Zeitschrift: Bulletin pédagogique : organe de la Société fribourgeoise d'éducation et du Musée pédagogique

Herausgeber: Société fribourgeoise d'éducation

Band: 37 (1908)

Heft: 17

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: 27.11.2025

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

même, le 27 juin 1906, qu'il ne pourrait jamais s'habituer à manger du « beuf ». Mais si! Il en mangera, au contraire, d'autant plus commodément, qu'il n'y aura plus d'*o* dans le beuf!

Si, au dix-huitième siècle, l'Académie qui, d'un seul coup, en 1742, a modifié l'orthographe de près de 5,000 mots (il faut toujours le rappeler), s'était arrêtée devant cet argument, nous écririons aujourd'hui encore *chymie, prestre, advocat,* etc.... et c'est cette orthographe que l'Etat ferait enseigner dans les écoles. Heureusement, nos pères ont simplifié. Ils ont bien fait; suivons leur exemple.

GYMNASTIQUE SCOLAIRE

(Suite)

II. Positions des bras et des mains.

Ces attitudes ou mouvements ayant été décrits antérieurements [1], leur énumération suffira.

Forme. — Lever les bras. — *Fléchir les bras :* mains aux hanches, aux épaules, aux clavicules, à la nuque et leurs combinaisons.

Dans mains aux hanches, 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.

Remarques. — Veiller à ce que les coudes ne soient ni en avant, ni trop en arrière; la main et l'avant-bras doivent être en ligne droite. Epaules baissées et en arrière, tête droite.

Dans mains aux épaules, les mains et les avant-bras sont fléchis, dans le plan des épaules et abaissés; placer de préférence les avant-bras de côté, les doigts effleurant les épaules, sans raideur, les coudes près du corps.

Cette attitude maintient les bords des omoplates rapprochés, c'est la position de départ pour les mouvements verticaux des bras, etc.

Dans mains à la nuque, les doigts étant 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.

[1] Voir *Bulletin pédagogique,* n° 7, avril 1905, page 143.

Remarques. — Eviter de pousser le menton, les hanches et les genoux en avant. — Au début, ne pas croiser les doigts, cela engage les élèves à soutenir les mains par la tête; il vaut mieux les maintenir bouts à bouts ou les mettre les uns sur les autres.

Il est mieux de ne faire atteindre cette attitude que graduellement; on laissera d'abord les doigts à une certaine distance de la tête; peu à peu, on les en approchera pour les placer derrière les oreilles; enfin les extrémités se toucheront, puis se mettront l'une sur l'autre.

Nous recommandons, tout spécialement, aux instituteurs de faire pratiquer souvent cette attitude, mains à la nuque, car elle rectifie la position de l'épaule et redresse activement la région cervicale.

Lever les bras : En avant, de côté (latéralement), en haut, en arrière; directions intermédiaires et leurs combinaisons. Voir *Bulletin pédagogique,* n° 7, avril 1905, page 143.

III. Quelques mouvements de jambes.

FORME. — DESCRIPTION. — 1° *Se lever sur la pointe des pieds.* — Se commande : *Lever les talons... Un!* Les talons joints s'élèvent simultanément et aussi haut que possible. L'équilibre en devient plus difficile à garder et comme on préfère tomber en avant plutôt qu'en arrière, les débutants ont une tendance à porter le corps un peu en avant, ce qui arrondit le dos. On prévient cette faute grave en tendant les muscles lombaires, de façon à porter la poitrine que très peu en avant et la tête très peu en arrière. Cette extension énergique de la région dorsale et lombaire n'est d'ailleurs pas difficile; dans la vie journalière on la fait chaque fois que, voulant atteindre un objet haut placé, on se lève autant que l'on peut sur le bout des orteils.

2° *Lever les talons, fléchir les jambes.* — La position de départ ou initiale est celle que nous venons de décrire. Le mouvement est le suivant : le corps reste droit; il en est de même des bras, au début du moins; plus tard, les mains seront portées aux hanches, aux épaules, à la nuque, etc. Les genoux fléchissent jusqu'à ce que la jambe soit perpendiculaire sur la cuisse. Il importe que les talons restent levés et joints et que, les pointes des pieds étant écartées à 60°, les cuisses prennent le même écartement.

