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

**Herausgeber:** Société fribourgeoise d'éducation

**Band:** 43 (1914)

**Heft:** 17

**Artikel:** La femme et l'éducation physique

**Autor:** Brasey, A.

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1041284

**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:** 10.12.2025

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

*b*) Dialogue entre le vieux lapin expérimenté et ses frères trop confiants ;

*c*) Amplifier les paroles du chat expirant, lequel fait un retour sur sa vie passée et regrette sa conduite ;

*d*) Eloge d'un homme loyal et désintéressé.

Firmin BARBEY.

—*—

# LA FEMME ET L'ÉDUCATION PHYSIQUE

Le mouvement de renaissance physique dont se préoccupe aujourd'hui un peu notre jeunesse n'a pas suffisamment pénétré, suffisamment conquis l'élément féminin.

La femme, cependant, joue un rôle important dans l'avenir de la race ; il ne suffit pas de faire des hommes de véritables athlètes pour que la génération future offre toutes les garanties d'une beauté solide et d'une santé excellente. Il y a bien peu de chance pour que la race s'améliore d'une façon sensible si la femme ne travaille pas, elle aussi, à acquérir santé, force, vigueur, élégance et souplesse.

Dans quelques écoles, dans quelques pensionnats de notre pays, on a enfin compris la nécessité qu'il y a de faire entrer l'enseignement de la gymnastique dans le programme d'étude. Mais ce ne sont là, disons-le bien vite, que quelques louables exceptions. Et pourtant, développer le corps, mettre en œuvre les forces qui y existent est une loi qui peut seule maintenir dans un état salutaire d'activité la transformation et le renouvellement de la matière organique. De tout temps, les médecins ont posé en principe que des mouvements corporels bien ordonnés devaient être considérés comme une condition indispensable de la conservation, et même sous certains rapports, du rétablissement de la santé.

Il a été affirmé qu'une personne, chez laquelle les muscles sont continuellement en activité, voit la masse pondérale de son corps se renouveler complètement en quatre ou cinq semaines environ, tandis que, pour une personne dont le corps est inactif, un espace de temps de dix à douze semaines au moins est nécessaire. La substance constitutive des muscles devient, du reste, par un puissant exercice, plus pleine, plus compacte, plus rapide, tandis que les couches inutiles de graisse disparaissent. L'activité musculaire est, d'après les lois de la nature, l'agent le plus convenable pour l'élimination rapide des principes du sang devenus vieux, impropres à l'entretien du corps et qui sont souvent la cause de maladies s'ils restent déposés dans le corps. On comprend dès lors que l'exercice physique, en nous préservant de cette accumulation, peut amener la guérison des maladies qui dérivent du séjour prolongé de ces matières morbides.

Disons maintenant deux mots de l'influence de l'exercice physique sur la tenue et la santé de nos écoliers et écolières. Qu'on examine avec un peu d'attention les enfants des deux sexes fréquentant les

écoles de tous les degrés : combien peu se tiennent droits, ont une allure normale, une attitude correcte ; la plus forte proportion a les épaules inégales, le dos rond ; conséquences funestes du développement anormal du corps par l'éducation moderne qui fait abstraction presque complète de la pratique d'une saine gymnastique.

Les jeunes filles, plus frêles et plus délicates que les garçons, ont encore plus à souffrir de cet état de choses. Ce qui convient à la jeune fille, à la femme, c'est un corps svelte et ferme, un système nerveux à toute épreuve. Le point essentiel de son éducation physique est dans la grande diminution de son irritabilité nerveuse. C'est moins la force que l'énergie que nous lui demandons, cette énergie si nécessaire pour supporter les épreuves de la maternité ; c'est moins l'agilité et la souplesse que la grâce, qui n'est d'ailleurs autre chose que la réunion de ces diverses qualités.

Le corps, soit dans la jeunesse, soit dans l'âge mûr, trouvera toujours, dans l'exercice physique, un moyen de vérifier s'il possède encore toute son énergie, et s'il n'en était pas ainsi d'y remédier afin de conserver toujours une santé florissante.

Terminons ce court aperçu en disant que l'éducation physique devrait rentrer dans les préoccupations des autorités scolaires et cela pour le grand avantage de nos générations de demain. Nous souhaitons proche le jour où l'enseignement de la gymnastique deviendra obligatoire pour les jeunes filles de nos écoles.

A. Brasey.

# VARIÉTÉ

## Une bonne histoire

La *Schweizerische Rundschau*, revue très convenable et très orthodoxe, paraissant à Stans, raconte la bonne histoire que voici :

« Un petit chanoine, le Père Cyprien, aux revenus très modestes, n'avait qu'un désir : voir le Pape.

Des paroissiennes fortunées lui offrirent le voyage de Rome, et un camarade d'études trouva un moyen ingénieux et infaillible pour lui procurer la vue du Saint-Père.

— Tu feras, lui dit-il, l'apôtre à l'occasion du lavement des pieds. Non seulement tu verras Sa Sainteté, mais encore il te servira à table.

On était à Pâques.

Le fameux jeudi était là et le petit chanoine de la Suisse primitive était aux anges.

Le service fut très varié.

Après le poisson, Sa Sainteté versa du vin et un délicieux petit blanc, mais pas jusqu'au bord de la coupe.

Le Saint-Père, conformément à l'usage, vint ensuite avec une channe remplie d'eau et se met à verser.