

## **Numérisation du traité de Hugues Coudol (Cadet de Moissac)**

**Titre :** Gymnique française ou méthode pour servir à l'éducation physique

**Auteur :** Hugues Coudol, généralement connu sous le nom de Cadet de Moissac

**Publié :** Toulouse, imprimerie de A. Chauvin

**Date de publication :** 1864

Ce document est téléchargeable à cette adresse :

<http://www.ffamhe.fr/collectionpalas/gymnique-francaise-cadet-de-moissac.pdf>

La mise en ligne de cette numérisation entre dans le cadre du projet PALAS et l'ouvrage rejoint la Collection PALAS :

[http://www.ffamhe.fr/collection\\_palas](http://www.ffamhe.fr/collection_palas)



Bibliothèque nationale de France  
département de la Reproduction

## AVERTISSEMENT

Pour des raisons de conservation du document original,  
le recours à un microfilm a été privilégié pour réaliser cette reproduction.

Nous veillons à garantir la lisibilité du texte mais des défauts inhérents au microfilm  
peuvent subsister : défauts d'aspect et qualité des illustrations, notamment.

Nous vous remercions de votre compréhension.

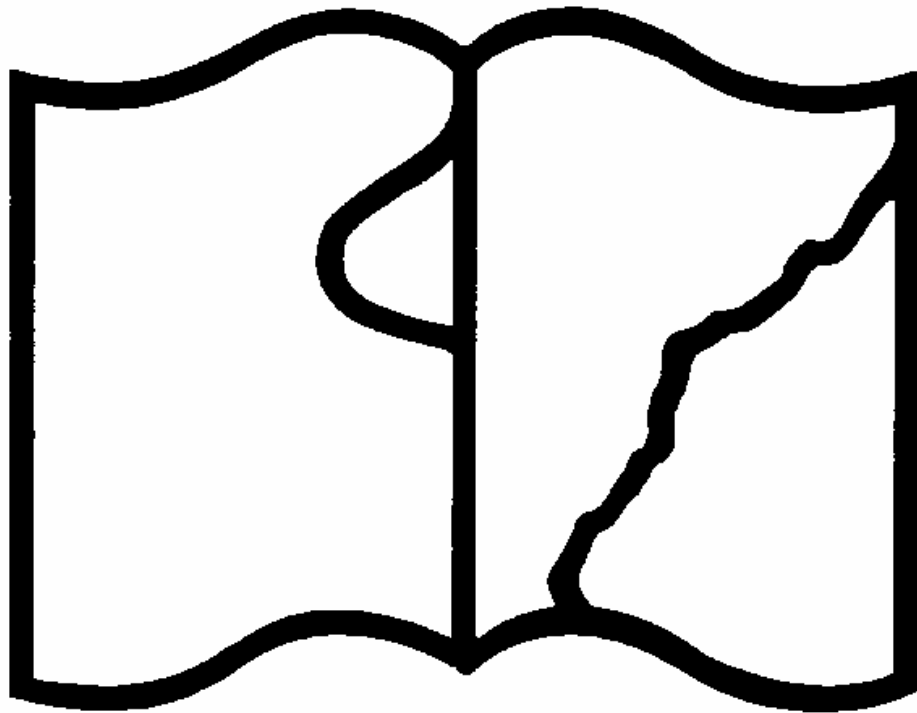
=

## WARNING

In order to preserve the original document,  
we favored the use of a microfilm to make this reproduction.

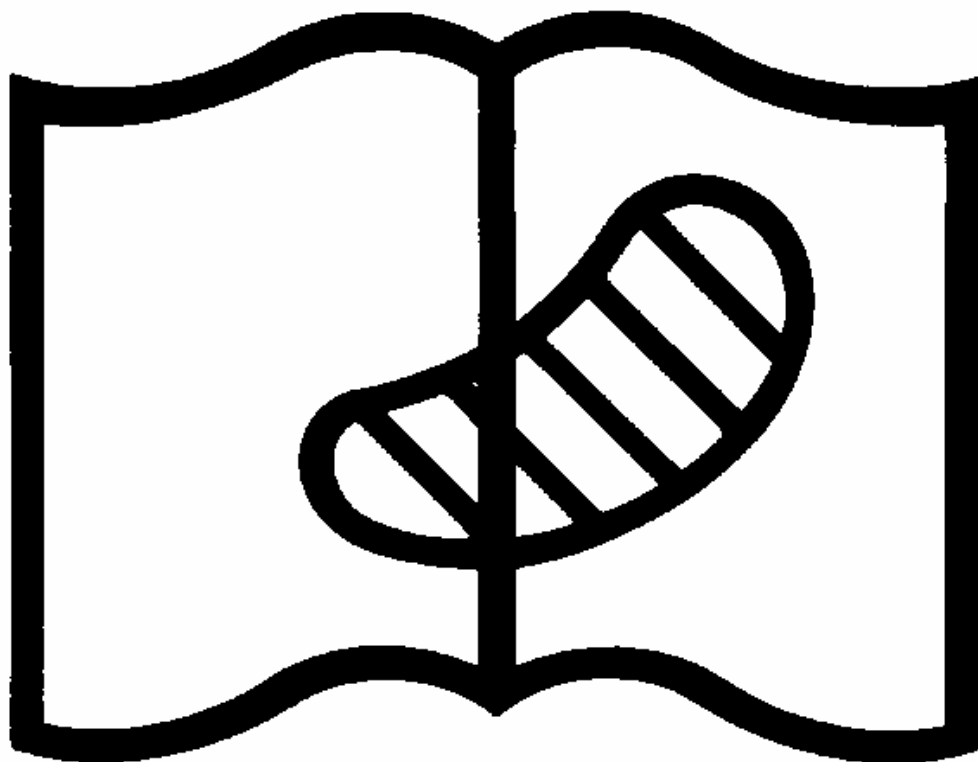
We ensure to provide the best readability of the text but some defects inherent to the  
microfilm may remain: especially visual defects and quality of illustrations.

Thank you for your understanding



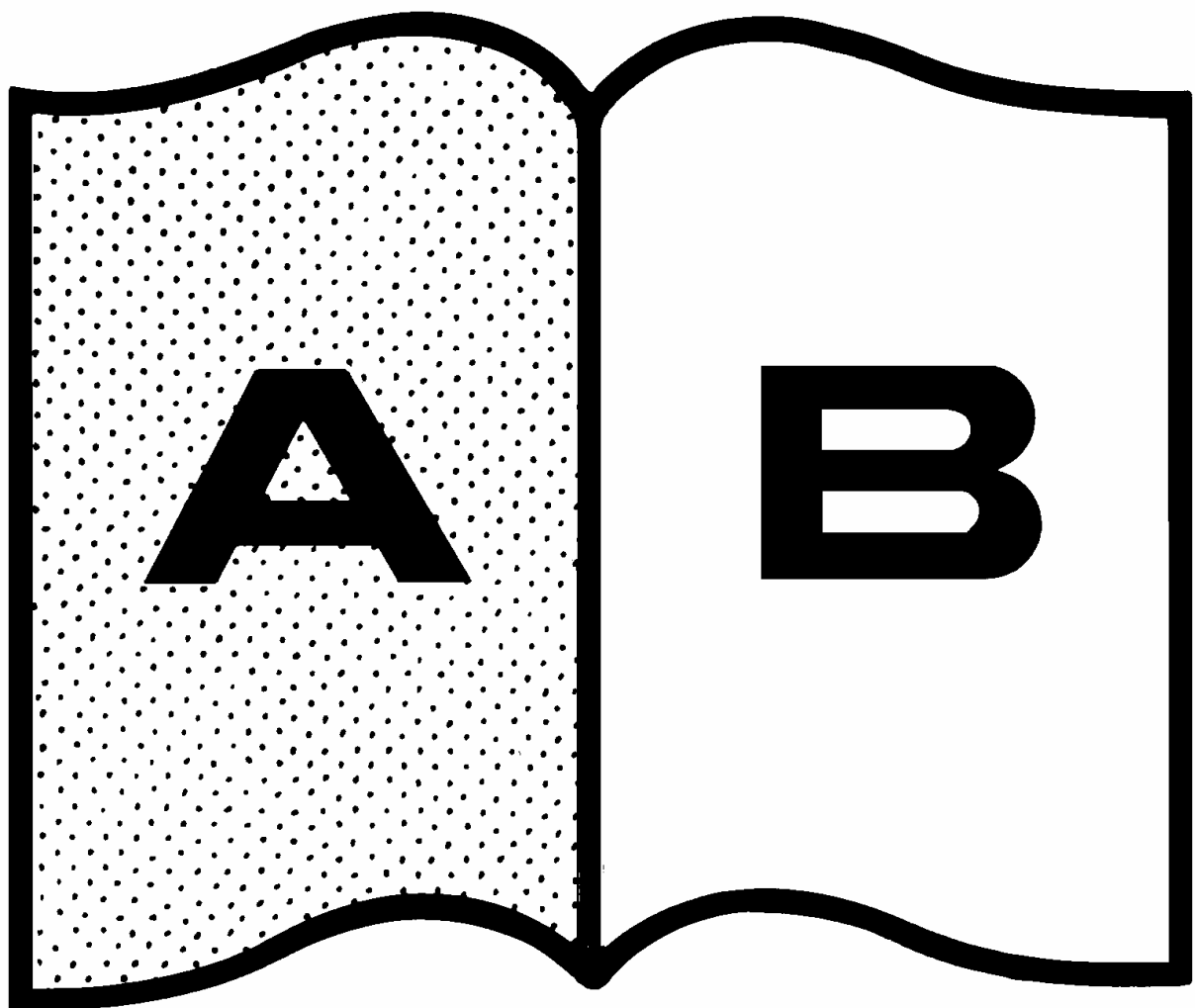
Texte détérioré — reliure défectueuse

**NF Z 43-120-11**



Original illisible

**NF Z 43-120-10**



Contraste insuffisant

**NF Z 43-120-14**

INVENTAIRE  
V35486

# GYMNIQUE FRANÇAISE

OU

# MÉTHODE

POUR

SERVIR A L'ÉDUCATION PHYSIQUE,  
Ornée de 34 magnifiques vignettes;

PAR HUGUES COUDOL;

Généralement connu sous le nom de

**CADET DE MOISSAC.**

NOUVEAU  
MUSEUM  
649  
1864

—  
PRIX : 5 FRANCS.  
—

TOULOUSE,  
IMPRIMERIE DE A. CHAUVIN,  
RUE MIREPOIX, 3.

—  
1864.

V

GYMNIQUE FRANÇAISE

OU

# MÉTHODE

POUR

SERVIR A L'ÉDUCATION PHYSIQUE,

Ornée de 34 magnifiques vignettes;



PAR HUGUES COUDOL,

Généralement connu sous le nom de

**CADET DE MOISSAC.**



TOULOUSE,  
IMPRIMERIE DE A. CHAUVIN,  
RUE MIREPOIX, 3.

1864.

11

35486

## PRÉFACE.

---

Le livre que nous offrons au public et pour lequel nous sollicitons toute sa bienveillance, a principalement pour but d'inspirer le goût d'un art qui, nous l'avouons, a besoin de réhabilitation, relégué qu'il est dans une certaine classe de la société.

Nous voulons parler de l'exercice de la lutte. On tient peu de compte, en général, de son importance, de son utilité, des services qu'il a déjà rendus, de ceux qu'il est appelé à rendre encore. On ignore enfin tout ce qui devrait le recommander à la considération publique; aussi peu de personnes aujourd'hui s'adonnent-elles à cet art, sur l'histoire duquel nous demandons la permission de dire quelques mots.

La lutte, l'un des plus illustres exercices palestriques des anciens, a dû exister dès les premiers âges du monde. Il est malheureusement probable, pour ne pas dire vrai, qu'aussitôt qu'il y a eu deux hommes sur la terre, l'antagonisme a pris naissance;



donc la lutte corps à corps a dû de beaucoup précéder l'invention et l'usage des armes. — Bien plus tard les Grecs et les Romains, les Grecs surtout, la tinrent singulièrement en honneur, ainsi que nous l'apprennent les écrivains les plus célèbres de ces nations, lesquels donnent à ce sujet les renseignements les plus étendus.

Pollux et Hétychius nous font connaître en quoi consistait la lutte à cette époque, alors qu'elle paraissait avoir atteint son apogée.

D'après ces anciens auteurs, dans cet exercice où deux hommes corps à corps cherchent à se renverser, la force, l'adresse et la ruse étaient en jeu. Il s'agissait de s'empoigner réciproquement, de se porter en avant, de se retirer, de se pousser en se donnant des contorsions, de s'entrelacer les membres, de se prendre par la nuque, jusqu'à ce qu'enfin l'un des adversaires fût renversé dans la poussière.

Les auteurs que nous venons de citer nous donnent encore des détails intéressants sur la manière dont on préparait les athlètes au combat. On enduisait leurs corps d'une certaine substance huileuse après les avoir frictionnés fortement ; un mois avant le combat, ils s'imposaient un régime austère, se privaient de liqueurs fortes et s'abstenaient du commerce des femmes. Il n'empêche toutefois qu'ils n'aient été calomniés de leur temps par quelques auteurs, et notamment par Plaute, qui dit quelque part dans ses vers : « Mener joyeuse vie comme un

athlète, » et cela parce qu'un seul d'entre eux était cité pour sa voracité.

Mais à côté du perfide témoignage de cet auteur comique, on peut opposer l'opinion d'Horace, celle d'Epictète, celle même de saint Paul, qui vante l'austérité de leurs mœurs.

Il est vrai qu'à l'époque dont nous parlons, la lutte n'était plus, comme à son origine, un exercice simple et grossier pour lequel la force seule était nécessaire, et qui n'avait d'autre mission que de préparer la jeunesse aux travaux et aux fatigues de la guerre. La lutte était devenue un art véritable avec sa théorie, ses principes et ses raffinements ; un art dont les adeptes étaient célébrés par les plus grands poètes.

L'initiative de ce perfectionnement, au dire de Pausanias, est due à Thésée, qui le premier introduisit l'adresse dans la lutte. A compter de ce moment, qui appartenait encore aux temps héroïques, les progrès furent rapides et la lutte fut prise en grande estime chez les Grecs, qui voulurent la retrouver dans leurs jeux sacrés et dans leurs spectacles favoris.

A ce sujet, il est curieux de lire les descriptions de ces combats, et des ovations triomphales dont les vainqueurs étaient honorés. A leur retour, on les recevait dans la ville, non par la porte, mais par une brèche pratiquée dans le mur pour la circonstance.

Leurs noms étaient inscrits dans les archives et sur les monuments publics ; parfois on leur dressait des

statues, et on allait même jusqu'à leur accorder le culte de la divinité.

Homère, dans son langage sublime, nous donne le récit de célèbres combats de lutteurs. C'est ainsi qu'il nous représente dans son *Iliade* les fils de Laërte et de Télamon s'élançant dans l'arène, s'embrassant de leurs mains vigoureuses et faisant, qu'on nous permette la dureté de l'expression, craquer leurs os sous l'effort de leurs bras. Nous voyons Ajax soulever Ulysse qui, se redressant avec une agilité remarquable, vient frapper son adversaire au jarret, lui fait plier le genou, le renverse et tombe sur lui. On trouve encore dans Homère la description des combats d'Hercule et de Thésée contre Antée et Cercyon, et bien d'autres encore.

Parmi les athlètes couronnés aux jeux de la Grèce, l'histoire en a immortalisé un grand nombre, parmi lesquels sont en première ligne Chilon, Polydamas, Théagène qui avait remporté quatorze cents couronnes, et enfin le fameux Milon de Crotoné, cet athlète doué d'une si prodigieuse force qu'il portait sa propre statue sur son dos.

Cependant cet homme invincible trouva à la fin son maître dans un simple berger nommé Titorme, qui, si l'on en croit Elien, lui montra la supériorité que pouvait donner dans ce genre de combat beaucoup de souplesse et de dextérité jointe à une force médiocre.

De nos jours, le triomphe de Titorme ne surpren-

drait personne, tant la lutte a acquis de perfection. On a introduit dans cet exercice une combinaison de mouvements, des principes certains qui en font, pour ainsi dire, une science. C'est à cette science que nous allons essayer d'initier nos lecteurs, dans la méthode claire et succincte que nous mettons entre leurs mains.

Nous espérons avoir fait un livre utile à plus d'un point de vue ; et, laissant de côté la gloire des héros d'Homère, dont nous n'avons parlé que pour relever la dignité de l'art que nous professons, et en prouver la noblesse et l'antiquité, reportons notre pensée sur nos braves soldats. Disons que la lutte, comme tout exercice gymnastique, en développant la souplesse et la force de leurs membres, vient souvent en aide à leur admirable courage. Pour prouver l'utilité de la lutte, nous avons assez de notre propre gloire sans aller fouiller dans la cendre des héros morts depuis des milliers d'années.

Mais il est encore d'autres considérations qu'on peut faire valoir en faveur de la lutte ; sous le rapport de l'hygiène, par exemple, la lutte ne peut-elle rendre d'énormes services ? Qui pourrait nier qu'elle soit admirablement propre à développer dans l'organisme du corps toutes les forces vitales dont il ne porte quelquefois que le germe ? Et donner la force et la santé au corps, n'est-ce pas rendre l'âme libre et forte en la dégageant de la préoccupation et des entraves de la souffrance ? A Dieu ne plaise que nous

voulions ici exalter la matière aux dépens de l'esprit ; mais nous disons qu'en général l'âme, quelque belle qu'elle soit, ne peut produire de grandes et bonnes choses si elle habite un corps frêle, souffreteux ou plein d'infirmités.

Croyez bien que les chefs-d'œuvre de notre langue, par exemple, n'ont pas été écrits sous l'inspiration de la souffrance physique. Nous osons affirmer que les glorieux membres de notre Institut jouissent, pour la plupart, d'une santé florissante.

Il y en a peu que nous sachions qui, à leur lit de mort, aient écrit autre chose que leur testament, et encore.....

Les observations qui précèdent peuvent s'appliquer aussi à la boxe française, exercice très-répandu dans notre pays et dont je m'occuperai dans ce livre à la suite de la lutte. Cet exercice offre pour l'éducation du corps des avantages incontestables, et nous ne devons pas laisser à nos voisins d'outre-Manche le privilège d'apprécier seuls les bons résultats que la boxe produit sur tout l'organisme. En effet, considérez attentivement le boxeur, il se présente à vous avec des membres volumineux, des muscles durs, saillants, élastiques. Son abdomen est peu apparent, tandis que le thorax se trouve fortement bombé.

