

Zeitschrift: Bulletin pédagogique : organe de la Société fribourgeoise d'éducation et du Musée pédagogique
Herausgeber: Société fribourgeoise d'éducation
Band: 34 (1905)
Heft: 13

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: 08.02.2026

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

jeunes filles. Apprenons-leur à se tenir droites, à marcher convenablement; c'est plus salubre. Le corset empêche la respiration, trouble la circulation du sang et a souvent pour suite des dérangements dans les organes intérieurs. En général, cet instrument de torture est regardé comme la principale cause d'un grand nombre de méchantes infirmités, et son usage ne peut être autorisé avantageusement que dans certains cas pathologiques et sous forme de corset orthopédique.

Basé sur les sages avis du Conseil de santé, le ministre de l'Instruction publique de Bulgarie, D^r Schismanow, qui pendant son passage aux affaires a fait une foule de choses utiles, vient d'adresser aux directeurs des écoles une circulaire prescrivant d'interdire absolument le port du corset aux filles des écoles. »

GYMNASTIQUE SCOLAIRE

(Suite.)

Cinquième leçon pour enfants de 10 à 12 ans.

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

I. Exercices d'ordre et de marche. — Voir leçons précédentes.

1^o Placement sur un rang. — Faire exécuter un nombre déterminé de pas en avant. — $\frac{1}{4}$ de tour à droite (aussi à gauche) en deux mouvements. Répéter de même, mais en s'arrêtant au commandement, sans indiquer le nombre de pas à faire.

2^o Passer de la ligne à la colonne de marche par une conversion des groupes. — Ordre ouvert.

II. Mouvements des bras et des jambes. — Voir leçons précédentes.

3^o Position normale : Mains sur la nuque.

Les doigts sont engagés entre eux, appuyer les paumes des mains sur la nuque, les coudes dans le plan des épaules, la poitrine ouverte et la tête droite. — Cette attitude rectifie la position de l'épaule et redresse activement la région cervicale. (Demény).

4^o Poser une jambe tendue en arrière, ex. 11 c.

5^o Lever une jambe fléchie en avant, fig. 12.

Correctement fait : Cuisse fléchie à angle droit ou un peu moins avec le corps, la cuisse étant placée horizontalement, forme avec la jambe un angle droit. Le corps reste immobile. Le pied tendu.

6^o Former la colonne de marche. — Etude du pas de course, ex. 24, 25. — Marche cadencée. — Ordre ouvert.

III. Mouvements du corps. — Voir leçons précédentes.

7^o Lever les bras en haut, fléchir le corps en avant : 1. Lever

les bras en haut, fig. 3; 2. Fléchir le corps en avant, fig. 7; 3. Retour à la position 1; 4. Position normale, ex. 35 a.

8° Tourner le corps en levant les bras en avant : a) de côté à gauche; b) de côté à droite, fig. 10, ex. 18.

9° Lever les jambes fléchies alternativement en avant en cadence à 1 temps, ex. 25.

IV. Sauts. — Voir leçons précédentes.

10° Saut en longueur de pied ferme.

Même règle que dans le saut en hauteur (voir 3^e leçon), seulement le corps, au moment de la détente ou du vol, est légèrement incliné en avant. — Répéter plusieurs fois.

V. Exercices de respiration et de marche.

11° En position normale : 1. Tourner les bras en dehors (la paume des mains vient en avant) et fléchir la tête en arrière en faisant une profonde inspiration nasale; 2. Retour à la position normale. — Répéter 4, 6, 8 fois.

12° *Jeu : La balle au chasseur.* Manuel, page 232.

Cinquième leçon pour élèves de 13 à 15 ans.

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

I. Exercices d'ordre et de marche. — Voir leçons précédentes.

1° Se mettre en rangs (2 rangs) et numéroter par quatre. — $\frac{1}{4}$ de conversion des groupes. — Marcher en colonne, sur la piste, au pas cadencé — pas changé — pas de course au commandement. — Formation en ordre ouvert.

