but utile et déterminé. Ils doivent être adaptés à l'organisation de l'homme et considérés, soit comme des moyens de développement, soit comme des moyens d'acquérir une adresse et de se familiariser avec des pratiques qui peuvent trouver leur application dans la vie.

Leur classification ne peut être faite que si l'on étudie les propriétés et la nature des mouvements qu'ils permettent d'exécuter, ainsi que les efforts musculaires qu'ils suscitent.

De l'analyse des mouvements. — Le mouvement est la principale manifestation de la vie. Toutes les fonctions sont subordonnées à la locomotion, qui est régie elle-même par le système nerveux (volonté).

Forces qui produisent les mouvements. — Forces motrices, résistance à vaincre.

Tous les mouvements se réduisent à ceux du levier.

Étude sommaire des organes de la locomotion au point de vue uniquement mécanique. — Dénomination des mouvements des membres et du tronc.

Comparaison des mouvements du membre supérieur et du membre inférieur; limites de ces mouvements imposées par la structure des articulations.

Organes spéciaux du mouvement, muscles: propriétés mécaniques; notions sur leur structure.

Contraction musculaire; rapports des muscles avec les os; leur groupement sur le squelette, leurs principales fonctions; influence sur leur situation.

Notions sur les principaux groupes de muscles du corps humain classés d'après les mouvements qu'ils produisent.

Règles générales pour l'analyse des mouvements.

Classification des mouvements:

Stations; différents modes de station; suspension; appui.

Mouvements pendant la station.

Progressions: marche, course, saut.

Points spéciaux importants vers lesquels il est utile de diriger l'enseignement gymnastique. — Il est des points particuliers importants vers lesquels il est nécessaire de diriger l'enseignement en vue du but général à obtenir. Ce sont:

A, Développement du squelette et des muscles.