

Zeitschrift: Bulletin pédagogique : organe de la Société fribourgeoise d'éducation et du Musée pédagogique
Herausgeber: Société fribourgeoise d'éducation
Band: 38 (1909)
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: 12.01.2026

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

GYMNASTIQUE SCOLAIRE

(Suite)

De ce qui précède, nous pouvons conclure que si le mouvement est indispensable au développement de l'organisme, la quantité ni le genre de mouvements ne sont cependant pas indifférents.

Dans cet ordre d'idée, au moment où l'éducation physique préoccupe à juste titre tous ceux qui veulent une jeunesse forte, intelligente et énergique, nous détachons quelques *passages* de l'excellente étude de Knudsen, publiée par *La Gymnastique scolaire*, dont nos lecteurs tireront, nous en avons la certitude, des enseignements précieux.

« Il est très rare, déclare Knudsen, que dans les occupations journalières et même dans les jeux et les sports, l'organisme exécute des mouvements complets, c'est-à-dire que les segments se meuvent dans les limites extrêmes permises par les muscles et les ligaments. Il est facile de s'en rendre compte par l'analyse de quelques mouvements quotidiens de l'ouvrier. Le faucheur tourne le corps alternativement à gauche et à droite, mais jamais aussi loin qu'il lui serait possible de le faire. Le rameur porte ses bras en arrière, mais n'atteint jamais la limite extrême. Le bucheron lève les bras verticalement, mais pourrait les tendre davantage. En général, si un travail quelconque nous montre de grands mouvements, cela dépend du grand nombre d'articulations mises en jeu alors que l'excursion de chaque articulation reste incomplète. Il n'y a aucun exercice dans la vie ordinaire qui fléchisse le corps aussi loin en arrière, en avant ou latéralement que le lui permet la structure des vertèbres, pas d'exercices mettant en jeu les articulations de l'épaule ou de la hanche dans toute leur étendue, bref, les mouvements sont arrêtés avant d'arriver au bout, c'est-à-dire à la limite fixée par les muscles et les ligaments avoisinant les articulations. Il en résulte évidemment une diminution dans l'excursion des segments articulaires et les articulations ne fonctionnant pas complètement se raidissent, c'est la raison pour laquelle la souplesse naturelle de l'enfant est diminuée ou perdue chez l'adulte. Le dos, trop souvent fléchi en avant sans être redressé, conserve cette attitude. Par le maniement des outils les doigts fléchissent et se raidissent et restent en partis fléchis. Il en est de même de toutes les articulations du corps.

« Les mouvements gymnastiques contrebalancent à ce point de vue ceux de la vie ordinaire. En effet, un des principes fondamentaux de la gymnastique est l'exécution des mouvements avec toute l'amplitude permise par la structure des articulations. De cette manière les muscles et les ligaments avoisinants s'étendant, il en résulte une souplesse générale permettant l'exécution facile de mouvements harmoniques. Il suffira de rappeler ici de quelle importance est la mobilité de la cage thoracique en considérant les organes précieux qu'elle renferme et dont l'activité est augmentée en raison même de l'assouplissement de ses articulations. Que voyons-nous dans la vie ? La répétition fréquente des mêmes mouvements, des mêmes attitudes professionnelles déformatrices exerce sur l'organisme un effet unilatéral qui a pour conséquence une attitude générale mauvaise ; la tête est fléchie en avant, les épaules avancées, le dos arrondi, la cage thoracique aplatie, les jambes et les genoux fléchis, courbés ; par conséquent, le travail s'exécute le plus ordinairement dans des attitudes fléchies.

« Les lois de la gymnastique ne permettent pas la répétition des mêmes mouvements, des mêmes attitudes. Après un court travail d'une partie du corps, une autre est mise en activité et jamais aucun muscle n'est sacrifié au détriment d'un autre. Il en résulte un organisme développé d'une façon harmonique et intégrale, bien équilibré et dont le résultat final est la santé. On pourrait reprocher à la gymnastique d'être unilatérale dans l'emploi des exercices d'extension, mais cela a sa raison d'être : on est obligé de redresser le jeune homme enclin à se pencher pour étudier, la jeune fille constamment inclinée pour coudre.

