

Zeitschrift:	Bulletin pédagogique : organe de la Société fribourgeoise d'éducation et du Musée pédagogique
Herausgeber:	Société fribourgeoise d'éducation
Band:	34 (1905)
Heft:	11
Rubrik:	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: 14.02.2026

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

une centaine, mais un certain nombre ; il est employé comme adjectif indéfini. — Est-ce qu'elle est raisonnable cette source de faire de si beaux projets d'avenir qui ne pourront pas se réaliser ? Non, elle parle sans réfléchir, elle parle beaucoup pour ne rien dire de sérieux, elle *jase*. — Vous rappelez-vous aussi une fable où une femme avait fait des projets d'avenir ? La laitière et le pot au lait. — Qui *jase* aussi en classe ? Quand dit-on donc que quelqu'un *jase* ? Quand il parle beaucoup pour dire des choses futiles. — Que fait l'eau qui bout dans un vase ? Elle s'élève en ondes bruyantes. — Et que fait l'eau de la source dans son lit ? Elle s'élève aussi ? — Savez-vous pourquoi ? — Eh bien ! elle voudrait grandir rapidement pour devenir un fleuve. Dans quoi son flot ne peut-il pas se contenir ? Dans son lit. — Oui, la source le trouve trop étroit. La source s'enfle comme cet animal qui voulait devenir un bœuf ! Savez-vous quel animal ? La grenouille. — Vous savez ce qui arriva ! Elle creva.

7. *Mais le berceau touche à la tombe ;
Le géant futur meurt petit,
Née à peine, la source tombe
Dans le grand lac qui l'engloutit !*

A quoi touche le berceau ? A la tombe. — La vie de l'homme est-elle longue ? Non. — Elle est toujours très courte, et beaucoup meurent aussitôt après leur naissance. Alors à peine est-on sorti du berceau qu'il faut descendre dans la tombe. — Que signifie donc cette expression : le *berceau touche à la tombe* ? Que la vie est très courte. — Qu'est-ce qu'un géant ? Nommez-en un dont vous avez connu l'histoire. — Qu'est-ce qu'un *géant futur* ? C'est celui qui est encore petit, mais qui deviendra très grand. — Le devient-il toujours ? Non, il meurt souvent petit. — Quand la source serait-elle devenue géant ? Quand elle aurait été un fleuve. — Où tombe la source ? A-t-elle vécu longtemps ? Pour elle le berceau a-t-il été près de la tombe ou non ? Tout près.

Voyons ce que nous enseigne cette source. Qu'a-t-elle formé ? De grands projets d'avenir. — Quelle vérité a-t-elle oubliée ? Que l'on ne vit pas longtemps. — Y a-t-il des hommes qui agissent comme cette source ? Oui. — Ce sont ceux qui forment des projets irréalisables. — Comment appelle-t-on souvent ces projets ? Des châteaux en Espagne. — Et bien, il faut être plus raisonnable et plus modeste.

M. BERSET.



GYMNASTIQUE SCOLAIRE

(*Suite.*)

Première leçon pour enfants de 13 à 15 ans.

(*Manuel de gymn., 1^{er} degré, progr. A, 1^{re}, 2^{me} et 3^{me} années.*)

1. *Exercices d'ordre et de marche.* — 1^o Former et rompre la ligne (sur deux rangs). — Numéroter. M. ex. 28 à 32¹. — Les alignements, ex. 35, 36.

¹ Voir les abréviations, page 245.

2^o Passer de la ligne à la colonne de marche et inversement par une conversion des groupes, ex. 37. — Passer de la colonne de marche à la formation en rangs ouverts, M., chapitre XVII, exercice 3.

II. Mouvements des bras et des jambes. — 3^o Poser une jambe en fléchissant la stationnaire et lever les bras : 1. Poser la jambe gauche *en avant*, en fléchissant la droite et lever les bras *en haut*, fig. 21. — 2. Poser la jambe gauche en arrière en fléchissant la droite et porter les bras en arrière en passant par le bas, fig. 22. — 3. Retour à la position 1. — 4. Position normale.

Lever énergique des bras avec extension complète, les paumes en dedans, les coudes restant dans le plan (axe) des épaules. Rester dans l'attitude. — Les attitudes ont déjà par elles-mêmes un effet esthétique et demandent un effort actif pour être maintenues. Le principe est de conserver dans tous les exercices la rectitude du corps (tronc) avec espace des épaules et du ventre, la poitrine bien ouverte, les coudes dans l'axe des épaules.

Rompre et former la ligne (sur deux rangs). — Marche de front. — Pendant la marche conversion des groupes pour former la colonne de marche. — Faire alterner le pas cadencé et le pas de course : 1 à 2 minutes. — Prendre l'ordre ouvert (distances) pour l'exécution des préliminaires.

III. Mouvements du corps. — 5^o Poser une jambe fléchie en levant les bras, tendre la jambe et fléchir le corps : 1. Poser la jambe gauche fléchie *en avant* en levant les bras (*en avant*), *en haut*; 2. Tendre la jambe gauche et fléchir le corps (*en avant*), fig. 35; 3. Retour à la position 1; 4. Position normale, ex. 3 a.

