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

Herausgeber: Société fribourgeoise d'éducation

Band: 44 (1915)

Heft: 7

Rubrik: Gymnastique scolaire [suite et fin]

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 bonne part en la consacrant au sommeil vulgaire durant lequel ils vieillissent aussi bien que durant la veille ; la marmotte, elle, grâce à sa vie intermittente, emploie vraiment tout son temps à vivre. Heureuse marmotte ! Si les hommes pouvaient, comme toi, se livrer au sommeil hibernal, ils sauraient, sans doute, arriver aux âges vénérables des temps bibliques et voir naître les enfants de leurs arrière-petits-enfants !

Alphonse WICHT.

Gymnastique scolaire

(Suite et fin.)

Ecoles enfantines. — « Jusqu'à l'âge de cinq ans, il faut laisser courir les enfants en plein air, folâtrer sur une pelouse, tout en les surveillant de près, et n'exercer aucune contrainte sur leurs jeux. A cet âge, l'organisme n'étant pas encore formé, il ne faut pas d'exercices imposés, mais une simple récréation composée de jeux. Vers sept ans, on pourra commencer à se conformer aux exercices du programme, mais en tenant compte que, chez les enfants du sexe faible, les muscles sont moins forts, la nature moins énergique et que, partant, les flexions et les extensions doivent se faire avec plus de grâce, de légèreté et moins de vigueur. »

A ce sujet, Mme Pape-Carpentier écrit : « L'enfant qui joue se porte mieux et s'instruit plus que l'enfant qui s'ennuie. Cette vérité ne sera jamais assez connue ; et pourtant, si l'on voulait y réfléchir, on s'en convaincrait facilement. La joie du cœur, l'épanouissement des facultés de l'esprit et des forces du corps sont les premiers besoins de l'enfant, besoins impérieux, irrésistibles, auxquels on ne refuse point satisfaction sans qu'ils se vengent d'une façon ou de l'autre. L'enfant aspire après le mouvement et la gaieté, comme les petits oiseaux après l'espace et la lumière. Les priver les uns et les autres, c'est mettre les alouettes en cage et les enfants à la torture. Pour les oiseaux, adieu soleil, grands bois, haut vol et liberté ! Adieu roulades et gazouillements, cantiques du soir ou de l'aurore !... Et, pour les enfants, adieu santé, bonne volonté, zèle à s'instruire, affectueuses expansions, désir de bien faire ! Adieu tout ce qu'il faut à l'enfant pour bien commencer le voyage de la vie ! »

Ecole primaire. — « A l'âge de sept ans, les muscles et les os sont encore tendres, et un faux mouvement, trop

souvent répété, peut occasionner une déviation ; des exercices n'exigeant pas de grands efforts, ni une tension d'esprit trop soutenue, peuvent donc seuls être prescrits. Parmi les tempéraments et les exercices qui leur conviennent, on distingue : le tempérament sanguin, qui réclame des exercices soutenus jusqu'à une légère transpiration et la mise en activité de tout le système musculaire, afin de dépenser le plus possible d'un sang très riche et qui se répare avec tant de facilité. Le tempérament nerveux, pour lequel il faut des exercices modérés, mais assez énergiques ; éviter les flexions et circumductions de la tête ; augmenter le temps des exercices et diminuer les heures d'étude ; empêcher l'élève de vouloir faire montre de ses forces en se livrant à des exercices exigeant de violents efforts. Le tempérament lymphatique, pour lequel il est de la plus grande importance de bien graduer les exercices, d'en augmenter insensiblement les difficultés et de permettre à l'élève de se reposer dès qu'il ressent une légère fatigue. Le tempérament bilieux réclame des exercices soutenus et souvent répétés.

« A partir de la deuxième partie de la seconde enfance, on peut faire un plus grand usage des exercices à commandement, exiger un ordre plus sévère, une attention plus soutenue, un peu plus de force et de vigueur, et laisser les élèves s'adonner aux jeux avec plus d'ardeur, jusqu'à ce qu'il en résulte une fatigue qui ne soit pas excessive.

