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

Herausgeber: Société fribourgeoise d'éducation

Band: 36 (1907)

Heft: 9

Rubrik: Gymnsatique scolaire

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: 09.07.2025

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

GYMNASTIQUE SCOLAIRE

C. — GROUPES D'EXERCICES COMBINÉS [1]

Remarque. — Tous les mouvements imprimés en *italique* sont exécutés lentement, mais avec une traction complète.

I. — Mouvements des bras.

(En cadence à 4 temps.)

1. Lever les bras en avant, — *en haut*, — en avant, — les baisser ;
2. *Lever les bras de côté*, — *en haut*, — *de côté*, — les baisser ;
3. *Fléchir les bras*, — les tendre en avant, — *les lever de côté*, — les baisser ;
4. *Fléchir les bras*, — *les tendre de côté*, — les lever en avant, — les baisser.

II. — Mouvements combinés des bras, des jambes et du corps.

(En cadence à 4 temps.)

a) 1. Poser la jambe gauche fléchie en avant en levant les bras en haut ; — 2. Poser la jambe gauche en arrière en fléchissant la jambe droite et en fléchissant les bras ; — 3. Se fendre à gauche en avant, en tendant les bras de côté ; — 4. Fermer en arrière à droite à la position normale (faire face à droite en faisant $^1/_4$ de tour).

A exécuter 4 fois, c'est-à-dire en carré à droite (4 faces).

Idem 4 fois, en posant la jambe droite avec $^1/_4$ de tour à gauche ou en carré à gauche.

b) 1. Poser la jambe gauche fléchie en avant en fléchissant les bras ; — 2. *Fléchir le corps en avant en tendant les bras en bas* (les bouts des doigts à 10 cm. derrière le talon gauche) ; — 3. *Redresser le corps en levant les bras en haut* (les bras commencent le mouvement) ; — 4. Poser la jambe gauche en arrière en fléchissant la jambe droite et les bras ; — 5. Se fendre à gauche en avant en tendant les bras de côté ; — 6. Comme 4, de l'exercice *a*).

A exécuter 4 fois, c'est-à-dire en carré à droite (4 faces).

[1] Quelques omissions typographiques, qui se sont glissées dans le numéro précédent, nous obligent à reproduire une seconde fois cette partie du programme.

Idem 4 fois, en posant la jambe droite avec $^1/_4$ de tour à gauche ou en carré à gauche.

c) 1. Poser la jambe gauche fléchie de côté en levant les bras de côté ; — 2. Changer de flexion de jambes avec $^1/_4$ de tour à droite (tourner sur les talons) et en levant les bras en haut ; — 3. *Lever la jambe gauche en arrière* (tendre la droite) *en baissant les bras de côté* (paume des mains dirigée en avant) ; — 4. Baisser la jambe gauche en fléchissant les jambes à fond et les tendre immédiatement à la position normale en balançant les bras en avant et en bas. (Conserver le front à droite).

A exécuter 4 fois, c'est-à-dire en carré à droite (4 faces).

Idem 4 fois, en posant la jambe droite, $^1/_4$ de tour à gauche ou en carré à gauche.

d) 1. Comme 1 de l'exercice *c*) ; — 2. *Fléchir* (*incliner*) *le corps de côté à gauche en levant les bras en haut ;* — 3. *Redresser le corps en baissant les bras de côté ;* — 4. Changer de flexion de jambes avec $^1/_4$ de tour à droite en levant les bras en haut ; — 5. *Lever la jambe gauche en arrière* (tendre la droite) *en baissant les bras de côté* (paume des mains dirigée en avant) ; — 6. Baisser la jambe gauche en fléchissant les jambes à fond et les tendre immédiatement à la position normale en balançant les bras en avant et en bas. (Conserver le front à droite.)

A exécuter 4 fois, c'est-à-dire en carré à droite (4 faces).