A la position 1, la jambe indiquée se déplace directement en avant, les talons sont sur la même ligne, les pieds ouverts à angle droit; la jambe portée en avant est fléchie, l'autre est tendue. L'écartement des pieds est en rapport avec la longueur des jambes. Le corps est incliné, la jambe tendue est dans le prolongement de la ligne d'inclinaison du corps. Plus l'inclinaison du corps est grande, plus l'écart doit être grand, de telle sorte que la jambe, la tête et les bras élevés soient en ligne droite. On conservera dans toutes les positions de pas en avant et en arrière le corps incliné sur le prolongement de la ligne de la jambe qui est restée tendue, pour conserver la partie lombaire de la colonne vertébrale bien tendue et permettre le redressement de la partie dorsale.

6^o En station écartée, mains aux hanches : 1. Tourner le corps à gauche; 2. Fléchir obliquement en avant; 3. Retour à la position 1; 4. Position normale, ex. 8 a.

Fautes à éviter. — Flexion commençant aux chevilles et s'étendant jusqu'à la tête. Flexion du corps en arrière. Retrait de la hanche du côté de la rotation. Avancer la hanche du côté opposé. Légère flexion des genoux. Rotation limitée à une contorsion du corps.

Surveillance à exercer. — Sur les membres inférieurs afin de veiller à leur bon maintien dans la position de départ. Sur le corps (tronc) pour les flexions. Sur le cou, afin qu'il ne prenne pas une participation indue à la rotation.

7^o En station écartée, mains aux hanches, fléchir lentement une jambe à fond (voir fig. 47 pour position des jambes).

IV. Sauts.

8^o Saut en hauteur de pied ferme. }
9^o Saut en longueur avec élan } Exercices de 4^e année.

V. Exercices de respiration et de marche. — 10^o En colonne de marche faire alterner le pas raccourci et le pas cadencé au commandement. Prendre l'ordre ouvert.

11^o Position normale : 1. Lever lentement les bras latéralement (de côté) en haut et fléchir la tête en arrière en faisant une profonde inspiration ; 2. Retour à la position normale. — Répéter 4, 6, 8 fois.

12^o Jeu. La belle cavalière. Manuel, page 254.

Deuxième leçon pour enfants de 10 à 12 ans.

(Manuel de gym., 1^{er} degré, progr. A, 1^{re}, 2^{me} et 3^{me} années).

I. Exercices d'ordre et de marche. — Voir leçon précédente.
1^o Rompre et reformer la ligne, ex. 4. — Conversions individuelles, $\frac{1}{4}$ de tour ex. 6 et 7. — Ouvrir la colonne de marche, ex. 27.

II. Mouvements des bras et des jambes. — Voir leçon précédente.

2^o Fermer et ouvrir les pointes des pieds.

3^o Position normale, mains aux hanches, Fig. 5, 9, 11.

Les doigts sont joints et dirigés en avant, la paume de la main s'appuie sur le bord supérieur de la hanche, les coudes en arrière les épaules effacées.

4^o Lever les bras de côté; de côté en haut, ex. 10.

5^o Fléchir les jambes de la station normale, fig. 5, progr. A, ex. 5.

6^o Rompre et former la ligne. — $\frac{1}{4}$ de tour (rang de flanc). — Marche cadencée. — Pas de course : 1 à 2 minutes. — Conversion des groupes. Prendre l'ordre ouvert (distances).

III. Mouvements du corps. — Voir leçon précédente.

7^o Fléchir le corps alternativement en avant et en arrière, ex. 6 c.

8^o Fléchir le corps de côté (mains aux hanches) : a) à gauche ; b) à droite, fig. 9, ex. 12.

Il faut fléchir *lentement* le corps de côté (à gauche ou à droite.) Les pieds ne quittent pas le sol, les jambes (genoux) sont tendues et les épaules maintenues dans le même plan que les hanches. Aucune rotation ne doit se produire, le corps ne doit se pencher ni en avant, ni en arrière et surtout l'épaule, du côté fléchi, ne doit pas être projetée en avant.

Fautes à éviter. — Projeter l'épaule en avant, faire une rotation de la hanche, de la colonne vertébrale, fléchir le corps en avant ou en arrière.

9^o Fléchir les jambes à fond en deux mouvements, fig. 5 et 16, progr. A, ex. 28 a.

IV. Sautilllements et préparation au saut. Voir 1^{re} leçon.

10^o Sautiller à la station écartée et sautiller à la position normale. Répéter 3, 4, 6 fois, ex. 22.

11^o Position normale (ou station droite), les bras levés en haut (bras et doigts tendus), paumes des mains en dedans : 1. Fléchir légèrement les jambes en baissant les bras en avant et en les portant en arrière; 2^o Tendre immédiatement les jambes en levant vivement les bras en haut sans les fléchir; 3. Fléchir les jambes en levant vivement les bras tendus à la position horizontale en avant; 4. Retour à la position normale en baissant les bras.

