrets seront tellement