

## Nouveau Manuel Complet D'éducation Physique, Gymnastique Et Morale, Volume 1



[...] des chants pour développer la voix, augmenter la résistance à la fatigue, et donner une direction morale à la méthode.



[...] ressortent plusieurs gymnastiques spéciales que l'on peut diviser ainsi :

- 1° Gymnastique civile et **industrielle**
- 2° Gymnastique **militaire, terrestre et maritime**
- 3° Gymnastique **médicale**
- 4° Gymnastique **scénique ou funambulique.**



[...] la gymnastique **scénique ou funambulique**, nous ne pouvons-nous en occuper, puisque notre méthode s'arrête où le funambulisme commence, et celui-ci commence où l'utilité d'un exercice cesse, où le noble but de la gymnastique, qui est de faire du bien, est sacrifié au frivole plaisir d'amuser et de faire des tours de force.



[...] Le ceste, le pugilat et l'art de boxer sont bannis de ces exercices, parce que ceux que l'on enseigne suffisent pour mettre un élève en état de se défendre.



Le seul inconvénient que l'on pourrait raisonnablement reprocher à la gymnastique serait celui de s'exposer à rendre fort, adroit et courageux un élève qui serait dans le cas de faire une mauvaise application de ces qualités. La méthode adoptée et suivie par M. Amoros pare à cet inconvénient. **En réunissant l'éducation morale à l'éducation physique, par le moyen des chants et d'autres ressorts qu'il emploie ; en étudiant le caractère de ses élèves pendant les exercices ; en découvrant très facilement leurs défauts, et en les corrigeant ; en privant les méchants de la**

*participation aux exercices gymnastiques et aux récompenses, et enfin en fermant le gymnase aux incorrigibles, M.Amoros est sûr qu'il ne transmettra à ses élèves aucune faculté dangereuse, aucune puissance nuisible.*

*La première chose qu'ils apprennent est que l'humanité, la bienfaisance, l'accomplissement de tous les devoirs sociaux, doivent être le seul but de tous leurs efforts et que celui qui ne portera pas au Gymnase un cœur bon et généreux, l'amour de Dieu, de la Patrie, de l'ordre, le respect aux Lois, au Roi, aux Parents, aux Autorités, et une exacte subordination aux règles établies dans les exercices, ne pourra rester long-temps dans un établissement où l'on n'a que **deux routes à suivre : ou celle de se conformer à ces préceptes, ou celle d'être rayé des registres** du Gymnase, qui ne doivent conserver que le nom d'excellents citoyens, dans toute l'étendue et la rigueur de l'expression.*



*Il y a peut-être dans ces exercices quelque chose d'inaccoutumé, de différent de ce que l'on fait dans les circonstances ordinaires de la vie ; mais **cette originalité, si je puis m'exprimer ainsi, disparaît aux yeux de l'homme pensant, qui pénètre au fond des choses pour en chercher l'utilité, et qui, lorsqu'il l'a découverte, s'arrête peu à la surface des objets.***



*[...] On ne manque jamais d'objections contre ce qu'on ne comprend pas parfaitement bien.*



*Essayer de parler haut, de chanter en marchant vite, en courant, en dansant, et remarquez quel surcroît d'action en résultera pour vos poumons. Accoutumez-vous à cette combinaison d'exercices, et luttez ensuite à courir ou à parler pendant long-temps avec des personnes qui n'aient pas la même habitude, et vous verrez quelle supériorité vous avez acquise sur elles.*



*Les percussions exercées sur la poitrine avec les poings durant les exercices des membres supérieurs, en communiquant un ébranlement rapide, une sorte de commotion au poumon, favorisent encore et rendent plus puissante l'action simultanée de la voix et du mouvement. Car il s'établit une espèce de lutte entre la dilatation des poumons, ou la puissance centrifuge, et la contraction de la poitrine par les coups qu'elle reçoit au moyen de la puissance centripète. **Il résulte de ces percussions, que les muscles thoraciques sont fortifiés, que les parois de la poitrine deviennent plus solides, plus résistantes, que les organes respiratoires s'accoutument à supporter sans inconvénient des chocs multipliés que, chez les militaires surtout, ils sont exposés à recevoir.***



