

Histoire du plein air

Notes de Clémentine Renard

L1 Staps Epinal

Cours de BA du 28 janvier 2010

Respiration

Lavoisier 1777 : Isole l'oxygène en 1777 : la respiration est source directe d'énergie et de force, l'oxygène nourrit la chimie du muscle.

1884 découverte de Chauveau et Marey sur le transport de l'oxygène par le sang : le muscle, siège de la combustion nécessaire à la production du mouvement.

Rousseau 1760 :

- Il faut à *Emile* les exercices de plein air, la natation, les travaux de la terre qui formeront son corps aussi bien que le jeu. L'activité physique aidera le jeune homme à se rapprocher de la nature et s'y enraciner : «il importe que la peau s'endurcisse aux impressions de l'air et puisse braver ses altérations ; car c'est elle qui défend tout le reste ».
- Le corps de Julie, de *la nouvelle Héloïse*, définit une physiologie sur la respiration de bon air favorisant le bonheur par la liberté de mouvement.

L'éducation physique de plein air doit favoriser la liberté de mouvement.

A cette époque les femmes portent des corsets et ça les empêchent de respirer. Disparition du corset en 1910.

Il y a aussi la tuberculose qui contraint la respiration, l'éducation physique doit donc y remédier. Pour cela on envoie les enfants des villes à la campagne pour rechercher le bon air. On invente les sanatoriums, créé en 1865 et consiste à exposer les tuberculeux au soleil avec le sanatorium.

Autre problème de ces années est lié à l'alcoolisme, pauvreté, misère, les enfants vont devoir faire du sport pour éviter cela.

A partir de 1880 Mr Poubelle va inventer les poubelles, on renforce les bains publics, c'est le mouvement de l'hygiénisme. L'éducation physique va rentrer dans ce courant qui a pour but d'instaurer le bon fonctionnement du corps grâce à l'hygiène.

On remplace le corset par le bon maintien, on contrôle le corps par la posture. La gymnastique va permettre cela. On y instaure donc des cours.

Philippe Tissié (1852-1935), thèse de médecine en 1887, fonde la Ligue girondine d'éducation physique. Il met en place le mouvement d'ampliation, on se grandit pour pouvoir mesurer le diamètre de la poitrine. Le spiromètre : l'éducation physique dit élargir le périmètre thoracique des enfants.

Capacité pulmonaire : (lien entre respiration et éducation physique) :

- Dans son *manuel d'exercices gymnastiques et jeux scolaires*, Georges Demeny (1850-1917) écrit en 1891 : « le rapport de la capacité pulmonaire au poids du corps à mesure que le sujet considéré devient capable d'exécuter sans fatigue une grande somme de travail musculaire ». A cette époque les enfants travaillaient et n'allais pas à l'école.

La cure d'air : lieu élevé d'une ville où des cours de gymnastique sont organisés en 1890.

La gymnastique

Amoros invente vers 1820 le gymnase appelé le gymnase de Grenelle, dirigé par le colonel Amoros, lieu de formation des cadres militaires, des pompiers de Paris et des élèves des collèges royaux. Amoros est aussi un colonel de l'armée. Il écrit un manuel appelé : *Manuel d'éducation physique, gymnastique et morale*. L'idée est de faire la même chose que l'on fait ds le plein air dans un seul lieu : le gymnase. Ce sont des gymnases avec des agrès, des cordes. La méthode utilisée dans ces gymnases et la méthode suédoise avec des étirements ac comme principal différence c'est qu'on utilise les agrès. C'est une gymnastique rationnelle. Les buts de cette gymnastique sont : le patriotisme, les défilés et la préparation militaire. On forme des soldats ac la méthode d'Amoros. Devise de l'USFSA en 1900 : « ludus pro Patria » car le but est de développer le patriotisme dans un esprit de revanche vis-à-vis de 1870. On développe la force des jeunes. La gymnastique a pour but de renforcer le corps dans un but patriotique.

Le mouvement

1873 **Marey**, il se consacre à l'étude du mécanisme animal. Ce fut l'occasion de nombreuses inventions (cinématographe, aviation, appareils de mesure et de simulation...), induites par ce qu'il nomme la méthode graphique. Cette méthode au sens proprement cartésien, repose sur la possibilité de représenter visuellement les phases mouvantes des phénomènes de la vie. Pour faire tout cela il s'installe au parc des princes en 1883 ou il installe une tribune avec ces objets pour les mesures, au milieu une éolienne et les sportifs courent autour, c'est ce qu'on appel la station physiologique du parc des princes. Les athlètes travaillent toujours nus car c'est l'anatomie qui intéresse Marey.

Les bains d'air

Ce courant est celui du naturisme. Il faut faire le sport en plein air en s'exposant au soleil. Ce but est de nécessité une réaction aux conditions climatiques du plein air. Il y a 3 types de pratique :

- La danse

- Exposition du bain de soleil
- La gymnastique musculaire

On pense qu'en s'exposant la lumière on va soigner la tuberculose (Rkli), on s'expose beaucoup au soleil dès 1860.

De plus on recherche l'endurcissement de l'organisme, quelque soit les conditions climatiques il faut s'exposer au grand air. **De plus on développe les mouvements naturels :**

- **Marcher**
- **Courir**
- **Sauter**
- **Grimper**
- **Lever**
- **Lancer**
- **Se défendre**

Et quand on peut nager

Georges Hebert est l'un des pionniers de la gymnastique naturaliste et élève de l'école navale. Il y découvre des corps athlétiques dans les colonies : « **ces corps magnifiques, souples, agiles, adroits, endurants, résistants, n'avaient pas eu d'autre maître de gymnastique que les nécessités de la vie dans la nature.** »

A Reims en 1913, G Hebert, directeur dans le parc de Pommery, organise la gestion des bains d'air, de soleil, de lumière, l'hydrothérapie, les massages, l'exercice physique, les bains dans la piscine l'hiver, et les bains de neige. Pas de mixité car les femmes ont un stade particulier. Dans ce stade on retrouve plusieurs complexes construits de 1909 à 1913 pour les JO. Les athlètes s'y entraînent toujours en slip (nu). Les classes primaires, les collèges utilisent ces installations. Herbert fait un livre qui synthétise tout cela : *L'éducation physique virile et morale, méthode naturelle*. Pour cette méthode on n'a pas besoin d'installation, elle va donc séduire les écoles.

Pour les filles on crée un autre centre qui s'appelle la Palestra. Hebert dit : « les migraines, les insomnies, la constipation et tous les maux particuliers au sexe féminin, disparaissent comme par enchantement après une cure suffisante de plein air et d'exercices ».

La recherche de l'air pur pour purifier le corps

A partir de 1876, on commence à créer des colonies de vacances. La première est créée en Suisse par Walter Bion. Dans les Vosges en 1883 (grâce au montagne) puis en 1887 à Berck-sur-mer.

On crée des classes de plein air en 1907 (classe des neiges, classe de mer, classe verte).

La JPA (la jeunesse au plein air) est née en 1938 (le front populaire). r