

Méthode néo-suédoise, exercices préparatoires
Le contexte des ENSEPS 1955-1958 (filles à Chatenay, garçons à Joinville)

Influence de Maurice Lagisquet avec son groupe de démonstration

Pour comprendre la double appellation “exercices préparatoires” et “néo-suédoise” il faut prendre en comptes les **instructions ministérielles de 45** et l’influence importante de Maurice LAGISQUET, professeur à l’ENSEPS, établissement renommé “Grande École” faisant partie du Cartel des Écoles Normales Supérieures et d’où sortaient la grande majorité des professeurs d’EPS. Après un séjour d’un an en Suède en 1948, il a donné un contenu précis à ces “**exercices préparatoires**” d’origine suédoise (mouvements construits) en mettant l’accent sur l’utilisation du rythme comme support au “transfert” de structures rythmiques semblables à de nombreuses activités physiques.

INSTRUCTIONS MINISTÉRIELLES d’octobre 1945:

* Mettre un terme à l’obligation de pratiquer une seule méthode, celle à base de Méthode Naturelle, instaurée par le gouvernement de Vichy.

* Proclamer la valeur de principes unanimement admis

* Reconnaître que, ces principes étant fermement respectés, laisser libre cours à la personnalité et à l’initiative de l’enseignant et rejet d’une “*quelconque orthodoxie doctrinale*”.

Retour à un éclectisme qui s’inspirera des **principes généraux** suivants

1 L’EP d’un individu constitue un problème d’ensemble qui se pose durant toute la vie.

2 Pour la période scolaire l’EP doit être donnée en fonction : de la valeur physique et technique ainsi que de l’état psychologique des élèves, des saisons et du climat, des moyens matériels.

3 L’utilisation intégrale ou partielle de telle méthode est fonction du but principal à atteindre et des moyens dont on dispose.

La séance scolaire doit être orientée vers, soit la **méthode naturelle** (travail foncier et utilitaire), soit la méthode française, axée sur le **travail préparatoire** (assouplissement éducatifs) et l’effort discipliné.

4 Buts suivants de l’EP à l’âge scolaire :

-- *Développement normal de l’enfant : attitudes correctes ; amplitude respiratoire. Pour cela utiliser l’éducation physique et sportive dans son ensemble.

-- *Habitue du geste naturel, développement de l’adresse, de la vitesse, de la force, de la résistance ; éducation respiratoire.

- *Affinement du geste, développement de l’esprit d’équipe, de la discipline, de la virilité, de l’altruisme, préparation à la vie sociale. Pour cela appel aux jeux divers, à l’éducation sportive et à la pratique des sports individuels et collectifs.

INFLUENCE de Maurice LAGISQUET

A l’origines ces exercices préparatoires correspondaient à la première partie de la leçon de la “méthode française” c’est à dire des “assouplissements”. Ils vont prendre un sens plus précis : **assouplissement, musculation et rythme**. Ils ont évolué et leur forme a changé sous l’influence de la gymnastique suédoise.

Ils comprennent : des exercices à mains libres, seul ou avec partenaires mains à mains cf. doc, des exercices avec engins (massues, bâtons, ballondes), des exercices aux agrès (bancs suédois, bômes, espaliers, plinths), des exercices de saut, d'agilité au sol. LAGISQUET orientera son groupe de démonstration vers l'acrobatie au sol en passage par deux exécutions simultanées sur support rythmique dans une longueur de praticable. Par exemples : prise d'élan rythmé roue, saut de mains, rondade flip flap, salto... etc. La démonstration se terminée par un enchaînement complet au sol, le mien).

BUT ET NÉCESSITÉ de ces exercices

La pratique sportive montre que la performance n'est pas proportionnelle à la valeur foncière de l'individu, mais à la réalisation d'un geste juste et économique et d'un haut rendement musculaire. Il est difficile de déterminer cette valeur foncière. Tout geste suppose une technique et le rendement de l'athlète est la valeur foncière de l'individu modifiée par un coefficient technique du sujet.

Deux éléments à prendre en compte : la possibilité mécanique du geste juste et la coordination précise du geste (parfaitement adapté à son objet). C'est du ressort de l'initiation sportive spécialisée. Le premier point rentre directement dans la catégorie des exercices préparatoires. Dans la pratique les élèves possèdent rarement cette intégrité fonctionnelle qui permet les gestes de haut rendement.

