

Table des matières.

	Page
<i>Préface</i>	V
<i>Introduction</i>	1
I. <i>But de l'enseignement de la gymnastique</i>	1
II. <i>La gymnastique depuis l'entrée à l'école jusqu'à l'âge de 9 ans révolus</i> (I. Degré).	
A. Indications relatives au choix et à l'exécution des exercices	2
B. Exemples de leçons	6
III. <i>La gymnastique de 10 à 15 ans</i> (II. et III. Degrés).	
A. De la nécessité du choix des exercices	9
B. Matière d'enseignement	11
C. Choix des exercices et plan d'une leçon	26
D. Exemples de leçons	31
—————	
I. <i>Degré. La gymnastique dès l'entrée à l'école et jusqu'à l'âge de 9 ans inclusivement.</i>	
A. Exercices de marche et de course	41
B. Exercices préliminaires	48
C. Exercices avec des engins et des appareils portatifs	53
D. Jeux proprement dits et Exercices ayant un caractère récréatif	58
II. <i>Degré. Élèves âgées de 10 à 12 ans.</i>	
A. Exercices de marche et de pas de danse	71
B. Exercices préliminaires	82
C. Exercices aux engins:	
Barres parallèles	100
Reck	105
Perches	110
Espalier	114
Banc suédois (Poutre d'appui)	119
Echelles horizontales	123
D. Exercices populaires:	
Saut	126
Course	130

	Page
Lancer	133
Traction à la corde	138
Exercices préparatoires à la natation	138
E. Jeux	141
<i>III. Degré. Élèves âgées de 13 à 15 ans.</i>	
A. Exercices de marche et de pas de danse	156
B. Préliminaires	167
C. Exercices préliminaires avec canne	180
D. Exercices aux engins:	
Barres parallèles	191
Reck	196
Perches	198
Espalier	202
Banc suédois	206
Echelles horizontales	210
Anneaux	213
Pas volant	218
E. Exercices populaires:	
Saut	219
Course	221
Lancer	223
Tirer et pousser	225
Excursions	228
F. Jeux	228

