**Maurice BAQUET**

**Esquisse d'une doctrine D'EDUCATION SPORTIVE**

**(Extraits)**

**INS - 1947**

... A l'idée de l'exercice par devoir, que nous imposons d'ordinaire aux jeunes et que les adultes raisonnables et conscients ne pratiquent pas toujours, nous voulons substituer l'exercice par plaisir.

Les formes jouées et sportives sont celles qui séduisent le plus souvent petits et grands. En considérant le sport à la fois comme un but et un moyen, nous nous proposons de gagner à l'action physique pour l'amélioration et l'entretien de leur santé, des centaines de milliers de garçons et de filles qui ignorent ou refusent l'exercice corporel et forment trop souvent une masse de jeunes désœuvrés et de pessimistes.

Nous voulons par une saine éducation sportive, effectuée le plus souvent en plein air, donner à chaque individu la connaissance de lui-même, non pas seulement en ce qui concerne la valeur physique, mais au point de vue moral et social. Le sport est propre à cela, non pas un seul sport, mais un ensemble de sports qui se compensent, car aucun d'entre eux n'est complet.

Ensuite, quand l'adolescent aura réalisé un bon équilibre physique et mental, il pourra s'il le désire se spécialiser.

C'est sur ces données nouvelles, qui choqueront peut-être les esprits dogmatiques et routiniers, que nous nous appuierons pour obtenir que la jeunesse française devienne sportive.

A notre avis, l'éducation physique qui ne disparaît pas, loin de là, a un sens trop restrictif, c'est pourquoi elle n'a pas toujours été prise au sérieux par les intellectuels, pour nous c'est une partie d'un tout qui est l'Education.

Il faut réveiller et entretenir le goût de l'action chez nos enfants ; plaçons les donc en face de problèmes humains, c'est-à-dire moraux et sociaux, qui les fassent simultanément agir et penser ; là est la vérité !

Eduquer ce n'est pas maîtriser constamment l'élan vital des jeunes énergies. Mais n'oublions pas d'autre part que la trop grande liberté est aussi nuisible au jeune que la complète soumission. Ne peut-on réaliser un équilibre, et rendre l'activité libre après avoir tour à tour initié, orienté et discipliné ?

Par expérience nous savons que le fait d'être initié alternativement et parallèlement à *la natation, à un sport collectif, un sport individuel, à un sport de combat* pour le garçon, et éventuellement à un exercice de pleine nature, procure à l'individu non seulement un développement corporel harmonieux, mais qu'il améliore son comportement individuel et social, si l'éducateur connaît son métier.

Construisons notre système, non pas avec les vues de l'esprit, non pas en considérant seulement le corps, mais l'homme. Tenons compte des réalités, c'est-à-dire à la fois de l'individu et de la société, de l'élite et de la foule. *Aidons nos enfants à réaliser par le jeu et le sport, la connaissance d'eux-mêmes*. Agissons simultanément sur le corps, le caractère et l'esprit afin que chacun conserve durant toute sa vie le goût et le besoin du mouvement, ceci dans l'intérêt du pays et de l'humanité.

LA COMPETITION

ETANT donné la conception psycho-physiologique morale et sociale des exercices sportifs qui nous anime, nous admettons de bonne heure l'émulation et la compétition, à condition qu'elles soient adaptées à l'âge, aux besoins et possibilités des sujets.

N'oublions pas en effet que l'enfant joue et par conséquent s'exerce par *instinct*, ceci afin de satisfaire son besoin de mouvement.

A moins qu'ils n'en aient délibéré auparavant, c'est d'ailleurs pour les mêmes raisons que l'adolescent et l'adulte pratiquent le sport.

Or, qu'il s'agisse du jeu pour l'enfant (le jeu est la forme élémentaire du sport) ou du sport pour l'adulte, nous savons que la caractéristique de l'une ou l'autre de ces activités est la compétition ou la concurrence.

Chez les enfants, le but poursuivi par la nature - car c'est elle qui les stimule et non leur raison - est leur formation et leur sélection, ainsi que la discrimination des meilleurs, du meilleur joueur ou de la meilleure équipe.

Soulignons que le devoir des dirigeants et éducateurs, n'est pas comme ils le font trop souvent hélas, de rechercher systématiquement ceux qui sont doués par la nature, mais d'éduquer tous les autres. C'est pourquoi la véritable compétition éducative est la compétition par équipes qui développe en même temps l'esprit et le dévouement. C'est elle qui donne dès l'âge tendre de bons automatismes sociaux et moraux *but essentiel pour l'éducateur* de disciplines intellectuelles ou physiques...

DIRECTIVES TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

Les sports qui s'offrent à la jeunesse sont extrêmement variés, il faut donc envisager leur classification en tenant compte de leurs effets psycho-physiologiques et de leur valeur éducative du point de vue individuel, moral et social.

C'est ce dernier principe que nous avons choisi.