« On pourrait aussi se demander si quelques heures de gymnastique par semaine sont suffisantes pour combattre les attitudes uniformes et vicieuses du travail de chaque jour. Nous répondrons affirmativement, car l'expérience nous montre que la gymnastique bien appliquée, consciencieusement dirigée et secondée par la bonne volonté des élèves produit les plus heureux effets au point de vue de la bonne attitude du corps.

« Nous pouvons même dire que la gymnastique travaille avec la nature, tandis que les mauvaises attitudes la contre-carrent ; c'est la raison pour laquelle les résultats de la gymnastique sont supérieurs et tangibles. Par le travail mesuré, elle favorise la nutrition des muscles et exerce une influence des plus salutaires sur le fonctionnement des organes internes sans qu'il en résulte trop de fatigue. Ceux-ci sont mis en jeu pendant une durée courte, mais énergique et efficace, et voilà pourquoi les forces de l'organisation s'accroissent plus par la

gymnastique que par le travail quotidien exécuté pendant la plus grande partie de la journée.

« La gymnastique tient à sa disposition une foule de mouvements qui ne demandent pas une force d'exécution extraordinaire, mais qui nécessitent cependant un temps suffisamment long pour être connus. Un grand nombre de muscles sont exercés à travailler simultanément d'une manière bien déterminée ; le manque d'harmonie dans leur travail produirait certainement une mauvaise exécution de l'exercice. Plus la coordination des mouvements est grande (adresse) plus on acquiert la possession de soi-même et plus on est capable d'employer ses forces avec le moins de fatigue et le plus d'effet utile. Cette qualité acquise dans la salle de gymnastique trouvera son application dans la vie : le travail habituel devient plus facile, nous apprend à économiser nos forces et nous fait acquérir l'endurance. Nous pouvons conclure que les mouvements unilatéraux de la vie ordinaire unis aux attitudes provoquées par le travail intellectuel ou physique sont antihygiéniques et antiharmoniques. Par la gymnastique nous conquerrons la beauté corporelle : la tête levée, la cage thoracique bien développée, le dos droit, des mouvements harmoniques et bien équilibrés, indices de la force et de la santé.

(A suivre.)

BIBLIOGRAPHIES

Les confessions de saint Augustin, traduction d'Arnauld d'Andilly, introduction et notes par Victor Giraud, professeur à l'Université de Fribourg, un volume in-16, de 222 pages, Bloud, Place St-Sulpice, 1910.

Ce volume vient augmenter d'une unité la série des chefs-d'œuvre de la littérature religieuse, dont M. Victor Giraud a entrepris la très opportune publication. L'ouvrage est précédé d'une remarquable introduction, dans laquelle le fécond écrivain fait ressortir la valeur apologétique des *Confessions* et où il indique les excellentes raisons pour lesquelles, sans entreprendre une nouvelle traduction, il s'est borné à rééditer celle d'Arnauld d'Andilly. « Ecrite dans la forte et noble langue du plus pur XVII^{me} siècle », elle passa, dès son apparition, « pour un chef-d'œuvre, soit pour l'élégance, soit pour la fidélité ». C'est celle qu'ont employée Bossuet et Fénelon, Pascal et Bourdaloue. Pour rendre le volume accessible à un plus grand nombre de lecteurs, M. Victor Giraud l'a allégé de certains développements, dont l'intérêt lui a paru un peu secondaire, ainsi que de certains passages réalistes, où saint Augustin fait l'humble confession des fautes de sa jeunesse ; enfin, d'utiles annotations donnent, quand la nécessité existe, toutes les explications dont le lecteur peut avoir besoin pour comprendre le texte.

J. FAVRE.