*Demandez à cette femme délicate et nerveuse si elle pourrait sauter pendant huit ou dix heures comme elle le fait au bal, si la mesure ne la soutenait.*



*Tout, dans les mouvements de l'homme, demande à être soumis à la mesure, au rythme ; avec le désordre et l'irrégularité, on n'obtient presque rien ; **aidé de la cadence, tout devient facile** ; après un certain temps, il semble que les ressorts de la machine s'étendent et se relâchent d'eux-mêmes ; **le plaisir vient animer l'exercice ; la fatigue disparaît** ; on croirait que le mouvement tend à se perpétuer.*



*On a prétendu que les officiers peuvent être dispensés de suivre dans toute leur sévérité les exercices de la gymnastique élémentaire. [...] De telles assertions sont tellement bizarres, que l'on s'étonne d'être obligé de les combattre. Et d'ailleurs, **en supposant que deux degrés d'instruction gymnastique fussent possibles, on devrait encore réserver la méthode la plus sévère et la plus laborieuse pour les officiers** ; car, destinés à donner l'exemple à l'armée, à guider les soldats, ils ont manifestement besoin de posséder au moins les qualités que l'on exige dans ceux-ci.*



*La première faculté dont l'homme fait usage en venant au monde, est celle de produire des sons. Il semble nous avertir, en criant, que ce premier exercice de ses facultés mérite de fixer notre attention. La nature a parlé ; elle nous a dicté déjà une loi, et nous devons la suivre et l'étudier.*



*Ce qui nous est transmis par le chant imprime en notre âme un caractère presque ineffaçable qu'il est utile de donner aux choses dont on veut maintenir la connaissance et prolonger le souvenir.*



*Une poitrine faite à retenir long-temps l'haleine, par les mesures et les longues exécutions du chant, est bien disposée pour la nage, et l'homme qui en est doué plonge et peut rester sous l'eau très long-temps.*

*De plus, le mouvement des muscles du cou et de la poitrine prévient beaucoup d'engorgements et de maladies, et contribue à la prompte sécrétion des humeurs à la digestion facile, et peut suppléer à l'exercice du corps, quand il fait mauvais temps, ou que l'on se trouve dans des lieux rétrécis.*



*Le mouvement de la voix, dit M. Tissot dans sa gymnastique médicale, influe jusques dans les endroits les plus intimes du corps ; il met en action tous les esprits animaux, non seulement pour ce qui concerne le dehors, comme font les frictions, mais encore pour ce qui concerne les viscères les plus éloignés.*



*À Madrid, comme à Paris, j'employais les rythmes lents et graves avec les paroles sérieuses, et les mélodies pathétiques pour inspirer des sentiments tendres, bienfaisants, ou respectueux ; les rythmes modérés, les paroles sages et les tons calmes, pour expliquer les pensées philosophiques et les devoirs de la raison ; et enfin les rythmes vifs, les paroles électriques, et les harmonies courageuses et énergiques, pour inspirer les vertus qui réclament ces qualités.*



*[...] lorsque je vois que le chant possède tant d'avantages pour la santé, pour le développement de la force, pour la culture de l'esprit, pour inspirer l'amour de Dieu, du souverain, des lois, de la patrie et de toutes les vertus ; lorsque je vois qu'il amuse, qu'il attendrit, qu'il électrise, qu'il guérit les maux de l'âme et du corps, et qu'il est si universel, si facile à exécuter, je dis que c'est l'instrument de civilisation, de moralisation et de régénération le plus puissant qui existe [...]*



Chant :

*Tout annonce d'un Dieu l'éternelle existence :  
On ne peut le comprendre, on ne peut l'ignorer ;  
La voix de l'univers annonce sa puissance,  
Et la voix de nos cœurs dit qu'il faut l'adorer.*



*Marcher sur les talons. Ce mouvement est placé ici pour reposer les jambes des flexions précédentes, en faisant un exercice qui contracte tous les muscles des extrémités inférieures, et peut servir à apprendre à marcher ainsi, quand les plantes des pieds, blessées, écorchées ou trop fatiguées, demandent un peu de repos, ou quand on a une pente très rapide à descendre.*



Chant :

*Un homme sans courage et sans activité,  
Énervé chaque jour par sa lâche paresse,  
Sans vertus, sans talents, éprouve que sans cesse  
Les vices et l'ennui suivent l'oisiveté.*

