

COMITE DES FETES DE LA JEUNESSE DU CANTON D'ELBEUF

Fêtes de la Jeunesse 1938

LECON POUR FILLETES DE 9 à 11 ANS

Cette leçon sera faite par toutes les Ecoles de filles du Canton d'Elbeuf. Chaque école pourra présenter 16, 24 ou 32 élèves. Eviter les trop petites.

1°.- MISE EN TRAIN

Entrée sur le terrain en colonne par une, et numérotées de 1 à 4, de 1 à 6, de 1 à 7, de 1 à 8, selon l'effectif.  
Chaque école se rendra à l'emplacement qui lui aura été désigné.

EVOLUTION - Former le CERCLE, par Ecole, puis l'ESCARGOT.

Les élèves doivent toujours marcher à 1 pas de distance l'une de l'autre.

Après l'Escargot, reformer le Cercle, puis, au commandement faire l'ETOILE. S'arrêter, puis prendre les distances en largeur et faire face au centre de l'étoile.

Dans cette formation, exécuter les assouplissements suivants:

BRAS - 1, élévation des bras en avant - 2, les abaisser - 3, élévation des bras par les côtés - 4, les abaisser.

Répéter le tout 4 fois, soit 16 temps (les poignets souples)

JAMBES - Mettre les mains sur les hanches.

1, s'élever sur la pointe des pieds - 2, flexion des jambes bien à fond, le corps droit et les genoux bien ouverts - 3, remonter - 4, se reposer sur les talons. Répéter 4 fois, soit 16 temps.

TRONC - Station écartée, bras latéraux -

1, flexion du tronc à gauche - 2, se redresser - 3, flexion du tronc à droite - 4, se redresser.

Répéter 4 fois, soit 16 temps.

Dans ce mouvement, les bras doivent suivre les mouvements du corps.

MOUVEMENT COMBINÉ, BRAS ET JAMBES -

1, En croisant la jambe gauche sur la droite, élever les bras par les côtés jusqu'à la position des bras en couronne au-dessus de la tête.

2, Reprendre la position droite.

3, Comme 1, mais jambe droite croisée sur gauche,

4, Comme 2.

Répéter 4 fois, soit 16 temps.

MOUVEMENT DISSYMETRIQUE - MAINS AUX EPAULES.-

1 - Allonger le bras gauche en avant.

2 - En replaçant la main gauche à l'épaule, allonger le bras droit en avant.

3 - En replaçant la main droite à l'épaule, étendre le bras gauche sur le côté.

4 - En replaçant la main gauche à l'épaule, étendre le bras droit de côté.

Répéter 4 fois, soit 16 temps.