

près le lieutenant de vaisseau Hébert. Nous le citons textuellement :

"Le programme d'une séance de travail peut ainsi se composer d'un choix plus ou moins complet d'exercices pris dans chacun des groupes d'exercices utilitaires suivants :

"10. — Exercices de marche : marche ordinaire avec mouvements d'attitude correcte forcée, marche avec mouvements de respiration rythmée, marche sur la pointe des pieds et sur les talons, marche accroupie, marche indienne ou accroupie et fléchie, marche avec mouvements divers des bras et des jambes, marches aux diverses allures de fond et de vitesse : en flexion et en extension, etc., etc."

"20. — Exercices de course : course lente avec mouvements d'attitude correcte forcée, course avec mouvements de respiration rythmée, course sur la pointe des pieds, course avec grands bonds, course latérale, en arrière, serpentine, en faisant des voltes en tous sens..... courses aux diverses allures de fond et de vitesse : en flexion et en extension, etc., etc."

"30. — Exercices de saut : sautilllements de toutes sortes : les jambes réunies, les jambes écartées, les jambes croisées, en station accroupie, en fléchissant les jambes....; sauts en hauteur sans élan et avec élan ; sauts en longueur sans élan et avec élan ; sauts divers en profondeur ; sauts d'obstacles réels ; sauts avec appui des mains, etc."

"40. — Exercices de grimper : suspensions simples par les bras, appuis simples sur les bras, progressions diverses en appui sur les mains et les pieds (marches et

courses
sur un
plate-forme
de des j
lisses, v
muraille
cles ou
passage

"50
et d'ext
des poic
des mot
siques d
dévelop
de sacs,

"60
res de f
jonglag
seule r
mains
lancers
tivement

"70
élément
efforts
luttés d
pe cont
vide, su
Prises e
libre en
plate et