*Cette strophe, comme plusieurs autres, est tirée de l'excellente collection de M. le vicomte Morel de Vindé, pair de France. Elle est faite pour inspirer le désir de posséder les belles qualités qu'elle recommande, et le mépris des vices qu'elle blâme ; la musique en ré majeur qui exprime ces pensées relève cette influence, et le mouvement que je donne à mes élèves, leur faisant appuyer les mains fortement contre la poitrine, est fait pour leur faire sentir que c'est dans leurs cœurs qu'ils doivent graver ces conseils généreux. Ceux qui ne comprendront pas la force de ces trois moyens réunis auront étudié bien peu l'organisation de l'homme, et sont bien à plaindre.*



Chant :

*Contre les vices et les crimes,  
Tournons nos efforts magnanimes,  
Et luttons avec fermeté.  
De sa gloire l'homme est le maître  
Et la nature le fit naître  
Pour chercher l'immortalité.*

*L'élévation de sentiments que cette dernière strophe excite est telle, que j'ai vu quelques disciples du Gymnase s'élever sur la pointe de leurs pieds pour se ragrandir matériellement lorsqu'ils la chantaient, et je me suis surpris moi-même recevant cette impulsion physique, effet bien naturel de l'agrandissement de l'âme, inspirée par des idées si sublimes.*



*[...] je n'adopte aucun procédé qui ne soit utile au développement d'une faculté nécessaire  
[...] je ne fais rien pour amuser les autres, et mon Gymnase ne sera jamais un spectacle...*



*[...] il faut amuser les élèves et leur rendre agréables les études, si on veut qu'ils apprennent... Ma méthode ne pouvait donc méconnaître ces principes : elle les suit, elle les pratique, et je déclare que j'ai adopté un nombre d'exercices par la raison qu'ils amusent les jeunes gens aussi bien que les hommes, en même temps qu'ils produisent un résultat positif et avantageux [...]*



*Nisi utile est quod facimus, stulta est gloria (Si nos actions sont inutiles, la gloire en est vaine).  
Ce précepte de Phèdre ne se sépare jamais de ma mémoire.*



*Un maître expérimenté, un observateur profond de l'homme, peut découvrir le caractère moral de ses élèves les progrès qu'ils font dans l'acquisition des facultés qu'on veut leur donner, à la manière qu'ils ont de marcher, aux attitudes qu'ils font dans l'acquisition des facultés qu'on veut leur donner, à la manière qu'ils ont de marcher, aux attitudes qu'ils prennent, aux gestes qu'ils font, et on parvient même à connaître s'ils raisonnent bien ou mal, selon le parti qu'ils prennent quand ils rencontrent un obstacle.*



*[...] la fierté, l'orgueil, le pédantisme, marchent avec une sorte d'impudence. La fatuité, en gesticulant. La bonté, le savoir, marchent sans affection. La noblesse la majesté de l'âme s'avancent avec une gravité imposante. L'étourderie, avec une précipitation ridicule. Le crime, avec hésitation et à pas faux ou mal affermis. La peur, avec désordre, etc.*



*J'ai observé que ceux qui chantent le mieux sont aussi ceux qui marchent le plus ; cela vient, sans doute de l'exercice qu'ils ont donné à leurs poumons, et de l'énergie qu'ils ont inspirée à leur*

*caractère, car la machine humaine la plus parfaite, la mieux construite, ne peut pas faire de grandes choses si le feu divin de l'enthousiasme ne la guide.*



*La meilleure manière d'acquérir la faculté de marcher, c'est de répéter cet exercice et de profiter des dispositions que les enfants ont à se mouvoir sans cesse.*



*L'homme qui ne sait pas faire le bien pour le plaisir, pour le bonheur que l'on éprouve à le faire, est un être dégradé, corrompu, indigne de l'estime de ses semblables.*



*[...] nous ne nous donnons point en spectacle pour amuser personne, mais seulement pour inspirer la noble passion des choses utiles, et voir récompenser nos travaux par l'estime et l'approbation des témoins [...] Non, Gymnase normal n'a jamais été et ne peut devenir un spectacle, dès que j'ai l'honneur d'être à sa tête, dès que tous mes élèves ne font pas les belles choses qu'ils exécutent pour amuser les spectateurs, mais seulement pour se disposer à être utiles à l'État.*