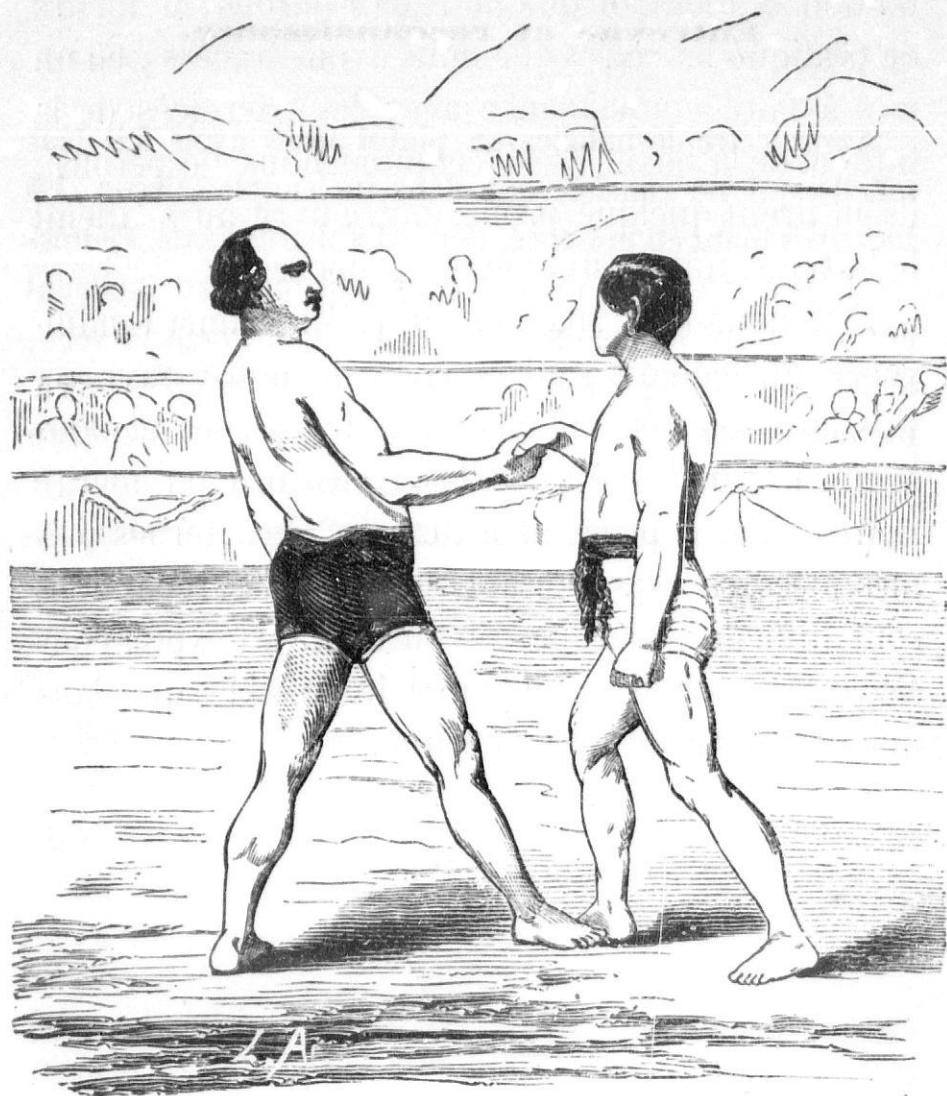
Disons enfin, pour nous résumer, qu'on puise dans les exercices qui nous occupent ( la lutte et la boxe ) un grand développement de force et de souplesse, lesquels, utiles en tout temps, sont du plus grand

secours dans des circonstances difficiles ou périlleuses.

Nous engageons donc nos lecteurs à lire avec attention la méthode que nous leur offrons, à mettre en pratique les règles que nous avons tracées, en un mot à faire connaissance avec les exercices de la lutte et de la boxe. Et si, comme nous l'espérons, ils en tirent quelque profit, notre livre aura atteint le but que nous nous sommes proposé.

Il ne nous reste maintenant qu'à réclamer l'indulgence du lecteur pour le style de notre ouvrage. Eussions-nous été un écrivain de mérite, et nous sommes loin de l'être, nous n'eussions pu mettre notre talent à profit dans une matière où les mêmes idées se reproduisant souvent, les répétitions sont difficiles à éviter, et où enfin les expressions élégantes et choisies sont aussi impossibles que dans une démonstration géométrique.

---



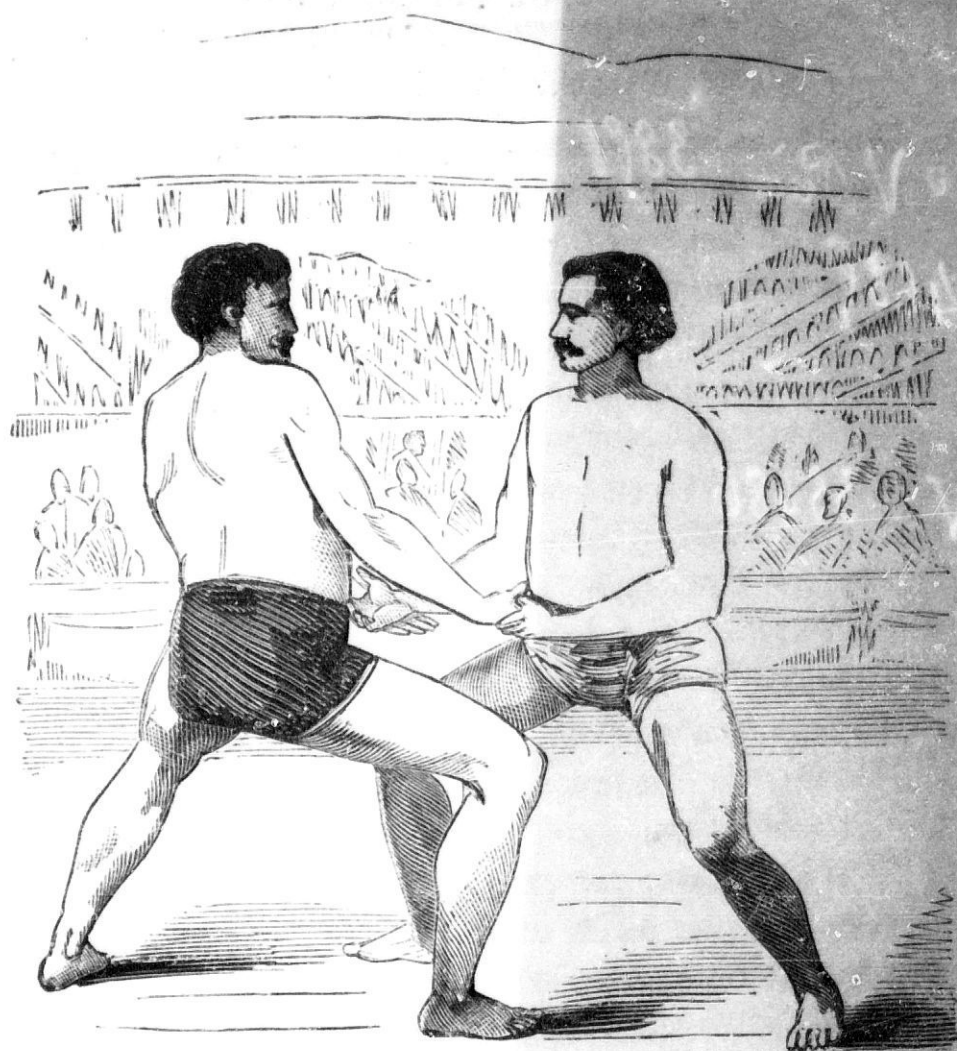
## PREMIER EXERCICE.

### Entrevue et reconnaissance.

Après s'être déshabillés ou plutôt après avoir fait leur toilette qui ne consiste que dans un simple caleçon, les lutteurs venant en présence, doivent s'aborder sans s'adresser la parole : ils se saluent réciproquement en inclinant gracieusement la tête, se pressent fraternellement la main, témoignent enfin par leur attitude et par leurs prévenances mutuelles qu'ils se proposent, dans leur rencontre, d'agir sans la moindre intention de se faire du mal.

Résister énergiquement aux efforts d'un adversaire, savoir, avec agilité, se dégager de ses étreintes et le renverser adroitement à terre, voilà la seule ambition qui doit les animer, la seule gloire qu'ils doivent avoir en vue.

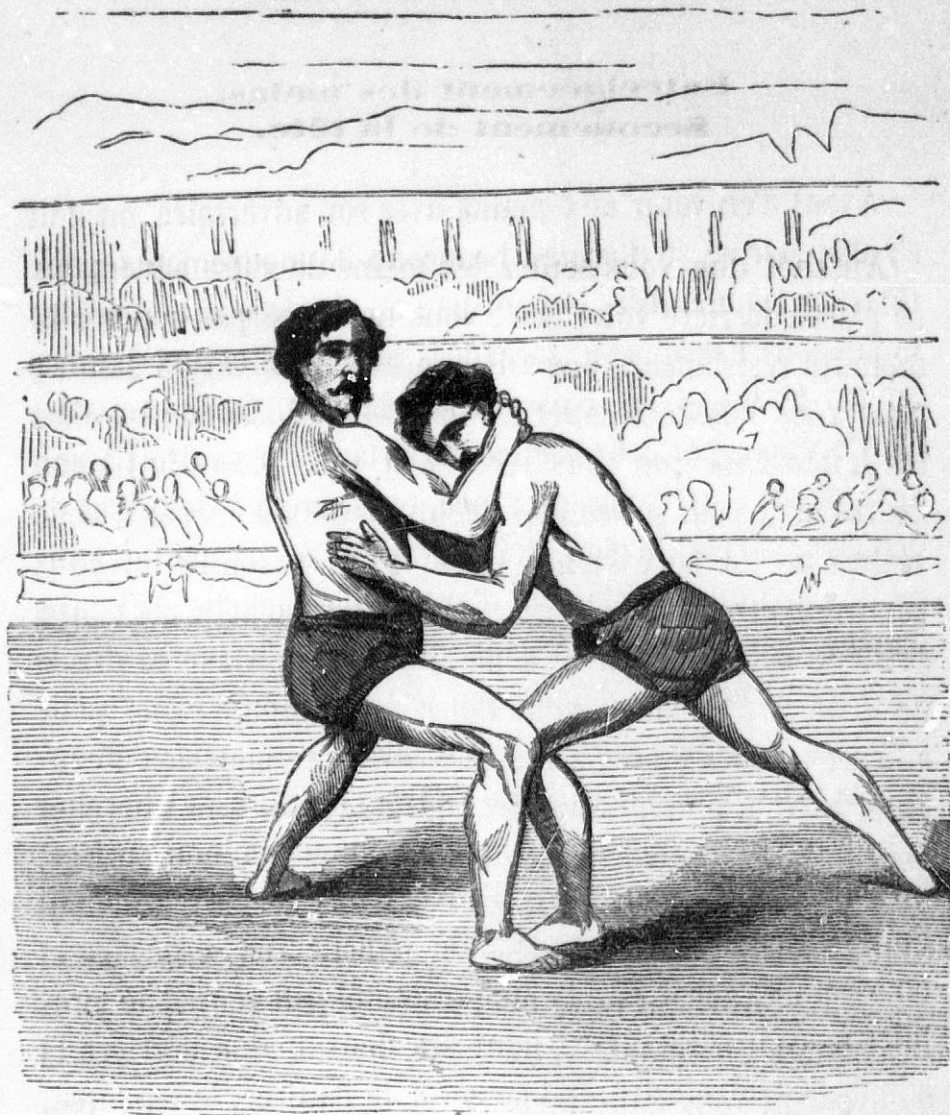
Ces observations regardent plus spécialement les lutteurs de profession, c'est-à-dire ceux qui se donnent en spectacle au public et qui font un métier de cet exercice. Mais comme il peut arriver que les jeunes amateurs passionnés pour la lutte, tout en assistant comme spectateurs à ces sortes de jeux, se trouvent stimulés et entraînés à y participer d'une manière directe et désirent se mettre en scène et se produire comme acteurs, j'ai voulu les initier d'abord aux convenances préliminaires de ces rencontres et les fixer sur ce qu'ils doivent faire avant d'entrer en lice ; car il serait fort désagréable de ne pas savoir se présenter dans de pareilles circonstances.



## DEUXIÈME EXERCICE.

### Entrelacement des mains.

Avant d'en venir aux mains avec son adversaire, on doit s'y disposer en se donnant beaucoup de mouvements pour réveiller les membres engourdis : on s'exerce à donner des impulsions brusques et saccadées aux bras et aux jambes en les levant et les baissant rapidement. Quand on s'est bien préparé par cet exercice important, on va droit à son antagoniste : arrivé en présence, on s'arrête à deux pas de distance, portant le pied droit devant et à cinquante centimètres environ d'écartement d'avec le pied gauche : la jambe gauche doit être tendue sans raideur et la jambe droite légèrement fléchie ; il faut que le tronc conserve la verticale ; on doit maintenir la tête droite et immobile, demeurer les yeux fixés sur ceux de l'adversaire afin de chercher à y découvrir la finesse de son jeu. Pour en venir aux prises, on entrelace les mains avec l'adversaire ; cet entrelacement doit s'exécuter avec une grande vivacité ; on se dégage et on vise à se saisir par la nuque ; celui qui réussit le premier à avoir cette prise, joint ses deux mains derrière la tête de son adversaire, fait en sorte de l'attirer, le repousse, l'attire encore, le fatigue enfin par un ébranlement continu, jusqu'à ce qu'il parvienne à le renverser suivant les procédés indiqués plus bas.

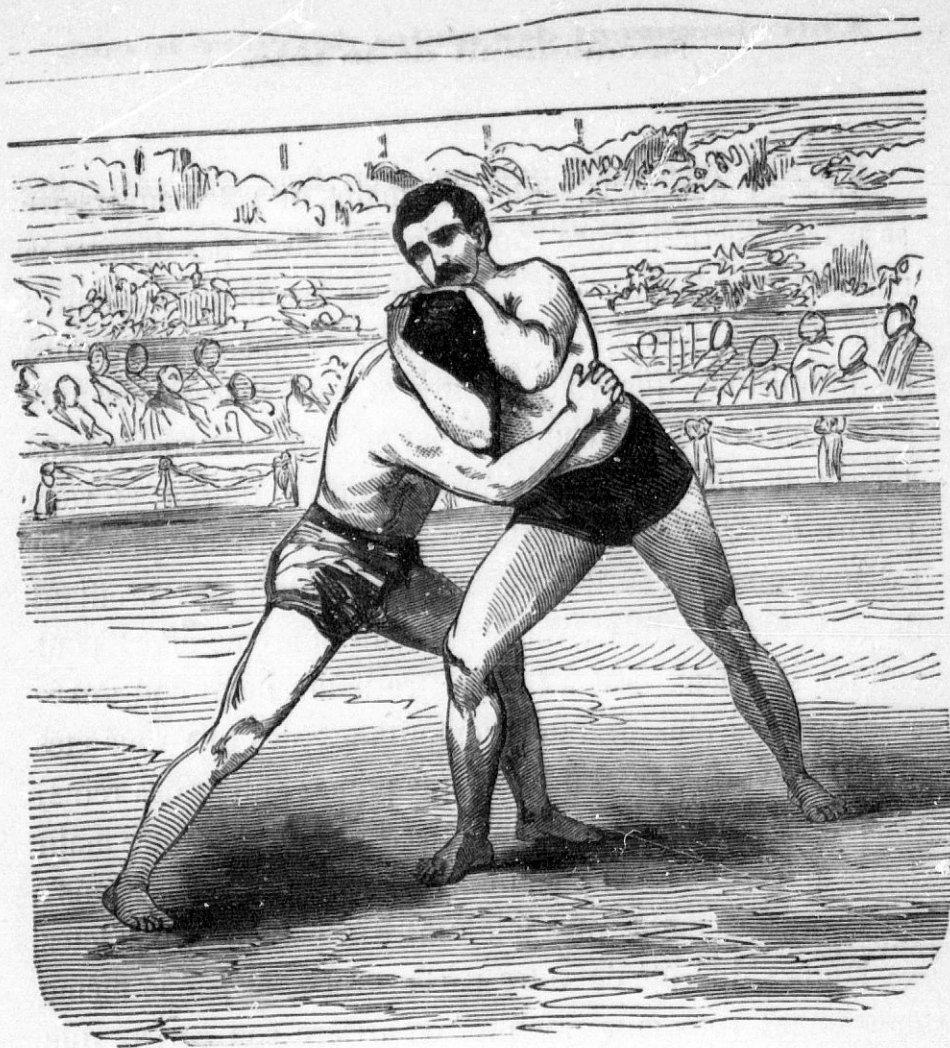


### TROISIÈME EXERCICE.

#### Secouement de la tête.

Aussitôt que vous sentez les mains de votre adversaire se placer derrière votre cou, vous ne devez pas opposer la moindre résistance; vous faites même semblant de mollir; vous vous laissez secouer; vous suivez docilement toutes les impulsions que vous recevez et vous placez la paume de vos mains sur ses coudes; tout en vous démenant, vous tâchez de lui faire lâcher prise. Pour y réussir et vous rendre maître de votre antagoniste, vous n'avez qu'à bien saisir le moment où il se défie le moins de vous; profitant de cette circonstance, vous faites un suprême effort pour enlever ses deux bras à la fois: ce mouvement doit s'exécuter avec la plus grande promptitude; dès que vous êtes dégagé de votre adversaire, vous le prenez autour des reins, vous faites ceinture en joignant derrière son dos votre main droite à votre poignet gauche; vous l'attirez à vous, puis, appuyant fortement votre tête contre sa poitrine, vous jetez ses jambes du côté de votre partie droite, et par le même mouvement vous faites incliner en arrière son corps, que vous accompagnez à terre, où il vient toucher avec ses deux omoplates.

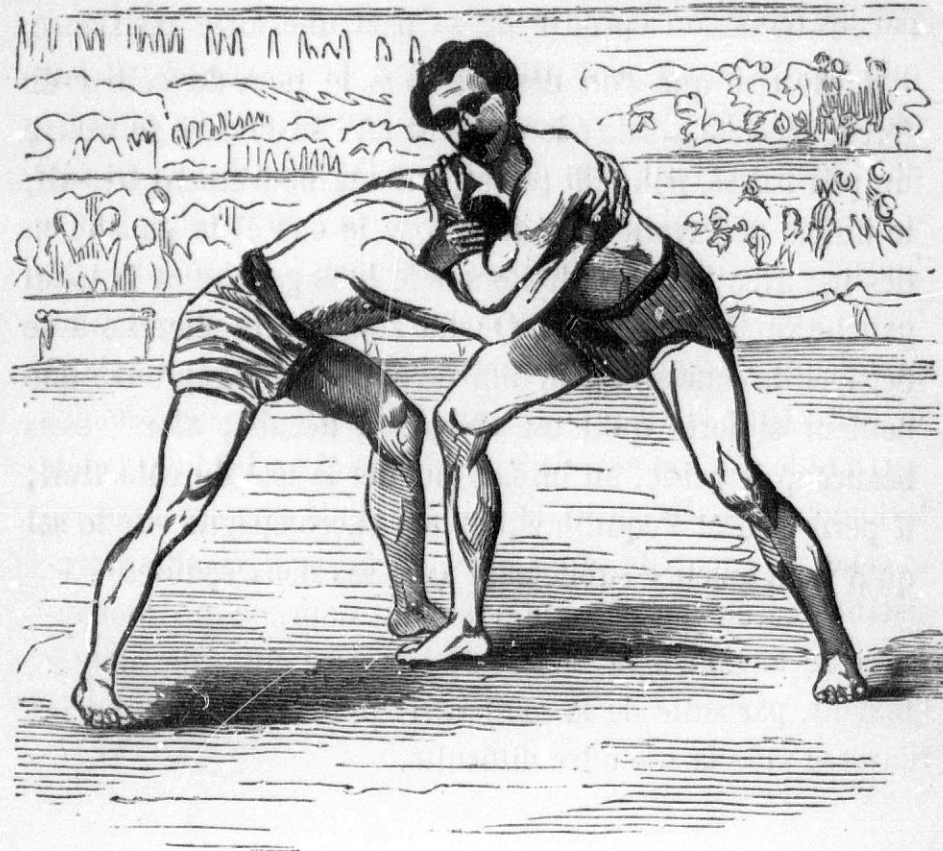




## QUATRIÈME EXERCICE.

### **Entrelacement des mains derrière le cou.**

Il arrive quelquefois que lorsqu'on tient son adversaire par les reins, on éprouve de sa part une forte résistance qui fait qu'on ne peut pas réussir à le renverser ; il faut alors changer le jeu : on se dégage, on se met de nouveau en face, observant bien de tourner l'épaule droite du côté où se trouve l'antagoniste ; puis on va, on revient, on se tourne, on fait des évolutions calculées, on se mêle les mains avec la plus grande vivacité ; enfin, quand on comprend que l'adversaire est sans défiance, on profite de ce moment pour le surprendre ; on lui porte les deux mains derrière le cou, on entrelace les doigts et on lui tient la tête fortement pressée contre la poitrine, puis avec les bras, on enveloppe le tour de son cou. Si on ne peut vaincre la résistance au moyen de cette prise, on imprime un mouvement de torsion à la tête de l'adversaire qui cède alors à l'instant, par suite de la souffrance qu'il éprouve, et on le renverse sans la moindre difficulté.

