# Leçon de gymnastique du 2me degré

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **57 (1928)**

Heft 4

PDF erstellt am: **31.05.2024**

**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**

3. Dès maintenant, le directeur du cours est à la disposition des intéressés ; il indiquera pension et chambre aux participants qui en feront la demande.

4. Les frais de logement et de pension s'élèveront à 200 fr. environ.

5. Les renseignements détaillés, relatifs au cours : ouverture, plan des leçons, outillage, seront communiqués ultérieurement.

*Le directeur du 38me cours normal suisse :*

Fr. Balmer, Lehrer, Liestal.

## Leçon de gymnastique du 2me degré

| | | |
|---|---|---|
| I. | Exercices d'ordre et de marche . . . . . | 2 min. |
| II. | Exercices correctifs et d'assouplissement . . . . . | 5 » |
| III. | Exercices de course et de saut . . . . . | 7 » |
| IV. | Exercices d'adresse (ex. populaires). . . . . | 7 » |
| V. | Jeu . . . . . | 9 » |
| | Total | 30 min. |

I. Exercices d'ordre et marche. — Rassemblement. — Position normale. — Conversion par groupes. — Départs et arrêts.

II. Exercices correctifs et d'assouplissement.

1. Exercices pour les bras et les épaules.

*a*) Exercice à exécution lente. — Fléchir les bras mains aux clavicules.

*b*) Exercice à exécution accélérée. — De la position des jambes légèrement fléchies : tendre les jambes et lever et baisser les talons en balançant les bras de côté et de côté en haut (4 t.).

2. Exercice avec effet principal sur les muscles droits du torse.

*a*) Exercice à exécution lente. — De la position d'un pas en avant : fléchir le torse en arrière en levant les bras de côté (paumes dessus), fléchir le torse en avant en baissant les bras en bas (2 t.).

*b*) Exercice à exécution accélérée. — De la position du pas gauche en avant : élan des bras de côté, fléchir et tendre la jambe g. en balançant le torse en avant et en balançant les bras en bas.

3. Exercice avec effet principal sur les muscles obliques et transverses du torse.

*a*) Exercice à exécution lente. — Tourner le torse à g. en levant les bras de côté, tourner le torse à droite en baissant les bras et en les levant de côté (2 mouv.).

*b*) Exercice à exécution accélérée. — Tourner le torse à g. avec élan des bras de côté, tourner le torse énergiquement à droite en balançant les bras de côté en passant par le bas (2 mouv.).

4. Exercice des jambes.

Sautiller à la station ouverte et à la station normale en balançant les bras de côté et de côté en haut.

III. Exercices de course et de saut.

*a*) Course par numéros. ( Ancien manuel : concours de course par numéros.)

*b*) Saut en longueur avec élan.

IV. Exercices d'adresse (ex. populaires).

La traction à la corde.

V. Jeu.

Le ballon à deux camps. (Ancien manuel : La lutte à la balle entre deux partis.)

S. WICHT, *insp. de gymn.*

## Petite histoire d'un petit Catéchisme

Mon collaborateur bullois s'inquiète d'un petit catéchisme que j'ai publié en 1920, pour la rentrée d'octobre, et que j'ai retiré du commerce vers Noël 1924. Il m'est facile de le renseigner. Puissé-je, de plus, lui être agréable !

Depuis les décrets de S. S. Pie X sur la première communion des enfants, l'abrégé de la doctrine chrétienne placé en tête de l'ancien catéchisme était manifestement insuffisant. Sur les conseils de quelques confrères, j'ai composé et publié, à mes risques et périls, un *Catéchisme des Petits*. S. G. Mgr Besson voulut bien en autoriser l'usage en attendant que parût le catéchisme officiel en préparation.

On en tira 4 000 exemplaires, qui s'écoulèrent assez rapidement. Après quelques hésitations, j'ai fait exécuter un second tirage de 4 000 exemplaires. Il en restait un peu plus de 400, lorsque fut mis en vente le *Petit Catéchisme* de Mgr Besson. En quatre ans, 7 600 exemplaires vendus, ce n'est pas un insuccès.

Quant aux bénéfices que j'en ai retirés, ils sont de 0,00 fr., ainsi qu'en fait foi une facture de l'Imprimerie St-Paul, que j'ai malheureusement détruite dans une hécatombe de paperasses. Mais le double s'en trouve dans les archives de la dite Imprimerie ; M. le Gérant m'a donné l'assurance qu'il le présenterait volontiers au « vieux régent », s'il veut bien passer à son bureau, par exemple lorsqu'il portera son prochain article à la rédaction de l'*Indépendant*.

E. D.

## Avis au corps enseignant

Les membres du corps enseignant sont rendus attentifs à l'obligation qu'ont les recrutables de présenter leur livret scolaire à l'officier de recrutement, lorsqu'ils passent l'examen sanitaire. Cette pièce est exigée par l'autorité militaire, et il faut noter qu'une simple déclaration n'est pas suffisante.

Fribourg, le 21 février 1928.

*Le Conseiller d'Etat, Directeur,*
E. PERRIER.

---

### SOCIÉTÉ DES INSTITUTRICES

**Réunions mensuelles :** *A Bulle :* Jeudi 1er mars, à 2 h. 1/2, à l'Ecole ménagère.

*A Fribourg :* Jeudi 15 mars, à 2 h. 1/4, à la Villa Miséricorde