*Dans la vie militaire, aussi bien que dans la vie civile, les bons coureurs peuvent rendre les plus grands services à l'État et à l'humanité.*



*Quand on se prépare à courir, il convient de se dégourdir un peu par le moyen de quelques flexions des jambes et des bras, et par quelques mouvements de rotation du corps à droite et à gauche, mais sans trop se fatiguer. L'esprit doit être gai, et la tête débarrassée de toute réflexion profonde ; quelquefois la course est une ressource pour nous délivrer des idées qui nous tourmentent, et aussi bonne pour la santé de l'âme que pour celle du corps.*



*Si l'on avait deux enfants ou deux traînants à conduire on se servirait de trois professeurs ou de trois élèves forts que l'on placerait l'un au centre, les deux autres aux extrémités, et les élèves faibles entre eux. De même, trois retardataires pourraient être conduits par quatre bons coureurs, ce qui flatte*

beaucoup ces derniers, par la distinction que ce choix leur procure, et **parce qu'on recommande les faibles à leur sagesse.**



*Je fais applaudir les vainqueurs de chaque peloton par les vaincus qui ont disputé la victoire, pour les habituer à être justes, à louer le mérite que leurs rivaux peuvent avoir, et à éviter la basse et funeste passion de l'envie [...] j'ai vu que mes élèves savent qu'ils ne doivent pas s'enfler de ces avantages, parce que celui qui vient d'être le premier à la course, ou le premier véloce, pourra être le dernier à la lutte, aux exercices qui demande de la force, ou autres, et parce que, en s'exerçant à devenir le plus agile et le plus véloce possible, il ne se propose que d'appliquer ces facultés au meilleur service de l'État ou de l'humanité. Or, comme en les appliquant heureusement, on ne fait que remplir un devoir, il n'y a pas le plus léger motif de vanité à puiser dans tous ces actes, qui deviennent ainsi un simple moyen d'exciter uniquement une noble émulation.*



*[...] il convient d'étudier et d'apprendre d'avance, parce que l'homme le plus parfait, le plus utile, sera toujours celui qui possédera le plus grand nombre possible de moyens pour bien exécuter toutes sortes d'actions, comme la meilleure école possible sera toujours celle qui offrir le plus grand nombre de ressources pour que cet enseignement varié et complet ait lieu.*



*La prédilection que l'on a portée pour les courses, et les dépenses qu'elles occasionnent on fait encore des progrès, ont été plus loin, et dieu sait où s'arrêtera-t-on, car ni les malheurs que les nouveaux procédés occasionnent, ni les dangers réels qui les accompagnent, sont capables de refroidir le fol enthousiasme qu'elles inspirent. [...] je ne puis applaudir à des fêtes et des pratiques aussi dangereuses, et je citerai ce que M-Roosmalen dit dans sa brochure sur l'envahissement du commerce et de l'industrie sur les lettres, les sciences et les arts.*

*« Aujourd'hui les hommes riches, qui cherchent des distractions ne s'occupent que de chasse et de chevaux [...] Les relation amicales, les relations intimes de famille sont, pour ces oisifs, un objet de raillerie ; ils s'ont de plaisir que ceux qui mènent à l'égoïsme et à l'oubli de tous les devoirs. »*



*Du docteur Paimparey, de la Faculté de Médecine de Paris :*

*C'est au moyen de la musique, et par des chants qui remplissent les instants de repos, qui animent les exercices, qui seroient à établir l'ordre et à régler les marches, qui doublent, par l'effet du rythme, l'énergie des forces musculaires [...] Qu'on ne croît pas que ce soient là les spéculations d'une vague théorie ; des succès évidents sont venus justifier une pratiques éclairée et infatigable.*



*La force est le premier soutien de la vie ; sans elle on devient victime de tout, avec elle on surmonte tous les obstacles. Dans la nécessité, elle donne du courage, de la hardiesse dans les entreprises et de l'intrépidité dans le danger ; elle nous présente des armes pour repousser les injures des saisons, braver la fatigue, combattre le sommeil, et faire triompher la nature dans les grandes et longues privations des premiers besoins de la vie. Un corps fort et robuste peut loger plus commodément une âme grande et forte qu'un corps faible et valétudinaire : **anima ou mens sana in corpore sano** de Juvenal a été et sera **éternellement une des plus fortes vérités que les anciens nous ont léguées. Ne nous contentons donc pas de cultiver un seul genre de nos forces ; exerçons-les toutes**, car il y en a de plusieurs espèces, et nous trouverons dans la vie quelque circonstance pour les appliquer opportunément.*



