

Zeitschrift:	Bulletin pédagogique : organe de la Société fribourgeoise d'éducation et du Musée pédagogique
Herausgeber:	Société fribourgeoise d'éducation
Band:	36 (1907)
Heft:	7
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: 13.01.2026

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

les intérêts de la parole et de la pensée, de la pratique et de la culture. »

Une chose, toutefois, m'inquiète. On prête à l'un des plus hauts esprits de l'Université ce propos qu'il aurait tenu après une leçon où le professeur, poussant à bout la méthode directe, avait dansé, ballé, fait cent tours de passe-passe : « Un tel enseignement porte le dernier coup aux humanités. » Ce mot, étant historique, est sans doute apocryphe. Mais il est le miroir d'un certain état d'esprit. Les fauteurs de la méthode directe se retournent volontiers contre la culture classique, arborent le concret contre l'abstraction et tirent quelque vanité de l'opinion qu'ils ont de n'être pas ennuyeux. Peut-être font-ils illusion à eux-mêmes et aux autres sur la qualité de l'intérêt, sinon sur l'utilité du but. Et je crains qu'ils n'entendent pas, à dessein, ce qu'une éducation classique bien menée porte en soi de vérité vivante, réelle et supérieure, encore que non contraire aux petits besoins immédiats. Et puis, ne disons pas de l'ennui trop de mal. Dans l'ordre intellectuel il est une force. La valeur d'une intelligence se mesure à sa faculté d'admirer et à sa capacité d'ennui.

GYMNASTIQUE SCOLAIRE

La Direction de l'Instruction publique rend obligatoire le programme, ci-après, pour l'année 1907.

A. Premier degré. — Enfants de 9 à 13 ans.

1. *Exercices d'ordre et de marche.* — *Manuel*, édition 1902, pages 56-70.
2. *Exercices libres et mouvements de respiration.* — Programme B, pages 102-108, exercices N°s 10, 11, 12, 13, 19, 27, 29, 32, 36, 39, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 50.
3. *Sauts.* — Exercices de 1^{re}, 2^{me}, 3^{me} et 4^{me} années, pages 166-169.
4. *Jeux.* — L'homme noir, page 222. — Deux c'est assez page 227. — La balle lancée, page 234. — La palette, page 237.

B. Deuxième degré. — Enfants de 13 à 16 ans.

1. *Exercices d'ordre et de marche.* — *Manuel*, édition 1902, pages 71-82, excepté les exercices 2 et 3 du chapitre XVII, par contre pratiquer l'exercice 1, pages 81-82.
2. *Exercices libres et mouvements de respiration.* — Programme

B, pages 124-131, exercices N°s 2, 3, 5, 6, 12, 13, 15, 19, 22, 23, 24.

3. *Sauts.* — Exercices de 4^{me}, 5^{me} et 6^{me} années, pages 169-170.

4. *Jeux.* — Les barres, page 247. — Le jet des boules, page 263. — Les drapeaux, page 267. — La mouche, page 271.

Les exercices respiratoires, la course et les sauts devraient être pratiqués dans chaque leçon.

Remarques. — Tous les exercices qui sont décrits seulement pour la gauche (ou la droite) doivent être exécutés aussi de l'autre côté.

Pour les exercices combinés comprenant *quatre mouvements* et dans lesquels les mouvements 3 et 4 sont une répétition inverse de 2 et 1, le *Manuel* mentionne par simplification les *deux premiers mouvements*, en mettant la parenthèse (4 t.), qui signifie 4 mouvements.

Le saut est un exercice obligatoire ; il est imposé à l'examen de gymnastique des recrues. Chaque commune doit donc faire confectionner ou se procurer pour ses écoles un engin de saut, désigné sous le nom de *sautoir*.

Le sautoir se compose de deux montants transportables, d'une corde et d'un tremplin. Les montants en bois de sapin longs de 1 m. 60 sur 0,05 cm. de carré sont fixés dans un pied composé de deux pièces de bois dur placées en croix. Ces pièces ont les dimensions suivantes : longueur 60 cm., largeur 12 cm. et épaisseur 6 cm. Les montants sont percés, de 5 en 5 cm., de trous ayant une direction oblique avec le pied. Ces trous sont destinés à recevoir le glissoir en fer qui sert à suspendre la corde.

La corde, longue de 4 à 5 m. avec 7 à 8 mm. de diamètre, est pourvue à chaque extrémité d'un anneau (ou contre-poids) à ressort en acier, qui sert à fixer la corde à la tête des glissoirs.

Lorsque le sauteur touche la corde, même légèrement, les anneaux (contre-poids) sont arrachés des glissoirs et elle tombe. Le tremplin se compose d'une planche de sapin non rabotée, longue de 47 cm., large de 40 cm. et épaisse de 2 cm., qui est vissée dans les rainures de deux listes en bois dur de 80 cm. de long sur 4 cm. d'épaisseur.

La jointure de la planche et des listes est renforcée par deux fers à angles de 30/30 mm. vissés aux faces intérieures des listes et à la face inférieure de la planche. L'angle supérieur des listes doit former un angle droit avec la planche. Les nervures du bois sont tournées transversalement aux listes.

On ne doit employer des tremplins que là où le sol ne permet pas une pose assurée.

En s'adressant à la Direction de l'Instruction publique, les instituteurs peuvent obtenir les planches avec dessins ainsi que les instructions relatives à la construction des engins de gymnastique.

C. Groupes d'exercices combinés.

Remarque. — Tous les mouvements imprimés en *italique* sont exécutés lentement, mais avec une traction complète.

I. — Mouvements des bras.

(Commandement et en cadence à 4 temps.)

