

L'étude ou analyse des mouvements au *point de vue mécanique*, qui consiste, étant connue la structure de l'appareil locomoteur, à déterminer quels sont les organes du mouvement mis en jeu dans un exercice déterminé et, réciproquement, quels sont les exercices au moyen desquels on peut faire fonctionner un groupe restreint de muscles et d'articulations.

Sachant analyser les mouvements, le *moniteur* pourra les choisir et les varier de telle sorte que le travail musculaire soit harmonieusement réparti et les mouvements articulaires soient totalement exécutés.

Ayant des notions sur l'influence de l'exercice, sur les fonctions principales, il surveillera ses élèves et pourra éviter qu'il ne se manifeste chez eux des désordres du côté de la circulation du sang et de la respiration.

Le moniteur ne perdra donc *jamaïs de vue le corps humain* et les modifications apportées durant l'exercice par le travail musculaire.

Ainsi, la leçon sera *complète* si toutes les articulations ont été mises en jeu, si tous les mouvements qu'elle comporte ont été exécutés largement, en donnant même à ceux qui se pratiquent le moins dans la vie ordinaire ou dans la profession de l'élève, une prédominance marquée.

Une leçon complète et bien graduée ne doit produire aucun accablement, aucune lassitude persistante.

La leçon sera *utile* à tous les points de vue si l'on joint aux moyens de développement et d'entraînement les applications de la gymnastique dans l'armée, le maniement des armes, etc.

*Des appareils de gymnastique.*—Les appareils employés pour diriger les efforts et susciter des réactions musculaires convenables sont portatifs ou fixes; ils utilisent, comme résistance à vaincre, leur propre poids ou le poids du corps lui-même.

Les appareils à contrepoids, les tiges rigides ou poignées pour luttés deux à deux, permettent des mouvements plus généraux.

Les appareils d'application, les obstacles, instruments à grimper et d'escalade, les armes, etc., habituent le gymnase à savoir tirer parti de sa force acquise et à l'appliquer dans des situations difficiles et périlleuses.

*En général, les appareils de gymnastique doivent avoir un*