

3. Tourner le corps à gauche, à droite.
d) Marches. — 1. Marche ordinaire en avant, de côté, en arrière, sur la pointe des pieds, sur place.

2. Marche au pas de gymnastique.

3. Changement de pas en marchant.

e) Sauts. — 1. Sautillement, puis saut sur place, en avant, de côté, en arrière.

f) Exercices libres en marchant. — 1. Répéter en marchant tous les exercices de bras, de poings. Changer de mouvements à tous les deux ou quatre pas.

2. De la position : bras croisés sur le dos, marche ordinaire, puis au pas de gymnastique.

III. Exercices aux engins

Ces examens varieront selon les instruments dont on dispose.

GARÇONS DE 13 A 15 ANS.

1. Exercices d'ordre.

a) Formation de quatre rangs sur place, en marchant.

b) Demie, trois quarts, entière conversion à droite, puis à gauche.

c) Demie, entière conversion, précédée de 4 pas sur place, ou de 4 pas en avançant.

d) Double contre-marche.

II. Exercices libres.

a) Positions. — 1. Demi-tour à droite, position écartée.

b) Extensions et flexions. — 1. Reprendre les exercices de bras, de poings, simultanément avec ceux de jambe et ceux de flexion de genoux.

2. De la position : poings aux épaules ; lancer les poings obliquement en arrière en passant sous les aisselles.

3. De la position : poings en avant, horizontalement, lancer les poings en arrière.

4. Lever le genou, puis le talon gauche, droit, simultanément avec les exercices de poings.

5. De la position ordinaire : balancement du corps en avant, en arrière, de côté.

6. De la position de pas :

a) Flexion du corps en avant avec les mains aux hanches, puis avec les bras tendus.

b) Flexions des genoux.

7. De la position écartée :

c) Flexion du corps en avant, de côté,

alternativement, avec les mains aux hanches, puis avec les bras tendus.

b) Flexion complète du genou gauche, du droit, en avant, de côté.

8. *Passé.* — *Passé* à gauche, à droite, en avant, de côté, en arrière.

9. *Passé* avec les mouvements des poings.

10. *Passé* en 4 temps avec les mouvements des poings, précédée de 4 pas sur place.

c) Rotations et équilibre. — 1. Rotation de bras en avant, en arrière, en deux temps, puis en un temps.

2. Lancer la jambe en avant, la passer ensuite de côté, en arrière, et revenir en place (4 temps).

3. Le même exercice avec flexion de la jambe en place.

4. Lancer alternativement la jambe gauche, puis la droite en avant, avec flexion de la jambe en place et mouvement des poings en avant (4 temps).

5. Le même exercice avec mouvement de la jambe et des poings de côté.

6. Le même avec mouvement de la jambe en arrière et des poings en avant.

7. De la position des pas et de la position écartée : rotation du corps avec les mains aux hanches, puis avec les bras tendus horizontalement de côté.

d) Marches. — 1. Demi-tour en marchant.

2. Marche de flanc sur quatre rangs.

3. Marche de front sur deux rangs.

4. Passer de l'une de ces marches à l'autre.

5. Marche oblique.

6. Pas de course.

e) Sauts. — 1. Saut sur place avec quart, demi, trois quarts de tour à droite, puis à gauche.

3. Saut en avant, de côté, en arrière.

4. De la position du pas gauche, droit : saut en avant.

Exercices libres en marchant

1. Marche en battant des mains jetées alternativement au-dessus de la tête et sur le dos.

2. Marche en levant le genou et en étendant ensuite la jambe (à gauche, puis à droite, en 4 temps).

3. Marche avec la flexion des genoux (quatre temps).

4. Marche en mettant les deux mains sur l'élève de devant.

5. Marche avec *passé* en 4 temps à gau-