

Zeitschrift:	Bulletin pédagogique : organe de la Société fribourgeoise d'éducation et du Musée pédagogique
Herausgeber:	Société fribourgeoise d'éducation
Band:	34 (1905)
Heft:	5
Rubrik:	Gymnastique scolaire

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: 12.01.2026

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

importe la question, l'essentiel n'est pas d'obtenir telle place, de figurer avant tel ou tel canton, mais bien d'arriver à un ensemble de résultats toujours meilleurs, d'augmenter le nombre des bonnes notes et de diminuer celui des mauvaises.

La marche en avant de la Singine, qui se révèle par un sensible progrès, fait bien augurer de l'avenir; car, avouons-le, ce district, au point de vue scolaire, était presque considéré jusqu'ici comme le « galeux » de la Fable, et volontiers, on le jugeait « digne de tous les maux ». Le Lac se ressaisira, nous n'en doutons pas; et la Sarine, qui est particulièrement favorisée au point de vue scolaire, ne voudra pas s'oublier dans les derniers rangs; elle se fera un point d'honneur, je dirai même un devoir, de reprendre la place qui lui convient.

Les succès obtenus doivent soutenir et stimuler notre ardeur. C'est dès l'entrée de l'enfant à l'école qu'il faut envisager le but à atteindre, faire contracter de bonnes habitudes de travail, donner le goût de l'étude, et transmettre des connaissances précises. En formant l'homme futur, en le préparant à soutenir le combat de la vie, en l'armant dans ce but, nous lui aurons, par le fait même, assuré indirectement une bonne réussite à l'examen pédagogique fédéral.

M. BERSET.

GYMNASTIQUE SCOLAIRE

Depuis quelques années les sommités médicales et pédagogiques ont compris la nécessité d'une réforme de l'enseignement de la gymnastique. En Suisse, la Confédération et les cantons vouent à cette branche une sollicitude toute spéciale.

Il est intéressant de suivre le progrès qu'a fait l'idée de la gymnastique, spécialement dans les milieux scolaires. Il y a peu d'années encore, la gymnastique rencontrait une indifférence déplorable, et certains détracteurs regardaient comme du temps perdu les rares heures accordées à son enseignement. On ne considérait que la culture intellectuelle au lieu de voir l'éducation vraie, complète, intégrale. Parmi les adversaires d'alors, beaucoup se rendent mieux compte de l'utilité d'une bonne éducation physique et se montrent aujourd'hui les zélés partisans de la nouvelle méthode.

M. Demény, le savant professeur de physiologie, résumait ainsi, dans son cours théorique, cette nouvelle méthode:

« La gymnastique se propose d'obtenir, par l'éducation, la meilleure utilisation de la force musculaire de l'homme, tant dans la locomotion proprement dite ou les allures normales, marche, course, saut, que dans les applications sociales. Donc, si la gymnastique est la base d'une éducation complète, l'étude des mouvements est la base de l'enseignement de la gymnastique. »

Partant de ce principe que « l'étude des mouvements est la base de l'enseignement de la gymnastique, Demény exposait une méthode nouvelle, entièrement basée sur la physiologie des muscles et des articulations du corps humain. Ce fut cette nouvelle gymnastique qui avait trouvé déjà son application en Suisse et surtout en Suède et en Norvège, qu'on baptisa dès l'abord du nom de « gymnastique suédoise ».

Grâce aux efforts persévérandts d'hommes distingués et dévoués, parmi lesquels nous trouvons de nombreux instituteurs, la nouvelle méthode fait de rapides progrès parmi ceux qui s'occupent de cette question si importante et si grave à la fois: la conservation et la beauté de la race.

On l'a déjà souvent dit, mais on ne saurait trop le répéter: l'hygiène, c'est la vie, et la gymnastique rationnellement appliquée est un des plus puissants facteurs de l'hygiène. Faire de la bonne gymnastique, c'est donc faire de l'hygiène, autrement dit, c'est entretenir en bon état la machine compliquée et fragile que la nature a mise à la disposition de notre intelligence et de notre volonté. C'est faire aussi œuvre utile; utile pour nous, qui avons tout intérêt à nous conserver robustes et bien portants et à le devenir, si nous avons le malheur de ne pas l'être.

On sait quels sont les moyens qu'il faut employer pour augmenter la force du corps et lui permettre de produire tous les efforts qu'on peut attendre de lui. Grâce à ces notions, on peut, d'un homme chétif et mal bâti, faire un garçon solide et bien équilibré; d'un cultivateur bien bâti, mais lourd, on fera un homme de première force, alerte, vif, souple et élégant. C'est avec l'application rationnelle de la gymnastique qu'on arrive à de semblables résultats, avec de l'intelligence, de la patience et des efforts longtemps continués.

En effet, la gymnastique scolaire, rationnelle, méthodique, s'adresse surtout à l'enfant, aux faibles. Elle doit veiller avec un soin minutieux à ne pas exiger des exercices incompatibles avec la faiblesse de l'élève. Elle ne doit employer que des moyens approuvés par la science, contrôlés par l'expérience. Elle s'attache à développer l'ensemble. Elle s'attache aussi à modifier les attitudes vicieuses. Elle cherche à renforcer les parties du corps qui sont les plus faibles, afin d'obtenir un certain équilibre de l'organisme qui fait seul les hommes complètement vigoureux et robustes. Elle doit accorder une large part aux jeux, être agréable et ne pas fatiguer la mémoire.