*La force d'inertie, d'adhésion, d'organisation ou vitale ; la force sensitive ou d'excitabilité, la contractile ; la force de vitesse ou d'activité, la force de masse ou matérielle, la force effective, qui est le produit de ces deux dernières forces, ainsi que de la sensibilité et de l'énergie de l'individu ; la force habituelle, la développable, la passagère, la durable, la nerveuse ; la force de traction, de pression, de constriction, de torsion ; les forces de répulsion, prépuulsion ou d'impulsion et lancement, de sustentation ou de support ; les forces centrifuges et centripètes, de gravitation, d'attraction, divergentes, convergentes ; la force de résistance, etc., sont autant de variantes et de modifications de la force, qui se subdivisent encore en plusieurs pratiques différentes[...]*



*Tout en exerçant et en développant ces forces, ils acquerront d'autres moyens qui leur seront utiles, car ils apprendront à supporter la douleur et à la vaincre, ils augmenteront la résistance à la fatigue ; et je tâcherai de ne pas abuser de leurs forces, de ne pas les énerver, en changeant la manière de les appliquer [...] Tous les hommes n'étant pas organisés de la même manière, je trouverai, en mettant en jeu leurs forces, que j'un se distingue par la force du poignet, l'autre par celle du jarret, celui-ci par la force des reins, celui-là par celle de traction.[...] je tiendrai compte de tout ; je cultiverai, j'encouragerai les dispositions heureuses, je ferai disparaître la faiblesse des autres ; et si je trouve des quantités négatives, je les ferai remplacer par des forces positives.*



*Ainsi, les ressources de la technologie, et les richesses productives d'un État peuvent s'augmenter en raison de la multiplication des ambidextres ; cette faculté de se servir des deux mains, a l'avantage de procurer un repos à l'une des deux, en les faisant alterner dans les travaux fatiguant [...]*



*C'était ainsi que pensait le fameux maréchal Fabert. Il croyait qu'à la guerre il n'y avait aucune fonction avilissante. Quelques officiers du régiment des gardes-françaises trouvèrent mauvais que ce grand capitaine, au siège de Bapaume, s'occupât indifféremment des sapes, des mines, de l'artillerie, des machines, des ponts, et des autres travaux les plus pénibles ; ils chargèrent même un de ses amis de lui représenter qu'il avilissait sa dignité de capitaine aux gardes et d'officier général.*

*« Je suis très obligé à mes camarades du soin qu'ils prennent de mon honneur, répondit Fabert. Je voudrais cependant leur demander si le bien que m'a fait le Roi est une raison de diminuer le zèle que j'ai toujours eu pour son service. C'est la conduite que l'on me reproche qui m'a élevé aux grades dont je suis honoré. Je servirai toujours de même quand ce ne serait que par reconnaissance. Mais j'ose me flatter que ces travaux, que l'on trouve humiliants, me conduiront aux honneurs militaires les plus élevés. Tout bien considéré, le conseil de ces messieurs n'est bon que pour ceux qui veulent vieillir dans le régiment des gardes. »*



*Tout récemment, le 5 mars 1828, un ouvrier ayant été enterré dans un puits qu'il faisait à Caen, à la suite d'un éboulement de terre, il ne put être sauvé, malgré tous les efforts que l'on fit pour le déterrer. Qui sait si un degré d'énergie de plus dans les travaux, et de résistance à la fatigue, n'aurait pas pu le sauver ? **Qui sait si cette ardeur pour le bien, qui demande, comme toute autre chose, à être cultivée, n'aurait pu multiplier les coups de pioche ou de pelle pour conserver cet homme à la société et à sa famille ?***