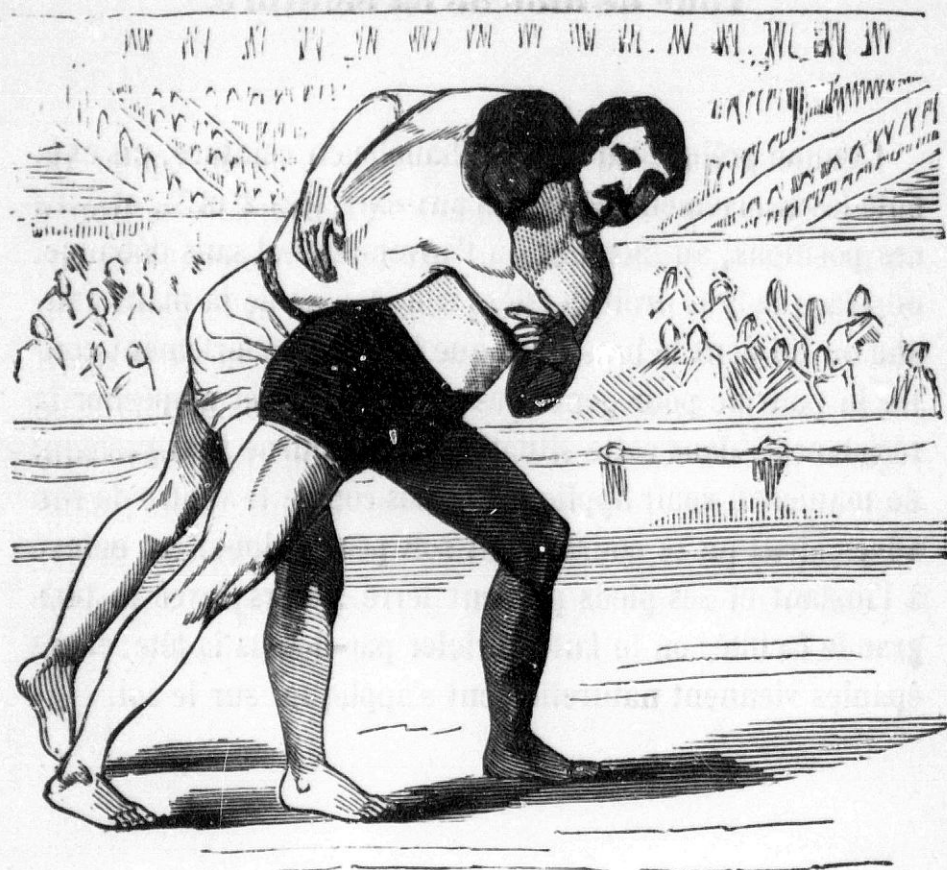


## CINQUIÈME EXERCICE.

### Collier de force.

L'exercice que l'on désigne sous le nom de collier de force, consiste à saisir le moment où l'adversaire se trouve un peu baissé, pour lui placer, par un mouvement très-vif, le milieu de l'avant-bras droit sous le cou et le gauche en dessus, avec la main droite sur le bras gauche et la main gauche sur le bras droit. Quand l'adversaire cherche à se dégager de cette situation difficile et pénible, il éprouve une douleur si forte qu'il est obligé de fléchir ; alors, sans beaucoup de peine, on lui fait incliner la tête du côté droit ; il perd bientôt l'équilibre, et on l'accompagne sur le sol qu'il vient toucher subitement avec ses deux épaules.





## SIXIÈME EXERCICE.

### **Tour de hanche en ceinture.**

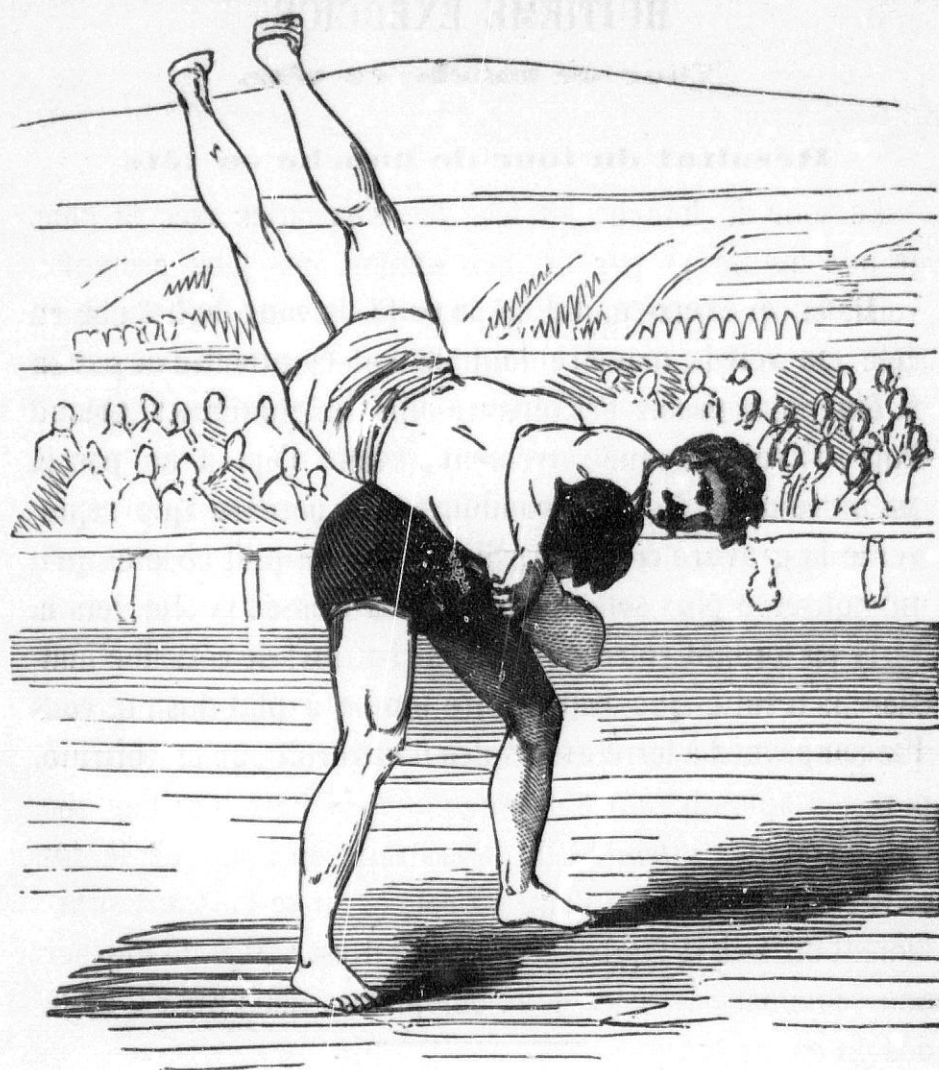
Comme prélude au tour de hanche en ceinture, on exécute les mouvements indiqués aux exercices 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>, et dans ces positions, au moment où l'adversaire est sans défiance, on place le bras droit derrière son dos, et de la main gauche on lui tient le bras droit que l'on presse fortement contre la poitrine pour gêner ses mouvements et empêcher la résistance : dans cette situation on se tourne brusquement de manière à venir appliquer le dos contre le ventre de son adversaire ; on se courbe tant soit peu ; celui-ci est enlevé à l'instant et ses pieds perdent terre : alors, avec la plus grande facilité, on le fait cabrioler par-dessus la tête, et ses épaules viennent naturellement s'appliquer sur le sol.

## SEPTIÈME EXERCICE.

### Tour de hanche en tête.



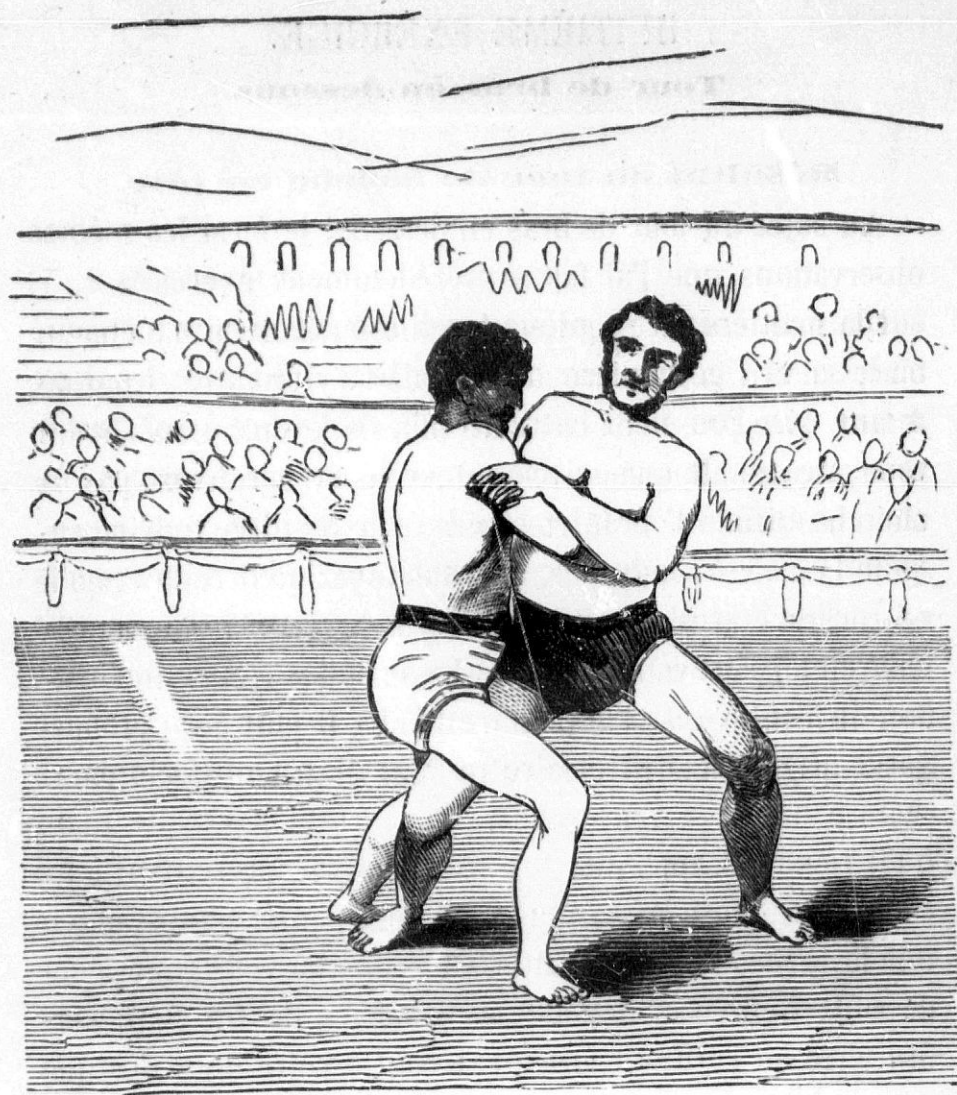
Le tour de hanche en tête doit s'exécuter avec la plus grande agilité et par un mouvement des plus prompts. Voici, en quelques mots, le procédé suivant lequel il faut agir. On se tient debout et immobile en face de l'adversaire; on observe bien tous ses mouvements, en cherchant surtout dans ses yeux à pénétrer son intention. Quand on pense que le moment favorable pour entrer en action est arrivé, on se ramasse, on fléchit un peu sur ses jambes, on mêle vivement ses mains avec celles de l'adversaire, on lui donne de fortes secousses en le prenant quelquefois à la tête, on cherche à lui faire perdre l'équilibre. Quand on comprend que par suite de ces ébranlements fréquents, il ne conserve plus son aplomb, on se cramponne fortement à sa tête que l'on enveloppe *vitement* du bras droit; on applique le dos contre son ventre, on l'attire à soi, et en se baissant subitement on le fait tomber à terre, où il est obligé de toucher non-seulement avec les deux omoplates, mais avec tout le dos en même temps.



## HUITIÈME EXERCICE.

### Résultat du tour de hanche en tête.

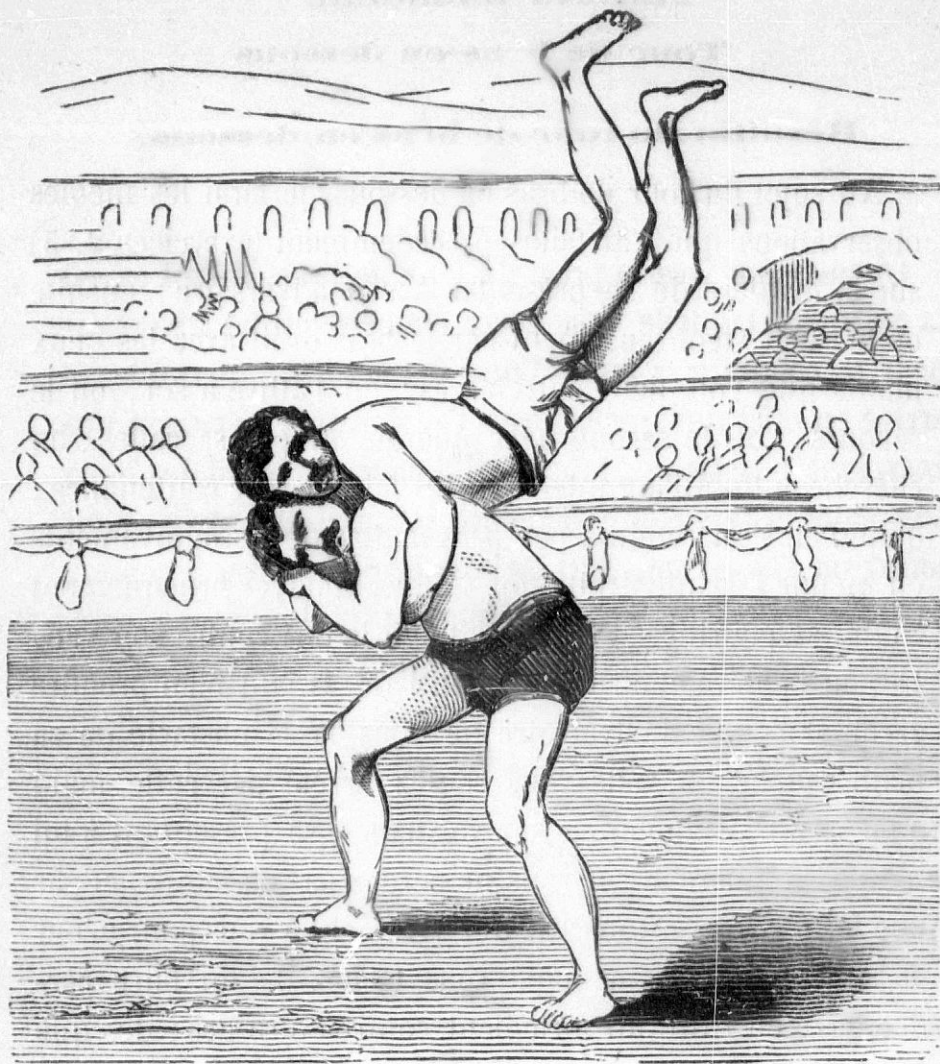
Dans cet exercice, qui est la suite du tour de hanche en tête, on voit la manière dont on doit s'y prendre et par où il faut faire passer l'adversaire afin de le culbuter. Quand vous l'avez attaqué vivement, vous n'éprouvez pas la moindre difficulté à le conduire à la position que représente la gravure ci-contre. Si vous voyez qu'il cède et qu'il ne conserve plus son aplomb, vous baissez la tête vers la terre en tordant votre partie droite sur lui; de cette inclination il résulte que l'adversaire tombe à plat dos, et vous l'accompagnez à terre avec votre flanc droit sur sa poitrine.



## NEUVIÈME EXERCICE.

### Tour de bras en dessous.

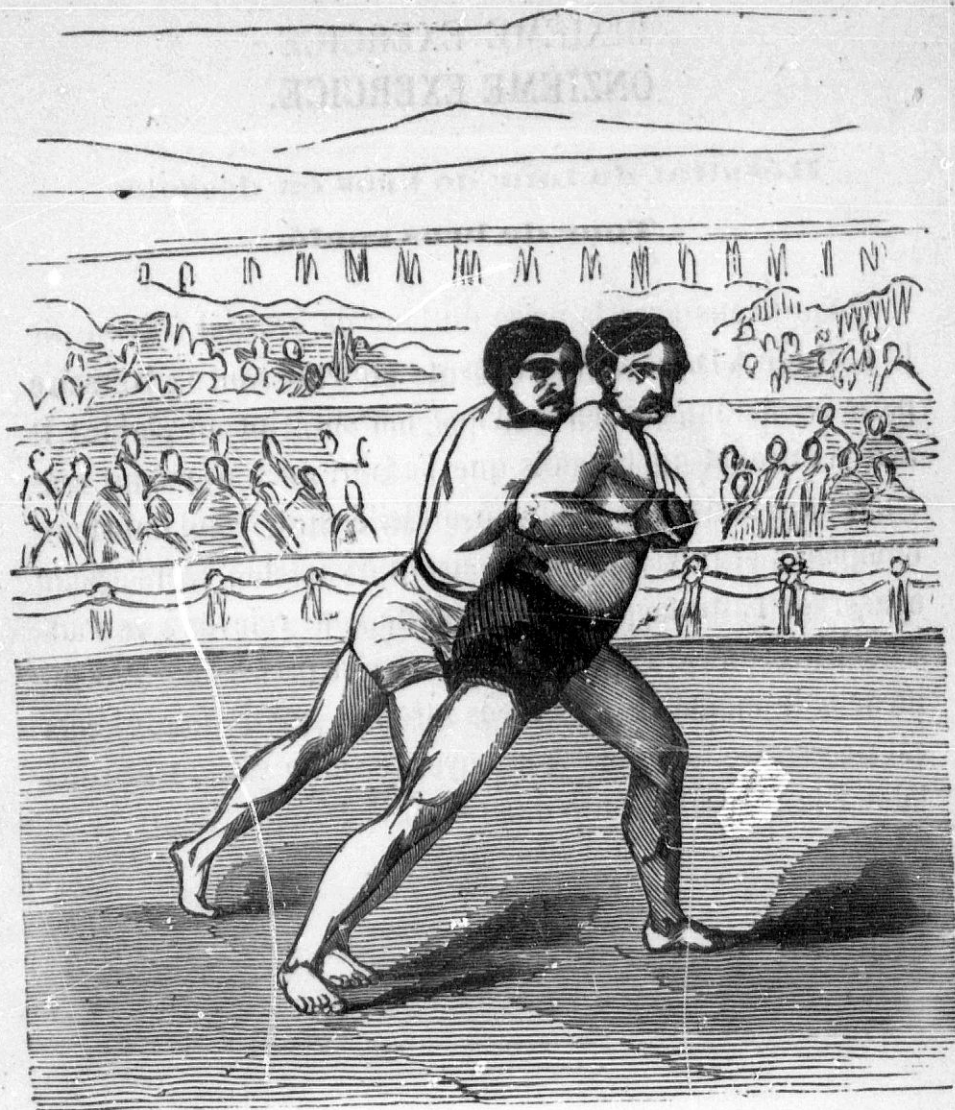
Au sujet du tour de bras en dessous, je ferai les mêmes observations que j'ai faites précédemment (exercices 2, 3) sur la manière de se présenter à son adversaire; ensuite on le saisit vigoureusement par le bras droit avec les deux mains que l'on tient entrelacées; on l'attire à soi, on le repousse, on le secoue avec énergie et par saccades, on cherche enfin à l'ébranler et à lui faire perdre contenance; quand on s'est rendu à peu près maître de ses mouvements on incline l'épaule droite que l'on va appuyer brusquement contre sa poitrine, et en faisant agir le dos contre son ventre, on l'enlève et on le lance en l'air. Il faut bien prendre garde alors que l'adversaire ne vous fasse obstacle de sa main gauche; si vous vous sentez arrêté par cette main qu'il viendrait appliquer sur vos flancs, se présentant à lui comme première prise, vous ne perdez pas de temps, et par une forte secousse vous l'attirez vivement à vous pour gêner de suite toute son action; vous tâchez de lui faire perdre terre en l'attirant fortement contre votre dos; dès que vous sentez qu'il cède et qu'il manque d'équilibre, vous vous ramassez sur vous-même, vous roulez votre corps en forme de boule; de cette manière vous faites cabrioler sans peine votre adversaire par-dessus la tête, et il vient naturellement appliquer sur le sol ses deux épaules.