« Pendant la dernière période de la seconde enfance, qui est l'âge où les os commencent à se durcir, où la jeune fille se développe le plus, et, partant, où elle a besoin de se donner le plus de mouvements, on peut exiger l'emploi de quelque force, de la tenue, de la grâce, une plus grande précision dans les mouvements et faire soutenir les exercices jusqu'à une certaine fatigue. »

« Pour chacune des subdivisions, on a soin de procéder par ordre, avec gradation et méthode, et de revenir souvent aux mouvements élémentaires, qui ne sont pas les moins importants. »

A partir de 14 ans, les exercices doivent s'exécuter avec toute la plénitude de la force de tension dont les muscles sont susceptibles. C'est surtout à cet âge, c'est-à-dire au sortir de l'enfance, à l'époque où la jeune fille devient nubile, que l'éducation physique doit lui venir en aide pour supporter les changements physiques et physiologiques auxquels sa nature délicate va être soumise ; c'est à ce moment surtout que les exercices gymnastiques, fortifiant sa constitution éminemment impressionnable, la mettront à l'abri des

désordres qui surgissent alors dans certains organes, des nombreuses maladies auxquelles elle est exposée et qui, plus souvent qu'on ne le pense, n'ont d'autre cause que le défaut de mouvement.

Vers l'âge de 17 ans, la demoiselle n'aime plus autant les exercices et les jeux de l'enfance ; elle devient timide, réservée, et il lui semble qu'il est de son devoir d'être plus posée. C'est cependant l'âge où la nature réclame impérieusement le mouvement. Les exercices et les jeux peuvent être choisis, alors, parmi ceux qui offrent le plus d'attraits ; mais que les demoiselles ne l'oublient pas, les uns et les autres leur sont aussi indispensables qu'aux enfants. C'est dans le mouvement que la demoiselle trouvera le bien-être que doit lui procurer une bonne répartition de la chaleur organique qui seule, à cet âge, peut éviter des congestions incessantes et les nombreuses indispositions qui sont le triste apanage des jeunes filles s'adonnant au repos et à l'inertie.

Temps à consacrer aux exercices. — « Pour que l'exercice gymnastique produise à la fois un effet salutaire sur la santé et fasse une heureuse diversion aux travaux intellectuels, il ne faut pas qu'il ait lieu une ou deux fois par semaine seulement et pendant quelques heures chaque fois, comme cela ne se voit que trop ; mais tous les jours et pendant vingt minutes au moins, le matin et l'après-midi, dans l'intervalle de deux heures de classe.

« Si des considérations locales ou autres empêchaient de se conformer rigoureusement à ces prescriptions, il faudrait que les exercices se fissent le matin et l'après-midi, pendant la demi-heure qui suit la sortie des classes. Dans tous les cas, les exercices doivent avoir lieu avant les repas ou, au moins, deux heures après. »

Méthodologie. — « Les inconvénients graves que présente, sous le rapport physique, intellectuel et moral, un enseignement irrationnel, exigent que la gymnastique soit enseignée d'après les principes méthodologiques. On devra donc rigoureusement observer les règles didactiques et les recommandations hygiéniques suivantes :

1. Les exercices seront gradués dans chaque leçon et dans tout le cours ; ils formeront un tout complet pour chaque âge ou chaque catégorie d'élèves. L'ensemble des mouvements doit donner à chacune des articulations la plénitude de liberté, de mobilité et de force dont elle est susceptible. A moins donc d'avoir à redresser une difformité quelconque, il faut éviter de répéter souvent le même exercice, car un mouvement uniforme et trop souvent répété amène inévitablement une difformité.

2. Chaque exercice doit avoir un but connu, précis, déterminé ; être exécuté avec énergie, précision et grâce. Le but et l'effet de chaque mouvement doivent être parfaitement connus de l'instituteur et de l'institutrice, les élèves doivent y être initiés. A cette fin, chaque mouvement doit être suffisamment démontré et expliqué avant d'être mis en exécution. Pour qu'un exercice produise de bons effets, il doit être exécuté avec précision, avec aisance. Sans précision, non seulement l'exercice manquera le but proposé, mais il peut souvent amener un résultat tout opposé à ce qu'on attendait. L'absence de précision peut, en outre, présenter des dangers. Nous ne citerons pour exemples que le saut, la course, les exercices aux engins qui, mal faits, peuvent occasionner les uns des entorses, des foulures, des palpitations de cœur, des commotions cérébrales, les autres des déformations. Certains exercices demandent beaucoup d'énergie ; sans elle, les fibres musculaires se contractent sans vigueur et l'activité organique n'est pas suffisamment stimulée. Toutefois, il ne faut jamais oublier qu'énergie n'est pas synonyme de violence, et que toujours la grâce sera l'une des conditions indispensables à une bonne exécution. L'institutrice devra toujours obliger les élèves à se tenir parfaitement droites, à porter les épaules en arrière afin de ne pas entraver le développement de la poitrine et de permettre aux organes thoraciques de se dilater librement.

