

<b>Zeitschrift:</b>	Bulletin pédagogique : organe de la Société fribourgeoise d'éducation et du Musée pédagogique
<b>Herausgeber:</b>	Société fribourgeoise d'éducation
<b>Band:</b>	34 (1905)
<b>Heft:</b>	7
<b>Rubrik:</b>	Gymnastique scolaire [suite]

#### 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:** 08.01.2026

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

L'instituteur suisse est le plus heureux des hommes. En voulez-vous la preuve? Lisez les renseignements publiés dans le *Bulletin de l'Union des instituteurs de la Seine* sur les traitements du personnel enseignant de notre pays.

« Les instituteurs primaires sont répartis en trois catégories, réglées *géographiquement* de telle sorte que le traitement est d'autant plus élevé que la localité dans laquelle exerce le maître est plus éloignée de la ville. Une semblable mesure serait bien accueillie, je crois, par nos collègues de la banlieue parisienne, et aussi par nos collègues ruraux! »

Chaque année, et cela pendant *dix ans*, ils (les instituteurs suisses) bénéficient d'une augmentation de traitement de *cent francs*, à laquelle vient s'ajouter, dans les villes, une indemnité de logement fixée à *six cents francs*, si bien que dans chaque catégorie le traitement s'échelonne ainsi :

*3<sup>me</sup> catégorie* (postes situés à l'intérieur de la ville).

Traitements de début : 1650 fr., plus 600 fr. de logement soit : 2250 fr.

Traitements maximum :  $2250 + 1\,000 \text{ fr.} = 3250 \text{ fr.}$

*2<sup>me</sup> catégorie* (postes assez rapprochés de la ville).

Traitements maximum : 3450 fr.

*1<sup>re</sup> catégorie* (postes très éloignés de villes).

Traitements maximum : 3650 fr. ».

Plus d'un instituteur français, à la lecture de ces lignes, sera devenu rêveur et aura envié l'heureux sort des régents de nos campagnes.

Et voilà comment on écrit l'histoire!...

---

## GYMNASTIQUE SCOLAIRE

(Suite.)

---

On ne pourrait mieux faire que de renvoyer au Manuel déjà cité, car il est impossible, dans quelques articles, de donner tout au long les explications nécessaires à un pareil sujet. Qu'il nous suffise d'indiquer le principe général de la méthode : tous les mouvements exécutés avec lenteur et d'une façon normale sont bons et développent les muscles.

*Pour les bras* : Lever les bras verticalement et horizontalement ; les écarter latéralement ; placer les mains aux hanches, à la nuque, aux épaules, à la poitrine. Pendant l'exécution des mouvements des bras : *les mains* sont placées dans le prolongement des avant-bras, les doigts allongés et joints ; *les bras tendus horizontalement* sont placés parallèlement, les paumes des mains se faisant face ; *les bras tendus verticalement* sont placés parallèlement, et portés le plus loin en arrière possible, les paumes des mains se faisant face ; *les bras tendus latéralement*

sont maintenus à hauteur des épaules et portés le plus en arrière possible, les paumes des mains tournés vers le sol. (On voit que tous ces mouvements concourent au développement de la poitrine.)

*Pour les jambes* : (pour ces mouvements, placer les mains aux hanches, à la nuque, aux épaules, à la poitrine). Lever une jambe tendue en avant, de côté (latéralement), en arrière, le pied dans le prolongement de la jambe ; lever une jambe fléchie, la tendre, la fléchir ; lever une jambe tendue en avant, la porter de côté (latéralement), la balancer en arrière ; fléchir les extrémités inférieures, les genoux écartés ou joints. — Se fendre, autrement dit, poser une jambe fléchie en avant, en arrière, latéralement (de côté). — Combiner des mouvements des bras et des jambes, ainsi : poser une jambe et lever, fléchir, tendre les bras ; fléchir les extrémités inférieures avec mouvements des bras ; préparation au saut, à la chute.

*Pour le corps ou tronc* : (ces exercices s'exécutent mains aux hanches). — Fléchir et tendre le corps (tronc) en avant et en arrière, de côté (latéralement) à gauche et à droite ; rotation du corps ; combiner ces mouvements avec les mouvements des bras et des jambes, les exécuter mains aux épaules, à la poitrine, à la nuque, poser une jambe en exécutant ces mouvements.

On voit qu'on peut sans grand travail, avec quelques données, combiner une infinité de mouvements. Ne pas chercher à innover, le nombre des exercices connus est déjà assez grand (voir Manuel). — Le perfectionnement de l'éducation physique ne dépend pas de l'invention d'une machine nouvelle, il est la conséquence de l'ordre et de la méthode avec laquelle on classe ce qui existe, et du parti que l'on sait en tirer.

Quelques tractions, soit aux branches d'un arbre, soit à une barre quelconque suspendue, des balancements, des suspensions allongées en exécutant les mouvements des jambes sont autant d'applications des mouvements indiqués. Grimper à une échelle par la force des bras, à des cordes parallèles sont encore des mouvements excellents, quand on a épuisé le programme des mouvements simples.

Mais le couronnement de cette gymnastique, qui, comme on le voit, s'adresse à tous par sa simplicité, c'est la marche, la course, les sauts de pied ferme ou avec élan, en hauteur ou en largeur ; franchir des obstacles ; les jeux en plein air qui réunissent tous ces exercices.

Pour terminer l'exposition succincte de cette méthode, ajoutons une observation générale, qui concerne tous ces mouvements : on doit les faire avec une grande lenteur au début, en passant du simple au composé et en s'efforçant de toujours respirer très largement en rejetant les épaules en arrière et en bombant la poitrine ; enfin, on doit toujours terminer les exercices, quelques courts soient-ils, par quelques minutes de marches lentes ou des exercices respiratoires. (*A suivre.*) S.