A notre époque, où la lutte pour la vie est devenue si aiguë, il est de toute importance d'entourer l'âme de nos enfants d'une enveloppe solide. Nous avons le devoir de donner à l'élève une éducation physique aussi virile que possible. De cette manière, non seulement nous fortifierons sa santé et sa résistance, mais nous développerons puissamment son initiative et sa persévérence. Et, ne l'oublions pas, la gymnastique a également un rôle moralisateur très important. Pour être robuste, pour être vigou-

reux, pour être agile, il faut être sobre. En inculquant à nos jeunes gens le goût des exercices physiques, nous les mettrons à même de juger des déplorables conséquences que produit tout excès. Les instants passés à exercer son corps sont autant de pris sur l'oisiveté et sur l'intempérance. Car, dit Demény, « pour abandonner à jamais les excitations anormales qui usent le corps et avilissent l'âme, il suffit d'avoir goûté les joies intenses de la santé, les plaisirs sains de l'exercice corporel ; d'avoir connu la satisfaction particulière résultant d'efforts personnels vers la vigueur. »

Pour obtenir ces résultats, il ne faudra qu'un peu de courage, quelques minutes consacrées tous les jours à la pratique des mouvements prescrits dans la méthode que je vais m'efforcer d'indiquer le plus simplement possible.

La gymnastique rationnelle peut se diviser en deux parties :
1^o La gymnastique de développement et d'assouplissement ;
2^o La gymnastique d'application.

La gymnastique d'application, qui nécessite quelques appareils très simples (poutre, barre de suspension), peut être laissée de côté dans sa partie théorique sans grand inconvénient ; on se contentera de pratiquer la marche, les sauts, la course, la natation, etc.

Nous verrons plus en détail la gymnastique de développement.

La gymnastique de développement et d'assouplissement comprend tous les exercices qui ont pour objet principal le développement méthodique des différentes parties du corps, poursuivi en vue d'assouplir l'homme et d'augmenter sa force de résistance. (Manuel de gymnastique pour la jeunesse suisse de 10 à 16 ans, approuvé par le Conseil fédéral, le 6 mai 1898).

Ce Manuel est un guide pour l'instituteur déjà formé ; il est impuissant à remplacer un enseignement théorique et pratique.

Avec l'approbation de la Direction de l'Instruction publique, il a été élaboré un plan cherchant à établir l'unité dans cet enseignement et basé sur une méthode homogène, simple, pratique ; un plan qui facilitera la tâche de l'instituteur et lui donnera la clef du choix des exercices et le moyen de composer des leçons complètes, variées et graduées. Ce plan aidera les instituteurs dans les études complémentaires en vue d'obtenir les résultats recherchés en gymnastique scolaire.

Le programme établi cette année groupe les exercices du Manuel, suivant les effets principaux que l'on doit en attendre. Le programme obligatoire pour les écoles primaires du canton de Fribourg, pour l'année 1904/05, a été fixé comme suit :

Programme pour l'année 1904-05.

A. PREMIER DEGRÉ (enfants âgés de 10 à 12 ans).

1^o *Exercices d'ordre et de marche.* — Manuel de gymnastique, excepté au chapitre V, exercice 16 : marcher en arrière.

2^o *Exercices libres.* — Manuel de gymnastique, programme A. : exercices N^os 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 18, 21, 22 à 25, 28, 29, 31, 34, 35¹, 39, 42, 47, 48, 50.

3^o *Sauts.* — Exercices du 1^{er} degré : 1^{re}, 2^{me} et 3^{me} année de gymnastique.

4^o *Jeux.* — 1. Deux c'est assez, page 227, — 2. La balle au chasseur, page 232. — 3. La palette, page 237 du Manuel.

B. DEUXIÈME DEGRÉ (enfants de 13 à 15 ans).

1^o *Exercices d'ordre et de marche.* — Manuel de gymnastique, excepté au chapitre XVII, exercices 1 et 2; n'étudier et ne faire pratiquer que l'exercice décrit sous le chiffre 3, page 82.

2^o *Exercices libres.* — Programme A., exercices N^os 2, 3², 8, 11, 13, 14, 16, 18, 21, 22, 24.

3^o *Sauts.* — Exercices du 2^{me} degré : 4^{me}, 5^{me} et 6^{me} année de gymnastique.

4^o *Jeux.* — 1. Les barres, page 247, — 2. Chevaux et cavaliers, autrement dit, la balle cavalière, page 254. — 3. La mouchette, page 272 du Manuel.

Nous indiquerons, dans les prochains N^os du *Bulletin pédagogique* le principe général de la méthode; les bases pour l'élaboration du plan physiologique; le genre, les effets et la durée relative des différentes séries des exercices qui doivent composer la leçon normale; les règles fondamentales des attitudes, positions et stations; la manière d'exécuter les mouvements et le rythme convenable pour produire une grande somme de travail avec un minimum de fatigue. Nous terminerons ces exposés en publiant quelques exemples de leçons normales.

(A suivre.)

— * —

Bilan géographique de l'année 1904

(Suite.)

A F R I Q U E

Maroc. La grosse affaire du Maroc, si inquiétante en 1903, a été réglée, du moins en principe, par l'accord anglo-français du 8 avril dernier.

On sait que cet empire musulman est en pleine guerre civile. Le shérif Abd-el-Aziz, souverain temporel et spirituel, jeune encore et ami des Européens, se voit presque cerné dans sa capitale par ses sujets révoltés contre ses projets de réformes administratives et aussi pour se soustraire aux impôts. Notre précédent bilan a relaté les faits et gestes du « Roghi » Mohammed, pré-

¹ et ² Voir la note page 97 du *Manuel de gymnastique*.