

Progymnasmata (en grec προγυμνάσματα, au singulier προγύμνασμα) est un mot qui signifie « exercices préparatoires ». Le mot simple γυμνάσματα désignait au sens propre les exercices physiques des gymnastes, mais les deux mots ont été utilisés aussi dans le domaine de la rhétorique : les « γυμνάσματα » étaient les « déclamations », c'est-à-dire les discours à sujet fictif que l'on composait et prononçait à titre d'exercices, et les προγυμνάσματα en étaient la forme scolaire, exercices d'abord rudimentaires, puis de plus en plus élaborés, que les *grammatikoi* et les *rhêtores* donnaient à leurs élèves. Ce fut entre l'Antiquité et la Renaissance un élément très important de l'enseignement de tradition gréco-latine fondé sur la rhétorique.

Les *progymnasmata* étaient classiquement organisés en quatorze formes de discours plus ou moins difficiles à maîtriser, qui étaient donc introduites successivement dans le parcours scolaire, et leur liste ordonnée représente la progression typique dans l'enseignement élémentaire de la rhétorique :

1. la fable (μῦθος) : le modèle classique proposé aux jeunes élèves était les *Fables* d'Ésope, qu'il s'agissait d'amplifier (par exemple en introduisant du dialogue) ou d'imiter ;
2. le récit (διήγημα) : il s'agissait de raconter dans les règles une histoire en général empruntée à la tradition littéraire, en n'omettant aucun des éléments d'une narration claire et précise, ou en s'imposant des contraintes comme la rupture avec l'ordre chronologique, etc. ;
3. l'anecdote (χρεία) : c'est la présentation et la mise en forme développée d'un propos ou d'une action remarquable que la tradition attribuait à un personnage ;
4. la maxime (γνώμη) : c'est une forme proche de la précédente, mais on part d'une maxime (sentence, proverbe) remarquable qui n'est pas spécialement attribuée à un personnage précis ;
5. la réfutation (ἀνασκευή) : il s'agissait en général de s'en prendre à une histoire traditionnelle en développant toutes les raisons de ne pas y croire (développement argumentatif correspondant à une partie typique de discours judiciaire) ;
6. la confirmation (κατασκευή) : c'est l'opposé de l'exercice précédent, développer toutes les raisons qui peuvent faire croire en la véracité d'un récit traditionnel ;
7. le lieu commun (κοινὸς τόπος) : il s'agissait d'un développement moral sur une vertu ou un vice, le plus souvent un vice (le vol, le mensonge, l'adultère, etc.) ;
8. l'éloge (ἐγκώμιον) : c'est l'exposé des qualités qui font l'excellence, soit d'une personne, soit d'un animal, soit d'une chose, soit d'une réalité plus ou moins abstraite, etc. (ex. : éloge de Socrate, ou du cheval, ou de l'hiver...) ;
9. le blâme, ou invective (ψόγος) : c'est l'exposé de tous les défauts qui doivent conduire à détester quelqu'un ou quelque chose (mais à la différence du lieu commun on ne traite pas du vice en soi) ;
10. la comparaison (σύγκρισις) : il s'agissait de la mise en parallèle de deux personnes ou de deux choses (exemples canoniques : Achille et Hector, ou Démosthène et Cicéron, ou Alexandre et César), en empruntant aux procédés des deux catégories précédentes ;
11. l'éthopée (ἠθοποιία), ou prosopopée (προσωποποιία) : il s'agissait en général d'une tirade attribuée à un personnage dans telle ou telle circonstance de sa vie, développement de forme dramatique (ex. : réponse d'Hercule à Eurysthée quand celui-ci lui impose ses travaux) ;
12. la description (ἔκφρασις) : il s'agissait de rendre par le discours une personne ou une chose clairement présente devant les yeux de l'auditoire ;
13. la thèse (θέσις) : c'est l'examen méthodique d'une question (philosophique, politique, morale) d'ordre général (ex. : « Faut-il entourer la cité de murs ? », ou « Faut-il se marier ? », ou « Le ciel est-il sphérique ? »), à distinguer de l'hypothèse, qui porte sur une personne ou une situation précise ;
14. la proposition de loi (νόμου εἰσφορά) : elle pouvait aussi consister à s'opposer à une proposition de sens inverse (ex. : « Doit-on autoriser un mari à tuer l'amant de sa femme s'il les prend sur le fait ? »).

Les rhéteurs grecs auxquels on attribue des recueils (ou manuels) de *progymnasmata* sont notamment, dans l'Antiquité, Ælius Théon, Hermogène (attribution douteuse), Libanios, Aphthonios, Nicolas le Rhéteur (dont l'œuvre est mêlée par la tradition à celle de Libanios), et à l'époque byzantine Jean Géomètre, Nicéphore Basilakès, Nicéphore Grégoras. En latin, on en conserve un recueil attribué faussement à Quintilien (« Pseudo-Quintilien »).