

**Zeitschrift:** Bulletin pédagogique : organe de la Société fribourgeoise d'éducation et du Musée pédagogique  
**Herausgeber:** Société fribourgeoise d'éducation  
**Band:** 40 (1911)  
**Heft:** 7

**Artikel:** La bonne tenue physique  
**Autor:** Brasey, Alf.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1041378>

### **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:** 19.02.2026

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

grammaire, l'automne prochain, durant une série de conférences. Ce ne sera qu'après avoir judicieusement réfléchi, discuté, entendu que nous pourrons entreprendre la réalisation du projet qui nous est cher. Espérons que bientôt la grammaire fribourgeoise ne sera plus un mythe ; comme un fruit substantiel et mûr à point elle tombera entre les mains des instituteurs et de leurs élèves pour le bien de ceux-ci et le soulagement de ceux-là.

Marcellin BERSET.

---

## La bonne tenue physique

---

Dernièrement, j'avais l'occasion de lire quelques lignes très justes au sujet du maintien défectueux de nos enfants, question bien importante dans l'œuvre de l'éducation. Voici en deux mots, en me fiant à ma mémoire, ce qu'il était dit : Tiens-toi bien droit ! Combien de fois les mères prononcent-elles ces trois mots ! Quel ennui pour des parents de voir leur progéniture prendre une démarche fatiguée, le ventre projeté en avant, le dos rond, la tête penchée !

Tiens-toi droit ! facile à dire pour tous, impossible à exécuter pour beaucoup.

Physionomistes, arrêtez-vous dans un endroit fréquenté et contemplez l'univers en mouvement, vous verrez très peu de gens avoir une allure irréprochable. En quoi consiste la bonne tenue physique ? Dans la station debout, c'est d'avoir la tête d'aplomb sur les épaules, celles-ci larges et charnues, l'abdomen effacé, la colonne vertébrale droite avec le minimum de courbure ; celui qui réunit ces conditions aura, en plus d'une bonne attitude, une démarche légère, car il possède l'harmonie des formes qui doit lui donner la grâce dans les mouvements.

Dans bien des cas, pour obtenir cette harmonie des formes et cette grâce dans les mouvements, on a recours à certains artifices. Le tailleur fait à bon compte des épaules charnues avec du coton ; avec le produit, il diminue les courbures vertébrales, etc., etc. Et c'est ainsi que l'on supplée aux lacunes produites par le défaut d'une culture physique. Les parents, en premier lieu, doivent guider leurs enfants, contrôler leurs actions, leur donner de bons conseils ainsi que de bons exemples, en un mot, diriger leurs premiers actes dans la vie, c'est pourquoi ils leur disent : Tiens-toi

droit ! mais oubliant presque toujours de leur donner le moyen de se bien tenir.

N'a pas qui veut le squelette symétrique et les muscles solides. Comment voulez-vous, tendres parents, qu'un enfant qui passe en moyenne de 8 ou 10 heures par jour courbé sur ses livres et ses cahiers (car nous ne parlons pas seulement des heures de classe) ne contracte pas de mauvaises attitudes ? Comment voulez-vous qu'il soit en état de résister à l'action de la pesanteur, s'il ne fait rien pour combattre et corriger l'effort statique nécessaire à l'étude ?

Il est donc absolument nécessaire qu'aux heures de l'étude succèdent des exercices physiques qui auront pour effet en même temps que d'activer la circulation, de développer harmoniquement le corps de l'enfant.

(*A suivre.*)

Alf. BRASEY, *instituteur*.



## SECOURS MUTUEL DU CORPS ENSEIGNANT



Le 14 février s'est tenue à Fribourg la séance réglementaire des organes de direction et de surveillance de notre Société de secours mutuel.

L'association se fortifie d'année en année, grâce à l'esprit de solidarité des instituteurs et à l'appui moral et financier de nos nombreux membres honoraires.

Un rapport, très bien conçu par le secrétaire du Comité de direction, donnera prochainement, dans le *Bulletin*, tous les détails concernant la marche de la Société pendant l'année 1910. Le fonds de réserve s'accroît petit à petit, mais sûrement.

Permettez-moi de relever quelques points importants qui intéresseront les sociétaires.

Il a été délivré 2,806 fr. 10 de secours pendant le dernier exercice. La Société compte actuellement 236 membres actifs, 40 de plus qu'en 1909.

Nous avons le regret de constater qu'il y a très peu d'institutrices bénéficiant des avantages de la mutualité. C'est pourtant là que nous avons cru trouver des cœurs sensibles aux souffrances d'un collègue. Est-ce que, peut-être, l'espérance du mariage les arrête ? Mesdemoiselles, nos statuts sont catégoriques, vous ne cessez pas de faire partie de la Société de secours mutuel, malgré votre renonciation à la carrière de l'enseignement pour prendre le titre, très digne, d'épouse.

Nous remarquons aussi que nos jeunes instituteurs, sortant de l'école normale, semblent ignorer notre Société. Chers jeunes collègues, la maladie peut vous atteindre aussi. Nous connaissons votre enthousiasme.