

Tableaux muraux d'éducation physique : Exercices de force. Exercices de vitesse.

Numéro d'inventaire : 1979.14105.1

Auteur(s) : Georges Demenÿ

Eugène Quignolot

Type de document : planche didactique

Éditeur : Deyrolle (Fils d'Émile) (Paris)

Imprimeur : Vieillemard Fils et Cie, Paris

Période de création : 1er quart 20e siècle

Inscriptions :

- nom d'illustrateur inscrit : Quignolot

Description : Carton illustré en couleurs, se pliant au milieu par une charnière, avec oeillets de suspension.

Mesures : hauteur : 1260 mm ; largeur : 816 mm

Notes : Série incomplète de 5 tableaux, seulement les tableaux N° 39 & 40 sont conservés au MNE. Sur ce tableau : Type d'athlète : les poids, la lutte, le lancer, le rétablissement, la course, la boxe, la voltige, l'escrime (19 figures). A noter : l'exécution matérielle des dessins est à tel point soignée que ceux-ci peuvent servir de modèles de dessin. Réf dans le catalogue de l'éditeur, Mobilier et Matériel scolaires : 4.1.01/78.024 (1925). Édit : Mobilier et matériel pour l'enseignement. Les fils d'Émile Deyrolle, 46, rue du Bac, Paris. Imp : Vieillemard Fils et Cie, 16 rue de la Glacière, Paris.

Mots-clés : Éducation physique et sportive

Sciences naturelles (post-élémentaire et supérieur)

Filière : Lycée et collège classique et moderne

Niveau : non précisée

Autres descriptions : Langue : Français

ill. en coul.

39.

EDUCATION PHYSIQUE

par G. DEMENY

DÉVELOPPEMENT DES MUSCLES PAR LES EXERCICES DE FORCE ET LES EXERCICES DE VITESSE

EXERCICES DE FORCE

 <p>Les poids lourds.</p>	 <p>Conformation d'Athlète.</p>	 <p>La lutte.</p>	 <p>Développement musculaire expiré au développement correspondant à la poitrine.</p>	 <p>Le Rétablissement.</p>
 <p>Levier du 3^e genre. avantageant la vitesse des mouvements.</p>	 <p>Le mollet du vieillard est en partie atrophie, sec et court, comme ses mouvements.</p>	 <p>La main du terrassier ne peut plus s'ouvrir sans effort.</p>	 <p>Les exercices de force développent la grossesse des muscles, mais la force musculaire n'est pas la force de résistance.</p>	 <p>Le mollet de la danseuse est long à cause de l'étende du mouvement du pied.</p>

Les efforts intenses donnent au corps la forme athlétique; s'ils ne sont pas accompagnés de mouvements étendus, ils produisent des déformations.

E. QUIGNOLOT, Del.

EXERCICES DE VITESSE

 <p>Cœur normal.</p>	 <p>Cœur hypertrophié.</p>	 <p>La course.</p>	 <p>Le lancer.</p>	 <p>Force</p>
<p>Les exercices violents pratiqués avec excès surmenent le cœur. Beaucoup d'athlètes ont le cœur hypertrophié.</p>		 <p>La voltige.</p>	 <p>Vitesse</p>	 <p>Le BRAS de l'ATHLÈTE de VITESSE n'est pas massif comme celui de l'ATHLÈTE de FORCE.</p>
<p>La boxe.</p>		 <p>L'escrime.</p>	<p>E. QUIGNOLOT, Del.</p>	

Les exercices de VITESSE exigent aussi des contractions intenses, mais moins prolongées que dans les exercices de FORCE. Ils demandent une grande amplitude de mouvement et développent les muscles en longueur sans les rendre trop épais. Ils ont une action hygiénique intense en raison de la grande dépense de travail qu'ils exigent. — L'athlète de vitesse a une forme aérée et élégante, il est adroit, agile et léger autant que l'hercule est lourd et massif. Cependant cette élégance n'exclut pas la force.

Mobilier et Matériel pour l'Enseignement — Les Fils d'Émile Deyrolle, 46, rue du Bac, Paris.