*L'enthousiasme des anciens en faveur des luttes et de ceux qui triomphaient à cet exercice dans les fêtes publiques, peut être aussi blâmable que l'indifférence des modernes l'est en effet : car, ne pouvant nier qu'elles sont utiles, qu'elles produisent des hommes adroits, robustes et infatigables, on peut prendre un milieu entre l'exagération des anciens et la froideur de nos contemporains. Mettons d'un côté ce qu'ils faisaient, et de l'autre ce que nous ne faisons point, et tâchons de trouver une proportionnelle entre ces deux extrêmes. Parlons d'abord des anciens.*



*Je ne puis entrer dans aucun détail sur l'art de boxer des Anglais, parce que, étant une modification du pugilat, et **ayant pour but de frapper et de blesser ses adversaires, il est banni de ma méthode.***



*On peut apprendre à faire le bien comme on apprend à faire le mal, et le courage s'acquiert comme la vertu ; car rien de ce qui honore véritablement l'homme, ne lui vient sans apprentissages et sans effort.*



*L'homme réellement vertueux, selon les principes de mon système d'éducation, sera celui qui, à l'amour du prochain, au désir de faire le bien, réunira le plus de moyens possibles de mettre en pratique ces vertus.*



*Cette réunion du physique et du moral de nos actions est naturelle, simple et nécessaire ; j'ai donc bien fait de ne pas les séparer, de prendre l'homme tel qu'il est, et de le conduire par la route des bons sentiments et des bonnes actions à l'accomplissement de ses devoirs.*



*Ce brave trouva un vieillard à demi mort de froid ; il le prit, le porta long-temps sur ses épaules, lui prodigua ses soins, eut enfin le bonheur de le rappeler à la vie, et lui donna des secours pécuniaires, dont celui-ci avait le plus pressant besoin.*

*[...] il se trouvait dans une boutique, derrière un comptoir ; un enfant était dans la rue, près de la porte, et la voiture, dont les chevaux rasaient déjà l'enfant, allait rouler sur lui. Si l'on perdait un instant, le secours devenait inutile. Duboc saute par-dessus le comptoir, saisit l'enfant, et le retire au moment où le roue arrivait pour l'écraser.*

*[...] Auguste Target, âgé de quinze ans [...] sauve au péril de sa vie, un enfant qui se noyait.*

*[...] sergent-fourrier au corps des sapeurs-pompiers de Paris, à l'aide de moyens gymnastiques, sauva d'une mort certaine, au péril de sa vie, une femme qui s'était jetée dans un puits, et qui s'obstinait à y rester. Suspendu par une main à la corde du seau, il lutta long-temps avec l'autre, avant de vaincre la résistance de cette malheureuse victime du désespoir.*

*[...] le sergent Laporte [...] sauva la vie à un homme qui se noyait dans le canal Saint-Martin, quand personne n'osait se risquer dans cet endroit périlleux, à cause de la hauteur des murs et c'est au moyen d'une perche qu'il se sauva avec son précieux fardeau.*

[...] Henri Robert [...] trouve dans un chariot couvert que l'ennemi venait d'abandonner, un enfant d'environ dix-huit mois, près de mourir de faim. Après avoir donné les premiers secours à cet infortuné, Robert le met dans son sac, et, chargé de son fils adoptif, il se battit le reste du jour.



O guerre ! O funeste métier des hommes ! **Quand disparaistras-tu pour toujours de la société humaine !** .... Ce mouvement de mon âme sort du philanthrope : mais le guerrier ne rougit pas de l'exprimer. **En campagne j'ai rempli mes tristes devoirs. Ici j'écris sur les actes de bienfaisance, et je me plais plus à les retracer.**



[...] le but principal de la gymnastique est de faire du bien, en donnant des secours à tous ceux qui peuvent en avoir besoin. Les blessés, ceux qui se noient, ceux qui sont exposés aux dangers d'un incendie, et à tant d'autres si fréquents dans la vie, peuvent avoir besoin de votre assistance, et vous devez être disposés à la donner avec adresse et opportunité.