3. L'enseignement sera attrayant et varié. Tout en mettant de l'ordre dans les jeux, laissons aux élèves cette gaieté et cette espièglerie qui font le charme des récréations. La méthode qui n'atteindrait pas ce but irait à l'encontre de ce principe le plus élémentaire de la pédagogie : « Instruire en amusant. » Que l'institutrice se conforme à ce sage conseil du Dr Theis : « Ce n'est pas dans ce qu'il est possible d'exécuter, mais dans ce qui est beau, rationnel, utile à pratiquer que la gymnastique éducative met sa gloire. Elle veut des exercices qui soient à la fois esthétiques, hygiéniques et pédagogiques. »

4. Les exercices doivent être coupés de temps de repos et se faire conformément aux lois de l'anatomie, de la physiologie et de l'hygiène. Il faut laisser reposer les membres en alternant les exercices des extrémités supérieures avec ceux des extrémités inférieures. Les repos doivent être fréquents, mais de courte durée ; cependant, ils seront assez longs pour que les pulsations cardiaques aient le temps de se calmer. Les indices auxquels l'institutrice reconnaît qu'on a été trop loin dans un exercice et qu'il faut le modifier sont : les transpirations abondantes, les maux de tête, les vertiges, la

respiration courte et fortement accélérée, la pâleur de la face ou sa coloration subite. Pendant la pluie ou la neige, on pourra, dans les écoles où il n'y a pas de local *ad hoc*, faire quelques mouvements libres dans les corridors ou entre les bancs. Mais on devra exercer en plein air chaque fois que le temps le permettra (Dœx).

Il serait presque impossible, et d'ailleurs inutile, de vouloir déterminer les exercices à faire exécuter dans chaque leçon ; il faut en laisser le choix et la coordination à l'initiative de l'institutrice. A elle de s'inspirer des conditions dans lesquelles se trouvent ses élèves et de combiner le travail d'après les besoins de sa classe. Qu'il nous suffise de dire que, généralement, toute leçon de gymnastique se composera de un ou deux exercices pris dans un des groupes ci-après, et en rapport avec l'âge et l'instruction des élèves :

1° Exercices d'ordre et de marches. 2° Exercices libres : Mouvements des jambes et des bras dans des attitudes variées. Equilibres sur le sol et sur la poutre. 3° Espalier et banc : suspensions et appuis avec ou sans appui des pieds, le corps incliné avec ou sans progression. 4° Courses. — Sautillements : jeux impliquant l'action de courir. 5° Exercices libres : mouvements du corps. Flexion, extension, mouvements latéraux et rotation. 6° Sauts variés de pied ferme et avec élan. — Jeux gymnastiques impliquant le saut. 7° Exercices respiratoires et marches lentes.

Par un choix judicieux d'exercices, on peut supprimer l'une ou l'autre de ces catégories, et la remplacer par un travail d'un autre genre, exigeant une dépense de force équivalente.

Ainsi enseignée, la gymnastique produit des effets salutaires, dont l'importance ne peut être contestée.

Guillaume STERROZ.

RAPPORT

sur la marche de la Société de secours mutuels en 1914.

(Suite et fin.)

Les nombreuses modifications que le caissier a dû apporter dans l'établissement de ses comptes annuels sont aussi une des conséquences de l'acte de reconnaissance. Des formulaires officiels nous ayant été adressés, il a fallu les remplir ponctuellement et les expédier à l'Office fédéral. Ce travail se renouvellera chaque année. Il met en pleine évidence la besogne considérable du caissier et les responsabilités toujours plus