## DIXIÈME EXERCICE.

### Résultat du tour de bras en dessous.

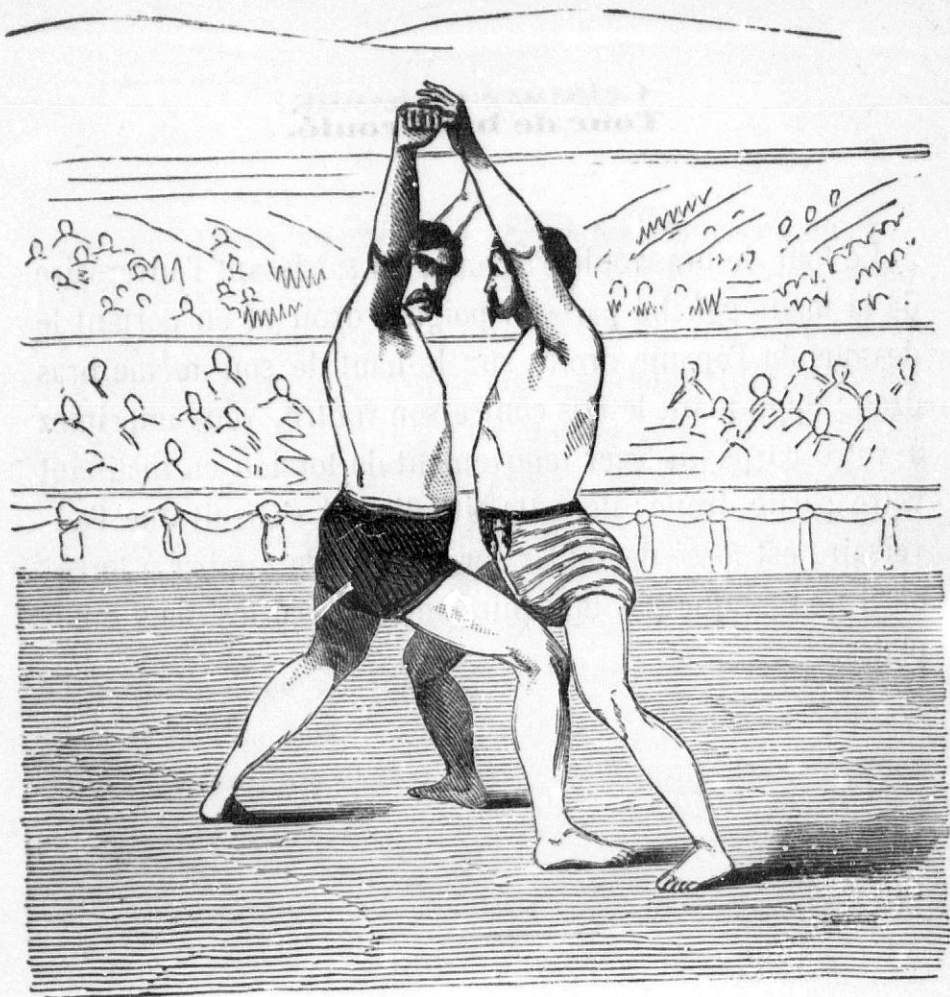
Quand vous avez la prise du tour de bras, il faut savoir la position à laquelle vous devez emmener votre adversaire pour le conduire à terre d'une manière incontestable ; il arrive en effet quelquefois que l'adversaire, opposant une énergique résistance, touche difficilement le sol des deux omoplates et la victoire demeure incomplète ; alors, pour conserver l'avantage, vous tâchez de vous relever à genoux ou debout sans jamais abandonner votre prise ; vous recommencez le même exercice deux, trois et quatre fois, si cela est nécessaire, afin que vous soyez reconnu vainqueur sans laisser le moindre doute dans l'esprit des spectateurs.



## ONZIÈME EXERCICE.

### **Tour de bras roulé.**

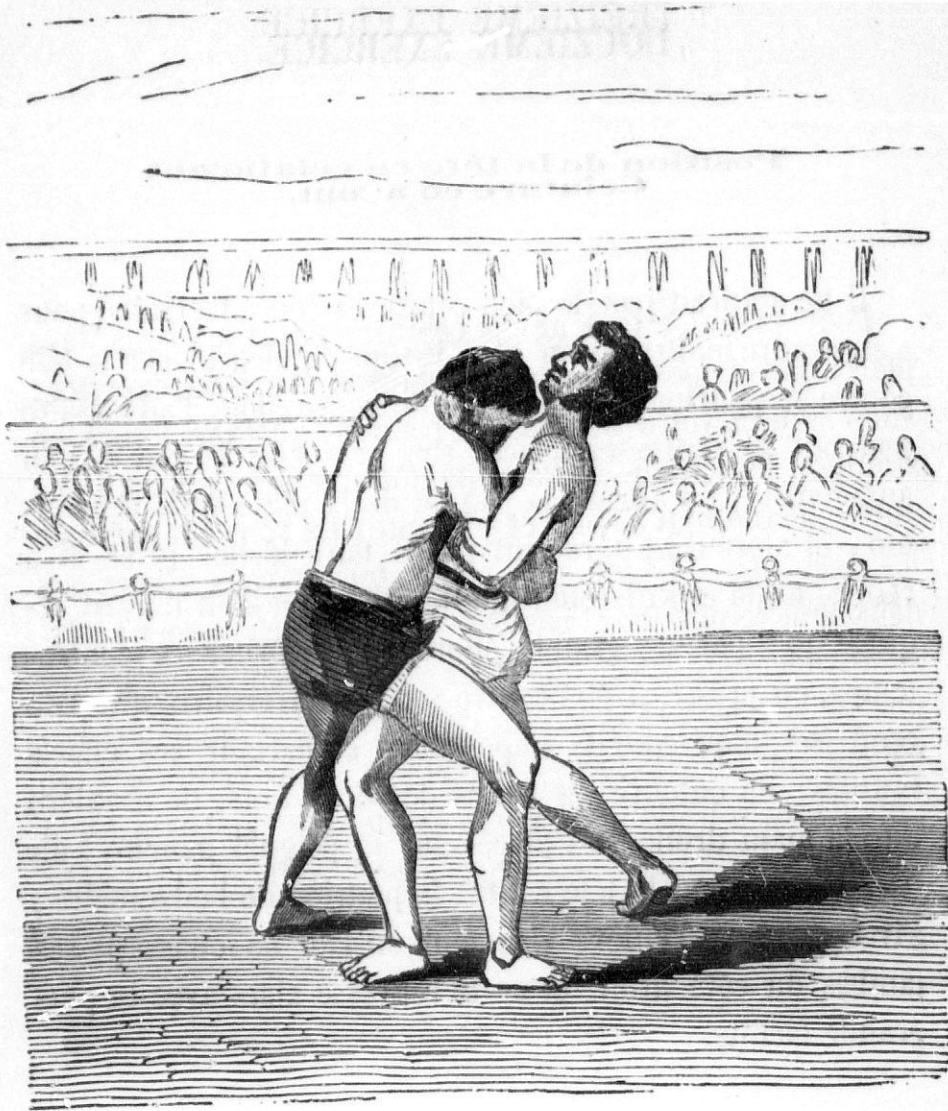
Le tour de bras roulé s'exécute en saisissant l'adversaire de la main gauche par son poignet droit et en portant le dessous de l'épaule droite sur le haut de son même bras droit ; appliquant le dos contre son ventre, vous imprimez à votre corps un léger mouvement de torsion en inclinant votre partie droite ; de cette situation il s'ensuit que l'adversaire est forcé de rouler sur vous et de tomber à terre, où il ne manque pas de venir toucher avec les deux omoplates.



## DOUZIÈME EXERCICE.

### **Ceinture en avant.**

Pour exécuter le tour de ceinture en avant vous vous placez dans la position marquée dans le deuxième exercice : vous amusez votre adversaire pendant quelque temps en simulant l'intention de faire tantôt une prise, tantôt une autre, quand tout à coup et à l'improviste vous lui saisissez les mains par chacun des petits doigts ; vous élevez ses deux bras le plus haut possible, et par un mouvement très-vif abandonnant les mains dans cette position, vous laissez tomber vos deux bras autour de ses reins, et appuyant fortement votre front contre sa poitrine, vous l'enlevez avec rapidité du côté de votre partie droite. Ses jambes passent derrière vous, il perd ses forces avec l'équilibre et il tombe à terre .

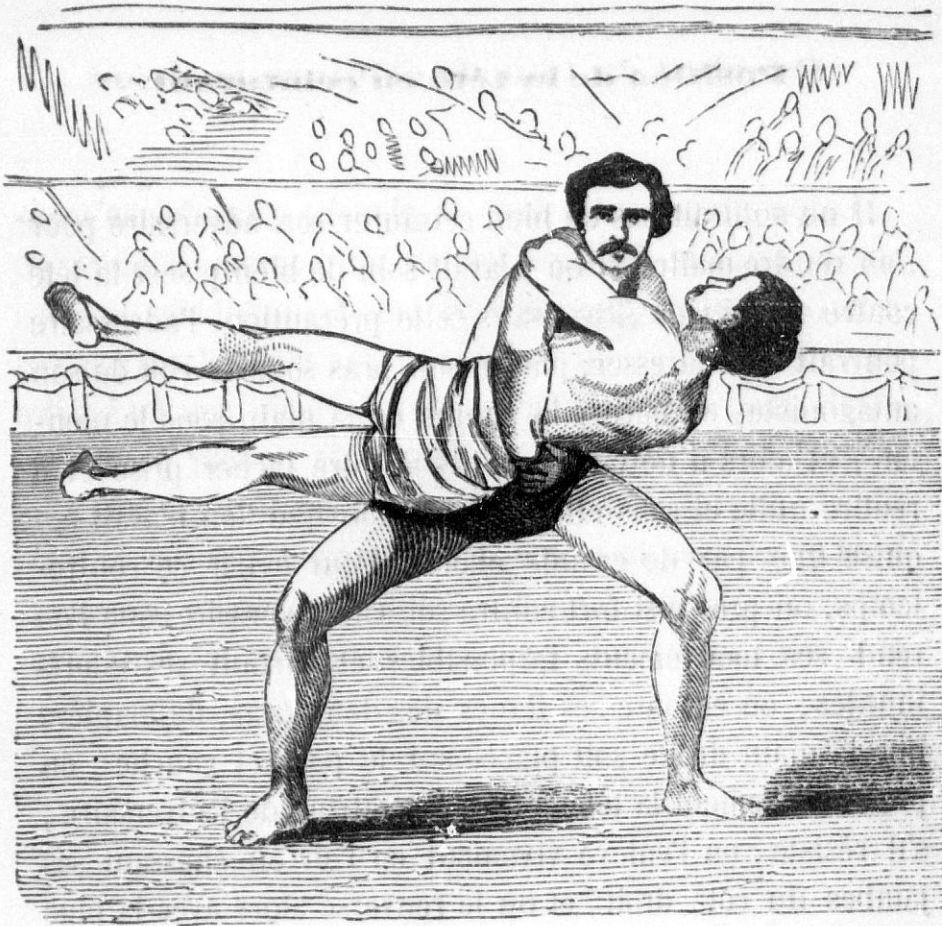


## TREIZIÈME EXERCICE.

### **Position de la tête en ceinturant.**

Il ne suffirait pas de bien ceinturer son adversaire pour s'en rendre maître, si on n'avait soin de bien placer la tête contre sa poitrine ; car, sans cette précaution, l'adversaire pourrait se redresser, placer son bras sous le cou de son antagoniste, ou encore la paume de la main sous le menton, et alors il ne tarderait pas à faire lâcher prise et à rendre nulle et sans effet une position que l'on n'avait acquise que par de grands efforts. Pour éviter ce contretemps, on presse si fort contre soi son adversaire, que l'on rend ses mouvements impossibles et partant ses efforts inutiles ; on entoure ses flancs des deux bras, de manière que la main droite soit placée sur le poignet gauche ; on presse fortement la tête contre la poitrine de l'adversaire ; s'il résiste, on l'enlève vivement en l'air en chassant ses jambes du côté droit, et on le renverse alors avec la plus grande facilité.





## QUATORZIÈME EXERCICE.

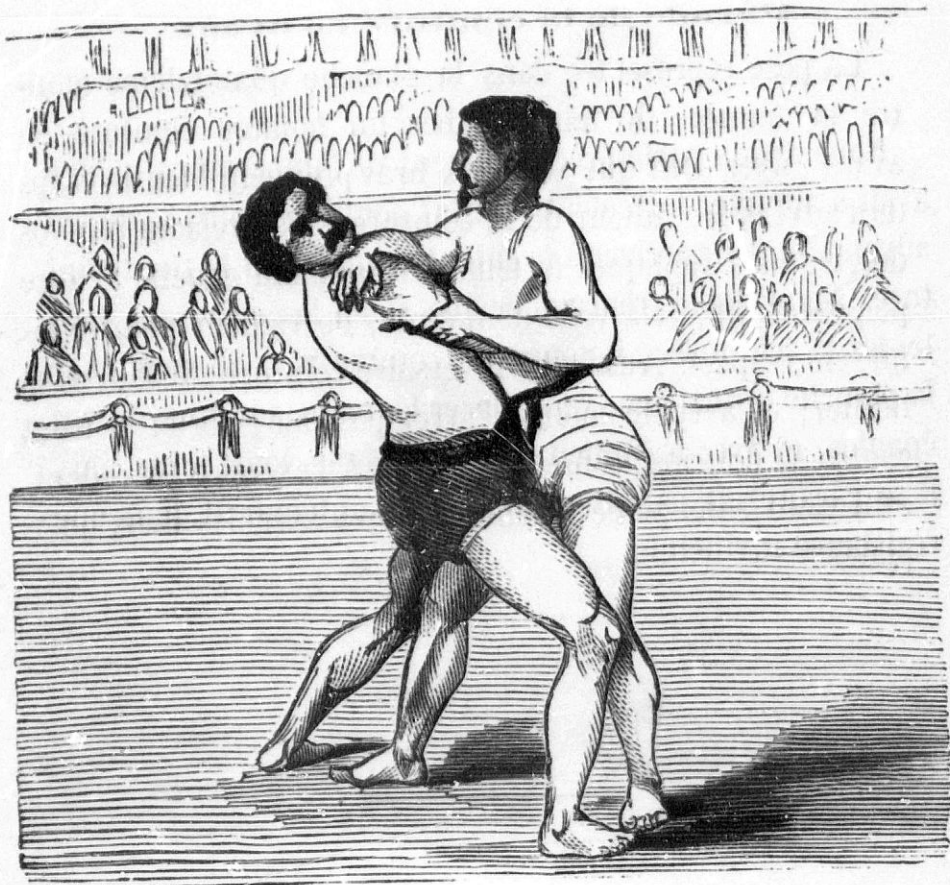
### Résultat du tour de ceinture en avant

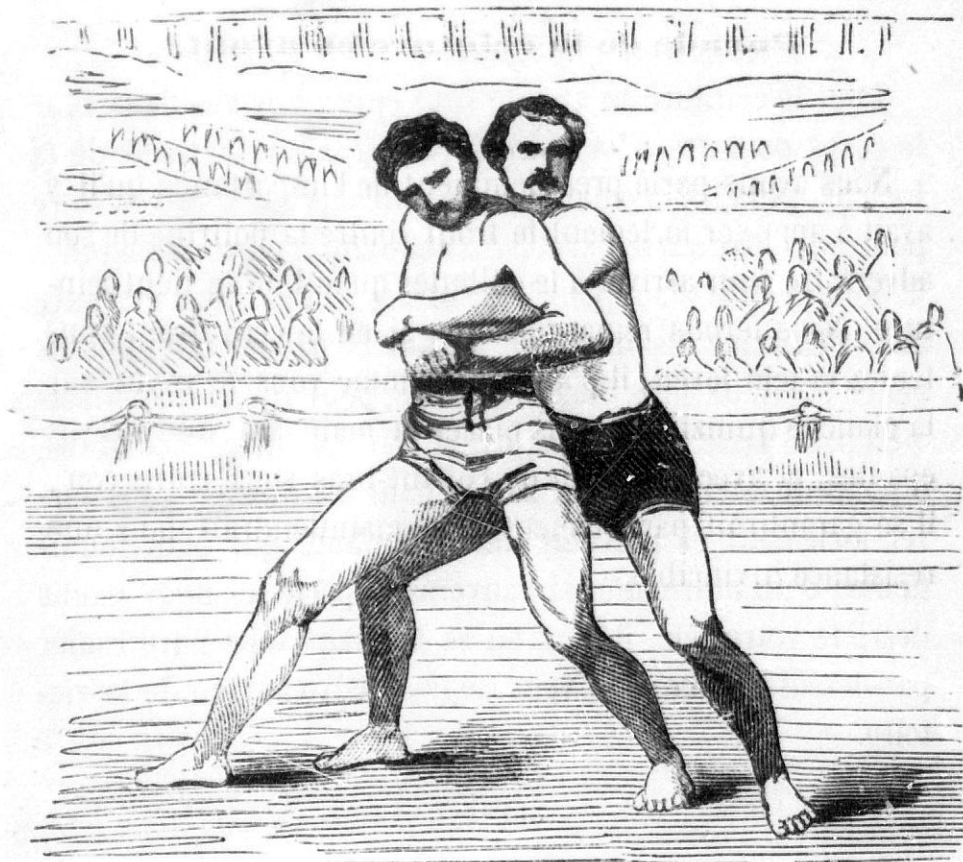
La pose représentée dans la planche quatorzième montre la manière de faire tomber un homme ceinturé en avant : ayez soin que vos deux bras prennent bien le corps de l'adversaire autour de la ceinture ; n'entrelacez pas vos doigts, mais appliquez fortement votre main gauche à votre poignet droit, cela vous donne plus de vigueur pour le tenir en respect. Aussitôt l'adversaire ceinturé, il faut sans hésiter, et avec le moins d'arrêt possible, porter le front contre sa poitrine, comme je l'ai dit à l'exercice précédent, et il vient sans peine toucher la terre avec les deux omoplates.

