

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

Herausgeber: Société fribourgeoise d'éducation

Band: 41 (1912)

Heft: 11

Rubrik: Jubilé inspectoral

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: 14.01.2026

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

préalablement fléchis. Tous les membres du corps concourent à cet exercice, principalement les membres inférieurs.

Le saut peut nuire par l'ébranlement qu'il communique au cerveau, à la moelle épinière, au foie, etc.; on évite ce danger en touchant le sol par la pointe des pieds et en fléchissant des articulations. Le saut peut occasionner des hernies, des entorses, des fractures, des luxations, etc. Ce fait a son importance dans la gymnastique de nos écoliers.

La course est un mouvement précipité qui participe de la marche et du saut. Pendant la course, le centre de gravité du corps est successivement et rapidement porté d'un pied à l'autre, d'où il résulte qu'il est des instants où le corps, porté en haut, oscille dans l'air comme une pendule; ce qui rend les chutes faciles et fréquentes et expose à toutes leurs conséquences.

La course est un exercice fatigant et violent qui produit facilement l'essoufflement. Elle est contraire aux individus qui ont beaucoup d'embonpoint, et à ceux atteints de maladies des poumons et du cœur. Elle convient aux enfants et aux jeunes gens dont elle fortifie la constitution, assouplit les articulations et développe le système musculaire, surtout celui des membres inférieurs.

Préceptes hygiéniques. — L'exercice a pour effet de donner plus d'activité et plus de régularité à toutes les fonctions: par cela même, il est indispensable au maintien de la santé, mais à la condition d'être modéré.

Sa limite réside dans la production d'une sensation de fatigue.

L'exercice exagéré produit la courbature; il peut en outre troubler toutes les fonctions et porter atteinte aux organes les plus essentiels.

Le repos est nécessaire pour en conjurer les effets; mais il ne doit pas lui succéder brusquement et sans transition. Le repos est arrivé à son terme quand se font sentir la restauration et la récupération des forces.

Pendant un exercice énergique, ne porter que des vêtements amples, légers, n'occasionnant aucune gène dans les mouvements, ce serait l'idéal.

Après l'exercice, avant de se reposer, se couvrir plus chaudement ou reprendre les vêtements que l'on a quittés pour s'y livrer.

L'exercice insuffisant diminue l'appétit, ralentit la digestion et la nutrition des muscles, occasionne d'autres maladies.

Le défaut absolu d'exercice, si en même temps la nourriture est abondante, cause l'obésité, l'atrophie musculaire et rend le mouvement difficile et pénible.

Alf. BRASEY, *instituteur.*

JUBILÉ INSPECTORAL

A M. l'Inspecteur A. Perriard.

Quelle voix humaine dira
Ce qu'on amasse de mérites
Dans ses croix, grandes ou petites,
En vingt-cinq ans d'inspectorat ?

A l'œuvre du matin au soir,
Quelles fatigues supportées,
Et joyeusement acceptées,
Pour rester fidèle au devoir !

Il faut, à cheval sur la loi,
Réprimer l'abus des absences,
Règler programmes et vacances,
Et ce n'est pas aisément, ma foi !

Que d'ennuis, de difficultés,
Quand il faut se montrer sévère,
Sans cesser pourtant de complaire
Aux curés, syndics, députés !

Tous les maîtres, à mes genoux,
Faisant une mine cocasse,
Réclament la première place,
Mais comment la donner à tous ?

Faire fi d'un beau compliment,
D'un civet fumant sur la table,
Arrosé d'un jus délectable
C'est la perfection vraiment !

Il faut classer chacun selon
Qu'il a plus ou moins de cervelle,
Plus haut ou plus bas sur l'échelle,
Toujours à son juste échelon.

L'on doit peser loyalement
Du magister l'exactitude
Et des élèves l'aptitude,
Pour porter un droit jugement.

C'est là le difficile, hélas !
Aussi, j'en ai l'expérience :
Combien me font la révérence
En face, et bougonnent tout bas !

L'on doit en prendre son parti,
Et marcher de l'avant quand même,
Se dévouant pour ceux qu'on aime,
Pour l'ignorant, pour le petit.

L'on s'en va, sans trêve luttant
Pour son pays, pour la marmaille ;
Mais, quand finira la bataille,
L'on dormira le cœur content.

Elie BISE.