

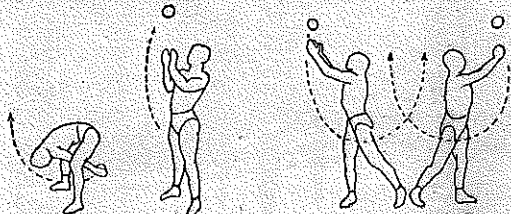
A Lyon, la création d'un stade olympique est décidée dès 1913 par le Maire Edouard Herriot. « Construire un stade, c'est de la prévoyance ! »

# LA PAGE de l'éducation physique

## Comment on établit un stade à peu de frais

Les journaux sont souvent de grands coupables ! A force de lire les récits de grandioses manifestations spectaculaires, à force de voir les projets de construction de stades pour les Olympiades, etc., le public en vient peu à peu à s'imaginer de bonne foi que nous ne pouvons rien tenter en France pour la propagande de l'Education physique.

quantaine de mètres. Le tracé géométrique n'est pas indispensable et le terrain n'a pas besoin d'être plan dans toutes ses parties. Nous attachons beaucoup plus d'importance à l'impression produite par ce terrain qu'à sa configuration. Autrement dit, un terrain régulier, mais établi dans un paysage désolé, au sol caillouteux ou poussiéreux, incitera



Jonglage avec flexion et avec torsion du tronc.

tant que nous n'aurons pas édifié en son honneur des « cadres » somptueux.

Ce mlroitement de millions éblouit et finalement, paralyse. « A quoi bon, se dit-on, tenter quoi que ce soit, puisque nous manquons de stades d'entraînement ? »

Ce mot de « stade », inévitablement associé à l'idée de la piste en cendrée et de tribunes à gradins a fait certainement un tort considérable à la cause de l'éducation physique.

Il importe de réagir contre cette fausse conception. Si la piste régulière au centimètre près, élastique à point, etc., est indispensable pour battre des records, elle est, par contre, parfaitement inutile au point de vue de l'entraînement que nous préconisons, dont le but est, non pas de créer des phénomènes, mais bien plus simplement et plus utilement, de donner à chacun le capital force-santé que tout être humain normal devrait posséder en rapport avec ses dons naturels, que ceux-ci soient brillants ou modestes.

Un terrain d'exercice de 20m x 15m est très suffisant pour faire travailler de 20 à 30 sujets à la fois. Il sera composé essentiellement d'un plateau central, entouré par une petite piste d'une cin-

bien moins au travail physique qu'un emplacement quelconque constitué d'une belle herbe bien coupée, planté de beaux arbres, à proximité de la mer ou d'un cours d'eau.

Mais si l'on n'a pas le bonheur de posséder un tel emplacement, que cela n'entrave pas l'éducation physique : on peut toujours se tirer d'affaire à peu de frais avec un terrain vague quelconque. Les aménagements à prévoir seront les suivants :

- Le plateau entouré de sa piste dont nous parlons plus haut.
- Un emplacement pour le sautoir en terre meuble (2m x 4m environ).
- Une barre pour les suspensions.
- Une poutre pour les équilibres.
- Un portique rustique auquel on suspendra des cordes lisses et si ce portique ne pouvait être construit par nécessité d'économie ou pour toute autre raison, on se contentera d'accrocher une corde lisse à un arbre ou à une potence.
- Quelques instruments seront utiles : des balles (de préférence des Balles Michelin en caoutchouc durci remplies de sable, inoffensives et incassables) pour le jonglage; une corde de traction pour les luttes à la corde; des bâtonnets (manches à balai coupés)

pour les luttes deux à deux; quelques boulets de fonte, gros cailloux, bûches de bois pour le « lancer ».

Etant donné que ces aménagements et instruments peuvent être, pour la plupart, exécutés ou fabriqués par les « usagers » eux-mêmes, les frais à prévoir pour l'établissement d'un tel stade sont réellement insignifiants.

### CONSEILS PRATIQUES d'après la Méthode naturelle, de G. Hébert.

#### QUELQUES JONGLAGES.

##### 1. Lancer et rattraper par côté avec torsion du tronc.

Ecarter les pieds, latéralement; balancer la balle le plus à gauche possible en faisant une torsion du tronc et en pivotant sur la pointe du pied droit. Lancer la balle en hauteur et la rattraper dans les deux mains. Descendre les bras le long du corps et balancer la balle le plus à droite possible en faisant une torsion du tronc et en pivotant sur la pointe du pied gauche. La lancer en hauteur et la rattraper dans les deux mains. Recommencer un balancement vers la gauche et continuer ainsi sans marquer de temps d'arrêt, d'un mouvement souple et continu de torsion à droite et à gauche.

##### 2. Lancer et rattraper verticalement, de bas en haut, avec flexion du tronc.

Ecarter les pieds, latéralement. Fléchir le tronc en avant le plus possible, les bras allongés contre les jambes, les mains le plus possible en arrière des talons les jambes fléchies.

Se redresser en lançant la balle à faible hauteur; la rattraper dans les mains, les bras presque tendus au-dessus et en avant de la tête.

Redescendre la balle au bout des bras tendus et l'amener près du sol en arrière des talons en fléchissant le tronc et les jambes.

Recommencer ainsi, sans marquer de temps d'arrêt, de façon à provoquer un mouvement continu de redressement et d'abaissement du tronc.

D. STROHL.

Vive le confort moderne!