Gymnastique scolaire [suite]

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **34 (1905)**

Heft 10

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

ainsi! » Les avez-vous encouragés à mentir? « Tu dois dire ainsi à la maison! Ne dis rien de cela à ton père, sinon gare à toi! » Ou bien leur avez-vous peut-être appris des choses tout à fait honteuses? Ne le faites jamais plus! Vous ne voulez cependant pas être des aides du démon! Cela est-il arrivé, alors dites au pauvre enfant séduit : « Je t'en prie, ne le fait jamais plus et confesse ces péchés! » autrement combien facilement il pourrait arriver qu'une pauvre âme soit perdue éternellement à cause de toi. Quel revoir dans l'éternité!

Avez-vous peut-être séduit des autres par mauvais exemple? Combien souvent cela arrive! Un enfant prononce à chaque instant une imprécation; il est désobéissant et entêté envers sa mère. Les petits frères et sœurs l'entendent, le voient et l'imitent. Qui est coupable? Qui doit en répondre? Un enfant boude volontiers à l'école. C'est un mauvais exemple pour les autres élèves. Examinez votre conscience : Avez-vous agi ainsi? L'avez-vous dit sincèrement en confession?

Ne vous laissez jamais entraîner par vos frères et sœurs, ou vos camarades ou des grandes personnes! Le doux Sauveur lui-même vous en avertit : « Gardez-vous des faux prophètes qui viennent à vous avec des peaux de brebis, mais qui intérieurement sont des loups ravissants » Oui, c'est vrai, les séducteurs ont l'apparence belle et affable comme s'ils avaient l'innocence de l'agneau, mais intérieurement, dans le cœur, ils sont pleins de méchanceté comme des loups ravisseurs; ils ne veulent que votre perte. Souvent même nos meilleurs amis sont de ces faux prophètes. Soyez sur vos gardes!

GYMNASTIQUE SCOLAIRE

(Suite.)

L'année scolaire ayant déjà commencé, il me paraît utile, afin de mieux fixer les idées et de faciliter la tâche des instituteurs, d'interrompre l'exposé de la question théorique pour arriver à la partie pratique et publier une série de leçons graduées, d'après le programme obligatoire de l'année 1905.

En bonne gymnastique scolaire l'on doit chercher à amener chez l'enfant un état cérébral heureux que la joie seule peut produire. Aussi mêlons-nous les jeux scolaires aux exercices gymnastiques et ne conservons-nous, même de ces derniers que ceux dont le but est bien défini et l'application vraiment pratique.

Nous laissons de côté les exercices d'application aux engins, que l'on peut trouver dans le Manuel.

Nous attachons, par contre, la plus grande importance aux attitudes dans lesquelles sont exécutés les mouvements. Nous donnons également un développement nouveau aux exercices du corps, en utilisant comme résistance à vaincre le poids du corps dans toutes les inclinaisons possibles.

Le maître peut graduer cet effort à sa volonté sans dépasser

les forces de l'élève. Il n'a pour cela qu'à faire varier l'inclinaison du corps, à combiner les exercices avec des mouvements de bras, et à maintenir les attitudes un temps plus ou moins prolongé.

Ceci posé, entrons dans notre sujet, auquel nous donnerons pour titre :

Exemples de leçons

composées
pour servir de plan de travail dans les cours de l'année 1905.

OBSERVATIONS GÉNÉRALES — Les exercices de ces leçons sont tirés du Manuel de gymnastique, programme A, 1er et 2me degré. Chacune de ces leçons doit être répétée au moins trois fois. A la première exécution, démontrer les exercices et se contenter des indications énoncées. Aux répétitions, les corrections rendront les exercices plus intéressants, mais elles doivent être faites d'une façon judicieuse et jamais abusive. *Elles ne peuvent ralentir la leçon, qui doit être vive et animée.* Il est préférable de rectifier les positions et les attitudes défectueuses en faisant exécuter aux enfants des mouvements simples, qui corrigent mieux que des observations verbales. Par exemple : une mauvaise tenue de la tête se corrige en faisant *fléchir la tête en arrière ;* un angle fautif de pieds, par des passages fréquents de la *station pieds fermés à celle de pieds ouverts ;* une mauvaise tenue générale, en commandant alternativement : *Repos ! Fixe !*

