Gymnastique

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **61 (1932)**

Heft 14

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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

GYMNASTIQUE

Pour la pratique : 1er degré (filles ou garçons.)

L'éducation, en général, est une action, une intervention réfléchie et méthodique de l'adulte sur l'enfant. Elle a pour but de développer et de porter à leur maximum les facultés morales, intellectuelles et physiques des enfants, afin d'en faire des hommes conscients, libres et vigoureux.

L'éducation physique doit donc avoir sa place dans l'éducation générale et une part active dans tout programme scolaire. On peut la définir : l'acte de fortifier le corps pour le rendre serviteur capable de l'âme et de l'esprit. Un grand professeur, Elli Björksten, nous dit : « Le corps est pour nous, créatures terrestres, l'instrument nécessaire de l'âme ; il est en relation incontestable avec elle. C'est donc pour nous un devoir sacré que d'en prendre soin et de le garder pour qu'il puisse être un foyer digne de l'étincelle divine. »

Mais pour donner un enseignement normal de la gymnastique à l'école, il faut tenir compte du développement et du caractère de l'enfant.

Premier degré (de 7 à 9 ans). Le petit enfant qui arrive à l'école ne peut pas encore concentrer longtemps son attention sur des sujets abstraits. Son principal caractère est d'être *imitateur* (pensez à ses jeux).

Songez donc au contraste formidable qu'il y a entre la vie libre, pleine de mouvement, dont il a joui jusqu'au jour de l'école et sa vie d'écolier (longues heures d'immobilité, tension d'esprit, etc.) et dites-moi, maintenant, quel pédagogue ne voit pas qu'il faut une compensation à ce brusque changement si l'on veut éviter des suites fâcheuses ? Où donc trouver cette compensation sinon dans la gymnastique ?

La gymnastique de 1er degré devra donc, pour atteindre son but, être très variée, riche en exercices vivants. Il faut prendre des exercices simples, imiter la nature (ainsi que l'a fait l'enfant dans ses jeux), se mettre au niveau de l'enfant : se faire enfant soi-même. L'enseignement doit être clair, plein d'imprévu, de vie. Usez d'expressions imagées. Que toujours votre petit monde soit en éveil et qu'une grande joie règne dans toute leçon : le meilleur moyen est de prêcher d'exemple, car c'est au maître, à la maîtresse, de créer l'atmosphère de la leçon.

L'imagination des petits est, peut-être, plus riche que la nôtre. N'ayez pas peur de raconter à vos élèves des histoires dans lesquelles ils deviendront, tour à tour, chat, faucheur, chevalier, ménagère, balle, montagnard et que sais-je encore ?

Par exemple : nous allons à l'aventure dans une forêt inconnue. La maîtresse — ou le maître — sera en avant mais constamment avec sa petite troupe qu'elle conduira et dans laquelle elle maintiendra l'ordre et la discipline. Elle a un sifflet au moyen duquel elle réunira de temps en temps les élèves pour les compter (mise sur un rang). On entre dans la forêt à la file indienne, en se donnant les mains. On passe sous des branches basses, puis on saute par-dessus des troncs d'arbres. Une clairière ; on s'ébat (une ronde). Exercice respiratoire (bonne odeur des sapins, etc.). Et comme cela, à l'infini. Quelle belle promenade avec un peu d'imagination ! et comme nous sommes récompensés lorsque nous voyons briller de joie une trentaine, une quarantaine de paires d'yeux autour de nous !

Une bonne leçon doit, cependant, tenir compte du plan-type (sans le prendre toujours à la lettre) afin que tout le corps puisse travailler d'une façon rationnelle. Il faut aussi alterner les exercices violents et les exercices calmants.

Leçon-type, 1er degré (donnée à la journée cantonale des maîtres de gymnastique, à Fribourg).

Durée 30 minutes : en salle.

1. *Marche, course et sautillements* (5 m.).

Marche ordinaire cadencée. Marche sur pointe de pieds, bras en haut (se faire grand comme un géant), marche accroupie, à quatre pattes (tout petit comme un nain). Alterner au commandement. Sautiller sur le pied droit en avançant et en saisissant la jambe gauche des 2 mains (changer).

Courir d'un bout à l'autre de la salle librement (aussi vite que lorsque maman vous appelle).

2. *Exercices de tenue et d'assouplissement* (8 m. avec N° 3).

En formation de cercle de front.

Frapper des mains au-dessus de la tête puis sous la jambe droite (puis gauche) lancée en avant. (Le regard suit toujours le mouvement des mains.) Station ouverte. Toucher les pieds avec les mains en gardant les genoux tendus, plusieurs fois, comme si vous aviez des jambes de bois (raides).

Sautiller rapidement sur place les 2 pieds serrés, comme une balle de caoutchouc.

En station ouverte : dessiner un O aussi grand que possible (sur un grand tableau noir) puis un i et sauter très haut pour mettre le point.

3. *Exercices de course (ou sautillements) plus fatigants.*

Sautiller comme le lièvre : accroupi, mains sur la tête pour figurer les oreilles, faire des bonds en avant.

En ligne : au coup de sifflet courir vers le côté opposé de la salle et retour. Qui est la 1re ?

4. *Engins : exercices d'adresse* (7 m.).

Poutrelles d'équilibre (aussi petits murs bas assez étroits, troncs d'arbres, etc.), marcher d'un bout à l'autre en avant, avec, puis sans l'aide d'une compagne.

Sauter les unes après les autres par dessus les poutrelles ou de petits obstacles bas.

5. *Jeu :* (10 m.). Le renard et le coq (p. 71, N° 8, manuel filles ; p. 175, N° 8, manuel garçons).

Marcelle Noth,
maîtresse de gymnastique.

Combien d'habitants sur le globe ? — Le total est de 1,392,500,000 habitants, sous réserve des chiffres pour l'Asie, l'Afghanistan, la Chine, la Perse qui ne sont qu'approximatifs. De même ceux des territoires sous mandats.

Parmi les différents pays, l'Europe vient en tête avec 498 millions, puis la Chine, avec 440 millions, l'Inde avec 348 millions, l'Amérique 248 millions, l'Afrique 144 millions. L'Océanie compte seulement 9,7 millions pour autant qu'on puisse y établir des statistiques.

En Europe, la première place est tenue par l'U. R. S. S. avec 124 millions, plus 157 millions pour le territoire asiatique. Ensuite vient l'Allemagne avec 64 millions, l'Italie avec 42 millions, la France et l'Angleterre avec 39 millions, la Pologne avec 30 millions, l'Espagne avec 22 millions, la Roumanie avec 17 millions, la Tchéco-Slovaquie avec 14 millions, la Yougo-Slavie avec 13 millions, la Belgique et la Hongrie avec 8 millions.