Par ces exercices on cherche à retrouver, maintenir et développer les qualités normales des articulations, l'intégrité de la fonction musculaire (souplesse et force), rééduquer le rythme propre au mouvement, l'aptitude rythmique que la sédentarité tend à faire perdre.

Deux objectifs principaux pour ces exercices préparatoires (préparer l'organisme à toute autre activité, compte tenu de la très grande diversité des pratiques physiques) : **FORCE et SOUPLESSE associées au RYTHME** des mouvements où ces qualités du muscle sont mis en œuvre.

En physiologie on reconnaît au muscle : élasticité et contractilité ; on a tendance à dissocier ces deux qualités. Ceci nous conduit à isoler souplesse et force (élasticité, contractilité). Le fait d'isoler les phénomènes conduit à les opposer. On dit même souplesse contraire de force.

En fait ces deux qualités sont deux aspects indissociables de la fonction musculaire. Les hommes les plus forts sont aussi très souples : haltérophiles, lutteurs, grands lanceurs, sans parler des gymnastes. Les muscles durs et raides sont fragiles (élongations, claquages). Le degré de résistance d'un muscle est fonction de sa souplesse. Ceci nous conduit à distinguer la vraie force de la raideur et la vraie souplesse de l'hypotonie.

Un développement musculaire harmonieux devra se rechercher dans le sens de la plus grande force et de la plus grande souplesse : contractions complètes et étirements complets. Références aux travaux de ROUVIÈRE sur le muscle (Rôle des facteurs mécaniques dans l'évolution des formes et des structures). L'accent est mis sur l'unité fonctionnelle du muscle. La force comme la souplesse, le tonus dépendent de l'intégrité du ventre musculaire. Donc interdépendance entre souplesse et force, d'où en EP interdépendance des exercices dits d'assouplissement et des exercices de musculation. C'est le procès des mouvements incomplets. Chaque mouvement doit avoir un but précis donc une forme précise.

Supports théoriques relatifs à ces EXERCICES PRÉPARATOIRES :

**anatomie fonctionnelle et physiologie musculaire*, parties importantes des programmes de l'ENSEP par les professeurs Delmas et Calvet.

* *évolution des procédés d'EP dans les pays nordiques*. (Influences de Björkstén, le danois Niels Bukh, le Major Thulin et Lindhart, Victor Balk).

* *l'étude technique des exercices préparatoires* :

1- assouplissement avec les exercices de relâchement et d'étirement. Étude aussi de l'Eutonnie de Gerda Alexander.

2- musculation, exemple du culturisme. (J'étais abonné à APOLON-VENUS, Cf. doc.)

3- coordination et problème de l'exercice éducatif et du transfert.

Grand espoir de transfert (étude de la forme temporelle en liaison avec la forme spatiale). Utilisation du Rythme à partir des travaux de Fraïsse & Piaget. Les publications de Henri LAMOUR : "Pédagogie du rythme" comme sa thèse pour le doctorat de 3ème cycle "Problèmes posés par l'accompagnement musical en gymnastique au sol masculine" soutenue en 1974 à Paris VII, sont directement inspirées des travaux de Maurice LAGISQUET qui a seulement publié à l'époque quelques articles dans la revue EPS mais pas l'essentiel de son apport traduit pratiquement par le groupe de démonstration de l'ENSEP dont je faisais partie. J'avais repris le même contenu pour le groupe de démonstration que je dirigeais durant mon service militaire au Bataillon de Joinville du 4 nov. 59 à mars 61.

Remarque : J'ai conservé cours et documents de l'ENSEP, Ancienne et Nouvelle 70-72. J'ai retrouvé régulièrement le reflet de ces formations en tant que jury au CAPEPS (puis à l'Agrégation) où j'ai été correcteur aux écrits, examinateur aux épreuves physiques (tennis et gym') et orales en psycho-pédagogie, entretien, administration, les polyvalences, les options gym', tennis... à partir de 1965 à l'INS, puis à Vichy de 1970 à 1992.

Louis THOMAS (ENSEPS 1955-58) Mai 2008