

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

ployés que le gauche sera perpendiculaire au talon et le droit à la pointe du pied. Le poids du corps portera davantage sur le pied droit. Les mains seront appuyées sur les hanches, de manière que le pouce soit placé vers les reins et les quatre doigts joints, vers le bas-ventre. L'épaule droite sera entièrement effacée, l'œil toujours dirigé sur l'adversaire.

Cette position des mains n'est applicable qu'aux premières leçons et jusqu'à la marche circulaire.

La position à gauche est l'inverse.

Dans ces deux leçons, il est souvent nécessaire de faire donner deux appels du pied avancé, ou de faire entendre deux coups de pied, pour s'assurer si, comme il est prescrit, le poids du corps repose sur le pied qui est en arrière. Ce mouvement s'exécute dans la cadence du pas ordinaire et au commandement de :

2° Deux appels du pied !

A ce commandement, on élève la plante du pied à environ 2 pouces de terre, pendant que le haut du corps reste immobile. On rectifie en même temps la position des pieds.

3° Tournez le haut du corps à droite (gauche) !

— UN !

Le haut du corps tournera à droite (gauche) en

se maintenant en équilibre, tandis que les pieds restent en place.

Cet exercice est surtout propre à délier les articulations des hanches qui réclament une attention spéciale dans la plupart des sauts et dans les différents pas, où il est de règle de conserver le haut du corps dans une stabilité parfaite, malgré les mouvements des membres inférieurs.

4° Balancez sans mouvoir le haut du corps ! — UN !

Ceci s'exécute en élevant le pied gauche, pendant que la jambe droite sur laquelle repose le poids du corps, conserve une posture recourbée. La jambe suspendue se balancera plusieurs fois dans diverses directions ; on mouvra alternativement les articulations inférieures du pied, le jarret étant tendu et la pointe du pied baissée.

5° Fléchissez ! EN AVANT ! — EN ARRIÈRE !

Les bras appuyés contre les hanches impriment une forte pression de haut en bas. Quand le mouvement se fait en avant, on tendra le jarret droit, le haut du corps étant entièrement retiré. Quand la flexion s'effectue en arrière, on tendra, au contraire, le jarret gauche, tandis que le haut du corps

se portera, autant que possible, en avant. Les talons ne bougeront.

Ces mouvements exercent particulièrement les muscles du ventre et de la scie.

6° Ployez les jarrets.

UN ! — DEUX !

Tandis que, sans élever les talons, les jarrets sont ployés en dehors autant que possible, le haut du corps descend verticalement, le cou restant toujours droit, de manière que les cuisses et les mollets forment un angle aigu.

Cet exercice est d'une utilité essentielle, puisqu'il rend les membres inférieurs plus élastiques et qu'il prête aux articulations des pieds l'élasticité nécessaire pour sauter. Comme son exécution précise exige beaucoup d'efforts, elle ne doit pas être répétée trop souvent, surtout dans les commencements.

Au dernier commandement, les genoux reprennent leur position précédente.

7° Tournez la tête à droite (gauche) ! — UN ! —
FIXE !

Ceci s'exécute vers le côté indiqué, sans déranger les épaules.

L'escrimeur se trouve souvent dans le cas de devoir, sans céder sa position, observer à la fois plusieurs points qui exigent une attention partagée, ce qui se fait en tournant vivement la tête.

8° FRONT !

A ce commandement, on reprend la position habituelle, en rapprochant le pied gauche et en tendant les jarrets.

9° (a) Flexion dans les hanches.

A droite ! — A gauche ! — A droite !

(b) En élevant le pied ! — A droite ! — A gauche ! —

A droite !

(Voyez, n° 9 page 37.)

10° Ployez le haut du corps en avant !

UN ! — DEUX !

11° Prenez la position à droite ! — UN !

EN GARDE !

12° Balancez en mouvant le haut du corps ! —

UN !

La jambe qui reste debout sera, autant que possible, recourbée, tandis que la jambe gauche, al-

ternativement tendue et courbée, tantôt baissée, tantôt élevée, se mouvra en avant et en arrière. Dans le mouvement du pied en arrière, le haut du corps se penchera sans l'aide des mains, tellement en avant, que la face se trouve à environ deux pieds de terre, pendant que la poitrine se tient à même hauteur que la jambe balançante.

Pour reprendre l'alignement, comme pour reformer les files, on commandera : *à droite, alignement!* Sur ce, les deux rangs reprendront leur alignement et les intervalles par la droite.

13° Pour reposer! deux appels du pied!

Après l'exécution de ces temps, le pied gauche se retirera, et l'élève ne sera plus tenu à garder l'immobilité, il laissera toutefois l'un ou l'autre talon en place.

On reprend la position de la manière qu'il a été expliqué à la 1^{re} leçon à droite.

PREMIERE LEÇON A GAUCHE.

1° Commandement. Prenez la position à gauche! —

UN! — EN GARDE! — UN!

2° Deux appels du pied!

3° Tournez le haut du corps à gauche! — A droite! — UN!

4° Balancez sans mouvoir le haut du corps! — UN!

5° Flexion dans les hanches! En avant! — En arrière! — UN!

6° Ployez les jarrets! — UN! DEUX!

7° Tournez la tête à DROITE! — A GAUCHE! — FIXE!

8° Front!

9° (a) Flexion dans les hanches à droite! — A gauche! — UN!

(b) En élevant le pied! à gauche! — A droite! — UN!

10° Ployez le haut du corps en avant! — UN! — DEUX!

11° Prenez la position à gauche! — UN! En garde! — UN!

12° Balancez en mouvant le haut du corps! — UN!

13° A gauche alignement!

14° Pour reposer! deux appels du pied!