La bonne tenue physique [suite et fin]

Autor(en): **Brasey, Alf.**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **40 (1911)**

Heft 10

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1041386

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

Deuxième année : 2me série. Etude raisonnée du livret; prière de s'arrêter surtout aux problèmes de calcul concret. (Ce dernier développe davantage l'élève et le prépare mieux au programme de calcul du cours moyen.)

Cours moyen. — 3me et 4me séries. Dans les classes à trois degrés, les élèves les plus avancés pourraient, en été, suivre avec le cours supérieur dans la 5me série, pendant que les plus faibles et ceux qui viennent d'être promus parcourent la 3me série. En hiver, tous les élèves du cours moyen abordent la 4me série.

Cours supérieur. — 5me et 6me séries.

VIII. **Comptabilité.** — Exercices des 5me et 6me séries. Imitations.

IX. **Géographie.** — *Cours inférieur.* — La commune, la paroisse, les environs.

Cours moyen. — Le district, le canton, généralités sur la Suisse. — La Palestine avec le cours supérieur.

Cours supérieur. — La Suisse orientale : partie située à droite d'une ligne tirée de Baden au Grimsel. L'Afrique et l'Asie d'après le livre IIIme degré. — Palestine. — L'usage de la carte muette et la cartographie sont vivement recommandés.

X. **Histoire.** — *Cours supérieur et moyen.* — Histoire du canton et de la Suisse depuis les guerres de Bourgogne jusqu'à nos jours.

XI. **Instruction civique.** — Programme officiel. — S'efforcer de rendre cet enseignement intuitif et pratique en tirant partie des séances des différentes autorités.

XII. **Dessin.** — Programme officiel.

XIII. **Chant.** — A l'examen officiel trois chants seront exécutés par le cours inférieur seul.

Cours supérieur et moyen. — Solfège. — Plain-chant, exécution de quelques morceaux du *Kyriale.* Ceux-ci serviront d'exercices de solfège. Chants mis à l'étude.

XIV. **Gymnastique.** — Programme officiel.

J. Barbey, *inspecteur.*

La bonne tenue physique

(Suite et fin.)

Nous entendons dire : le monde est moins vigoureux aujourd'hui, pourquoi ?

Nos grands pères n'allaient pas en classe ou les quelques privilégiés qui avaient le bonheur de pouvoir s'instruire, suivaient des programmes scolaires moins chargés qu'ils ne le sont actuellement; ils avaient donc des heures de loisir

qu'ils employaient à grandir beaux et forts sous le soleil ; de plus, ils allaient à pied, usant ainsi du moyen naturel de locomotion ; ils avaient une existence plus normale que la nôtre : voilà certainement pourquoi ils furent plus vigoureux.

Les sports bien dirigés et le travail au grand air sont les seuls facteurs qui, après l'atavisme et l'hérédité, puissent nous donner la vigueur indispensable à une bonne tenue.

La gymnastique est celui des sports qui exerce sans contredit sur le corps de l'enfant le plus heureux et le plus complet développement.

Tout le monde s'accorde à reconnaître qu'une bonne éducation physique est nécessaire non pas seulement à cause des avantages immédiats qu'elle procure mais encore et surtout à cause des heureux effets que l'on doit en attendre pour l'éducation de l'intelligence et du caractère.

La gymnastique scolaire doit être surtout hygiénique ; elle doit se proposer pour but de rendre les enfants bien portants, de les aider à atteindre leur maximum de développement, en imprimant une activité plus grande à toutes les fonctions vitales. Elle doit, en second lieu faire l'éducation des mouvements, donner aux enfants la souplesse et la dextérité dont ils auront besoin dans la vie, surtout s'ils s'adonnent aux travaux manuels. Enfin, elle atténue les inconvénients du travail sédentaire qui ne permet pas à l'enfant de se livrer à des exercices physiques chaque fois qu'il ressent ce besoin.

Généralement nos garçons ont du plaisir à faire de la gymnastique, les efforts sérieux leur plaisent et ils supportent plus volontiers la fatigue que les fadaises endormantes et ennuyeuses.

En fixant une ou deux heures seulement par semaine pour la gymnastique on ne peut pas avoir la prétention d'obtenir le minimum même des prescriptions de l'éducation physique, et, dans ce cas, c'est pour la forme seulement que cette branche figure sur les progammes d'étude.

Les enfants ont bien plus besoin d'exercices physiques en hiver qu'en été et c'est pendant la saison froide qu'il leur en est le moins accordé ! N'y a-t-il pas une quantité d'exercices qui peuvent se pratiquer debout dans la salle d'école, sans soulever même de poussière ! Lever les bras, lancer les poings, faire des flexions, tout cela sera excellent pour contrebalancer la position assise, après chaque leçon de 1 heure, cinq minutes seulement, et vous obtiendrez plus de vie et d'entrain chez vos élèves.

Organisé selon une méthode rigoureuse et en conformité avec les lois qui président au développement du corps de

l'enfant, l'enseignement de la gymnastique dans nos écoles secondera puissamment la tâche des autres branches et provoquera un accroissement de force et de santé. La connaissance de sa propre force excite la volonté à l'action, et l'activité saine et morale de l'individu profite à l'ensemble en contribuant au bien de la patrie.

Signalons un peu partout cette tendance bien marquée à réintroduire dans le programme de nos écoles rurales les exercices physiques laissés autrefois à l'arrière plan des préoccupations scolaires. Chez nous, l'enseignement de cette branche, en peu de temps, a réalisé d'énormes progrès et est devenue une réalité grâce au dévouement désintéressé et à la volonté forte d'un homme d'élite qui assume depuis nombre d'années et avec succès la direction des maîtres de gymnastique dans nos écoles du canton.

Mars 1911. Alf. Brasey.

ÉCHOS DE LA PRESSE

A la demande d'un collaborateur, nous avons reproduit un article intitulé *Le vin est-il un aliment* dû à la plume de M. Francis Marre, chroniqueur scientifique de la revue parisienne *Le Correspondant*. Il avait été publié dans la *Revue française* fondée par la rédaction de *L'Univers* et l'éditeur Mame. Il vient d'être réfuté dans une correspondance adressée à *La Ligue de la Croix*, dont nous reproduisons les principaux passages.

« Quand on veut établir la valeur nutritive d'un aliment, on se base « sur sa contenance en azote; ainsi les fromages maigres en contien- « nent jusqu'à 34 pour cent, les pois, haricots 25 pour cent, la viande « de 18 à 20, le pain de 6 à 8, le lait 4 à 3, les pommes de terre 2, le vin « 0, 10 et l'alcool zéro. Ces chiffres résultent d'analyses chimiques et « sont indiscutables. Notre organisme réclame environ 120 grammes de « principes azotés par jour; le vin, qui ne renferme qu'un gramme « d'azote par litre, ne peut évidemment pas être considéré comme un « aliment; quant à l'alcool pur, il n'en est pas même question. Mais « les défenseur des spiritueux, et certes, ils sont nombreux, forts et « puissants, ont tourné la question. Ils ont dit qu'il faut à notre corps « non seulement des albuminoïdes, mais aussi des aliments respiratoires; « et nous sommes d'accord avec eux sur ce point; rentrent dans cette « catégorie, comme on le sait, les huiles, les graisses, le sucre, etc..... et « ils ont soin d'ajouter *l'alcool*.

« Mais l'alcool est-il un aliment respiratoire? ou si une faible partie « de l'alcool ingéré est brûlé par les poumons, entretient-il la vie? Les « nombreuses expériences faites en divers pays ont démontré que l'alcool « n'aide pas au travail, qu'il est au contraire une cause de diminution