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

Herausgeber: Société fribourgeoise d'éducation

Band: 43 (1914)

Heft: 9

Rubrik: Programme approuvé par la Direction de l'Instruction publique pour l'enseignement de la gymnastique dans les écoles du canton de Fribourg, année 1914 [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: 10.12.2025

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

J'ai pu voir une ancienne petite ferme transformée selon l'idée des Cercles de fermières et un intérieur dont le mobilier avait été exécuté par une Ecole ménagère agricole belge, et j'ai été stupéfait de constater avec quelle souplesse on avait su tirer parti des traditions flamandes pour faire quelque chose d'absolument nouveau, aussi pratique que joli.

Voilà ce que nous devons essayer, il ne s'agit pas de restituer dans nos fermes des intérieurs archaïques tels qu'on les concevrait pour un musée, mais d'aller reprendre la tradition pour entrer avec elle dans le mouvement et dans la vie et marcher vers l'avenir.

(*A suivre.*) Georges DE MONTENACH.

PROGRAMME

approuvé par la Direction de l'Instruction publique, pour l'enseignement de la gymnastique dans les écoles du canton de Fribourg, année 1914.

(Suite.)

C. Cours supérieur. — Enfants de 13 à 16 ans. — Garçons et filles.

I. EXERCICES D'ORDRE, DE MARCHE ET DE COURSE. — 1. Former et rompre = Rassemblement ! — 2. Passer de la ligne à la colonne de marche par conversion des groupes. — (En colonne de marche = Rassemblement !). — 3. Le pas de course sauté. — 4. Passer de la ligne sur deux rangs à l'ordre ouvert. — P. 37-38.

JEUNES FILLES. — 1. Former la colonne par couples. — 2. Former les arceaux en rangs de 4. — 3. Rotation individuelle : ¼, ½ tour (sur pointe de pieds). — 4. Tour de main. — 5. Les moulinets. — 6. Marcher en croix à gauche (à dr.). — 7. Etude du pas sautillé, — changé, sautillé, — du pas bercé. — P. 38-39. — Ces pas peuvent s'exécuter par couple, par trois et par quatre, dans la formation en ordre ouvert, en demi-cercle ou en cercle, etc. — Les combiner avec des attitudes de bras ou de légers mouvements du corps.

II. EXERCICES LIBRES. — Exercices N°s 2, 3, 6, 8, 9, pages 39-41 et N°s 5 *, 6 *, page 22.

III. SAUTS *. — *I. Etude du saut : a) Saut en longueur ; — b) saut en hauteur ; — c) Planche d'assaut ou oblique*, p. 56-57. — *II. Saut appliqué : a), b), c) = Sauts successifs de nature différente dans la haie ou en ordre ouvert* (1er exemple), pages 57-58.

Jeunes filles. — *Longue corde :* 1. Courir par-dessous la corde, par couples, en se donnant les mains. — 2. Sautiller par-dessus la corde par couples. — 3. Entrer dans la corde, d'après un ordre déterminé, y sautiller, une élève sort de la corde pendant que la suivante y entre. — 4. = 3., mais sautiller 2, 3, 4 fois et sortir. — 5. *Par couple :* Deux élèves se placent mûtuellement une main sur l'épaule et font tourner une corde qu'elles tiennent chacune par la main restée libre, en sautillant alternativement sur chaque pied. Cet exercice peut s'exécuter en courant.

IV. Exercices aux appareils [1]. — I. Espalier : *a) En st. transv.* avec prise de la main intérieure : 1. Lever la j. g. en arrière en fl. la dr. et en inclinant le corps en avant. — 2. = 1., mais lever la j. en avant et fléchir le corps en arrière.

b) En st. fac., pied g. posé sur 1 échelon : 1. Fléchir le corps en arrière en portant les mains à la nuque. — 2. = 1., mais en levant les bras en haut.

c) En st. dors., pied g. posé sur le 1er, 2me ou 3me échelon : 1. Poser la j. dr. fl. en avant (par un saut) en inclinant le corps en avant et en portant les mains aux hanches. — 2. = 1., mais étant en st. inclinée, — fléchir et tendre les bras, — fléchir les bras horiz. devant les clavicules, — lever les bras en haut, etc.

d) En courbe raidie avec prise à un échelon : 1. Lever la jambe g. fléchie (aussi haut que possible *). — 2. Lever la j. g.fl. et la tendre en avant.

e) En susp. dors. à l'échelon supérieur : 1. Lever rapidement les jambes en avant, les baisser lentement. — 2. Lever les jambes fl., — les tendre alternativement en avant.

f) De la st. dors. avec corps appuyé contre l'espalier et prise haute : 1. Saisir 1 ou 2 échelons plus bas en fléchissant modérément les jambes (sans lever les talons), — tendre les jambes à la courbe raidie, — plusieurs fois. — 2. Appui couché facial * et poser les pieds sur 1 échelon, — Pages 48-50.

