

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

**Artikel:** Le Jiou-Jitsou  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1039259>

### **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>**

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 JIYOU-JITSOU

---

Le *Jiyou-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 jiyou-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 sobré, vous respirez comme un soufflet de forge. Est-ce tout ? Pas encore. Il faut encore pratiquer l'eau. L'eau, déclarent les pontifes du *jiyou-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.

Et quand vous avez bu, allez vous baigner. Prenez des bains très chauds ou complètement froids. Chauds pour vous nettoyer ; froids pour vous fortifier. Et le bain achevé, faites-vous masser. Le massage, méthodiquement pratiqué, régularise la circulation, désengorge les muscles. « Il permet, dit le docteur Matignon, d'aller longtemps sans se « claquer » pour employer l'expression consacrée du sport. Et d'ailleurs, cette méthode n'est-elle pas appliquée maintenant chez nous, soit pour les chevaux de courses, soit pour les recordemen vélocipediques ou pédestres, désireux de gagner le grand prix de Marathon ou de battre le championnat de l'heure, ou de mille sur la route ou sur la piste ? »

Sobriété, exercices de respiration, emploi abondant de l'eau, voilà les bases de la gymnastique japonaise. Et maintenant en quoi consiste cette gymnastique ?

Il s'agit de fortifier l'ensemble des muscles, le cœur et les poumons. « L'un devant l'autre, explique M. de Varigny, les deux collaborateurs ou adversaires étendent les bras latéralement et se prennent les mains, paume contre paume, doigts entrelacés. Puis ils se penchent l'un contre l'autre, poitrine contre poitrine, inclinés en avant et les pieds écartés. Et ils luttent, se servant du buste principalement, chacun s'efforçant à faire reculer l'autre. Evidemment l'effort est statique : deux élèves bien appareillés peuvent déployer leur effort pendant vingt minutes sans qu'aucun recule sensiblement. Cet ensemble est destiné à fortifier les poumons et le cœur. Il est pratiqué plusieurs fois par jour. Mais il est nécessaire de surveiller le mouvement de près, pour éviter le forçage du cœur. »

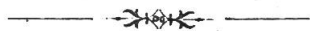
Second exercice : « Les deux élèves se mettent l'un devant l'autre encore, mais un peu de côté, de manière, par exemple, que les deux bras gauches soient l'un en face de l'autre. Ceux-ci sont légèrement éloignés de la hanche, poings fermés, puis portés l'un contre l'autre, se touchant par les poignets. Rigides d'un bout à l'autre, contractés au maximum, tout en restant en extension, ils appuient l'un contre l'autre, par les poignets seuls, autant qu'il est possible. La figure, maintenant consiste en ceci : l'un des participants — chacun à son tour, cela est entendu d'avance — va faire tourner l'autre sur lui-même. Ce dernier fera donc une résistance légèrement inférieure à l'attaque du premier : il cédera lentement, graduellement. L'attaquant, à petits pas, avancera sur le côté du défendant et fera pivoter le buste de celui-ci autant qu'il est possible sans que bougent les pieds.

La limite atteinte, le travail inverse se fait : le défendant, devenu attaquant, ramène l'attaquant primitif dans sa position première. Le travail est lent ; il exige un grand déploiement d'effort musculaire de tout le bras, de l'épaule aussi, de la poitrine et du buste ; mais c'est presque tout du travail statique, un travail pareil à celui qu'exige le soutien d'un fardeau, ou la tension d'un ressort, prolongés. Ce travail toutefois est très intense, puisque l'attaquant donne le maximum de ce qu'il peut, ou tout au moins un peu plus que le maximum de ce que doit fournir le défendant. Aussi l'exercice en question est-il un de ceux qu'on pratique de façon courante, plusieurs fois par jour, toujours en surveillant le cœur. On le varie aussi chaque jour, pour

fortifier les membres supérieurs. Ce qui change, c'est le point par où se fait le contact des deux bras. Après les avoir affrontés par le poignet, on les affronte par le milieu de l'avant-bras, puis par le pli du coude, par le milieu du bras, et enfin par l'épaule. Et l'on exerce les deux bras, droit et gauche, également ; et en les exerçant, on fait travailler tout le buste, à des degrés divers ; car le buste collabore à la résistance et à l'attaque. On peut, du reste, s'exercer solidairement ; en opposant l'un à l'autre les poignets des deux bras, et en faisant de l'un de ceux-ci l'attaquant, l'autre le résistant. L'un des bras chassera lentement l'autre vers le haut, puis celui-ci prendra l'offensive et ramènera le premier à son point de départ. Mais le buste ne participe guère à la besogne.

« Pour les jambes, la méthode est semblable, en principe : attaque et défense très serrées et très lentes. Par exemple, deux sujets s'asseyent à terre l'un en face de l'autre, pieds contre pieds ; le buste incliné en arrière est soutenu par les bras étendus. Et chacun, tour à tour, chaque jambe étant successivement exercée, pousse l'autre, s'efforçant d'élever la jambe de l'adversaire à tel point qu'il soit contraint de s'allonger. Puis, c'est un autre effort : dans la même position, les pieds se joignent non plus par la plante, mais par la cheville, la jambe de l'un pousse, celle de l'autre résiste : il s'agit de faire rouler l'adversaire sur le côté. Et l'on s'exerce à presser en dehors comme en dedans ; et l'on fait de même, accolant non plus les chevilles, mais les jambes, et le genou.

« Et c'est encore par des exercices se rapprochant surtout de ceux de la lutte que les Japonais fortifient les muscles du tronc. Pas de coups, pas d'à-coups : des prises soutenues, intenses, prolongées. Par exemple celle-ci : « On empoigne l'élève au niveau de la taille, la main pressant la colonne vertébrale, et on l'attire à soi ; mais en même temps, on incline la tête en avant et on enfonce le menton un peu au-dessous de la clavicule. L'attaquant exerce son bras et son tronc ; le défendant, son tronc. Le choc, toutefois, a des dangers : ce dernier peut avoir les reins brisés. Il y a moins de péril et autant de profit à pratiquer le dos à dos. Les deux personnages se tournent le dos et se prennent par les mains, faces dorsales en contact, les doigts enchevêtrés. Puis l'un d'eux se penche en avant, en ayant soin de glisser ses bras sous ceux de l'autre. De la sorte, les bras du défendant reposent sur ceux de l'attaquant, entre le coude et l'épaule de celui-ci, et si celui-ci continue à se pencher en avant, du haut du corps, son adversaire est enlevé de terre, en extension extrême, poitrine largement écartée ».



## Chronique scolaire

**Fribourg.** — Jeudi 21 mars, ont eu lieu à l'Ecole pratique d'agriculture de Grangeneuve-Hauterive, les examens publics qui terminent la troisième année d'études. On remarquait la présence de MM. les Conseillers d'Etat, Directeurs de l'Instruction publique