## QUINZIÈME EXERCICE.

### **Parade de la ceinture en avant.**

Nous avons parlé précédemment de l'importance qu'il y avait à appuyer fortement le front contre la poitrine de son adversaire pour arriver à le culbuter quand on le tient ceinturé. Nous ferons remarquer que si en le ceinturant vous teniez la tête levée, il pourrait, comme vous le voyez sur la planche quinzième, vous placer la main sur une de vos épaules, et avec le milieu de l'avant-bras sous votre cou, il se garantirait parfaitement et se maintiendrait dans une résistance invincible.

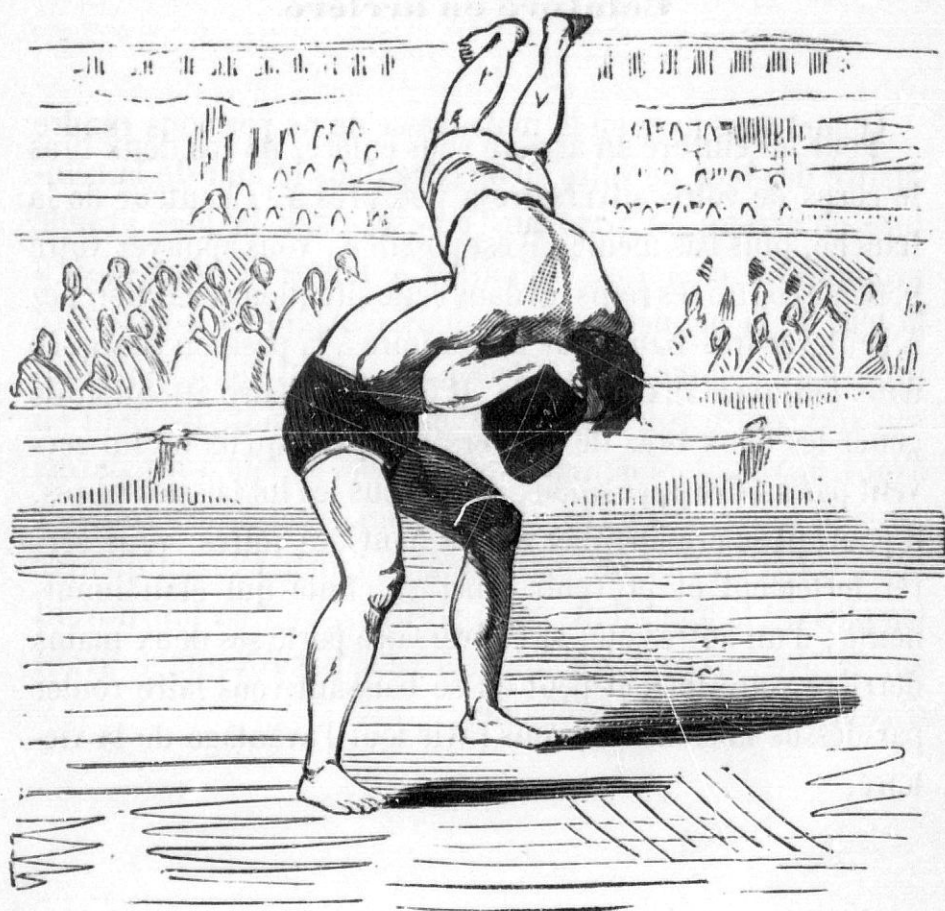




## SEIZIÈME EXERCICE.

### Ceinturé en arrière.

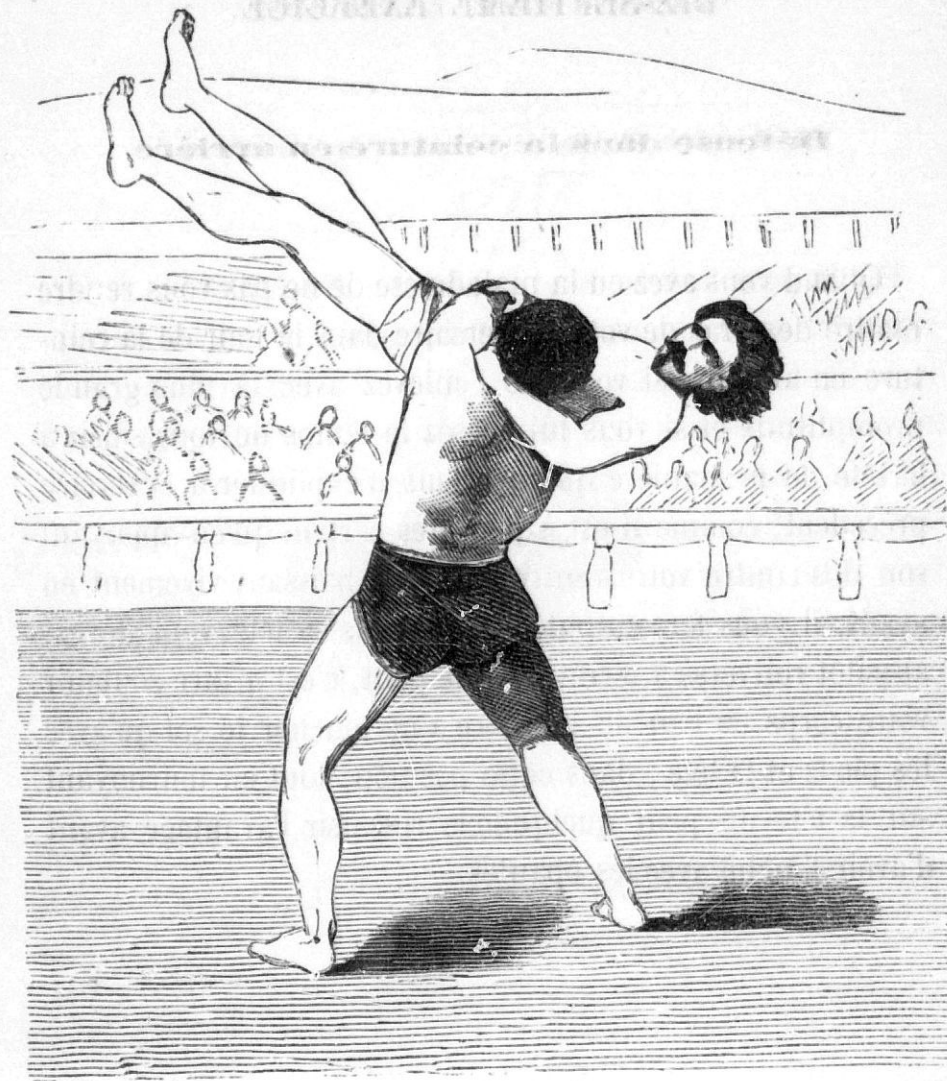
Pour le ceinturé en arrière vous enlancez de vos deux bras le corps de votre adversaire à peu près à la hauteur de la hanche, plus bas même s'il est possible ; vous appuyez votre poitrine contre ses reins, et dans cette situation vous cherchez à l'enlever très-haut pour le conduire à la position marquée dans l'exercice dix-huitième. Il faut bien faire attention de gêner les deux bras de l'adversaire, pour qu'ils ne lui servent pas à faire opposition ; car si vous les lui laissez libres, il pourrait se cramponner sur le haut des vôtres, vous serrer fortement et prévenir ainsi sa chute qui était imminente ; d'un autre côté, si l'adversaire porte ses deux mains derrière votre tête, il peut en se baissant vous faire rouler par-dessus la sienne et vous ravir tout l'avantage de la victoire.



## DIX-SEPTIÈME EXERCICE.

### Défense dans la ceinture en arrière.

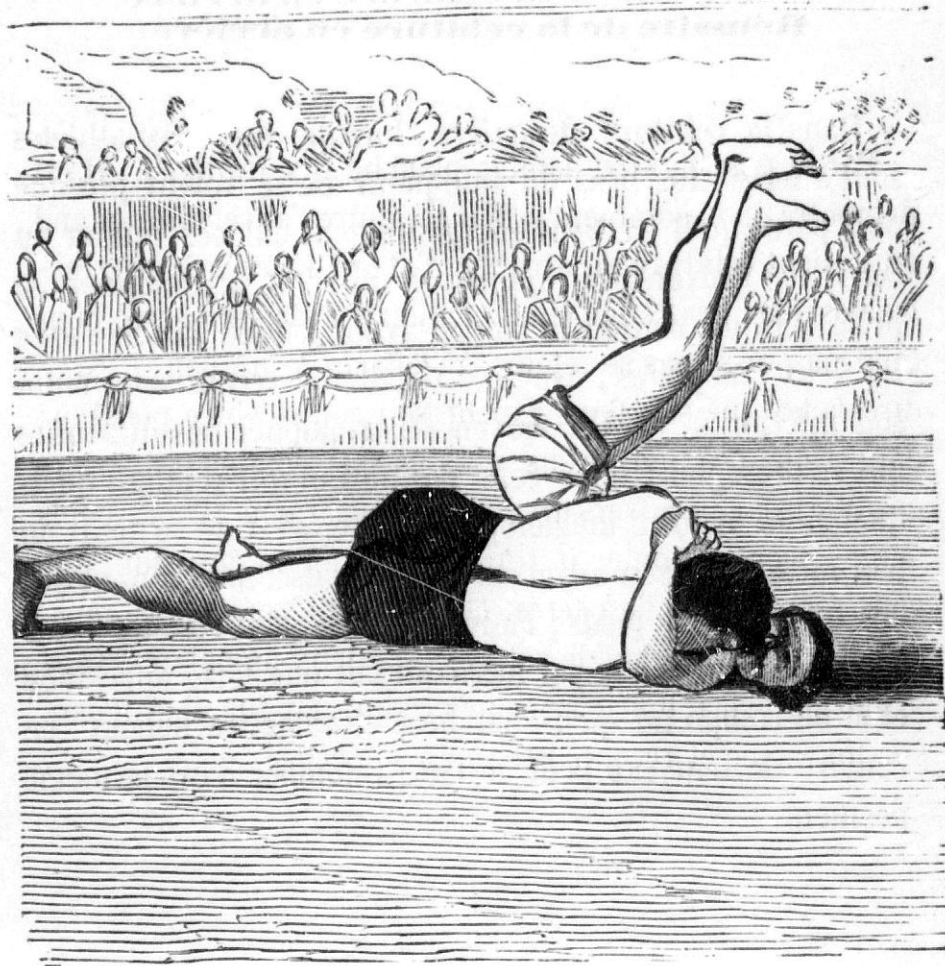
Quand vous avez eu la maladresse de ne pas vous rendre maître des bras de votre adversaire dans le tour de la ceinture en arrière, si vous ne l'enlevez avec la plus grande promptitude et si vous lui laissez le temps de vous saisir à la tête de la manière que je viens d'expliquer à l'exercice précédent, comme il est à peu près certain qu'en appuyant son dos contre votre ventre et en se baissant vivement en avant, il vous fera culbuter par-dessus sa tête, vous devez, aussitôt renversé à terre, faire le pont, c'est-à-dire soutenir votre corps en l'air de manière à ne toucher le sol qu'avec les pieds et la tête; dans cette position, tout en tournoyant sur la tête on peut quelquefois ressaisir l'avantage avant d'avoir touché avec les épaules.



## DIX-HUITIÈME EXERCICE.

### Réussite de la ceinture en arrière.

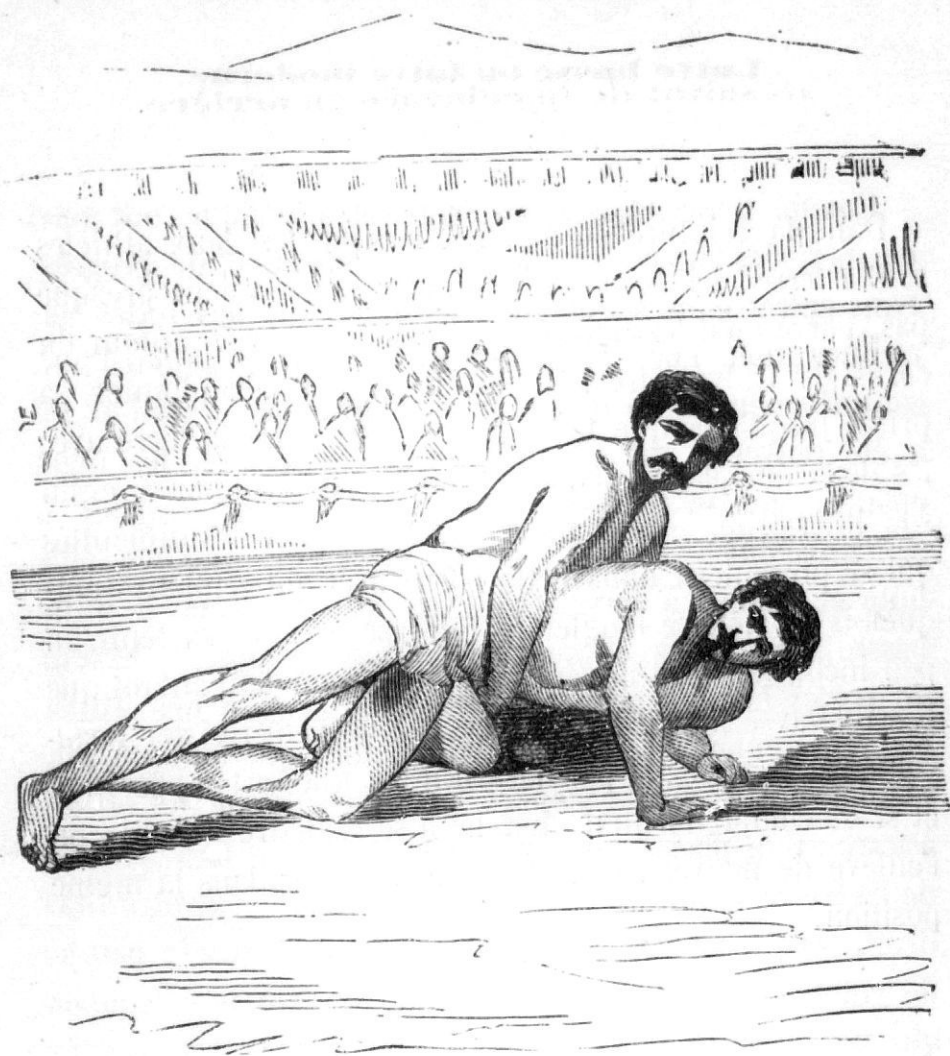
Par la pose figurée dans la planche dix-huitième, il est démontré où et comment il faut conduire l'adversaire quand on le tient ceinturé en arrière : d'abord faites-le sauter entre vos deux bras en le tenant toujours fortement serré pour qu'il ne puisse pas se retourner ; effacez-le un peu, c'est-à-dire faites que son flanc gauche soit contre votre poitrine ; dans cette position, vous vous laissez tomber sur votre épaule droite ; l'adversaire, entraîné par son propre poids auquel vient s'ajouter le vôtre ou plutôt la pression que vous exercez, tombe à terre, et si vous ne pouvez pas réussir à lui faire toucher le sol avec les deux omoplates, vous le tournez et le retournez, jusqu'à ce que, fatigué, il s'affaisse sur lui-même et reconnaisse enfin son échec.



## DIX-NEUVIÈME EXERCICE.

### Résultat de la ceinture en arrière.

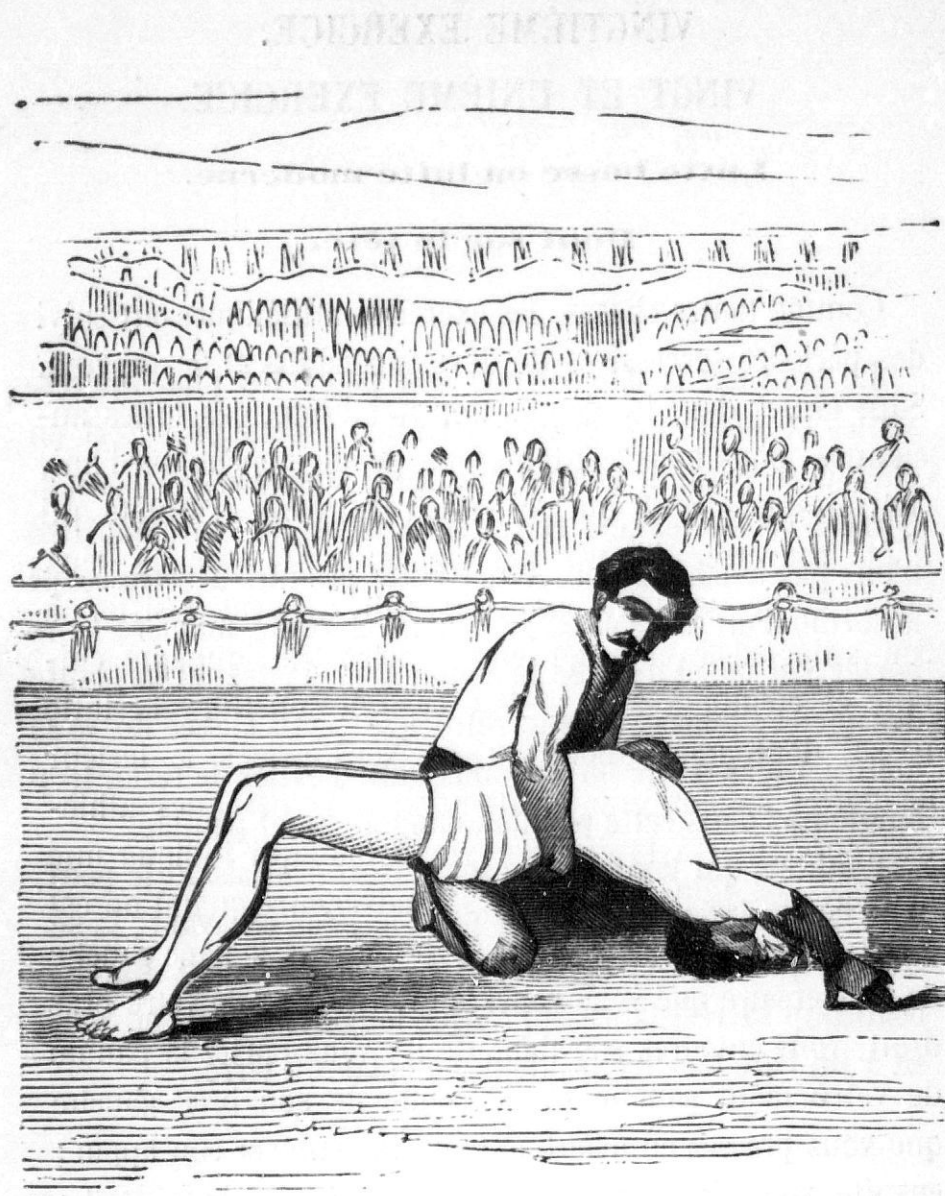
Dans la ceinture en arrière, lorsque les deux athlètes sont à terre, les bras du vainqueur ne se voient presque pas, parce qu'il les tient énergiquement enlacés autour du corps de l'adversaire : jamais il ne doit abandonner sa prise, jusqu'à ce que le vaincu ayant touché la terre avec les deux omoplates, avoue sa défaite et reconnaisse enfin son infériorité. — Un moyen de triompher des difficultés qui se présentent dans cette position et qui rendent quelquefois la victoire longtemps indécise, c'est de se tenir un peu incliné sur son adversaire en se consolidant autant que possible avec les pieds ; l'adversaire ne peut résister beaucoup à cette prise ; si par hasard il fait une forte opposition et si on comprend qu'il cherche à se remettre debout, on l'enlève de nouveau pour le faire retomber dans la même position.