1° *Les jeux et sports collectifs*.

a) volley-ball, basket-ball, hand-ball, football, rugby, water-polo, hockey.

b) Tennis, pelote-basque, ping-pong, boules, etc...

Sports dans lesquels il s'agit de jouer contre un ou plusieurs adversaires et qui dans ce dernier cas démontrent, par l'intermédiaire de l'éducateur, la nécessité de l'entente et de l'union pour arriver au succès.

2°) *Les sports individuels :*

Natation, athlétisme (marche, cross-country, courses, sauts, lancers) agrès, haltérophilie, sports qui développent la personnalité car ils peuvent être pratiqués seuls, sans partenaire.

3°) *Les sports de combat :*

Lutte (libre et gréco-romaine), boxe anglaise, boxe française, judo, escrime. Sports où l'homme est aux prises à la fois avec une force, une intelligence et un caractère qu'il s'agit de vaincre.

4°) *Les sports de pleine nature* :

Aviron et dérivés, cyclisme, alpinisme, ski, équitation, tir sportif, pêche, tir à l'arc.

Le camping, le scoutisme, le mouvement des auberges de jeunesse, comme la rythmique pour les filles ne peuvent, malgré leur grande valeur éducative, être considérés comme des activités véritablement sportives, du fait que l'esprit de lutte et de compétition ne les anime pas.

En principe chaque jeune Français devrait être initié dès l'Ecole à la natation et à l'athlétisme, sport de base, mais encore à un sport collectif et à un sport de combat, car les qualités développées par ces sports sont différentes et se complètent. Pour les filles, il faut remplacer le sport de combat par la rythmique...

Les sportifs s'exercent au cours de séances ayant un caractère nettement défini d'éducation sportive (travail généralisé) ou d'entraînement sportif (travail spécialisé).

Nous prévoyons donc deux sortes de séances :

1°) la séance d'Education sportive

2°) la séance d'initiation ou d'entraînement sportif.

BUT ET CARACTERISTIQUES DE LA SEANCE D'ÉDUCATION SPORTIVE.

Elle s'adresse aux débutants et éventuellement aux jeunes de formation Pré-militaire. Elle peut s'effectuer, même sans matériel, sur une simple prairie ou à l'occasion durant un parcours en pleine nature, de même dans une salle non aménagée.

Elle se propose :

1°) *de préparer physiquement*

2°) *d'initier* à différents sports

3°) *d'orienter*

4°) de donner *le goût de l'effort et de la performance*.

Elle se compose de cinq parties comprenant :

I. - *Des exercices de mise en train* (Effets hygiéniques) ayant comme but particulier la suractivation fonctionnelle, la préparation articulaire, musculaire et nerveuse en vue du sport. Cette mise en train comprenant des mouvements de bras, du tronc et des jambes commencée par un rassemblement, elle est effectuée au cours d'un déplacement à base de course et de marches à allures variées. Il faut éviter le surplace pour obtenir l'effet hygiénique. Les exercices sont exécutés tour à tour en liberté, individuellement ou avec un certain ensemble, pour donner le sens du rythme, de l'ordre et de la discipline.

2. - *Des exercices de développement musculaire et de souplesse* (Effets esthétiques). Respectant l'alternance et donnant un repos relatif aux grandes fonctions, ils intéressent tout particulièrement la partie centrale du corps et sont effectués de préférence allongé sur le dos, ou sur le ventre ; en position à genoux ou assis, seul, ou avec l'aide d'un partenaire. Selon l'âge et le développement corporel des sujets on donne la prédominance au travail de musculation ou d'assouplissement.

Au moniteur d'agir avec bon sens et intelligence pour former un corps apte à la pratique sportive. Si l'on dispose de matériel et si cela s'impose, ce travail peut-être suivi ou non d'exercice avec médecine-ball ou avec haltères, massues ou balles de jonglage.

3. - *Des exercices d'agilité et de cran* (Effets sur le caractère).

Effectués soit sous la forme d'acrobatie au sol, seul ou avec partenaires, puis en utilisant les agrès (mouton, cheval, barres) à défaut se servir du corps humain comme obstacles. En ce qui concerne les jeunes filles, supprimer tout exercice brutal ou dangereux. Avec les jeunes gens donner le goût du risque afin d'acquérir confiance en soi et maîtrise du corps.

4. - *Des exercices sportifs* à prédominance technique, ayant un caractère de compétition comprenant trois sports pris dans trois catégories différentes : sports individuels (exemple course), sports collectifs (exemple basket-ball) sport de combat (exemple lutte).

L'initiation à la compétition doit s'effectuer durant cette quatrième partie, soit au moyen de relais avec obstacles divers, de jeux préparatoires aux sports collectifs (genre parcours du basketteur ou du footballeur) ou d'assauts en sports de combat.

5. - *Le retour au calme* s'effectue par des exercices respiratoires en marchant, et, si la fin de la séance n'a pas été assez active après une course d'environ 300 mètres. Marche cadencée, reprise en mains et marche avec chant, si elle n'a pas été faite au début de la séance.

...