

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

Herausgeber: Société fribourgeoise d'éducation

Band: 8 (1879)

Heft: 7

Artikel: Premières notions de méthodologie : enseignement de la gymnastique

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1039718>

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: 12.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

du lieu de la prochaine assemblée, — propositions individuelles, — réunion du nouveau Comité pour constitution, etc.

12 heures: Banquet servi par M. Berset, député. On est prié de prendre sa carte de banquet avant l'assemblée. Un instituteur sera chargé de les vendre.

Le Président.



PREMIÈRES NOTIONS DE MÉTHODOLOGIE

Enseignement de la gymnastique¹

De nos jours, l'enseignement de la gymnastique tend à se généraliser partout. En Suisse, cet enseignement vient d'être rendu obligatoire dans toutes les écoles.

Nous croyons utile, à cette occasion, de dire un mot sur l'importance réelle de cette nouvelle branche de notre programme scolaire et de fournir quelques directions générales sur la manière de donner avec le plus de fruit possible cet enseignement à la jeunesse.

Et d'abord qu'est-ce que la gymnastique ? Elle ne consiste pas exclusivement, comme on l'entend généralement, dans des exercices aux engins ; elle ne signifie pas seulement un travail aux barres, aux perches, au tremplin et autres exercices qui, dans certaines imaginations, impliquent l'idée d'instrument de torture, d'école d'acrobate, etc.

Il y a bien peut-être un peu de tout cela dans la gymnastique ; mais il y a plus.

Il y a une gradation de mouvements qui doit être le résultat d'études sérieuses ; il y a enfin une intarissable variété d'attitudes, d'exercices dont chacun doit avoir un but spécial et déterminé.

Nous appellerons donc la gymnastique la culture régulière du corps, l'art de développer graduellement les forces corporelles de l'enfant, en un mot le plus puissant auxiliaire de l'éducation physique.

Considérée sous un point de vue plus général, la gymnastique embrasse la pratique de tous les exercices qui tendent à rendre l'homme plus courageux, plus intrépide, plus intelligent, plus fort, plus industriels, plus adroits, plus souples et plus agiles, et qui le disposent à résister aux intempéries des saisons, à supporter même les privations et les contrariétés de la vie, à rendre enfin, au besoin, des services à son pays et à l'humanité. A ce titre, elle

¹ Cet article est dû à la plume d'un maître de gymnastique. Nous nous permettrons plus tard d'y ajouter quelques réflexions.

peut contribuer, dans une certaine mesure, au développement des facultés morales.

Abstraction faite de ces considérations, qui démontrent suffisamment l'opportunité de l'introduction de cette nouvelle branche, l'attitude embarrassée de nos jeunes gens, en particulier des conscrits de nos communes rurales, suffirait, à elle seule, à montrer combien ils ont besoin qu'on assouplisse leurs membres, qu'on rende leur démarche moins lourde, qu'on leur apprenne enfin à tirer meilleur parti des forces que la nature a mises en eux.

Au point de vue physiologique, il n'est pas moins aisé de faire ressortir tous les avantages qu'on peut retirer d'exercices bien dirigés. Nous ne dirons qu'un mot de leur influence sur les muscles et les organes de la respiration.

Les mouvements gymnastiques développent et fortifient les muscles. Le tissu musculaire qui forme la plus grande partie du corps humain est le siège d'un mouvement nutritif très abondant. C'est en effet dans ce tissu très riche en vaisseaux sanguins, que s'accomplissent les fonctions de la nutrition et toutes les modifications chimiques. En se contractant, ce qui a lieu à chaque mouvement, le muscle agit sur le système capillaire et active la circulation ; l'organe qui fonctionne reçoit ainsi une plus grande quantité de sang et acquiert par le fait même un développement considérable ; d'un autre côté, le muscle qui ne fonctionne pas devient flasque, mince et finit même par s'atrophier. Certains artisans sont une preuve vivante de ce fait regrettable. Observez, par exemple, un forgeron, un serrurier ; vous verrez un développement anormal de l'épaule et du bras droits ; vous rencontrerez chez le portefaix des bras musculeux, des épaules larges, bombées, mais des jambes raides et une poitrine creuse. Il n'est pas jusqu'au laboureur lui-même qui, malgré sa vie simple, frugale, en plein air, a déjà souvent vers trente ans le dos voûté et les épaules jetées en avant.

Ce dernier point nous amène à dire toute l'importance qu'il y a de développer la poitrine et les heureux effets qui en résultent.

Une attitude habituelle contraire au libre développement de la poitrine est des plus nuisibles, car le rétrécissement thoracique, suite nécessaire de cette négligence, produit ordinairement la phthisie, c'est-à-dire le trépas plus ou moins prompt.

Pour prévenir ce mal et réformer une tenue défectueuse chez les jeunes gens, il est donc de première nécessité de chercher à agrandir la cage thoracique ; pour cela, il n'y a qu'un moyen, c'est d'exercer les muscles qui font mouvoir cette partie du corps. On permettra ainsi aux poumons de s'étendre et de se dilater et par conséquent aux mouvements respiratoires de prendre plus d'ampleur. De cette manière, à chaque inspiration, il entrera dans les poumons une plus grande quantité d'air vital, c'est-à-dire d'oxygène qui activera la transformation du sang rouge et du sang veineux en sang artériel, l'acide carbonique sera expulsé dans une plus grande proportion ; ainsi, nous le voyons, plus la

• respiration sera activée, plus les globules du sang, ces éléments primordiaux de notre être, puisqu'ils se transforment en chair, en os, en moelle, etc. sont nombreux, plus le corps aura par conséquent de chaleur, de force et de santé.