## VINGTIÈME EXERCICE.

### Lutte basse ou lutte moderne.

Comme toutes choses, les exercices athlétiques ont suivi des périodes successives de développements et de progrès. Sans entrer dans les détails trop nombreux des luttes anciennes, nous nous contenterons de dire qu'aujourd'hui, contrairement à ce qui se passait autrefois, l'athlète qui a été renversé, s'il n'a pas touché le sol avec les deux épaules, ne se tient pas pour vaincu, peut résister à son antagoniste et lutter encore avec lui, quoique culbuté et étendu à terre ; c'est ce qui constitue la lutte basse, dont nous allons parler. Nous prions le lecteur de porter la plus grande attention à la pose des athlètes représentés à la gravure vingtième, qui indique une manière très-facile de vaincre son adversaire quand on est à terre : vous placez votre cuisse droite sous le flanc gauche de l'adversaire que vous venez de renverser ; de votre bras droit, vous entourez son flanc droit ; vous portez la paume de votre main gauche sur le coude de son bras gauche que vous pressez en avant afin de lui enlever son appui ; ensuite vous tirez son corps à vous, avec le bras droit : dans cette position vous lui faites lever les jambes en le tournant sur vous-même, et de cette manière il vient à terre malgré lui et sans pouvoir faire la moindre opposition.



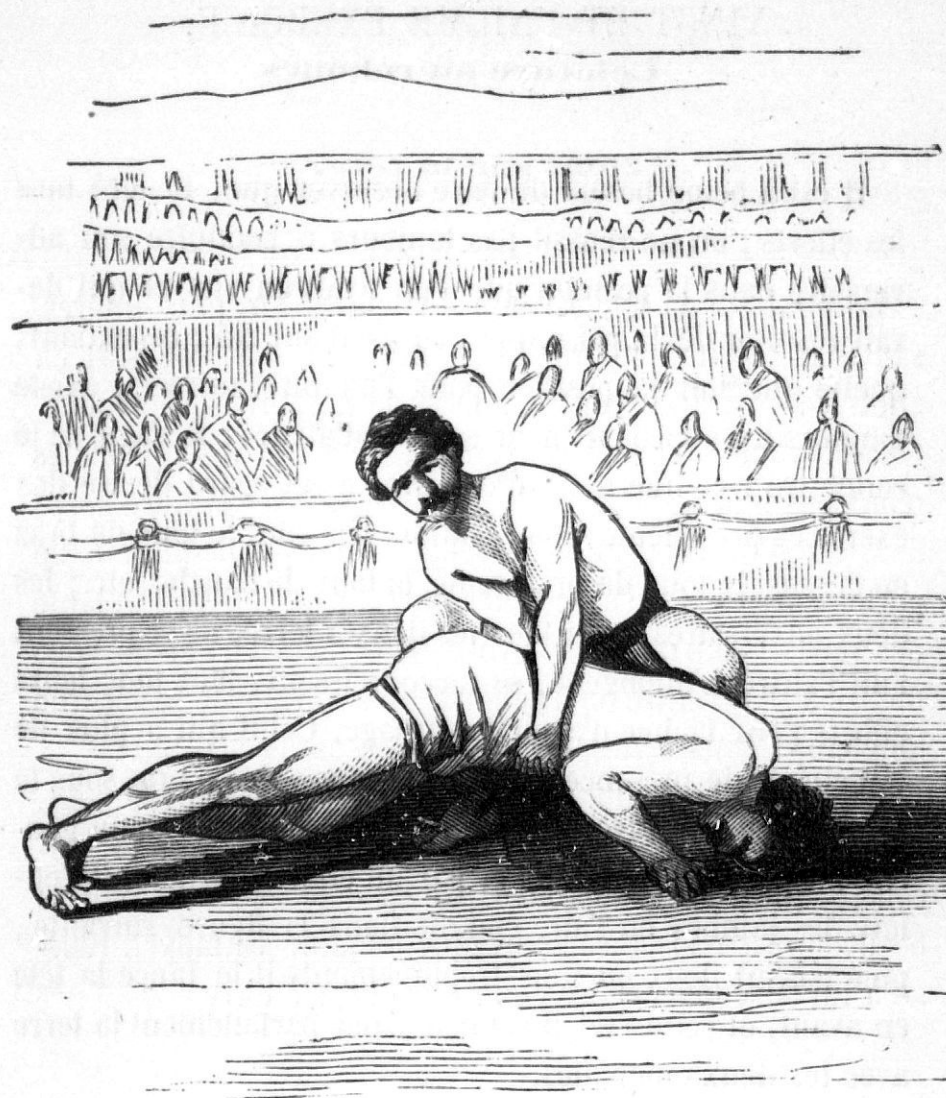
## VINGT ET UNIÈME EXERCICE.

### Pont sur la tête.

Le pont sur la tête est une des poses les plus intéressantes et mérite une grande attention : cette pose sert en effet à se garantir contre une série nombreuse de coups. Quand vous avez été renversé à terre, si vos omoplates n'ont pas touché la poussière, faites prendre à votre corps la forme d'un cerceau en le tenant élevé de manière à ne porter sur le sol qu'avec le sommet de la tête et la plante des pieds : tournoyez sur votre tête pour tâcher de vous mettre à plat ventre ou à genoux, afin d'éviter de rester trop longtemps dans cette position dangereuse et pénible.

L'athlète qui tient à terre son adversaire faisant le pont, doit tant soit peu le soulever pour le jeter en avant ; la secousse que celui-ci éprouve par ce déplacement diminue beaucoup sa résistance et presque toujours ce moyen réussit à lui faire toucher les deux omoplates à terre.

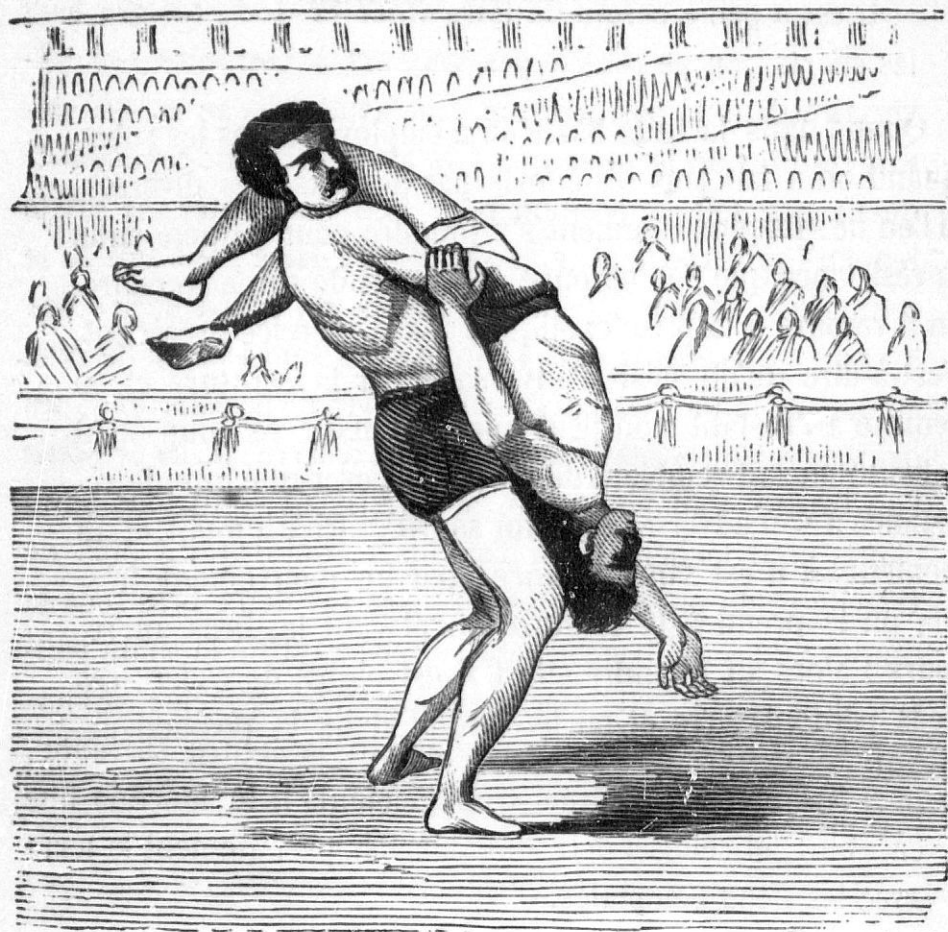




## VINGT-DEUXIÈME EXERCICE.

### Ceinture au rebours.

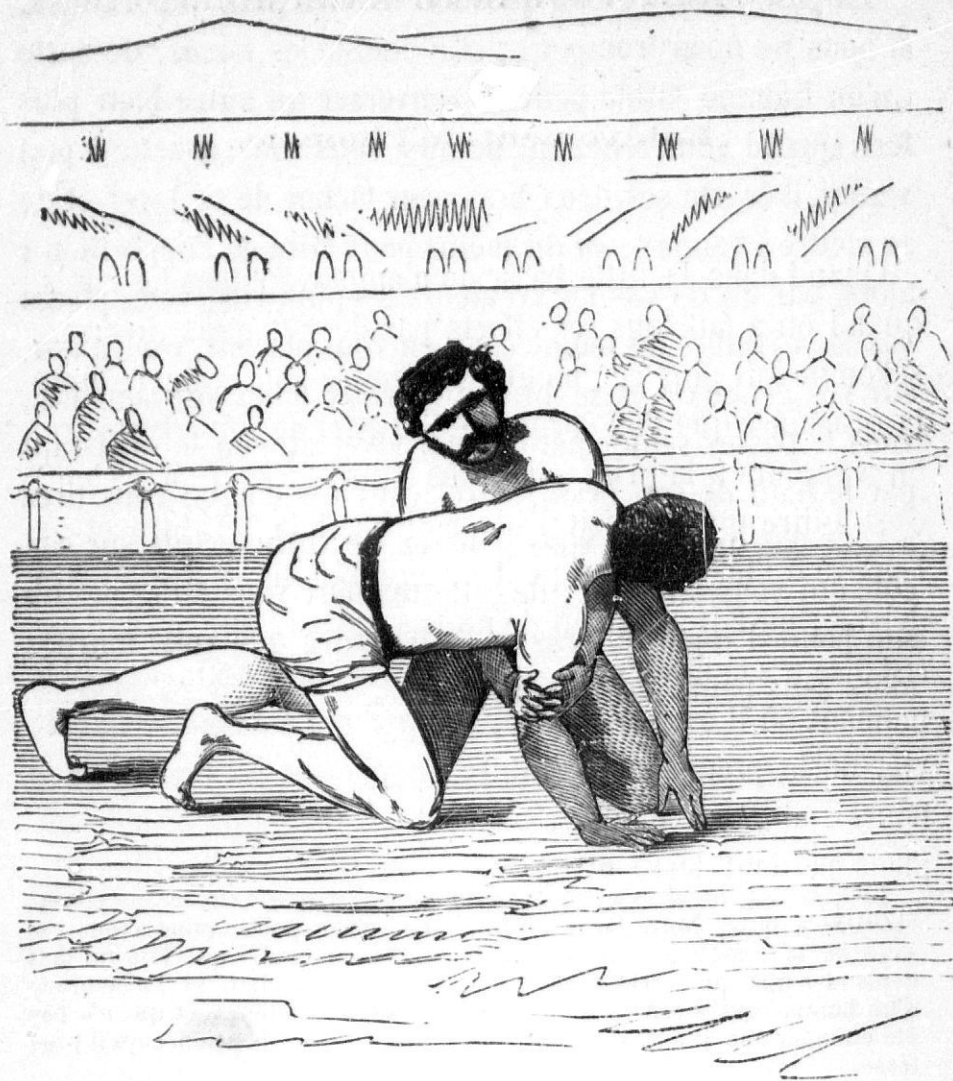
Il est à peine besoin de faire observer que, malgré tous les efforts, on ne réussit pas toujours à conduire son adversaire dans la position que l'on avait en vue et qui devait résulter de la prise que l'on avait sur lui : cependant, quelle que soit la position pour l'un ou l'autre, il existe toujours un expédient pour se tirer d'affaire ; il s'agit de le connaître : ce que nous allons dire à cet égard dérive des exercices précédents sans résultat : tels sont le tour de bras en dessus, le tour de bras roulé, le tour de hanche, etc. ; les deux adversaires étant tous les deux à terre, ils se pressent l'un l'autre, s'allongent, se raccourcissent, font tous leurs efforts pour tâcher d'avoir l'avantage. Celui qui a plus de vivacité et de présence d'esprit place ses deux bras sous la ceinture de son adversaire en se saisissant de la main gauche au poignet droit ; alors, par un effort suprême, il l'enlève les jambes en l'air, comme dans la figure suivante, puis faisant deux ou trois trépignements il le lance la tête en avant, et celui-ci doit venir toucher parfaitement la terre avec les deux omoplates.



## VINGT-TROISIÈME EXERCICE.

### **Enlèvement de l'homme.**

Quand dans la lutte basse on a employé toutes les ruses, quand on a fait tous ses efforts par des attaques diverses, si l'on ne sait plus comment s'y prendre pour vaincre enfin la résistance que l'on éprouve de la part de son adversaire, on a recours à la prise expliquée dans l'exercice précédent, c'est-à-dire qu'on saisit l'adversaire par la ceinture et on l'enlève à l'instant : on peut encore réussir ce coup étant debout ; on fait semblant de ne pas opposer une grande résistance à son adversaire, on lui sourit gracieusement, et au moment où il est sans défiance, par un mouvement très-vif, on le prend à la ceinture en plaçant les bras au rebours : alors au moindre effort il est obligé de céder ; ses pieds perdent terre et on le conduit dans la position ci-devant.



## VINGT-QUATRIÈME EXERCICE.

### Coup d'épaule.

La pose dont il est ici question est des plus importantes, si nous ne nous trompons ; elle double les forces, de sorte qu'un homme faible peut en renverser un autre bien plus fort. Quand vous tenez un homme sous vous, couché à plat ventre, il écarte ses deux bras pour tâcher de se lever et de se mettre à genoux, ou du moins pour faire de l'opposition : alors, par un de vos mouvements les plus vifs, vous placez vos deux jambes du même côté, en vous plaçant, vous aussi, sur vos genoux, et le bras que vous tenez sur son dos, vous le passez rapidement sous l'adversaire en le saisissant par le haut de son bras ; entrelaçant vos doigts, vous tirez à vous des mains et vous poussez de votre épaule sur son côté qui vous fait face : de cette manière vous faites perdre son point d'appui au bras de l'adversaire que vous tournez alors sans peine sur les omoplates.

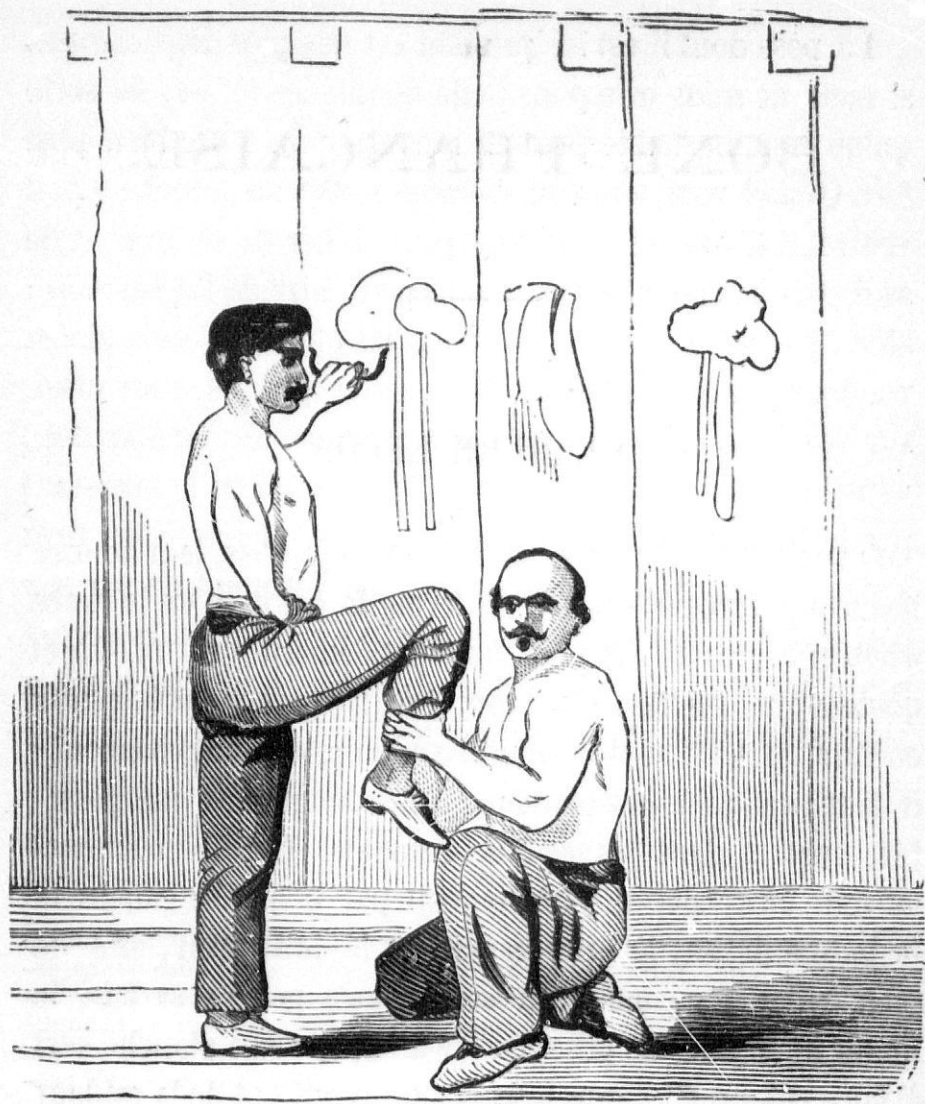
---

La leçon qui précède a clos la série de celles que nous avons consacrées à la lutte. Notre tâche est terminée sur ce point ; nous avons essayé de la remplir, sinon avec tout le talent littéraire que l'on ne doit demander qu'à un écrivain, du moins avec toute la clarté et l'exactitude d'un homme qui a fait de longues études sur la matière, et qui n'a pas été étranger aux progrès constatés de nos jours dans la science qu'il professe.

Nous allons maintenant nous occuper de la boxe française. Cet exercice, nous n'osons dire cet art, est exclusivement national. Il diffère de la boxe, que les Anglais tiennent tant en honneur, en ce que cette dernière ne se pratique que par le haut du corps, tandis que dans la boxe française tout est en jeu.

On comprend dès lors qu'il faille plus de souplesse et d'agilité dans l'une que dans l'autre.

Nous allons mettre sous les yeux de nos lecteurs la théorie et les principes de l'exercice qui nous occupe avec les mêmes soins que nous avons apportés dans l'enseignement de la lutte.