II. Mouvements des bras et des jambes. — Voir leçons précédentes.

2° 1. Lever les bras de côté en haut en les fléchissant au-dessus de la tête les paumes en avant (parade de tête), mains superposées, coude dans le plan des épaules; porter le coup de tête de côté, à la position horizontale de côté; 3. Lever les bras en haut; 4. Position normale en baissant les bras de côté en bas.

3° Rompre et former la colonne de marche. — Alternier le pas cadencé; le pas de charge au commandement, ex. 41. — Prendre l'ordre ouvert.

III. Mouvements du corps. — Voir leçons précédentes.

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

5° Comme exercice 4, mais fléchir le corps en arrière, ex. 8 b.

6° En station écartée : a) Incliner le corps en avant en levant les bras en haut, fig. 34.

6° Comme exercice 6, mais incliner le corps en arrière, etc., fig. 46, 48.

IV. Sauts. — Voir leçons précédentes.

- 8° a) Saut en hauteur de pied ferme. } Exercices de 5^e année.
b) Saut en longueur avec élan. }

V. *Exercices de respiration et de marche.* — Voir leçons précédentes.

9° En position normale, bras fléchis horizontalement devant les épaules, doigts allongés et joints, paumes des mains tournées contre le sol : 1. Fléchir légèrement le corps en arrière en tendant les bras horizontalement de côté en faisant une profonde inspiration nasale ; 2. Retour à la position normale ou de départ. — Répéter 4, 6, 8 fois.

10° Faire alterner le pas cadencé et le pas d'école au commandement.

11° *Jeu : Les barres.* Manuel, page 247.

Sixième leçon pour enfants de 10 à 12 ans.

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

I. *Exercices d'ordre et de marche.* — Voir leçons précédentes.

1° Placement sur un rang. — Marcher de front au pas cadencé, s'arrêter au commandement, $\frac{1}{2}$ tour à droite en deux mouvements, puis au commandement.

2° Numéroté par quatre. — Etude des $\frac{1}{4}$ de conversions par groupe : a) De pied ferme ; b) De la marche sur place. — Passer de la ligne à la colonne de marche par une conversion des groupes. — Prendre l'ordre ouvert.

II. *Mouvements des bras et des jambes.* — Voir leçons précédentes.

3° Position normale : Fléchir les bras, poings devant les épaules, fig. 15.

4° a) Fléchir et tendre les bras : 1. Fléchir les bras ; 2. Les tendre en avant ; 3. Les fléchir ; 4. Baisser les bras ; b) c) et d) comme 4 a), mais tendre les bras de côté, en haut, en bas, ex. 24.

5° Lever les jambes fléchies alternativement en avant en cadence à 1 temps, ex. 25.

6° Rompre et former la colonne de marche. — Faire alterner le pas cadencé et le pas de course au commandement. — Prendre l'ordre ouvert.

III. *Mouvements du corps.* — Voir leçons précédentes.

7° En position normale, lever les bras en haut, fléchir le corps en arrière : 1. Lever les bras en haut ; 2. Fléchir le corps en arrière en baissant les bras à la position horizontale en avant, fig. 8 ; 3. Retour à la position 1 ; 4. Position normale, ex. 35 b.

8° De la position normale, mains aux hanches : Incliner le corps en avant, ex. 11.

Voir figure 11 du tableau annexe. — La flexion doit venir des hanches ; le dos et le cou doivent être parfaitement droits et sur une même ligne droite ; la poitrine bien en dehors (bombée), hanches

et genoux rentrés. Les coudes doivent être plus en arrière et mieux pressés contre les côtés que dans la flexion ordinaire en avant et la tête doit être bien levée, non fléchie en arrière, assez pour permettre aux yeux de regarder dans la direction de la ligne du corps. — *Fautes à éviter* : Tête affaissée ; dos rond ; hanches retirées. — *A surveiller* : Tête, épaules, hanches et bras. (Gym. scolaire).

9^o Lever une jambe fléchie, la tendre, en avant, baisser, ex. 41.

IV. Sauts.

1^o Sauter à la station écartée et sauter à la position normale, ex. 22. — Répéter plusieurs fois.