De M. Percy :

« On ne saurait trop le répéter : le premier secours et la première consolation que doit recevoir un blessé, c'est d'être enlevé **promptement et commodément** ; ce qui ne pourra s'effectuer qu'autant qu'il y aura derrière lui de bons brancards pour le recevoir, et des hommes bien exercés pour le porter. »



## **Nouveau Manuel Complet D'éducation Physique, Gymnastique Et Morale, Volume 2**



Si vous vous contentez du premier enseignement, vous ne formerez que des hommes ordinaires, à petits cerveaux, qui ne produiront jamais que de petites choses. Mais **si vous voulez aller plus loin en éducation, faites-les penser, réfléchir, comparer, choisir et se décider promptement, et vous verrez alors que leurs têtes grandissent en même temps que leurs épaules.**



*Après avoir lu tous les ouvrages que l'on a publiés dernièrement sur la gymnastique, et vu l'exiguité des sautoirs que l'on proposait [...]*



*Si l'on fait une mauvaise application de ces moyens, comme on l'a fait des armes à feu ou blanches, mes élèves oublieraient le principe fondamental de ma méthode, qui est de ne pas en abuser, et ils seraient bien malheureux ; mais **ce n'est pas dans mon école, et en suivant mes principes, que l'on apprendra à faire du mal**, et les élèves se rappelleront toujours la strophe suivant, qu'ils ont trouvé dans mon Recueil de cantiques.*

*La vertu, mes amis, donne la paix de l'âme ;  
C'est à faire le bien qu'il faut borner ses vœux ;  
On est toujours tranquille, étant exempt de blâme ;  
Il n'est point de malheur pour l'homme vertueux.*



*A propos de la gymnastique orthosomatiques :*

*Supposons qu'une personne a une épaule plus basse que l'autre, et dont le tronc est notablement renversé par suite de ce défaut de conformation et de la courbure de la colonne vertébrale.... J'établis une des barres mobiles de la machine susceptible de recevoir ce mouvement, plus haute que l'autre, et je gradue cette élévation au degré de la difformité, je fais appuyer la main du bras de l'épaule la plus basse sur la barre la plus haute, et faisant rester l'élève pendant quelque temps appuyé sur ses deux mains, ou je le fais marcher en avant et en arrière, et sans secousse au commencement, suivant les règles des premiers exercices [...]*



*La natation : nous avons compris parmi les branches qui composent la méthode **gymnastique française** [...] qu'il faut apprendre à nager nu ou habillé, avec ou sans fardeaux [...] à plonger et se maintenir longtemps sous l'eau, à faire usage avec adresse de toutes sortes de scaphandres et de machines à plonger, et apprendre à retirer une personne de l'eau sans être entraîné par elle.*



*Je m'adresse donc à ces malheureux qui veulent cesser de vivre, et je leur dis qu'ils doivent supporter avec courage toutes les contrariétés de la vie, comme je le fais à présent même [...]*  
*Malheureux humains, que les chagrins domestiques, les injustices atroces, la perfidie des hommes ou les horreurs de l'ingratitude conduisent au bord d'un précipice ! ..... Arrêtez-vous avant d'exécuter votre funeste projet, et écoutez la voix de l'humanité qui vous crie :*

*« Tu périras bientôt, et tes désirs seront satisfaits ; mais tu n'as pas rempli encore complètement ta tâche sur la terre. Va, cours vole secourir un malheureux père de famille qui veut aussi s'arracher la vie, et qui laisserait dans l'abandon une nombreuse famille. Immédiatement après, va prêter ton secours à un orphelin abandonné, à une veuve ou à un vieillard malade et respectable, qui sont près de périr au milieu de la plus profonde misère....*

*Va, malheureux désespéré, consulter d'autres mille fois plus malheureux que toi, et qui supportent la vie avec courage et dignité... Va, et apprends à vivre et à oublier tes propres infortunes en soulageant celles des autres ; l'humanité te le conseille, t'en prie et te l'ordonne. »*



*[...] on peut tirer un grand parti de tous les jeux de l'enfance, de toutes les récréations qu'on lui donne, si on veut y penser.*



*Art de dessiner et de modeler.*

*Il n'y a pas de doute que ces deux arts appartiennent à la gymnastique, comme la source de tous ceux qui se font par le moyen des manipulations et des mouvements [...] je dois savoir encore, par ma longue expérience, ce que la faculté de modeler m'a permis de faire et d'inventer, et je ne suis pas de ces hommes qui pensent qu'être menuisier, serrurier, cordier, etc., soit incompatible avec la gymnastique. Au contraire, je veux que tous mes professeurs soient autre chose que professeurs de gymnastique [...]*



*L'escrime à pied ordinaire est un art très vanté par plusieurs personnes, et on le croit le plus utile de la gymnastique, je suis très loin de partager cette opinion sur son importance, et je pense au contraire que comme il développe quelques membres et quelques facultés aux dépense de plusieurs autres, il serait très imprudent de lui donner la préférence et d'exclure les autres exercices....*

[...] Malgré ces graves inconvénients, j'ai dû comprendre l'escrime parmi les branches de ma méthode parce qu'elle est indispensable aux militaires [...]