Idem 4 fois en posant la jambe droite, $^1/_4$ de tour à gauche ou en carré à gauche.

e) Faire trois pas cadencés (ou pas de course) et lancer la jambe droite en sautant en avant avec $^1/_4$ de tour à gauche, à exécuter 4 fois, c'est-à-dire en carré à gauche. Idem 4 fois avec départ du pied droit, avec $^1/_4$ de tour à droite ou en carré à droite. (Exercice N° 46, page 108).

Le *Bulletin pédagogique*, N° 7, en indiquant d'une manière incomplète quelques règles de la méthode d'entraînement physique pratiquée au Japon, donne une description des premiers exercices du sport *Le Jiu-Jitsu*.

Cette description, donnée à la suite du programme concernant la *gymnastique scolaire*, pourrait induire les lecteurs à supposer que je suis partisan, en gymnastique scolaire, des exercices athlétiques. — Non. Il ne peut y avoir d'équivoque à ce sujet. — Il me suffit de rappeler la distinction essentielle, formelle, développée dans les numéros 5, 6 et suivants du *Bulletin pédagogique*, année 1905. — L'école doit être fermée aux exercices dangereux du sport *Le Jiu-Jitsu*.

Qu'on ne croie pas, par ce début, que je veux me poser en détracteur du *Jiu-Jitsu* ou critiquer l'éducation physique pratiquée au Japon. — Non pas. — Mais on en parle tant qu'il est utile d'en causer une fois, tout accidentellement, dans notre journal.

Dans son manuel de *Jiu-Jitsu*, Armand Cherpillod, le célèbre lutteur et protagoniste de cette lutte, bien connu de tous les lecteurs, dit : « Le Jiu-Jitsu est à proprement parler et rien d'autre qu'une lutte libre. Cette lutte ne connaît aucun programme spécial, aucune convention, tous les coups sont bons pourvu qu'ils tendent au résultat cherché ; la défaite de l'adversaire. »

Et, quelle est cette défaite ? Armand Cherpillod nous le dit encore : Le Jiu-Jitsu ne connaissant pas de convention n'admet de vaincu que celui qui l'est réellement par l'incapacité de continuer la joûte, ou parce qu'il renonce spontanément à la poursuivre.

« Quel moyen le Jiu-Jitsu a-t-il à sa disposition pour arriver à ce résultat ? Un seul : la douleur produite par la dislocation des membres, par torsion ou retournement, par l'extension forcée de certains muscles, par la compression de certains points faibles du corps humain, par certains coups. Il s'agit d'arriver à saisir son adversaire de manière à produire une douleur extrême, à le menacer de la luxation ou de la fracture d'un membre, à provoquer une syncope par un coup bien compris ; mieux encore, les prises sont souvent telles qu'en se débattant, en voulant persévérer dans la lutte, l'adversaire se disloque lui-même un membre ou le rompt. Généralement la douleur horrible que produisent ces tentatives suffit pour faire renoncer à la lutte celui qui en est l'objet. Se débattre en pareil cas est la meilleure chance de défaite ; le mieux est de se laisser aller inerte. Plusieurs coups peuvent être suivis de mort s'ils sont entièrement terminés ou vigoureusement marqués. »

L'école, ai-je dit plus haut, doit être fermée à leur pratique Nos aspirations sont tout autres. On fortifie le corps dès l'enfance, on assouplit les muscles, on augmente la capacité et le fonctionnement des organes vitaux, on apprend à faire un emploi judicieux de ses forces en vue d'un rendement supérieur avec moins de fatigue ; on embellit ; en un mot on veut maintenant édifier et non détruire.

« Je prévois, dit M. B., dans son exposé concernant *Le Jiu-Jitsu* et les bases de l'éducation physique au Japon, qu'on me répondra que j'ai bien tort, qu'il n'a jamais été question de l'y introduire. Pardon, c'est un garde-à-vous que je lance afin que les amateurs de nouveauté — on en rencontre toujours et partout — ne se laissent pas tenter par les apparences et les soi-

disant résultats de cette essence exotique. Le maître de gymnastique et tous les éducateurs de la jeunesse ont une mission plus noble à remplir. En prévoyant l'homme dans l'enfant, ils ont le devoir d'une éducation intégrale toujours dirigée vers ce but : l'homme bon, l'homme utile à sa famille et à sa patrie, l'homme sociable et pour l'humanité.