Les observations fréquentes à faire aux élèves sont les suivantes :

Un peu plus d'énergie.
Tenez-vous bien.
Levez la tête.
Bombez la poitrine.
Effacez les épaules.
Portez les coudes en arrière.
Rentrez la ceinture (ventre).
Ouvrez la pointe des pieds.
Tendez ou allongez les articulations.
Les bras dans le plan des épaules.
Respirez librement.
Ne vous pressez pas et ne vous raidissez pas.

Lorsqu'on doit remettre les élèves en rangs après un exercice qui échappe à une stricte réglementation, tels que la course, le saut, un jeu, etc., on se contente de dire : *En place !* Les élèves accourent à leur rang et à leur place, avec les distances qui ont été prises pour l'exécution des mouvements d'ensemble (préliminaires).

Première leçon pour enfants de 10 à 12 ans.

(*Manuel de gymn.*, 1er degré, progr. A, 1re, 2me et 3me années.)

I. Exercices d'ordre et de marche. — 1° Placement des élèves par rang de taille. Numéroter, ex. nos 1 à 4 (1). Principes des alignements, ex. 9. 10. — Etude de la marche cadencée : *a*) sur place ; *b*) en avançant, ex. n° 12.

(1) Voir à la fin de l'article l'index des abréviations.

La cadence de la marche sera rythmée sans exagération. Le pas sera en rapport avec la taille des enfants. Pendant la marche on conservera aux bras leur balancement naturel. On pourra aussi placer les mains aux hanches, à la nuque, aux épaules, à la condition que la poitrine reste toujours bien ouverte et les coudes dans le plan des épaules.

2° Ouvrir la colonne de marche (prendre les distances), ex. n° 27.

3° Positions et règles des positions : Position normale, M. ex. 5, prog. A, ex. n° 1.

Les fautes à éviter étant en position normale (ou station droite, sont : Se raidir ; se contracter. Laisser retomber les épaules en avant. Rétrécir la cage thoracique et entraver le jeu de la respiration. Avancer la ceinture. Elever et avancer une épaule de telle façon que toutes les deux ne soient pas à la même hauteur. Baisser la tête soit en avant, soit en arrière. Ne pas conserver l'angle droit des pieds.

II. Mouvements des bras et des jambes. — 4° Lever les bras en avant, en haut, ex. n°s 2 et 7.

Voir indications données dans le n° 7, page 143, du *Bulletin pédagogique.* — Il faut lever les bras *rapidement* en avant, mais *lentement* en haut, de côté et en arrière.

5° Lever et poser les talons avec arrêt, ex. n° 4.

6° Fléchir les jambes de la station sur la pointe des pieds, ex. n° 5.

III. Mouvements du corps. — 7° Position normale, mains aux hanches. Fléchir le corps : *a*) en avant, *b*) en arrière, ex. n° 6.

Il faut fléchir *lentement* le corps en avant, maintenir le dos aussi droit que possible, les épaules effacées, la tête dans l'axe du corps, les genoux tendus.

IV. Sautillements. — 8° Sautiller sur place, ex. n° 8. Répéter plusieurs fois.

Les élèves sautillent sur place et retombent sur la pointe des pieds en fléchissant légèrement les jambes.

V. Exercices de marche. — 9° Faire serrer les intervalles (rangs) à droite, M. ex. n° 27.

10. Marche cadencée, ex. n° 12.

Remarques. — Tout exercice exécuté du côté gauche s'exécute ensuite du côté droit. — Chaque mouvement doit être répété plusieurs fois de suite. — Pour l'exécution des mouvements du corps (redressement), ralentir le rythme de la cadence et marquer un temps d'arrêt dans l'attitude.

Abréviations. — M. = Manuel. — Prog. A = Programme. A, 1er degré. — Fig. = Figure du tableau annexe et n° correspondant. — Ex. = Exercice. S.

(*A suivre.*)