II. Bancs ou poutrelles d'équilibre. — *a) Exercices d'équilibre :* 1. Dans la pos. du pas g. en avant, — fléchir les jambes à fond. — 2. Marcher en fléchissant la jambe stat. à fond (y arriver graduellement). — 3. Marcher en équilibre sur un banc élevé.

b) Exercices de tenue et de maintien au banc. — 1. *Du siège à cheval* (ou assis) *sur le banc : a)* Incliner le corps en arr., — en av., avec mouvement de bras. — *b)* fléchir le corps de côté, — en av., avec mouvement de bras. — 2. *Appui couché facial, mains appuyées sur le banc : a)* Lever alternativement les bras. — *b)* Lever altern. les jambes. — 3. *Appui couché costal,* une main appuyée sur le banc : *a)* Lever un bras de côté ou en haut ; — *b)* * Lever une jambe de côté. — 4. *Appui couché dorsal,* mains appuyées sur le banc : Lever altern. les jambes en avant. — *c)* * Sauts par-dessus le banc placé obliquement. — Pages 50-52.

[1] Les exercices précédés d'un astérisque sont réservés aux garçons.

III. Bancs et espalier. — Remarques. — A défaut d'espalier, on utilise pour tenir les pieds l'aide d'un autre banc, d'une poutre ou d'un camarade.

1. *Siège latéral*, saisir le bord antérieur du banc et crocher les pieds à l'échelon inférieur de l'espalier : Incliner le corps en arrière, — modérément, horizontalement. — 2. = 1., mais en tournant la tête. — 3. = 2., mais avec mouvement de bras. — 4. *Appui couché facial* *. — Les cuisses (non l'abdomen) appuyées sur le banc, les mains posées à terre et les pieds crochés à l'espalier ou tenus par un aide : Redresser le corps avec mouvement de bras : *a*) Mains hanches ; — *b*) Fléchir les bras ; — *c*) Fléchir les bras horiz. ; — *d*) mains nuques ; — *e*) Lever les bras en haut. — Pages 52-53.

IV. Grimper *. — Reck *. — Barres parallèles *. — Poutre d'appui *. — Exercices de 13me année. — Voir remarques et note, 2me degré.

V. Exercices populaires *. — 1. Le saut. — Voir remarques, 2me degré. — 2. Courir : La course de durée et de vitesse. — La course d'obstacles. — La course aux balles, aux fanions avec variante. — La course d'estafette en ligne droite ou en zig-zag. — 3. Lancer. — *a*) *Exercices avec la petite balle :* Lancer au but. — Lancer contre des buts mobiles. — *b*) *Exercices avec la paume lourde :* Lancer en longueur sous forme de concours individuel, etc. — 4. Luttes et oppositions deux a deux : Canne, perche, corde, etc. = Tirer par couples en saisissant une canne en fer. — Pousser par couples au moyen de deux cannes (perches). — Tirer à la corde. — Tirer à la corde sous forme de concours de course. — 5. Lever. — Lever des barres de reck, des cannes en fer (des pierres de 6-8 kilog., *jamais des poids lourds.* — 6. Grimper. — 7. Nager. — 8. Concours : De course, de saut, de jet, de traction. — Pages 61-62. — 9. Exercices pour l'hiver : *a*) Lancer des boules de neige. — *b*) Faire des rouleaux de neige. — *c*) Sauter par-dessus des tas de neige. — *d*) Se luger et aller en ski (douves de tonneau). — *e*) Patiner. — 10. Courses et voyages. — 11. Jeux à la campagne : Gendarmes et maraudeurs. — Lièvres et chasseurs. — Voir manuel 1908, page 245. — Balle au camp, p. 237.

VI. Jeux. — Les barres (V. manuel 1908, p. 247. — La mouche, p. 27à. — Balle au camp, p. 237.

Jeunes filles. — Balle en cercle. — Relais à la balle. — Lancer la balle. — Passer la balle en ligne.

(*A suivre.*) Guillaume Sterroz.