

# La gymnastique en plein air

---

## I. La gymnastique au féminin

---

Entre 1903 et 1913, Philippe Tissié, met en œuvre un cours de gym inspiré de la gymnastique suédoise en plein air, dans le cadre de l'éducation féminine. Cette gym avait comme but d'augmenter le volume respiratoire des femmes et de lutter ainsi contre l'urbanisation et des maladies comme la tuberculose.

Cette gym est caractérisée par :

- L'étirement du corps (création des espaliers)
- Se tenir droit, le buste en avant pour dégager la respiration du corps
- Comme il n'y avait pas de gymnase à l'époque, on utilisait le mobilier de classe
- Aucune partie du corps féminin n'est dénudée
- Création de formes géométriques, en utilisant certaines positions de la danse (position des pieds p.ex.)
- Utilisation de miroir pour corriger les mouvements

Cette gymnastique féminine touche avec le temps une très grande tranche d'âge de façon à ce qu'on peut considérer Tissié comme l'inventeur de la gym en France pour les filles.

## II. Pourquoi pratiquer les sports en plein air

---

En 1777 Lavoisier démontre que la respiration est la source directe de l'énergie et donc de la force. L'oxygène nourrit la chimie du muscle. Suite à cette découverte, on a calculé le volume d'oxygène nécessaire à chaque élève (10-15 m<sup>3</sup> d'après Courteille) afin de construire de vastes dortoirs dans les internats.

En 1884, Chauveau et Mary reprennent la théorie de Lavoisier et élabore une théorie sur le transport de l'oxygène par le sang. Le muscle devient dès lors le siège de la combustion de l'oxygène nécessaire à tout mouvement. La gym aura comme but de brûler l'oxygène dans le muscle afin d'améliorer les capacités respiratoires et la circulation sanguine.

Aération- ventilation- respiration

### a. Les applications

---

En 1820 le colonel Amorar crée le gymnase de Grenelle, un lieu de formation des cadres militaires, des pompiers de Paris et des élèves des collèges royaux. On y utilise principalement des agrès. Ces établissements sont tous privés.

Avec le Traité élémentaire de gymnastique rationnelle hygiénique et orthopédique, on instaure progressivement le principe de l'éducation physique. Le but étant toujours d'augmenter et de fortifier l'organisation humaine.

A partir du 19<sup>ème</sup> siècle apparaissent les cures d'air. Ce sont des lieux élevés d'une ville où on organise des cours de gym. Le but recherché étant une meilleure respiration.

L'envie de l'éducation physique d'élargir le périmètre thoracique des enfants est accompagnée par la création du spiromètre, qui peut détecter des carences permettant ainsi d'adapter les exercices de ceux souffrant de problèmes respiratoires.

Le chant devient obligatoire à l'école et pendant l'exercice physique. On veut ainsi améliorer l'éducation des sens et du rythme respiratoire.

## b. les études découlant de ces activités

---

En 1873, Marey invente un dispositif cinématographique afin d'étudier les mouvements du corps. Avec des capteurs sous les chaussures, il fait courir des athlètes à travers le Parc des Princes afin de représenter visuellement par une méthode graphique les phases mouvantes de la vie.

Lagrange est l'inventeur de la médecine du sport. Il constate que les élèves souffrent soit de problèmes respiratoires, soit d'un surmenage souvent dû au travail qu'ils doivent fournir à côté de l'école dans les mines.

## c. Le contexte

---

En est dans le cadre de la misère ouvrière en Angleterre, décrite par Friedrich Engel en 1845. Les maisons sont sales, vieilles, il n'y a pas de toilette, ni de douche, ni de drainage, en gros aucune hygiène. L'air est tellement pollué, qu'on peut parler d'un manque d'oxygène.

Le travail des enfants bat son plein. Ils représentent 14% des travailleurs et même 66% dans le domaine du textile. Des études ont montré qu'en 1966, 77% des 10-16 ans travaillaient et 17% des 10-12 ans. Suite à la loi du 18 mars 1841, le temps maximal de travail est ramené à 8h pour les 10-12 ans et à 12h pour les 12-16 ans. Ceux de moins de 13 ans n'ont en plus plus le droit de travailler la nuit.

L'alcoolisme et la tuberculose sont les 2 problèmes sociaux majeurs de l'époque.

## d. L'hygiénisme

---

Ce courant va naître fin du 19<sup>ème</sup> siècle suite à la découverte du fonctionnement des microbes et des bactéries. Suite à celle-ci, le ramassage d'ordure, la prophylaxie, les bains publics, les crachoirs et les égouts apparaissent

## e. La prostitution

---

Comme on a découvert que la prostitution était une source de contamination par la syphilis, les maisons closes sont fermées en 1946.

## f. contrôle des naissances.

---

A partir de la fin du 18<sup>ème</sup> siècle, Malthus crée une courbe qui représente l'évolution du nombre de naissance. Cela aura une répercussion tardive sur l'utilisation des moyens contraceptifs (1960)

## g. évolution vestimentaire des femmes

---

Les femmes arrêtent progressivement de porter le corset, qui est accusé de détruire l'appareil génital.

## h. les pupitres

---

Les anciens pupitres sont mieux adaptés à la bonne position de travail que le mobilier scolaire moderne.

### III. Conclusion

---

Les jeux de plein air (paume, mail, barbette, thèque, ballon...) s'inscrivent dans les jeux traditionnels, pratiqués principalement dans les régions. Tissié fonde la ligue girondine d'éducation physique pour les jeux en plein air.

Le plein air est utilisé pour instaurer ces jeux. Avec la codification des jeux, on constate la naissance de nouveaux sports.

Le terme de sport n'apparaît pas tout de suite, on parle plutôt d'exercices ou d'éducation physique.

Avec l'innovation technologique, on a réussi à créer soit de nouveaux sports, soit d'améliorer la performance des sports existants (cf. Cyclisme avec l'invention du pédalier, chaîne, pneu...)

Vers 1880, deux types d'environnements sont découverts par les touristes. La mer avec la lumière, l'oxygénation, la balnéo, l'hydrothérapie et la mélancolie et la montagne avec l'oxygénation, l'élévation, l'effort et la gratuité.

Les colonies de vacances (1876) et la création du scoutisme permettent aux enfants d'ouvriers de voyager.