À propos de l'escrime :

En ce qui regarde le danger moral, de rendre querelleur et brutal, audacieux et insolent l'homme qui pense pouvoir tuer facilement tout de monde, je le corrige aussi en expliquant bien à mes élèves, que s'ils apprennent l'escrime, c'est pour employer l'habileté qu'ils peuvent acquérir dans cette exercice à défendre le roi et l'État, à secourir une personne qui réclamerait notre aide contre des assassins, des voleurs, ou bien à nous défendre nous-même des avancées et des attaques que l'on ne pourrait repousser autrement.



[...] j'ai proposé comme un moyen de **se retirer honorablement de la position** fâcheuse où ceux qui insultent placent les hommes modérés, celui-ci : un insolent me propose par écrit, ou verbalement d'aller me battre avec lui, je lui réponds :

« Par la seule raison que vous m'imposez un ordre, que vous voulez m'obliger à faire un acte de votre volonté, je dois m'y opposer. De quel droit prétendez-vous m'avilir au point de satisfaire à vos désirs, ou obéir à vos préceptes ?... Vous êtes un fou dont les exigences ne méritent point de que je les écoute, ou bien vous êtes un homme indigne (s'il l'a été en effet), parce que vous avez fait telle ou telle bassesse ou infamie contre moi. Je ne puis croiser mes armes avec un être pareil, que je méprise de toute la force de mon âme...

Mais comme je connais les dispositions de la vôtre, comme je sais que celui qui a attaqué mon honneur en traître peut aussi attenter à mes jours en assassin, je suis prévenu que je puis vous trouver à chaque instant sur mes traces, et je serai toujours prêt à repousser la force par la force, et la violence par le droit naturel de me défendre.



La loi contre les duellistes est un des besoins de la société le plus pressant [...]



Le billard et le jeu de trucs sont de ce nombre. Le premier peut offrir un cours de géométrie très amusant et très profitable à l'instruction de l'élève. Le second développe beaucoup plus la force des bras, et il demande aussi autant d'adresse que l'autre [...]



[...] la gymnastique que j'ai l'honneur de professer, est à la tactique moderne ce que l'invention de la poudre fut à la tactique ancienne [...] En effet, Messieurs, la poudre lance et porte un projectile dix fois plus loin que les puissances anciennes. **La gymnastique lance et porte un homme, où les autres moyens usités jusqu'ici ne pouvaient le porter.**



*Don Francisco Amorós, marquis de Sotelo,  
fondateur de la gymnastique en France* (Alfred Morel-Fatio -  
Bulletin Hispanique)



[...] il est le fondateur en France d'un système de gymnastique qui, malgré tout, a fait ses preuves, quoique ses adversaires l'ont combattu avec énergie, au profit des gymnastiques suédoise et allemande.



[...] l'inscription de sa tombe, rédigée par lui-même, au cimetière Montparnasse, est le résumé d'une vie consacrée, en partie, au bien public : « Ci-gît le colonel Amorós, mort avec le regret de n'avoir pas fait assez pour la gymnastique, à cause des obstacles qu'on lui a toujours opposés. »



[...] les dix sapeurs-pompiers, envoyés au cours de M. Amorós, « ont acquis une agilité et une adresse surprenantes » [...]



De Napoléon Laisné :

M. Amorós sut toujours réprimer avec la plus grande énergie les exercices excentriques et dangereux. Ce gymnase était donc en pleine prospérité, lorsque l'administration de la guerre, fatiguée

*des exigences trop souvent renouvelées de M. Amorós, prit subitement le parti de faire disparaître cet établissement [...] pas un seul exercice n'était exécuté du côté droit sans qu'il fût répété du côté gauche... [...] on ne tarda pas à se convaincre que la suppression de ce gymnase laissait un vide considérable dans cet enseignement [...]*



*Fiche de lecture rédigée par*  
***Christophe Benfeghoul***