Zeitschrift: Bulletin pédagogique : organe de la Société fribourgeoise d'éducation et du Musée pédagogique

Herausgeber: Société fribourgeoise d'éducation

Band: 34 (1905)

Heft: 8

Rubrik: Gymnastique scolaire [suite]

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

une idée de l'activité commerciale qui règne au pays des Alpes grandioses, si courues en été par les touristes du monde entier.

Belgique. — Ce petit royaume compte, aujourdhui, 7 000 000 d'habitants, ce qui, pour un territoire très restreint de 29450 kilomètres carrés, donne une densité kilométrique de 238 personnes. Cette densité est de beaucoup plus forte que celle de tout autre Etat de l'Europe et du monde; car les Pays-Bas qui viennent en second lieu, en ont seulement 167; puis c'est l'Angleterre, qui en possède 136; l'Italie, 115; l'Allemagne, 111; l'Autriche-Hongrie et la France, 73; la Russie, à peine 20; l'Europe, 40 en moyenne.

La Belgique vient également en tête pour ses *chemins de fer*, avec plus de 2000 km. de lignes par 10000 km² de superficie, tandis que l'Allemagne et l'Angleterre n'en comptent que 1 100; la Suisse, 900; les Pays-Bas et la France, 800; l'Autriche-Hongrie, 650; la Russie d'Europe, 100.

Déjà bien dotée de *canaux* navigables, elle aura bientôt quatre ports, qui, pour être situés dans l'intérieur du pays, n'en seront pas moins des *ports de mer,* capables de recevoir des vaisseaux de 6000 tonnes : tels Bruges, avec son avant-port Zeebrugge, de création récente; Gand, déjà constitué; Bruxelles, dont les installations maritimes se poursuivent activement; enfin *Anvers,* rival de Hambourg, et dont le roi Léopold veut faire « le port le plus vaste et le mieux fortifié de l'Europe ».

(*A suivre.*) F. ALEXIS-M. G.

GYMNASTIQUE SCOLAIRE

(Suite.)

Ces quelques conseils sont loin de prétendre suffire à l'instruction de la gymnastique. Aussi, je crois utile de les compléter en indiquant les qualités de la leçon de gymnastique, la manière de composer le plan de la leçon, le genre et les effets des différents exercices. Ces indications faciliteront la tâche de l'instituteur. Elles l'aideront à établir le plan normal de la leçon sur un type unique, répondant à tous les besoins de l'enseignement et qui assure à celui-ci une efficacité réelle. Les instituteurs se convaincront qu'ils peuvent rester fidèles à un plan rigoureux en variant cependant les détails d'une infinité de manières différentes. Cela est nécessaire lorsqu'on s'adresse à de jeunes élèves.

« La leçon de gymnastique scolaire, écrit M. Demeny, se compose de la réunion de mouvements volontaires variés et gradués de telle façon que, sous la direction d'un seul maître, un grand nombre d'élèves puisse bénéficier des quatre effets de

l'exercice, définis dans le précédent article du *Bulletin,* n° du 15 mars.

La qualité de la leçon de gymnastique dépend de la juste proportion établie entre ces quatre moyens de perfectionnement et de la faculté de s'adresser à une plus importante collectivité.

En général, la leçon doit se composer de mouvements destinés à activer la circulation du sang et la respiration, à développer harmonieusement le système musculaire, à remédier aux mauvaises attitudes de l'épaule, à dilater la cage thoracique, à redresser les courbures exagérées de la colonne vertébrale, à développer spécialement les muscles des parois abdominales.

La leçon doit aussi comprendre des exercices qui récréent l'élève, le rendent adroit et souple, atténuent le vertige, perfectionnent les allures normales et trouvent leur application immédiate à la vie sociale. La leçon sera donc : 1° complète et utile; 2° graduée; 3° intéressante, dirigée avec ordre et énergie.»

Pour composer le plan de la leçon on se conformera aux programmes établis pour les différents degrés de l'enseignement.

Le plan normal est basé sur les données de la science et sur les lois de la physiologie. Il donne une idée de la nature, de la répartition et de la durée des différents exercices composant une leçon de gymnastique scolaire. Le tableau suivant, d'après Demeny, indique la composition de la leçon normale.

Plan général de la leçon de gymnastique scolaire.

Nature ou genre des exercices.	Effets.	Durée relative[1].
Première Série.		
Marches et exercices d'ordre.	Effet général modéré. — Education du rythme.	3 ou 5 minutes.
Deuxième Série.		
Mouvements des membres inférieurs et supérieurs dans des attitudes variées. Equilibre sur le sol et sur la poutre.	Développement symétrique du corps. Rectification des mauvaises attitudes. — Ampliation du thorax. — Indépendance des mouvements. — Peu de dépense de travail. — Effet esthétique.	4 ou 8 minutes.
Troisième Série (alternée avec la 2me).		
Suspensions et appui sur les barres avec ou sans appui des pieds le corps incliné avec ou sans propogression.	Ampliation plus marquée du thorax par soulèvement des côtes. — Peu de travail dépensé, applications au grimper.	4 ou 8 minutes.

[1] Ces indications de durée ne sont pas absolues.

Quatrième Série.

Nature ou genre des exercices.	Effets.	Durée relative.
Courses. — Sautillements. — Danses. — Jeux impliquant l'action de courir.	Effet général plus violent sur le cœur, la respiration et les fonctions de la peau. — Dépense considérable de travail. — Applications utiles.	5 ou 10 minutes.

Cinquième Série.

Mouvements du corps. — Flexion, extension, mouvements latéraux et rotation.	Peu de travail, effet esthétique. — Exercices s'adressant plus spécialement aux muscles du dos et de l'abdomen. — Contractions lentes et soutenues rapprochant les omoplates, rectifiant la colonne vertébrale, dilatant la cage thoracique et effaçant l'abdomen.	4 ou 8 minutes.

Sixième Série.

Sauts variés de pied ferme et avec élan.	Dépense de travail maximum.	6 ou 10 minutes.
Jeux gymnastiques impliquant le saut.	Applications pratiques.	

Septième Série.

Exercices respiratoires et marches lentes.	Exercices ayant pour but de calmer le cœur et la respiration avant la rentrée en classe et d'apprendre à rythmer sa respiration pour éviter l'effort et l'essoufflement.	6 ou 10 minutes.

Déplacement des élèves	5 min.
Total	30 ou 60 min.

(*A suivre.*) S.

LEÇON DE CHOSES

L'orvet.

I. Description. — 1° *Classification.* L'orvet, qu'en patois fribourgeois on nomme « *ervin ou ervan* », est un charmant et gracieux petit animal. Son corps, allongé et dépourvu de membres apparents, l'a fait classer parfois dans l'ordre des *Ophidiens* ou serpents, bien qu'il appartienne en réalité à l'ordre des *Sauriens*. C'est donc, à proprement parler, un lézard sans jambes