« Le Jiu-Jitsu peut-être un sport intéressant ; il l'est sûrement pour quiconque le démontre en douceur, qui en connaît toutes les finesses, qui s'y est entraîné suivant une progression lente et longue, et qui, de bonne éducation, animé de sentiments généreux et pacifiques, a la ferme intention de ne jamais s'en servir qu'à la toute dernière extrémité et en cas de légitime défense. Ce sera toujours une arme dangereuse à mettre dans des mains inexpérimentées, dans des consciences sans scrupules ou dans des cerveaux mal équilibrés. »

M. Jean Tillier, dans un excellent article, publié dans l'*Education moderne*, et duquel nous extrayons la majeure partie des renseignements qui vont suivre, dit : « Le Jiu-Jitsu n'est que l'aboutissant et l'expression suprême d'une série d'exercices préparés par un entraînement méthodique et intelligent ; et ces exercices sont préalablement appuyés sur une manière de vivre et des formules d'hygiène que pratiquent au Japon tous ceux qui veulent se bien porter.

« L'observation du régime alimentaire, l'habitude de respirer profondément l'air frais en tout temps, le port d'un vêtement rationnel ne faisant point obstacle au libre accès de l'air, l'usage fréquent du bain, l'emploi de l'eau à discrétion, le repos régulier, une durée convenable de récréation et une dose suffisante d'exercice musculaire, tout cela est indispensable pour retirer le maximum de bénéfice du système d'entraînement physique qui a fait du Japonais, après vingt-cinq siècles, le peuple le plus fort, et le plus endurant de la terre.

« C'est seulement une fois ce régime adopté que l'on peut se livrer aux exercices préliminaires, à ceux de la lutte proprement dite.

« Ces préliminaires comprennent des exercices d'entraînement du cœur et des poumons, des exercices de développement musculaire, des exercices de résistance et des exercices d'endurcissement ; enfin des exercices d'assouplissement, d'équilibre, d'adresse et d'agilité tels que chutes, sauts, voltige, etc. — On comprend, en effet, que dans une lutte où l'adversaire cherchera souvent à vous démonter par une chute, il faille s'être préalablement exercé à tomber sans dommage dans les positions les plus variées et à se relever le plus rapidement possible.

« Parmi les exercices préliminaires, ceux d'entraînement des

poumons et de tonicité du cœur sont des plus importants. Et quant au cœur, le Japonais en prend le plus grand soin ; il l'active, il l'entraîne, mais il ne le surmène jamais. Le cœur est peut-être de tous nos organes celui qui s'adapte le mieux à de nouvelles conditions d'existence ; c'est en tous cas le mieux conformé et le plus *autonome*, celui qui porte en soi-même le plus de ressources. Cela, les anciens Japonais l'avaient en quelque sorte pressenti ; mais ils avaient aussi compris que précisément à cause de l'énorme travail fourni par le cœur, il ne faut jamais le surmener. Il y a telle limite que le cœur ne doit jamais dépasser, sous peine de prendre sur ses réserves. Le Japonais qui se soigne sait tout cela, et tout en demandant beaucoup à son cœur, ne le pousse jamais jusqu'aux palpitations. Si parfois il s'en déclare quelques-unes, il diminue aussitôt le travail du cœur en s'étendant sur le dos, les jambes et les bras allongés. Alors il respire doucement, mais profondément ; il diminue ainsi la précipitation de son cœur énervé, dont le rythme revient peu à peu à la normale, et il est bientôt capable de reprendre sans fatigue l'exercice interrompu. C'est là un mode d'entraînement facile, les excitants et les toniques n'y tiennent aucune place ; d'ailleurs, le vrai Japonais les mésestime et n'en use pas. Et, malgré ce mépris des toniques, il est peu de besognes physiques capables de fatiguer un cœur soumis à cette éducation.