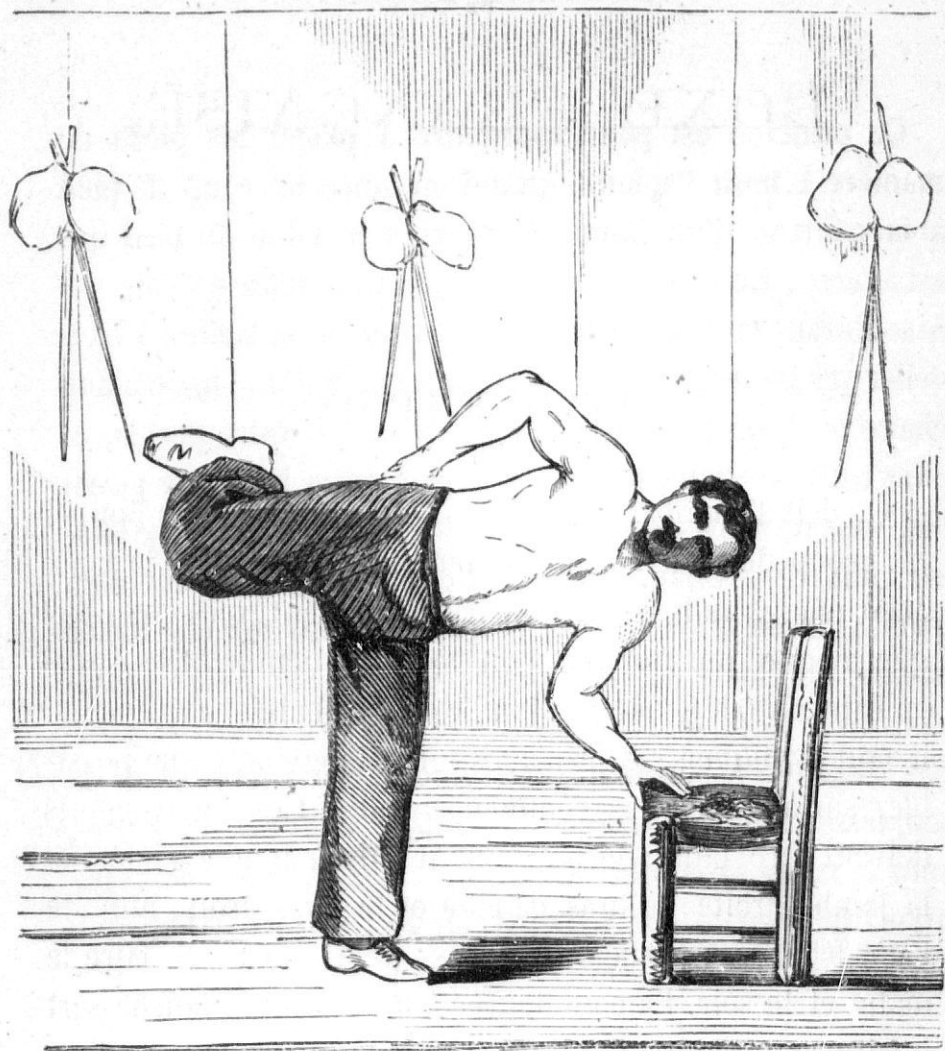
## PRINCIPES

DE

## BOXE FRANÇAISE.

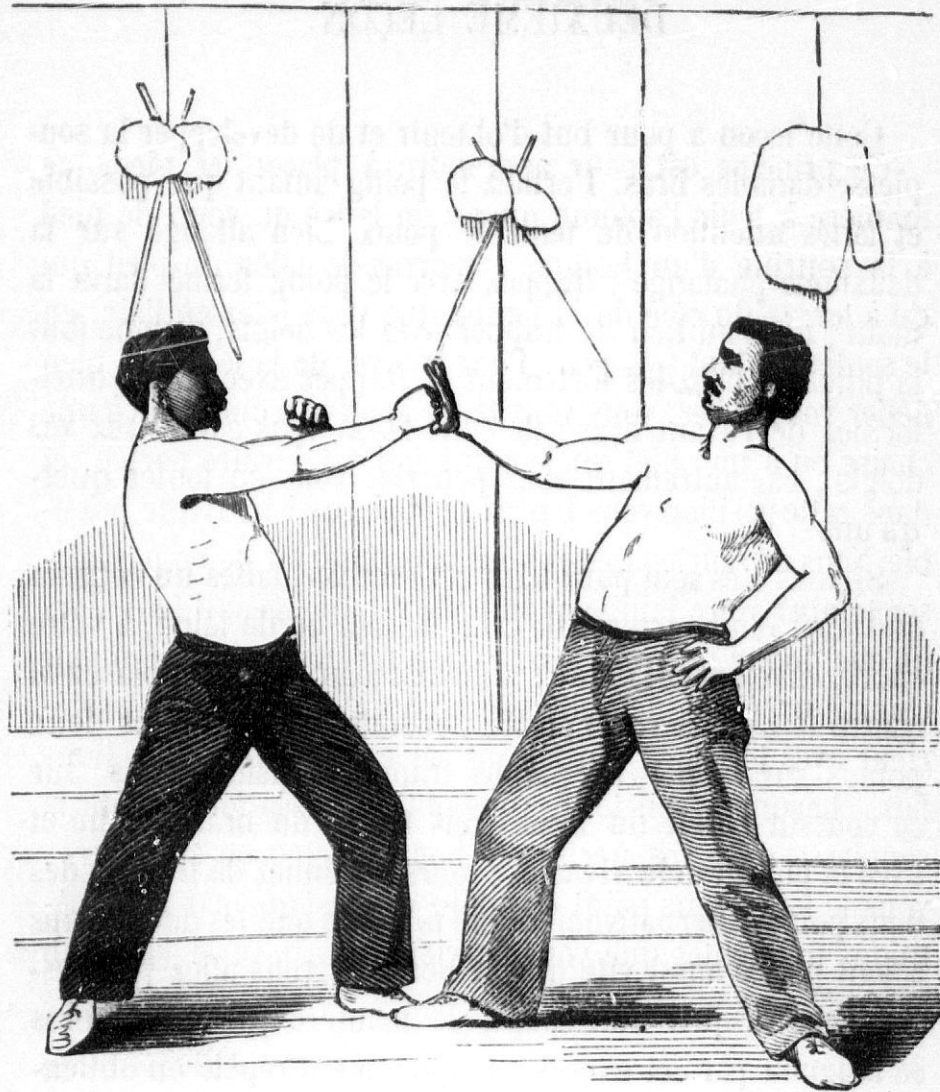
### PREMIÈRE LEÇON.

On doit d'abord exercer ses bras et ses jambes, leur donner beaucoup de mouvement ; on ferme le poing et on le lance avec une grande vigueur horizontalement vers un objet quelconque que l'on vise ; on lève fréquemment le genou en l'air, on fait fouetter la jambe en la rabaisant vivement : il faut pratiquer ces principes aussi longtemps que possible, surtout dans les commencements. Ces mouvements doivent être faits alternativement par la jambe gauche et la jambe droite, le bras gauche et le bras droit, afin de bien délier ces parties du corps ; cela pourra se faire le matin et le soir. La pose figurée à la première planche sert à faire comprendre que les personnes qui ont de la raideur dans les jambes, peuvent obtenir de la souplesse à l'aide d'un de leurs parents ou de leurs amis, qui leur fatiguerait les jambes en les levant et en les rabaisant rapidement.



## DEUXIÈME LEÇON.

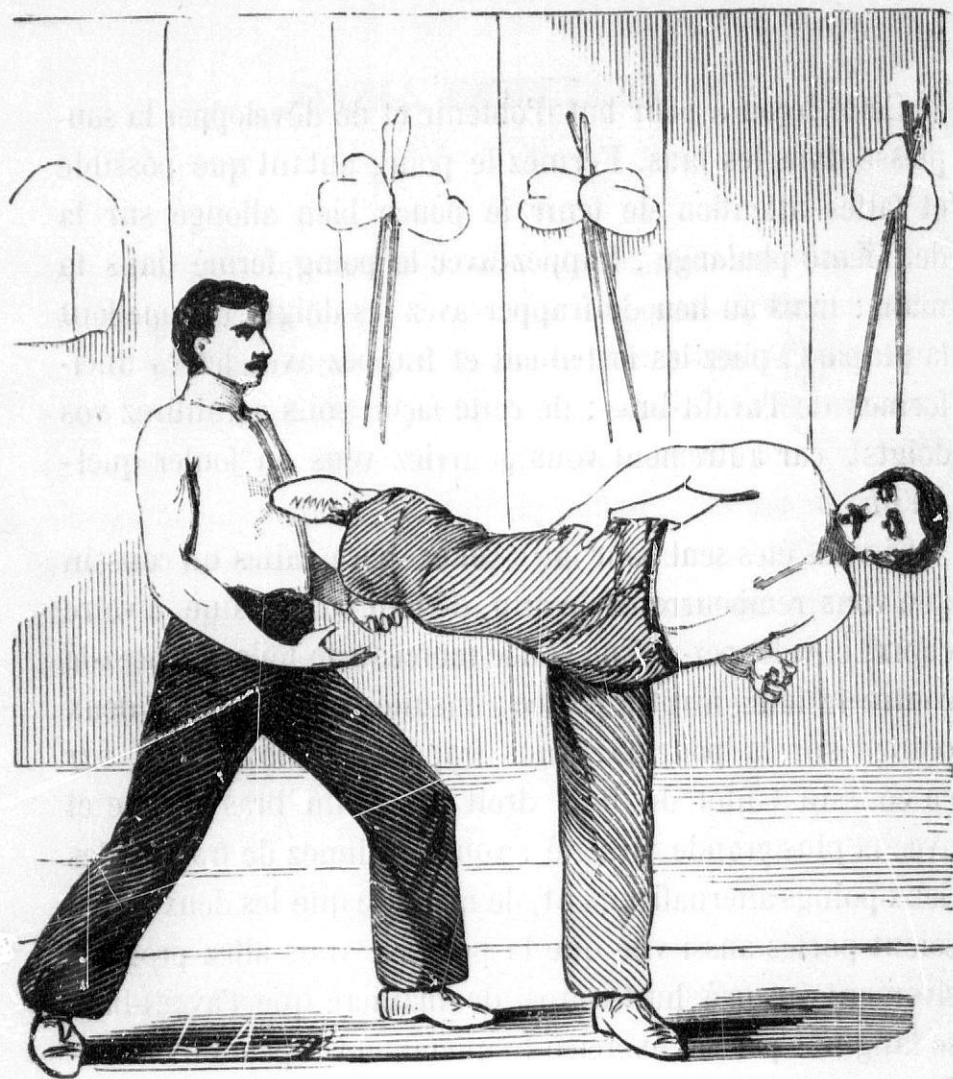
Ce principe est pour apprendre à placer les pieds de manière à tenir l'aplomb quand on lance un coup de pied à la poitrine d'un homme : tournez le talon du pied qui est à terre, du côté de la jambe que vous jetez en l'air, en le soulevant tant soit peu. Pour trouver de la facilité à bien délier vos jambes, vous vous tenez appuyé d'une main à une chaise ou à un objet quelconque qui est à votre portée, et dans cette position vous lancez le pied aussi haut que possible. Nous ne saurions assez vous faire observer de ne pas laisser tomber votre jambe quand elle est allongée; il faut alors qu'elle donne un coup sec, et que revenant sur elle-même comme un élastique, elle vienne frapper sur votre postérieur avec le talon. En faisant cet exercice des deux jambes, chacune à son tour, vous obtenez de la force et de la souplesse dans vos nerfs; ou bout de cinq ou six jours, vous le faites sans point d'appui; ce n'est que par les répétitions fréquentes que vous parviendrez à trouver l'aplomb parfait.



### TROISIÈME LEÇON.

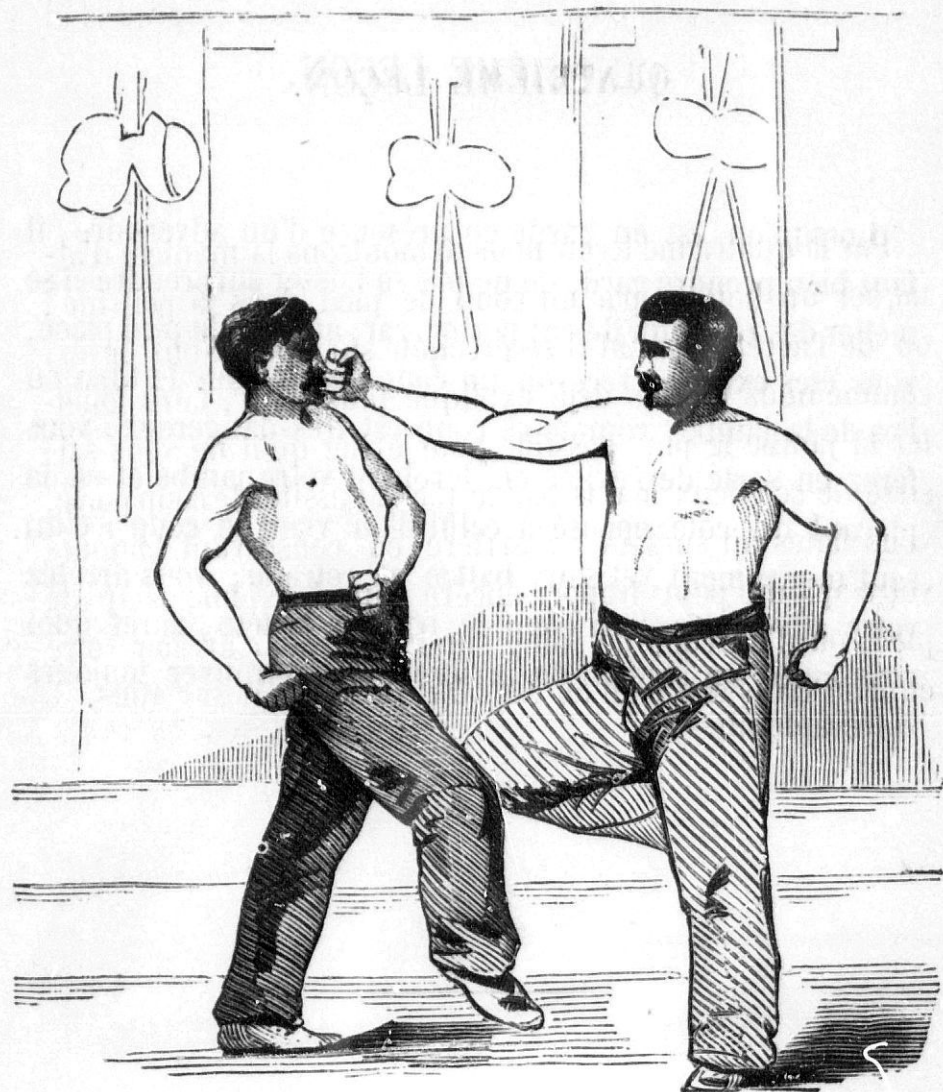
Cette leçon a pour but d'obtenir et de développer la souplesse dans les bras. Fermez le poing autant que possible et faites attention de tenir le pouce bien allongé sur la deuxième phalange ; frappez avec le poing fermé dans la main ; mais au lieu de frapper avec les doigts, comme font la plupart, pliez-les fortement et frappez avec les os unciniformes de l'avant-bras ; de cette façon vous garantirez vos doigts, car autrement vous pourriez vous en fouler quelqu'un.

Si vous êtes seul pour faire cet exercice, faites un coussin que vous rembourrez de crin, de foin ou de laine, à votre choix ; enveloppez-le d'un solide morceau de toile et placez-le contre le mur, à votre portée ; ensuite vous tenez les deux poings sur la poitrine ; vous frappez plusieurs fois sur ce coussin tantôt du bras droit tantôt du bras gauche et avec la plus grande vivacité : vous continuez de frapper des deux poings alternativement, de manière que les deux coups soient portés aussi vite que la pensée : vous allez progressivement jusqu'à huit coups, de manière que l'avant-bras se fatigue : par cet exercice fréquemment répété on obtiendra une grande souplesse et une grande force dans les bras.



### QUATRIÈME LEÇON.

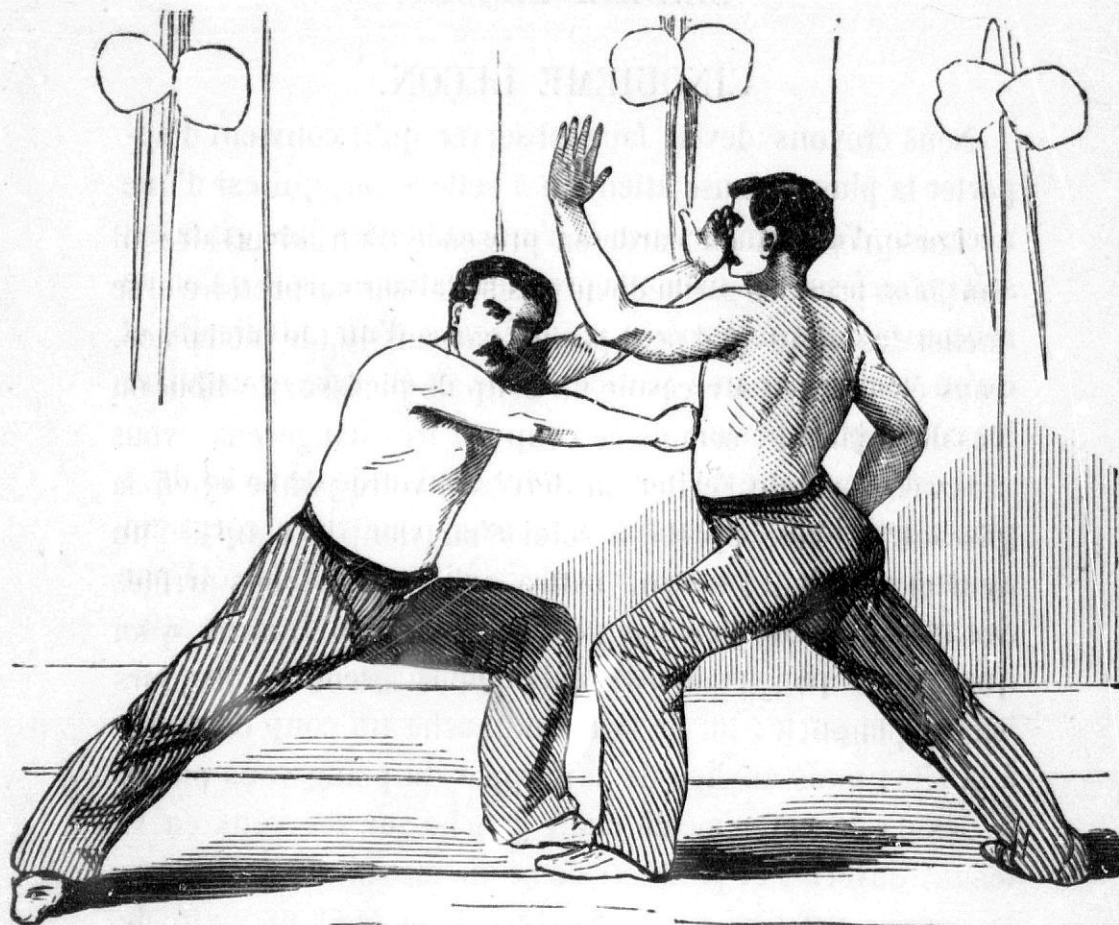
Par la quatrième leçon nous démontrons la manière d'attaquer un homme par un coup de pied dans la poitrine, ou de l'arrêter quand il se précipite sur vous. Vous devez, comme nous l'avons déjà expliqué plus haut, faire fouetter la jambe le plus possible pour éviter qu'il ne vous saisisse de ses deux mains par le pied; aussitôt le coup porté, vous faites un sursaut en arrière en conservant toujours votre aplomb pour frapper encore d'un deuxième coup de pied, ou d'un coup de poing sur la tête, pour arrêter votre ennemi dans son élan au cas où il reviendrait sur vous.



