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

Herausgeber: Société fribourgeoise d'éducation

Band: 37 (1908)

Heft: 19

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: 14.12.2025

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

GYMNASTIQUE SCOLAIRE

(Suite)

V. Exercices d'équilibre.

Ces exercices sont, et même à un haut degré, des exercices d'adresse, parce qu'ils consistent en mouvements réflexes très nombreux, petits et qui se correspondent mutuellement de la façon la plus précise en force, en vitesse et en succession. La base d'appui est si petite, que le centre de gravité du corps ne peut pas être maintenu immobile, mais vacille continuellement.

Forme. — Les exercices d'équilibre sont des plus nombreux ; aussi ne décrirons-nous que quelques-uns d'entre eux, des plus typiques.

1° *Equilibre sur plancher. — Lever une jambe fléchie!* (ou *lever un genou*). — Au commandement : *Lever la jambe gauche* (ou *droite*) *fléchie en avant!* (ou *le genou*), le genou est levé de telle façon que la cuisse forme un angle droit avec le corps et que, de même, la jambe soit perpendiculaire à la fois à la cuisse et au sol. La pointe du pied est dirigée vers le bas et extérieurement. La jambe stationnaire doit être tendue énergiquement. Le corps se déplace très légèrement du côté de cette jambe, mais rien que par un mouvement localisé dans le bassin, car les épaules doivent demeurer au même niveau horizontal. Le corps est vertical, la poitrine bien ouverte, la tête redressée.

2° *Tendre une jambe en avant* (ou de côté, ou en arrière), avec divers mouvements des bras.

3° *Lever une jambe* en avant, (ou de côté ou en arrière), avec divers maintiens des bras.

4° *Equilibres élevés.* — On les exécute d'abord à la poutre d'appui placée à une faible hauteur (18 à 20 cm.). L'élève marche ainsi sur la poutre. Le maître veille à ce que cette marche soit aisée, non précipitée, à ce que le corps soit bien droit; l'élève, redressant la tête, regarde devant lui et non pas à ses pieds. Il s'efforcera de réduire le plus possible le nombre des mouvements nécessaires pour maintenir l'équilibre.

Valeur physiologique. — « Dans les exercices faciles, les muscles agissent par des mouvements aisés, rapides; il y a donc là une activité modérée, répartie par tout le corps, ce qui en fait d'excellents exercices dérivatifs. Dans les cas plus difficiles, la perte soudaine de l'équilibre peut nécessiter une contraction brusque et forte de tels ou tels muscles, surtout dans la région de l'articulation du pied avec la jambe. Ces

exercices peuvent devenir éreintants et l'essoufflement se produit d'autant plus aisément que la respiration, très souvent, est involontairement arrêtée à cause des contractions vigoureuses qui se succèdent rapidement dans toute la musculature.

Point de vue pédagogique. — « Chez les débutants, ces mouvements sont difficiles et mal coordonnés ; par un entraînement régulier, la difficulté diminue rapidement. Elle en arrive même à ne plus être apparente.

« La *gradation* est obtenue de différentes façons, dont une très grande partie se ramènent à ces deux règles : diminuer la surface de la base de l'appui et hausser le centre de gravité du corps.

« Autre gradation : commander l'extension de la jambe dans le prolongement de la cuisse, c'est-à-dire horizontalement. Ceci peut être préparé avec appui du dos à un mur, ensuite à la poutre. On augmente encore la difficulté du travail par divers maintiens des bras (mains aux hanches, aux épaules, etc.

« *Equilibres élevés.* — La marche, d'abord, se complique des maintiens indiqués ci-dessus ; ou bien elle s'exécute en fléchissant la jambe stationnaire et en faisant passer, latéralement à la poutre, la jambe qui se déplace ; ou bien encore, la marche devient une succession de poses diverses : à genoux, fentes, etc.

« En général, les exercices d'équilibre sont moins pratiqués qu'ils ne le méritent. Cela provient de deux causes : on ne connaît pas leur valeur et on ne dispose ni du temps, ni des appareils nécessaires à leur bonne exécution. La règle est qu'on s'en tient à ceux faits sur le plancher, qui peuvent être exécutés à l'instant et par tous à la fois, et qu'on ne fait guère les exercices à la poutre d'équilibre, bien plus précieux cependant. On ne doit pas négliger, en ce qui concerne les garçons, d'élever insensiblement, de plus en plus, la poutre d'équilibre ; car la marche en équilibre élevée est un moyen excellent pour développer le courage et le sang froid. » *(D'après Schepers.)*

Fautes a éviter. — 1° Le genou n'est pas porté assez haut ; 2° la jambe, au lieu d'être verticale, est dirigée soit trop en avant, soit trop en arrière ; 3° le pied n'est dirigé ni extérieurement, ni vers le sol ; 4° la jambe stationnaire fléchit : en partie parce que l'équilibre est ainsi plus facile à garder et en partie parce que le bassin peut ainsi un peu basculer en avant, ce qui diminue la tension des muscles élévateurs de la cuisse ; 5° la démarche ou le maintien manquent d'aisance apparente, d'élégance. Les mouvements sont nombreux, brusques et désordonnés.

(A suivre.) G. S.