Ce qui amène facilement le corps à s'écarter de la verticale, c'est que le bassin, dans la flexion au niveau des hanches, est enclin à décrire un arc de cercle diminuant l'angle formé par

le tronc sur la direction des cuisses. Cette tendance est fâcheuse au point de vue respiratoire. Elle est d'autant plus accentuée que les genoux sont plus rapprochés. Or, les genoux s'écartent plus ou moins suivant que les pieds (talons joints) s'écartent eux-mêmes plus ou moins. Et voici comment un simple détail acquiert du coup une grande importance : *pieds écartés* cela signifie *genoux écartés,* ce qui, à son tour, signifie que l'on prendra sans peine une attitude droite du corps, poitrine ouverte. Ainsi, la correction dans un détail d'attitude revêt, quand on analyse le mouvement, une importance autrement insoupçonnée.

Cette flexion sera exécutée souvent : en premier lieu parce que, dans la vie usuelle, elle se fait fréquemment; mais fréquemment aussi elle s'exécute par élongation des muscles dorsaux (c'est-à-dire avec une inclinaison du corps en avant). Nous venons de signaler l'inconvénient de ce mouvement. Il faut donc, en second lieu, habituer l'élève à obtenir le même effet économique tout en laissant la plus grande ampleur à son jeu respiratoire et en maintenant la correction de l'attitude.

Dans les débuts, cette flexion se fera lentement; elle acquerra ensuite un rythme de plus en plus rapide, si bien que l'extension des genoux suivra immédiatement la flexion. Quand on en est là, le mouvement se décompose en quatre temps (1° lever les talons; 2° fléchir; 3° tendre; 4° poser les talons) et se commande : *Fléchir les jambes... Un!*

Valeur physiologique. — « L'élévation sur la pointe des pieds n'est pas seulement un exercice pour les muscles des jambes : elle met aussi en action les plus importants parmi les extenseurs, ceux dont dépendent la correction et l'élégance des attitudes : les extenseurs dorsaux. Ces exercices, en général, rétablissent en toute son activité la circulation que la position assise sur les bancs a souvent ralentie, surtout dans les extrémités inférieures. Ils rétablissent donc l'équilibre dans la répartition du sang et, par suite, facilitent le travail du cœur. En même temps ils provoquent l'éveil du sens musculaire, ce qui en fait une excellente introduction à la leçon. Amenant le sang aux extrémités inférieures, ils constituent un excellent mouvement décongestionnant. Point de vue particulier : exécutés avec une rigoureuse précision, ils ont un grand effet correctif pour les enfants ayant une tendance à devenir cagneux.

« La flexion complète (à fond) se fera moins souvent. La cuisse prend point d'appui sur le mollet et le genou se fatigue. Les vaisseaux sont comprimés, le sang circule mal et, si l'on se relève après un accroupissement assez long, on a des

éblouissements et des vertiges dus au retour subit du sang dans le membre inférieur. » (G. Demeny.)

Point de vue pédagogique. — « Etant donné le rôle des extenseurs dorsaux dans l'élévation sur la pointe des pieds, il vaudra souvent mieux commander cette élévation que de vouloir s'obstiner à rectifier une attitude incorrecte.

« Ces exercices, en général, rentrent dans la première partie de la leçon rationnelle : les exercices préparatoires. La marche, sous toutes ses formes, et la course étant des mouvements très complexes, exigeant de multiples activités musculaires, sont généralement reportées avant les sauts, ceux-ci venant en avant-dernier lieu et la leçon se terminant par des exercices respiratoires et décongestionnants. Se plaçant au début du travail, les mouvements de jambes contribueront à éveiller l'activité musculaire, à la préparer aux efforts plus grands qui vont devoir être fournis ensuite.

« En gymnastique, comme dans tout l'enseignement, la progression est un élément essentiel. Aussi, au début, la flexion sera-t-elle simple : bras tendus le long du corps. Mais peu à peu elle se compliquera par divers maintiens : mains aux hanches, aux épaules, à la nuque. Elle se compliquera encore par des mouvements faits simultanément avec la flexion : lever les bras en avant, en haut, de côté, puis les baisser tout en tendant les jambes ; les mains étant aux épaules, tendre les bras en avant, en haut, de côté, ou bien : tendre un bras en haut et baisser l'autre, puis : *changez !* — Etant en flexion : *tourner la tête, le corps,* etc.

« C'est ainsi qu'avec la progression on introduit son précieux corollaire : la variété. » (D'après Schepers.)

Fautes a éviter. — 1° Les talons se séparent ; — 2° Les talons ne se soulèvent pas suffisamment ; — 3° Les genoux fléchissent un tant soit peu (en se levant sur la pointe des pieds) ; — 4° Le corps, au lieu d'être vertical, est incliné en avant et la poitrine est plus ou moins comprimée ; — 5° La tête n'est pas droite, ceci arrive surtout quand les mains sont à la nuque ; — 6° La flexion se prolonge trop, surtout la flexion à fond.

(A suivre.) G. S.