## CINQUIÈME LEÇON.

Lorsqu'on est en garde en présence d'un adversaire, il faut bien prendre garde de ne pas se laisser surprendre et se méfier des coups qu'il peut porter, car, aussitôt le pied placé, vous êtes exposé à recevoir un coup de pied sur le tibia ou l'os de la jambe ; comme ce coup est très-dangereux, vous ferez en sorte de l'éviter en dérochant votre jambe et en la plaçant du côté opposé à celui d'où vient le coup : d'un seul mouvement, et sans battre en retraite, vous arrêtez votre adversaire d'un coup de poing à la tête, après quoi vous faites un sursaut en arrière pour retrouver toujours votre aplomb.

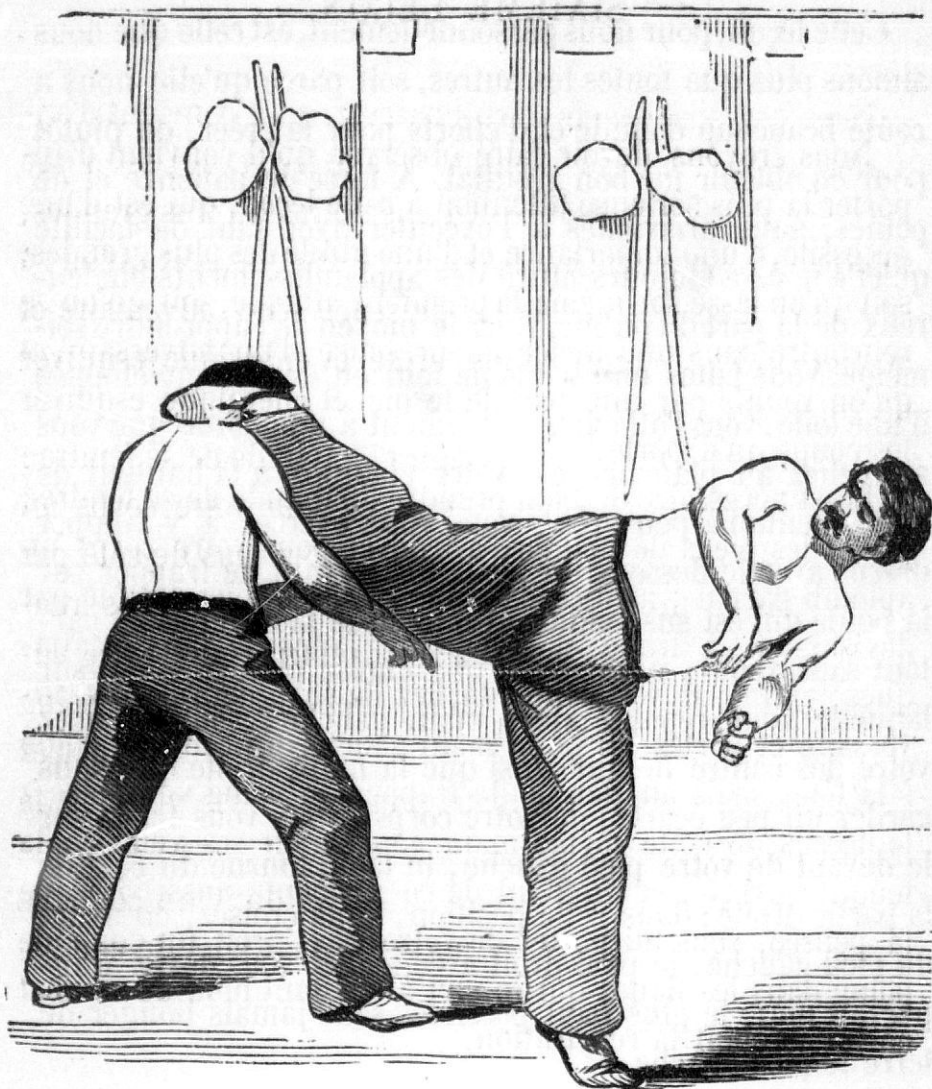




## SIXIÈME LEÇON.

Nous croyons devoir faire observer qu'il convient d'apporter la plus sérieuse attention à cette leçon, qui est d'une nécessité, d'une importance et d'une utilité des plus grandes, soit qu'on fasse soi-même la première attaque, soit qu'on se rencontre dans une mêlée en présence d'un adversaire et qu'on veuille par une parade ferme et énergique esquiver les coups qu'il porte.

Il est nécessaire de bien prendre l'habitude de se fendre : placez les pieds de manière à trouver pour votre corps un aplomb parfait ; avancez, reculez, effacez-vous de côté par des sursauts à droite et à gauche ; faites de fausses attaques ; enfin par vos feintes tâchez de surprendre votre adversaire et portez-lui de la main gauche un coup de poing à la tête ; mais au lieu de le frapper du poing vous placez le dessus de cette même main gauche sur ses yeux en la tenant ouverte, et profitant de ce moment, aussi vite que la pensée, vous lui portez de votre bras droit un coup de poing dans les flancs qui le met à l'instant hors de combat en lui arrêtant la respiration.

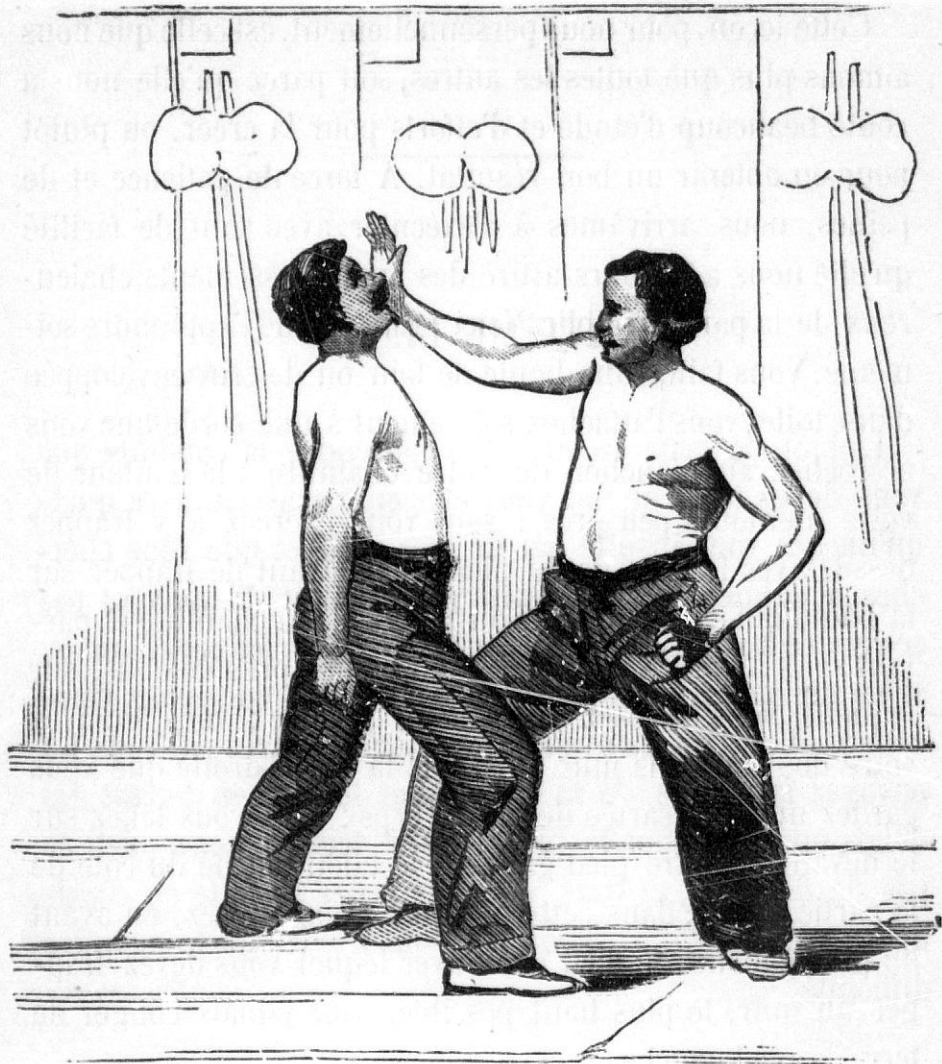


## SEPTIÈME LEÇON.

Cette leçon, pour nous personnellement, est celle que nous aimons plus que toutes les autres, soit parce qu'elle nous a coûté beaucoup d'étude et d'efforts pour la créer, ou plutôt pour en obtenir un bon résultat. A force de patience et de peines, nous arrivâmes à l'exécuter avec tant de facilité qu'elle nous a toujours attiré des applaudissements chaleureux de la part du public. Voici le moyen de l'apprendre soi-même. Vous faites une boule de foin ou de crin enveloppée d'une toile : vous l'attachez solidement à une corde que vous accrochez au plancher de votre chambre à la hauteur de votre menton à peu près : vous vous exercez à y frapper dessus avec le dessous du pied, mais avant de frapper sur la boule qui est suspendue au milieu de la chambre et partant sans appui, vous placez une chaise près de vous, sur laquelle vous reposez votre main gauche ; vous appuyez votre dos contre le mur ainsi que la main droite que vous gardez un peu écartée de votre corps ; vous vous tenez sur le devant de votre pied gauche, le talon tourné du côté de la partie droite : dans cette position, vous croisez, en avant du pied gauche, le pied droit avec lequel vous devez frapper au mur, le plus haut possible, sans jamais bouger de terre le pied gauche.

Il faut que le dessous du pied frappe à plat comme si on frappait avec la paume de la main. Quand vous avez travaillé pendant huit jours de cette façon, vous réussissez à arriver contre la boule en faisant un sursaut et en faisant faire un demi-cercle à la jambe que vous lancez.

Quand vous serez en présence d'un adversaire, si vous



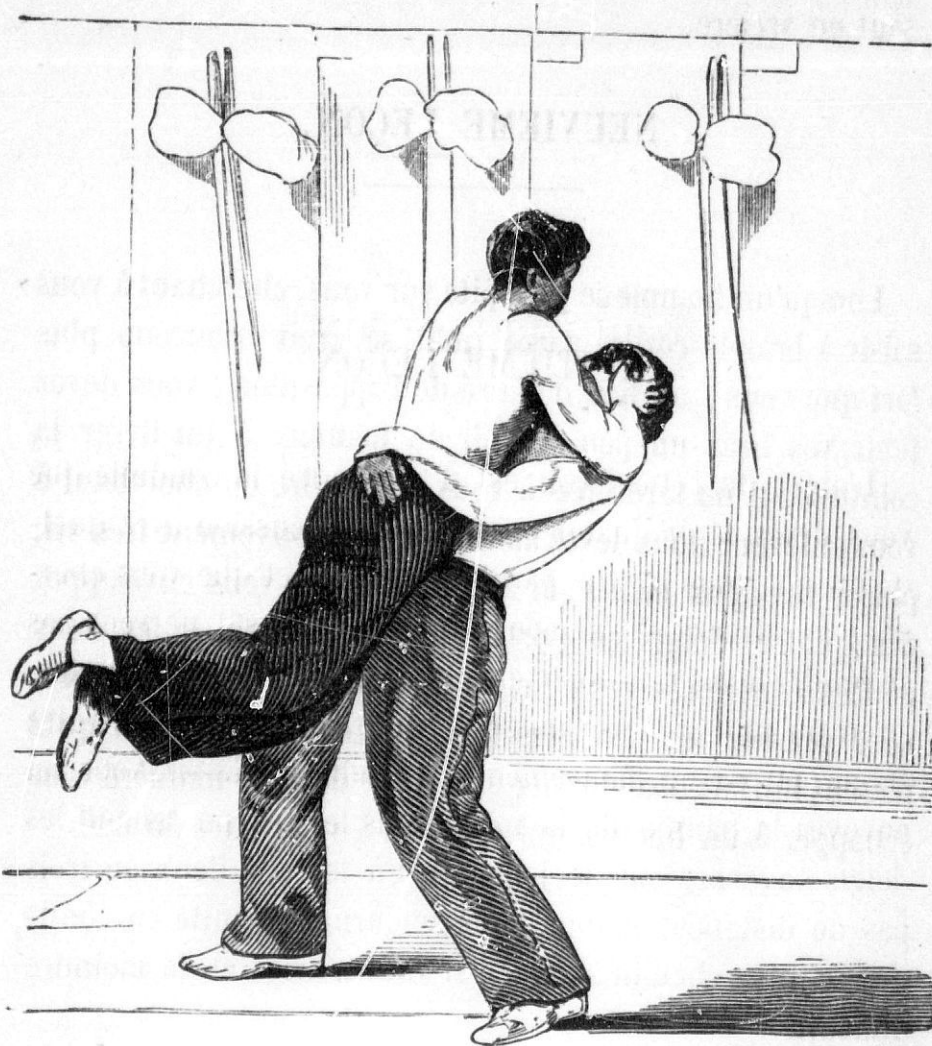
voulez mettre en pratique cette leçon, vous ferez passer votre pied au dessus de sa parade comme si le coup venait d'en haut, entre le cou et le menton, et aussitôt un sursaut en arrière.

---

### HUITIÈME LEÇON.

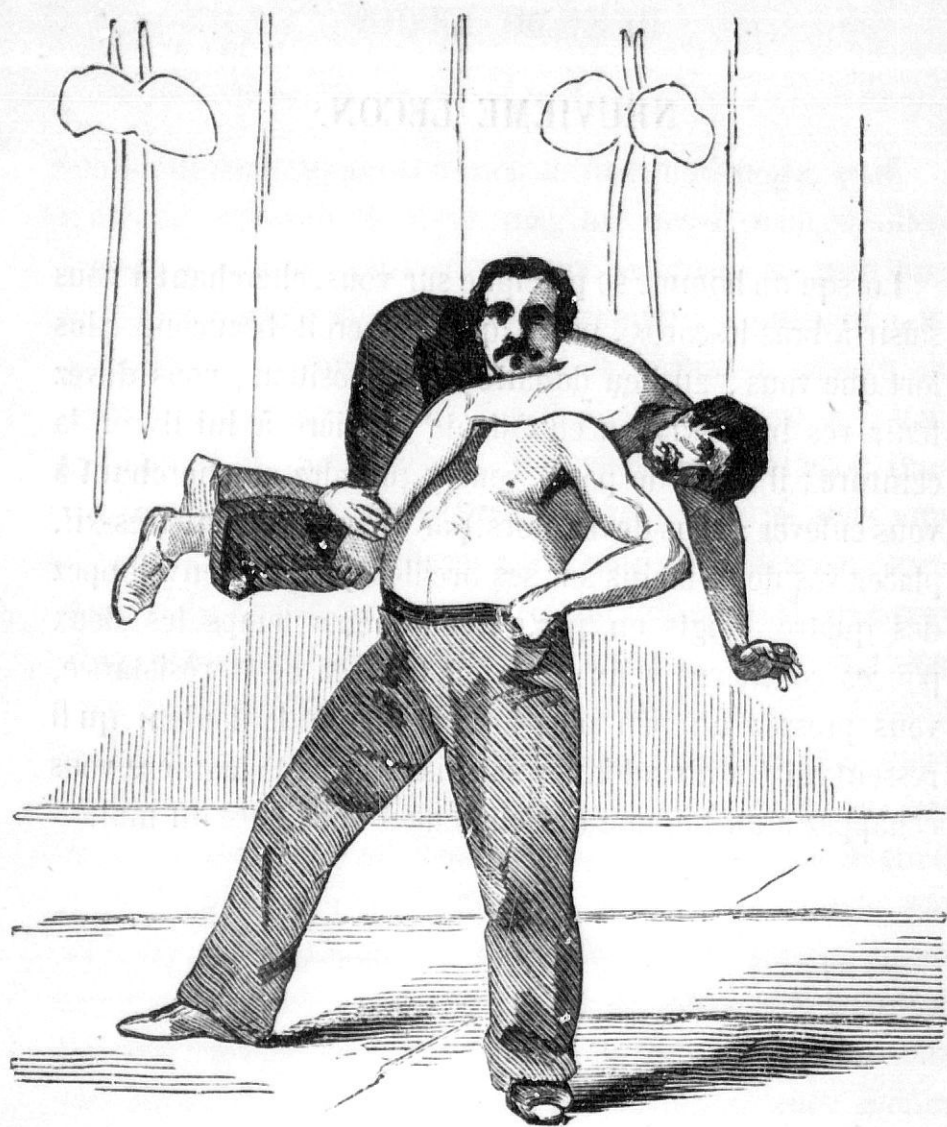
L'objet de cette leçon est d'apprendre la conduite que vous devez tenir quand vous êtes en discussion avec quelqu'un qui vous insulte par de gros mots et que vous cherchez à calmer; s'il demeure insensible et s'il ne veut pas se rendre à vos raisonnements et à vos paroles conciliantes, si en un mot il vous pousse à bout, vous conservez votre calme, et par un mouvement inattendu et très-vif, vous lui envoyez la paume de la main sous le nez en tenant les doigts ouverts; vous le jetez ainsi à terre, à deux ou trois pas de distance, et vous vous retournez ensuite en continuant votre chemin, comme si vous n'aviez eu la moindre difficulté.

---



## NEUVIÈME LEÇON.

Lorsqu'un homme se précipite sur vous, cherchant à vous saisir à bras-le-corps, parce qu'il se croit beaucoup plus fort que vous, au lieu de faire de l'opposition, vous devez tenir vos bras un peu en l'air de manière à lui livrer la ceinture; il ne tarde pas à vous y prendre en cherchant à vous enlever: vous devez alors, par un mouvement très-vif, placer vos deux mains sur ses oreilles que vous enveloppez des quatre doigts en portant en même temps les deux pouces contre ses yeux: si vous trouvez de la résistance, vous pressez un peu plus fort, et bientôt la douleur qu'il ressent lui fait abandonner sa prise: de cette manière vous échappez à un homme qui cherche à vous faire du mal.



## DIXIÈME LEÇON.

Nous prions le lecteur de porter la plus grande attention à cette dernière leçon, qui peut servir en plusieurs occasions soit pour se distraire entre camarades, soit pour parer à une nécessité.... Observez bien les poses représentées dans la planche ci-contre : si dans la campagne, un homme venait à se trouver malade et qu'il n'y eût personne à proximité pour lui donner des soins, on pourrait, de la manière que vous le voyez placé, le transporter, tout doucement et sans secousse, à une assez grande distance. Voici la manière de prendre quelqu'un pour le placer dans cette position : vous lui donnez un attouchement de votre main gauche dans sa droite, et au moment qu'il n'y pense pas, vous tirez sa main fortement en arrière en vous baissant par un mouvement très-vif ; portant votre tête contre son flanc droit, vous passez votre deuxième bras entre ses jambes, et vous entourez sa cuisse droite par ce même bras en tirant fortement en arrière de votre main gauche ; de cette manière son corps se trouve penché à l'opposé, ce qui vous donne une grande facilité pour vous relever ; aussitôt relevé, vous conduisez son bras droit dans la main qui entoure la cuisse, et vous comprenez qu'il vous est facile alors de le porter sans peine.