V. Exercices de marche. — Voir leçon précédente.

12^o Faire serrer les rangs (intervalles) à droite (ou à gauche), ex. 27 et marche cadencée.

13^o Jeu. La balle au chasseur. Manuel, page 232.

ABRÉVIATIONS. — M. = Manuel. — Prog. A. = Programme, A, 1^{er} degré. — Fig. = Figure du tableau annexe et n^o correspondant. — Ex. = Exercice.

Deuxième leçon pour enfants de 13 à 15 ans.

(Manuel de gym., 2^{me} degré, progr. A, 4^{me}, 5^{me} et 6^{me} années).

I. Exercices d'ordre et de marche. — Voir leçon précédente.

1^o Passer de la formation sur un rang à celle sur deux rangs et inversement, ex. 33, 34. — Rompre et reformer la ligne (sur deux rangs).

2^o Numéroter par quatre, ex. 29. — Former la colonne de marche par une conversion des groupes. — Prendre l'ordre ouvert (distances) sur une des ailes.

II. Mouvements des bras et des jambes. Voir leçon précédente.

3. Poser une jambe en fléchissant la stationnaire et lever les bras : a) répéter exercice 3, 1^{re} leçon, 2^o degré, ex. 16 a. Puis :

b) 1. Poser la jambe gauche de côté en fléchissant la droite et lever les bras de côté en haut, fig. 32; 2. Poser la jambe gauche croisée derrière en fléchissant la droite, fig. 24, et balancer les bras par le bas à la position horizontale en avant; 3^o Retour à la position 1; 4. Position normale, ex. 16 b.

Voir les indications, premières leçons, 1^{er} et 2^o degré pour les attitudes et l'exécution de ces mouvements.

4^o Former la colonne de marche. Faire alterner le pas cadencé et le pas de course : 2 à 5 minutes. Prendre l'ordre ouvert.

III. Mouvements du corps. — Voir leçon précédente. — Répéter l'exercice 5, 1^{re} leçon, 2^o degré, ensuite :

5^o 1. Poser la jambe gauche fléchie de côté en levant les bras de côté en haut, fig. 32; 2. Tendre la jambe gauche et fléchir le corps de côté à gauche, fig. 20; 3. Retour à la position 1; 4. Position normale, ex. 3 b.

6^o En station écartée, incliner le corps en avant en levant les

bras en haut : 1. Poser une jambe de côté (gauche ou droite);
2. Incliner le corps en avant en levant les bras en haut, fig. 34;
3. Retour à la position 1; 4. Position normale, ex. 14 a.

Voir les indications, 1^{er} degré, 6^e leçon, exercice 9, pour les attitudes et l'exécution de ces mouvements.

7^o Dans une position de pas, mains aux hanches, fléchir les jambes à fond : 1. Poser la jambe gauche en avant (demi pas);
2. Fléchir les jambes à fond, fig. 31 pour la position des jambes;
3. Retour à la position 1; 4. Position normale, ex. 2 a.

IV. Sauts. — Voir leçon précédente.

8^o 1. Sauter à la station écartée en levant les bras (en avant) en haut; 2. Sauter à la station fléchie à fond en baissant les bras à la position horizontale en avant, fig. 16, mais bras en avant; 3. Retour à la position 1; 4. Position normale. Répéter plusieurs fois, ex. 13.

A *un* ! les élèves sautent sur place et retombent sur la pointe des pieds, les jambes écartées et légèrement fléchies, puis ressautent en rapprochant les pieds et en fléchissant les jambes. À la position *deux* ! le corps repose sur la pointe des pieds, les talons joints; il faut faire un effort de résistance avec les jambes pour éviter une chute du corps trop rapide, ce qui pourrait léser l'articulation du genou. Dans le saut, les jambes doivent jouer le rôle d'un ressort amortisseur qui empêche le choc des pieds de se transmettre jusqu'au cerveau. On continue jusqu'au commandement de *halle* !

9^o Saut en longueur de pied ferme. | Exercices de 4^{me} année.
Saut en hauteur avec élan.

V. Exercices de respiration et de marche. Voir leçon précédente.

10^o Reformer la ligne (sur deux rangs). Marche de front. — Etude du pas d'école, ex. 42.

11^o 1. Lever lentement les bras de côté en haut et fléchir la tête en arrière en faisant une profonde inspiration; 2. Retour à la position normale. Répéter 4, 6, 8 fois.

12^o Jeu. La mouche. Manuel, page 271.

S.



Par où faut-il commencer ?

Par où faut-il commencer ? — Eh ! parbleu, par le commencement. — Entendons-nous d'abord et disons tout de suite de quoi il s'agit. Vous ne vous êtes jamais demandé par où il faut commencer à enseigner la grammaire. — Si je me le suis demandé ? Jamais il ne m'en serait venu l'idée. On enseigne toujours la grammaire de la même manière : on commence par le nom, l'article et on étudie en suivant les dix parties du discours, jusqu'à l'interjection. Prétendriez-vous peut-être troubler l'ordre