

**Zeitschrift:** Bulletin pédagogique : organe de la Société fribourgeoise d'éducation et du Musée pédagogique  
**Herausgeber:** Société fribourgeoise d'éducation  
**Band:** 37 (1908)  
**Heft:** 18  
  
**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:** 18.01.2026

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

## GYMNASTIQUE SCOLAIRE

(Suite)

---

### IV. Quelques mouvements de jambes (suite).

Nous avons examiné dans nos précédents articles quelques mouvements de jambes et nous avons indiqué le parti que l'on peut en tirer, en modifiant leur rythme ou leur amplitude et aussi en les combinant avec diverses attitudes ou divers mouvements des bras ou du corps. Ceux que nous examinons aujourd'hui sont considérés comme des maintiens dès que les élèves sont arrivés à les exécuter correctement.

8° *Station écartée.* — Se prend : *a)* en écartant une jambe ; *b)* en écartant les deux jambes successivement, en deux temps ; *c)* en écartant les deux jambes simultanément par un petit saut. Le plus souvent, en même temps que l'on prend cette position, on exécute un mouvement de bras. Celui-ci comporte un ou deux temps. Dans le premier cas, il coïncide avec le deuxième temps du mouvement des jambes ; dans le second cas, les deux phases du mouvement des bras et celles du mouvement des jambes sont naturellement simultanées.

*Commandement : Station écartée, Mains aux hanches ! St. éc., Mains aux épaules ! St. éc., Bras en haut !* (de côté ou tendu en haut, de côté, etc.)

Dans cette seconde série, celle des mouvements de bras en deux temps, le premier temps pour les bras est toujours : *Bras fléchis, mains aux épaules !*

Pour le retour à la position normale, l'ordre de succession des mouvements est interverti.

*Remarques.* — Bien marquer le mouvement, afin d'éviter la mollesse et la nonchalance dans l'attitude. Veiller, en outre, à ce que le poids du corps soit bien équilibré sur les deux jambes.

4° *Poser une jambe.* — Le pied gauche (ou droit) se porte directement en avant (ou en arrière, ou de côté) à la distance maxima de 50 centimètres, en conservant l'orientation oblique des pieds.

5° *Poser une jambe fléchie.* — Dans toutes ces positions, les pieds et les épaules gardent leur direction normale. Le corps s'incline de manière à prolonger la ligne de la jambe tendue en arrière.

« VALEUR PHYSIOLOGIQUE. — Rappelons que ces mouvements, surtout exécutés énergiquement, sont décongestionnants du cerveau. C'est pourquoi, à l'école, on les place au début de la leçon. Exécutés lentement, ils sont calmants et se font après des exercices très énergiques.

« Quant aux positions de pas fléchis (ou fentes), leur effet est essentiellement esthétique, plastique, non seulement par leur beauté propre, — momentanée, dirais-je bien, — mais encore parce qu'elles assouplissent les muscles des jambes en les allongeant et parce qu'elles accoutument à garder le corps et la tête en une attitude correcte, même quand on n'est pas debout.

« POINT DE VUE PÉDAGOGIQUE. — Au début, ces mouvements sont enseignés tout simplement comme exercices d'assouplissement. A mesure que leur exécution devient plus correcte, on les considère comme des positions de départ pour d'autres mouvements (bras, tête, corps). Encore une fois, c'est cette progression qui doit exister dans la leçon.

« La flexion des jambes est toujours précédée et suivie de l'élévation sur la pointe des pieds.

« Pour la plupart de ces exercices, le maître vérifiera rapidement la correction des attitudes en examinant, d'un même coup d'œil, toute une file ou tout un rang (ou toute une file en oblique); il apercevra facilement l'élève dont les jambes, ou le corps, ou la tête n'aurait pas la direction voulue. (D'après Schèpers.) »

FAUTES A ÉVITER. — 1° Les pieds ne peuvent pas traîner. La pointe du pied qui se déplace touche le sol en premier lieu. — 2° En station écartée, les pieds sont parfois trop éloignés l'un de l'autre : 40 à 45 centimètres suffisent. — 3° Dans la même position : les genoux ne peuvent fléchir. Il faut que les jambes soient tendues. — 4° Pour les poser de jambes-fléchies ou les fentes, l'écart est facilement trop grand. Il ne peut dépasser 70 ou 30 centimètres. Il est bien entendu qu'il ne s'agit nullement ici de la fente à fond des escrimeurs; nous parlons de gymnastique scolaire. — 5° Les talons ne sont donc pas sur la même ligne. — 6° Eviter que le corps et la tête ne soient trop penchés en avant. Il faut qu'ils soient dans le prolongement de la jambe tendue en arrière. — 7° Veiller à l'écartement des épaules et à ce qu'elles demeurent dans un plan horizontal.

(A suivre.)

G. S.

---