1. Lever les bras en avant, — en haut, — en avant, — les baisser ;
2. Lever les bras de côté, — en haut, — de côté, — les baisser ;
3. Fléchir les bras, — les tendre en avant, — les lever de côté, — les baisser ;
4. Fléchir les bras, — les tendre de côté, — les lever en avant, — les baisser.

II. — Mouvements combinés des bras, des jambes et du corps.

(Au commandement et en cadence à 4 temps.)

- a) 1. Poser la jambe gauche fléchie en avant en levant les bras en haut ; — 2. Poser la jambe gauche en arrière en fléchissant la jambe droite et en fléchissant les bras ; — 3. se tendre à gauche en avant en tendant les bras de côté ; — 4. fermer en arrière à droite à la position normale (faire face à droite en faisant $\frac{1}{4}$ de tour).

A exécuter 4 fois, c'est-à-dire en carré à droite (4 faces).

Idem 4 fois en posant la jambe droite avec $\frac{1}{4}$ de tour à gauche ou en carré à gauche.

- b) 1. Poser la jambe fléchie en avant en fléchissant les bras ; — 2. Fléchir le corps en avant en tendant les bras en bas (les bouts des doigts à 10 cm. derrière le talon gauche) ; — 3. Redresser le corps en levant les bras en haut (les bras commencent le mouvement) ; — 4. Poser la jambe gauche en arrière en fléchissant la jambe droite et les bras ; — 5. Se tendre à gauche en avant en tendant les bras de côté ; — 6. Comme 4, de l'exercice a).

A exécuter 4 fois, c'est-à-dire en carré à droite (4 faces).

Idem 4 fois en posant la jambe droite avec $\frac{1}{4}$ de tour à gauche ou en carré à gauche.

- c) 1. Poser la jambe gauche fléchie de côté en levant les bras de côté ; — 2. Changer de flexion de jambes avec $\frac{1}{4}$ de tour à droite (tourner sur les talons) et en levant les bras en haut ; — 3. Lever la jambe gauche en arrière (tendre la droite) en baissant les bras de côté (paume des mains dirigée en avant) ; — 4. Baisser la jambe gauche en fléchissant les jambes à fond et les tendre immédiatement à la position normale en balançant les bras en avant et en bas. (Conserver le front à droite).

A exécuter 4 fois; c'est-à-dire en carré à droite (4 faces).

Idem 4 fois en posant la jambe droite, $\frac{1}{4}$ de tour à gauche ou en carré à gauche.

- d) 1. Comme 1 de l'exercice c) ; — 2. Fléchir (incliner le corps de côté à gauche en levant les bras en haut ; — 3. Redresser le

corps en baissant les bras de côté ; — 4. Changer de flexion de jambes avec $\frac{1}{4}$ de tour à droite en levant les bras en haut ; — 5. Lever la jambe gauche en arrière (tendre la droite) en baissant les bras de côté (paume des mains dirigée en avant) ; — 6. Baisser la jambe gauche en fléchissant les jambes à fond et les tendre immédiatement à la position normale en balançant les bras en avant et en bas. (Conserver le front à droite.)

A exécuter 4 fois, c'est-à-dire en carré à droite (4 faces).

Idem 4 fois en posant la jambe droite, $\frac{1}{4}$ de tour à gauche ou en carré à gauche.

e) Faire trois pas cadencés (ou pas de course) et lancer la jambe droite en sautant en avant avec $\frac{1}{4}$ de tour à gauche, à exécuter 4 fois, c'est-à-dire en carré à gauche. Idem 4 fois avec départ du pied droit, avec $\frac{1}{4}$ de tour à droite ou en carré à droite. (Exemple : N° 46, page 108).

(A suivre.)

S.

LE JIOU-JITSOU

Le *Jiou-Jitsou* est la gymnastique spéciale à l'empire du Soleil-Levant. Cette gymnastique est enseignée par un nombre considérable de prévôts : à chaque pas, à travers les rues de Tokio et de Yokohama, on rencontre des professeurs de *jiou-jitsou*. Elle entre, dit-on, pour une très large part, dans la préparation militaire des petits Nippons.

Voici les principales règles de cette méthode de gymnastique.

Le premier élément du régime à suivre pour devenir bon coureur et bon lutteur, pour flanquer un homme de 100 kilos par terre, ou pour exécuter, dans la journée, à l'allure d'un cheval, 60 ou 80 kilomètres, le premier élément du régime à suivre est la sobriété. Presque pas de viande ; le riz doit suffire, le riz aliment féculent, aliment énergétique par excellence. Donc, du riz, pas de pommes de terre, pas de blé ; du riz, rien que du riz, quelques œufs et du poisson. Avec un grand bol de riz et un morceau de poisson, le Japonais a bien mangé. Ajoutez à ce menu des légumes ; en été, de la laitue, des carottes, des tomates, des oignons ; en automne, des fruits en abondance. Le bifteck, ici, est inutile. On le remplace par le riz.

Mais il ne suffit pas d'être sobre pour être fort. Il faut savoir respirer, il faut apprendre à respirer. Chaque matin, pendant un quart d'heure, remplissez-vous la poitrine à fond et videz-la de même. Ne craignez pas le froid, couvrez-vous peu ; travaillez au grand air, dormez toutes les fenêtres ouvertes.

Vous êtes sobre, vous respirez comme un soufflet de forge. Est-ce tout ? Pas encore. Il faut encore pratiquer l'eau. L'eau, déclarent les pontifes du *jiou-jitsou*, c'est le principal des remèdes que fournit la nature. L'habitude est d'en boire cinq litres au moins par vingt-quatre heures. Excellente habitude qui exerce une admirable influence sur l'état des reins et des intestins.