

B. Fixation de l'épaule en arrière.

C. Développer l'ent thoracique.

D. Coordination dans les mouvements.

Résultat final. Résistance à la fatigue et somme maximum de travail musculaire produite dans un temps donné.

A. *Développement du squelette et des muscles.*—*Développement du squelette.*—Ossification hâtive chez les enfants livrés à un travail musculaire prématuré : soudure des épiphyses et arrêt de croissance.

De là les mouvements de force doivent être exclus de la gymnastique des enfants. On ne doit pas rechercher le développement musculaire, mais bien la coordination dans les mouvements.

*Développement des muscles.*—Les muscles se développent par l'exercice, à la condition qu'il n'y ait pas épuisement ni fatigue ; le repos est donc aussi nécessaire que le mouvement.

Les muscles se mettent en rapport avec le travail qu'ils doivent produire ; si la résistance vaincue est considérable, avec peu de déplacement, ils grossissent de section, donnant au corps des formes athlétiques. Si le chemin parcouru par leur insertion mobile est considérable, la longueur de la partie charnue augmente dans le même rapport aux dépens de la partie tendineuse.

Comme conséquence, il est indiqué d'exécuter les mouvements avec le maximum de course, c'est-à-dire avec le plus d'ampleur possible.

Mouvements concentriques et excentriques des Suédois.

Le développement musculaire doit être harmonieux ; analyser avec attention l'effort musculaire et la direction de la résistance à vaincre.

*Muscles inactifs dans la vie ordinaire.*—Dans la gymnastique de plancher, les élévateurs des bras, extenseurs de la colonne et des segments du membre inférieur, sont principalement mis en jeu. Les appareils sont donc nécessaires pour contrebalancer cet effet.

Les appareils à contrepoids permettent la généralité dans les mouvements et les efforts musculaires dirigés dans tous les sens.

Cadence des mouvements en rapport avec la masse des segments à mouvoir.

Le développement musculaire ne doit pas être excessif, car il