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

Herausgeber: Société fribourgeoise d'éducation

Band: 67 (1938)

Heft: 13

Rubrik: À propos de gymnastique

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

le linge et les vêtements, à faire une bonne cuisine avec les produits du jardin et de la ferme, c'est lutter contre les plaies sociales de chez nous : le taudis, l'alcoolisme, la tuberculose et l'immoralité. C'est, du même coup, diminuer les frais d'assistance et d'hospitalisation qui chargent si lourdement les communes.

Les autorités qui, même en temps de crise, voient plus loin que le moment présent et placent au-dessus de l'intérêt immédiat celui de l'avenir, font preuve d'une haute sagesse et d'une juste appréciation des valeurs. M. V.

A propos de gymnastique

Dans la dernière réunion du corps enseignant de la ville de Fribourg, on a parlé de la gymnastique à l'école, non pas de celle qui fait l'objet d'une véritable leçon, mais de celle qui devrait être donnée chaque jour aux élèves, pendant quelques minutes, par les maîtres eux-mêmes.

Considérée dans ces limites, elle peut avoir un triple but :

1. Correctif.
2. Dérivatif.
3. Respiratoire.

1. Les enfants, à l'école, sont constamment assis et souvent courbés en avant. Lorsque le maître leur rappelle de se tenir droits, ils se redressent pour un moment, mais cette bonne volonté s'oublie, la tenue correcte dure une minute et la copie se poursuit le nez sur la feuille et les épaules de travers. C'est pourquoi, si les enfants naissent d'habitude avec une colonne vertébrale en bon état, ils ne gardent pas très longtemps ce don de la nature : 2 ans d'école pour les faibles, 4 à 5 ans pour les plus résistants suffisent en général à dévier, à creuser, à courber les dos et à empêcher que l'homme futur ne jouisse dans toute sa plénitude de ce qui devrait être pourtant l'un de ses caractères spécifiques : la station verticale.

La beauté y perd et c'est dommage. La santé aussi en souffre, ce qui est encore plus fâcheux. En effet, des vertèbres en zigzag et des épaules rentrées n'ont jamais été, du point de vue de l'hygiène, des éléments positifs.

D'une part, les poumons respirent mal ; d'autre part, les nerfs qui sortent de la colonne vertébrale risquent d'être serrés, coincés, pour ainsi dire, entre deux vertèbres déviées, de sorte que ces nerfs qui travailleront moins bien, laisseront en souffrance les organes auxquels ils étaient chargés de donner de l'énergie. Certains maux de tête, de gorge ou d'estomac ne s'expliquent pas autrement.

Enfin, et indirectement, la mauvaise tenue affaiblit la vue et si l'école devait payer toutes les paires de lunettes dont elle est cause, cela lui coûterait cher.

Comme on le voit, l'école est responsable de bien des méfaits. Peut-elle les atténuer et dans quelle mesure ? Elle le peut certainement et cela de deux manières : une négative et l'autre positive.

Le maître, qui tâchera lui-même de donner l'exemple et de se tenir droit, rappellera sans cesse à ses élèves : — Tenez-vous droits. Mettez les coudes sur la table. Ne regardez pas de trop près. — Il leur expliquera le pourquoi de ces rappels et veillera aussi à ce que la hauteur des pupitres corresponde bien à la taille des enfants. Enfin il n'enseignera plus l'ancienne écriture penchée, cette belle anglaise,

bien moulée, qui obligeait à toutes sortes de contorsions. Il exigera des enfants, pendant qu'ils écrivent, une tenue naturelle, les coudes en dehors et les deux avant-bras posés sur la table. Ce n'est peut-être pas très joli, mais c'est nécessaire.

Mais, ce n'est pas tout, et l'école peut, d'une autre manière encore, lutter contre la mauvaise tenue de ses écoliers. Pour cela elle leur fera faire des exercices de gymnastique destinés à les redresser et à corriger leurs mauvaises attitudes. Le but correctif des exercices de gymnastique est donc, pour l'école primaire, le premier à atteindre et le plus important.

2. La gymnastique, et c'est là son deuxième but, peut aussi être un dérivatif à la monotonie et à la longueur des leçons, au même titre que peut l'être un chant, par exemple. Il n'y a pas besoin de longues explications pour en comprendre l'utilité. Rappelons simplement que ce sera cet aspect dérivatif qui imposera une certaine direction aux exercices choisis. Ils auront sans doute et toujours le but de redresser, mais ils pourront le faire par des exercices différents suivant que la classe sera agitée ou calme, reposée ou fatiguée, aura chaud ou froid. C'est au maître à savoir choisir.

3. Le troisième but de la gymnastique, c'est celui d'intensifier la respiration. Bien qu'il soit plus important que le précédent, nous ne lui avons donné que la troisième place parce qu'il nous semble, que, en général, l'école n'est pas placée dans de très bonnes conditions pour le remplir parfaitement. L'enfant a besoin d'air, c'est entendu, mais il a besoin d'air propre. Si l'air est vicié, il n'est pas indiqué de le faire avaler à haute dose. Mieux vaut alors laisser l'enfant respirer dehors, après avoir couru. D'autre part, les exercices que l'on peut faire en classe ne sont en général pas assez violents pour amener cet appel d'air qui est la condition absolue de la gymnastique respiratoire. Les provoquer artificiellement peut être dangereux.

Il y a donc deux conditions nécessaires aux exercices respiratoires : *a*) avoir fait au préalable assez d'exercice musculaire ; *b*) les exécuter à l'air frais et se rappeler qu'une fenêtre ouverte ne suffit pas à changer l'air d'une classe, mais qu'il en faut au moins 4 à 5 pour le renouveler (c'est d'ailleurs pour cette raison, mises à part les raisons d'ordre) que la gymnastique faite dans les corridors nous paraît devoir être exclue. Ils sont rarement assez aérés pour cela. Il reste à voir maintenant à quel moment les exercices correctifs et dérivatifs dont nous venons de parler pourront être exécutés en classe, puisqu'il est entendu que dans la majeure partie des cas, le maître n'aura pas la possibilité de conduire sa classe au dehors, faute de temps — ces petites séances ne devant pas empiéter sur le programme — ou faute de beau temps — car chez nous l'été et son soleil ne durent pas toute l'année.

Puisqu'ils sont un dérivatif, leur nom même indique qu'ils doivent suivre la leçon afin d'y apporter un changement agréable, plutôt que la précéder. Et voilà que sont exclues, du même coup, la première heure de classe du matin et celle de l'après-midi ; 9 heures du matin et 3 heures de l'après-midi semblent, par contre, être le meilleur moment pour les faire, une sorte de moment psychologique : puisque ces exercices doivent être donnés pour pallier aux inconvénients du travail scolaire, il est logique d'attendre précisément avant de les exécuter que ces inconvénients se soient manifestés.

Dans un prochain article, nous allons aussi essayer de traiter la dernière question, la plus importante, celle de savoir quels exercices nous donnerons à nos écoliers, pour les redresser et leur faire paraître moins long le temps de l'école.

Madeleine Thévoz.