Au point de vue scolaire, la gymnastique a aussi des avantages incontestables.

Ne considérons pas comme perdu le temps consacré aux exercices corporels, ils apportent une heureuse diversion à l'immobilité des enfants pendant les classes ; car, ne l'oublions pas, le développement physique est un auxiliaire puissant de la vie intellectuelle.

En outre il faut bien remarquer que les mouvements gymnastiques cadencés, dirigés par le maître, sont encore une habitude d'ordre, de ponctualité qu'il fait prendre à ses élèves, que cette discipline du corps est aussi une discipline de l'esprit et que surtout ils combattent aussi énergiquement la mollesse et les vices qu'elle entraîne à sa suite.

Nous avons démontré le but de la gymnastique dans les considérations précédentes ; donnons maintenant quelques conseils sur la manière d'enseigner cette branche.

1. L'ensemble des mouvements doit donner à chaque articulation toute la mobilité et la force dont elle est susceptible, et former un tout complet, gradué d'après l'âge, le tempérament et la force des élèves ; le maître doit donc s'attacher à bien apprécier les efforts qu'une classe d'élèves met dans l'exécution d'un exercice et les difficultés qu'il présente, afin de pouvoir en déterminer la durée. Il faut éviter de répéter trop souvent le même exercice, à moins qu'il ne s'agisse de corriger une difformité quelconque.

2. Le maître doit combiner les exercices de manière à n'arriver aux mouvements qui ont une action générale sur tous les muscles qu'après les avoir développés séparément. Dans ces exercices partiels les mouvements seront bien coordonnés, afin que tous les membres y prennent une part égale et qu'on arrive à un développement méthodique de toutes les parties du corps. Pour cela, il ne suffit pas d'exercer les membres, mais il faut les développer en *sens contraire*. Par exemple : si on abuse des flexions du corps en avant, il faut en corriger l'effet par des flexions du corps en arrière ; autrement, on développerait outre mesure les muscles de la partie antérieure du corps, et ces muscles exerçant une prédominance sur leurs opposés, restés dans l'inertie, produiraient à la longue une difformité.

3. Dans tous les mouvements, le maître doit obliger les élèves à se tenir parfaitement droits, à porter les épaules en arrière, afin de favoriser le développement de la poitrine et des organes thoraciques.

4. Les exercices seront classés de manière à aller du simple au composé, c'est-à-dire que les mouvements compliqués vifs ou violents devront toujours être précédés des mouvements simples, lents et modérés ; et, à mesure qu'on avance dans une série

d'exercices, le maître exigera une meilleure pose, plus d'adresse, de force et d'énergie.

5. Chaque mouvement doit être démontré et expliqué avant d'être mis à exécution.

6. Il est de convention de commencer les marches et les exercices libres par la gauche, en ayant soin d'exécuter ces derniers autant de fois à gauche qu'à droite.

7. Au début des exercices, le maître devra quelquefois modérer chez les élèves cette ardeur enfantine qui a souvent pour résultat de produire une fatigue nuisible.

La lassitude que l'on ressent après un exercice doit être momentanée et se dissiper promptement. Si elle persiste pendant un certain temps, et si les muscles restent douloureux c'est qu'on a dépassé la mesure. Les indices auxquels le maître reconnaîtra qu'il a été trop loin dans un exercice sont: les transpirations trop abondantes, les maux de têtes, les vertiges, la respiration courte et accélérée, la pâleur de la face, etc.

8. Le maître aura soin d'alterner l'exercice des membres inférieurs avec celui des membres supérieurs, de faire succéder à l'activité réglée des mouvements commandés l'activité libre et plus ou moins spontanée des jeux, et d'éviter de passer d'un exercice facile à un très-difficile, d'un travail pénible prolongé à un repos absolu et réciproquement; ces points extrêmes demandent à être reliés par des transitions bien ménagées.

9. L'attention du maître se portera d'une manière particulière sur les enfants qui ont une mauvaise habitude, une poitrine faible et trop étroite, ou qui sont menacés de quelques difformités, telles que déviation de la colonne vertébrale, déplacement d'épaule, etc.

10. Les leçons de gymnastique ne devront pas être données immédiatement après les repas, car un exercice trop violent, s'il n'interrompt pas la digestion, la retarde toujours. Toutefois, à l'encontre de cette prescription recommandée par l'hygiène, il est bon que les jeunes gens bien portants s'habituent à faire un effort à toute heure.

11. L'emplacement pour les leçons de gymnastique sera toujours au grand air par un temps sec; par un temps pluvieux, à défaut de local convenable, les espaces laissés libres entre les bancs de la classe pourront être utilisés. *(A suivre.)*



ANALYSE LITTERAIRE

L'homme et la couleuvre

(Suite)

Comme tous les détails de ce discours sont vrais et naturels !
Comme ils peignent admirablement la situation du pauvre rep-