« En résumé, les bases de l'éducation physique au Japon sont avant tout des règles d'hygiène. Sont-elles nouvelles ? Nullement. Elles sont connues non seulement des spécialistes, des médecins, mais de tous ceux qui se vouent à l'éducation de la jeunesse et qui ont fait les études qui y donnent droit. En Suisse, elles sont largement répandues dans le public ; mais ce qui fait la supériorité du Japonais, c'est qu'il observe ces règles et les met en pratique. Elles sont entrées dans les mœurs ; c'est une habitude et une nécessité auxquelles nul ne cherche plus à se soustraire ; c'est comme la pierre angulaire de tout le système de l'éducation phyisique au Japon. La modération dans le manger, la sobriété dans le boire, l'usage abondant de l'eau, la ventilation et la vie au grand air sont devenus comme les caractéristiques de ce peuple qui a su conserver le meilleur de la tradition et qui cherche par tous les moyens à maintenir son corps à la hauteur de son intelligence et de sa volonté. »

Le réveil, dit encore M. B., s'accentue heureusement dans notre pays. Des efforts louables sont tentés qui mériteraient d'être plus répandus et donnés en exemple. Je n'en veux citer pour preuve que les travaux de la Société suisse d'hygiène, les halles spacieuses, luxueuses quelquefois et soigneusement entretenues qui font grand honneur aux villes qui les possèdent.

Ailleurs, on oriente toutes les constructions publiques au midi et on supprime les salles de classe au nord pour y réserver uniquement des vestiaires et des dépendances.

Chez nous, l'architecte semble enfin avoir adopté pour devise : Espace, air, lumière.

Mais où nous péchons, c'est dans le détail. En outre on ne voue pas encore partout à l'hygiène de l'enfant toute la sollicitude qu'elle mérite. Il reste à résoudre d'une façon pratique l'hygiène du vêtement et du corps, l'hygiène du travail et du repos. La tâche est bien grande et le concours de toutes les bonnes volontés est indispensable pour vaincre la routine et entraîner la masse du peuple sur le chemin de l'hygiène, pour assurer le bien-être de la nation, la conserver en parfaite santé physique et morale et la rendre toujours plus capable de lutter avec avantage dans le rude combat de la vie.

Cette digression accidentelle terminée, nous continuerons, prochainement, le thème de notre sujet : gymnastique scolaire.

(*A suivre*). S.

Bilan géographique et historique de l'Europe

EN 1906

France. — L'élection d'un nouveau président de la République, successeur de M. Loubet, s'est portée le 17 février sur M. Fallières, président du Sénat, élu par 449 voix sur 850 votants, sénateurs et députés réunis, contre 371 voix données à M. Doumer.

Au fameux ministre Combes succédèrent, en 1905, M. Rouvier, en 1906, M. Sarrien, remplacé bientôt par Clémenceau, tous exécuteurs des lois persécutrices édictées précédemment : expulsion des congrégations, laïcisation à outrance des écoles et hospices ; abrogation du Concordat de 1801, ou séparation de l'Eglise et de l'Etat, sécularisation des églises, séminaires, presbytères, etc.

L' « inventaire » des églises paroissiales a provoqué dans toute la France, des actes de résistance héroïque de la part du peuple fidèle, que le gouvernement n'a pu réprimer qu'en employant la force militaire, ainsi qu'on l'eût fait pour des rassemblements séditieux. Il nous serait impossible de nous arrêter longuement sur ces scènes lamentables, bien connues d'ailleurs.

La rupture du Concordat, faite violemment par l'Etat français, sans le consentement du Saint-Siège, a été condamnée par celui-ci dans une encyclique mémorable. Pie X, usant encore de ses droits, nomma les titulaires à une vingtaine d'évêchés vacants et refusa