

CONVERSIONS ET DIFFÉRENTS PAS.

DEUXIÈME LEÇON A DROITE.

(a) Conversions.

Celles-ci se divisent en huitième et en quart de conversion.

Pour les exécuter, l'homme décrit un huitième ou un quart de cercle ; mais par la demi-conversion, il passe à la direction opposée, sans changer la position du corps.

Dans la position à droite, le huitième et le quart de conversion seront exécutés en tournant sur le talon droit ; la demi-conversion s'effectuera en tournant sur les deux talons. Dans ces mouvements, on élèvera la pointe des pieds.

1^{er} *Commandement*. Oblique à droite. — UN !

2^e Oblique à gauche ! — UN !

3^e Par le flanc droit ! — UN !

4^e Par le flanc gauche ! — UN !

Le talon droit servira de pivot ; le pied gauche,

tant soit peu élevé, se portera en même temps dans la nouvelle direction.

5^e Demi-tour à droite ! — UN !

On tournera sur les deux talons vers la face opposée, d'où l'homme passera immédiatement à la position à gauche.

6^e Demi-tour à gauche ! — UN !

Reprendre la position précédente.

(b) Différents pas.

1^{er} *Commandement*. Marchez ! — UN !

Le but de ce mouvement est de diminuer la distance qui sépare de l'adversaire, sans se découvrir.

Le pied gauche se porte, en passant près de terre, à deux pieds, droit en avant, l'autre suit immédiatement et se place à la même distance du gauche. Le premier s'avance à plat, tandis que le dernier se porte dans la position rectangulaire, en avançant plutôt sur la pointe. Les deux genoux sont tendus sans raideur.

Pendant la continuation de ce mouvement, l'instructeur fera bien, de faire souvent répéter les deux appels prescrits au n^o 2.

2^e Rompez ! — UN !

Le même mouvement en arrière, sans se détourner de l'adversaire. Le pied droit se porte à deux pas

en arrière, le pied gauche revient immédiatement après à la position assignée, en donnant en même temps un appel. Si le mouvement doit être continué, le commandement indiquera le nombre de pas.

Deux (trois) pas en avant (arrière)!

3^e Double pas en avant! — UN!

1^{er} Temps. Le pied gauche se porte à deux pieds en avant, pendant que le droit appuie dans la même direction contre le talon gauche. Les jarrets tendus.

2^e Temps. Le pied gauche s'avance à la distance prescrite pour la position à droite. Les deux jarrets seront de nouveau ployés.

4^e Double pas en arrière! — UN!

L'inverse.

Pour procéder avec ensemble, on pourra se servir, dans les commencements, des commandements de *Un! Deux!* jusqu'à ce que l'élève sache exécuter les deux temps à la fois au commandement de *Un!*

DEUXIÈME LEÇON A GAUCHE.

(a) Conversions.

1^{er} Commandement. Oblique à gauche! — UN!

2^e Oblique à droite! — UN!

3^e Par le flanc gauche! — UN!

4^e Par le flanc droit! — UN!

5^e Demi-tour à gauche! — UN!

6^e Demi-tour à droite! — UN!

(b) Différents pas.

Ce sont les mêmes commandements que ci-dessus.

Quoique l'élève soit sensé suffisamment instruit tant dans les premiers exercices du corps que dans les deux premières leçons, il est indispensable de répéter ces exercices jusqu'au commencement de l'école avec l'arme.

Avant de passer à la 3^e partie, la recrue la moins exercée doit savoir transmettre l'assurance acquise dans les différentes positions et une attitude convenable et dégagée, au mouvement le plus naturel de l'homme — la marche. — La force musculaire des membres inférieurs acquise dans les premières

leçons se vérifie comme base du perfectionnement, tant dans l'allure ordinaire que dans le pas marqué et cadencé. Toujours, à la fin de chaque exercice, et pour rectifier les défauts contractés par l'habitude, l'instructeur fera marcher les élèves individuellement, dans un cercle d'environ 20 pas de diamètre, en changeant souvent la cadence du pas.

Serrez les rangs ! — MARCHÉ !

A ce commandement, le deuxième rang serre sur le premier.

Par le flanc droit (gauche) ! — A DROITE (gauche) !

Marche circulaire ! — HALTE !

La marche s'exécute par file par la droite, en laissant un intervalle d'au moins 5 pas entre chacune.

1° Les pointes des pieds seront baissées et légèrement tournées en dehors. Les pieds s'avanceront toujours à même distance sans frapper du talon.

2° La jambe avancée s'allongera dès qu'elle aura dépassée l'autre.

3° Le haut du corps se portera droit en avant, son poids portant sur le pied qui pose à terre. La position doit être naturelle, sans déranger la tête de sa position verticale. Les bras et les mains pendant naturellement.

4° La longueur du pas est proportionnée à la taille de l'homme.

COUTPS.

DISPOSITIONS PRÉPARATOIRES.

TROISIÈME LEÇON A DROITE.

1^{er} Commandement. — Position du coup ! —
UN !

Courber le bras droit, de manière que le coude touche la hanche et que le poignet se trouve à environ un pied de la cuisse intérieure droite, les doigts ployés et en dessus. Recourber le bras gauche vers la pointe du pied gauche, les doigts en dessus, la main à demi-fermée.

2^e Lancez le bras droit en avant ! — UN !

Pendant que le genou droit s'allonge vivement plusieurs fois de suite, le bras droit doit marquer