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

11^o Exercice 11 de la 5^e leçon.

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

Sixième leçon pour élèves 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 leçons précédentes.

1^o Se mettre en rang et numéroté par quatre. — Former la colonne de marche avec la droite en tête (aussi la gauche) par des conversions de groupes. — Rompre et reformer la colonne.

2^o Faire exécuter des $\frac{1}{4}$ de conversions aux groupes pendant la marche au pas cadencé. — Ordre ouvert.

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

3^o Exercice 2 de la 5^e leçon, puis ce même exercice combiné avec des mouvements de jambes : Poser la jambe gauche de côté en fléchissant la droite et lever les bras de côté en haut en les fléchissant au-dessus de la tête (parade de tête) 1 ! Poser la jambe gauche fléchie de côté (tendre la droite) et porter le coup de tête de côté, 2 ! Lever les bras en haut en fermant à droite et en baissant les bras de côté en bas (position normale, 3 ! 4 !

4^o Former la colonne de marche. — Faire alterner le pas cadencé — le pas de charge — au commandement. — Pas de course : 2 3 minutes. — Prendre l'ordre ouvert.

III. Mouvements du corps. — Voir leçons précédentes.

5^o a) En station écartée : Tourner le corps à gauche et lever les bras (en avant) en haut, 1 ! — Fléchir le corps obliquement en avant, 2 ! — Retour à la position 1, 3 ! — Tourner le corps en avant en baissant les bras, 4 ! ex. 11 a.

b) Comme exercice a), mais fléchir le corps en arrière en baissant les bras à la position horizontale en avant (ou de côté), ex. 11 b.

6^o Exercice 7 de la 1^{re} et 2^e leçons (2^e degré).

IV. Sauts.

- 7° a) Saut en longueur de pied ferme. } Exercices de 5^e année.
b) Saut en hauteur avec élan. }

V. *Exercices de respiration et de marche.* — Voir 5^e leçon.

8° Exercice 9 de la 5^e leçon.

9° Former la colonne de marche. — Faire alterner le pas cadencé et le pas d'école au commandement.

10° *Jeu : Les barres.* *Manuel*, page 247.

(*A suivre.*)

S.

EXERCICES DE LANGUE

LECTURE

LA FEUILLE, III, page 92.

1° Le maître lit cette charmante poésie avec le ton convenable. Les élèves lisent ensuite; au compte rendu, il faut expliquer ou faire découvrir, suivant le cas, le sens de : inconstante haleine, zéphir, aquilon, feuille de rose (symbole de beauté), et feuille de laurier (symbole de gloire).

2° La deuxième partie de la leçon est consacrée à la mise en prose du sens propre de ce morceau. Ce travail est fait oralement d'abord, puis transcrit au tableau noir par un élève. Ce n'est pas une dictée que fait le maître; son rôle est d'interroger, soutenir, diriger et corriger; ses questions s'adressent le plus souvent à tout le cours, et, qu'il se garde bien de ridiculiser une bonne volonté malheureuse. On aura :

La feuille. — Prose.

Je suis une pauvre feuille de chêne détachée de ma tige par le dernier orage. Je ne fais que voyager; par un vent faible, je remue doucement sur l'herbe; mais s'il devient fort, je suis emportée dans l'espace, je parcours la campagne, je traverse les forêts et les précipices. Je ne crains rien parce que telle est ma destinée. Le vent me dépose enfin dans un fossé où je meurs à côté des feuilles de rose et des feuilles de laurier.

3° Il faut ensuite rechercher le sens symbolique du texte par les mêmes procédés d'interrogation. Ce travail est une collaboration de tous les élèves comme pour le sens propre. On obtiendra :

Cette feuille, c'est l'homme; la tige, c'est Dieu qui l'a mis sur cette terre pour un temps d'épreuves; le vent, c'est la vie. En ce monde, l'homme souffre, se réjouit, pleure, chante, espère ou murmure; il n'est jamais content et heureux. Il n'a rien à craindre s'il accomplit son devoir. Il meurt un jour : riche ou pauvre, maître ou domestique, orgueilleux ou simple, il est