

**Zeitschrift:** Bulletin pédagogique : organe de la Société fribourgeoise d'éducation et du Musée pédagogique  
**Herausgeber:** Société fribourgeoise d'éducation  
**Band:** 44 (1915)  
**Heft:** 6  
  
**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>**

actions qu'en discours... » dans l'espèce, « les discours », ce sont les conférences ; « les actions », c'est la classe faite, la leçon donnée par l'inspecteur lui-même en présence du maître.

Conclusions : je ne dédaignerai point les conférences ; mais je n'aurai plus en elles autant de confiance ; je compterai plus sur mes exemples que sur mes périodes les mieux arrondies. En arrivant dans mes écoles, j'en prendrai discrètement et sous quelque honnête prétexte, le gouvernement. Si je retrouve le père Reignier à son somme, le père Boitard à ses toitures, le père Taillandier à ses mouches, le cumular Cyprien à son comptoir, ce sera tant mieux ; comme fit, dit-on, un jour Napoléon pour une sentinelle endormie, je prendrai leur place : à leur réveil ou à leur retour, ils me trouveront faisant lire, compter et écrire, etc., et à ma façon. Il y aura, je le crois, grande chance pour que, peu à peu, ils se mettent à faire comme moi et mieux : l'instinct d'imitation ne se rencontre pas que chez les enfants.

Pour finir, comme M. de Pybrac dans ses « Quatrains », qui me poursuivent ici, « tel est le fruit de ma philosophie », le fruit de l'expérience que je viens d'acquérir à mes dépens <sup>1</sup>.



## Gymnastique scolaire

(Suite)

« Nul n'ignore, écrit M. Knudsen, inspecteur général de l'enseignement de la gymnastique au Danemark, que le mouvement n'est pas seulement une des manifestations de la vie ; c'est, dans une certaine mesure, la vie elle-même. Partout où existe la vie se trouve également le mouvement. Les mouvements extérieurs sont une manifestation de notre vie physique. Celle-ci dépend, chez nous comme chez les plantes, du cours des sucres vitaux dans l'économie. Plus la circulation sanguine se ralentit, plus diminuent les forces vitales ; plus le cours du sang est rapide et plus forte se manifeste la vie. Une circulation sans entraves ayant toujours été une condition essentielle de santé, l'homme a, en

<sup>1</sup> Extrait des mémoires d'un inspecteur primaire, publiés par le *Manuel général* et communiqués par M. Joseph Page, instituteur.

tout temps, recherché les moyens d'activer le cours sanguin de tous les organes. C'est la raison pour laquelle les bains, les jeux et la danse ont été en vogue parmi la jeunesse de toutes les époques. Lorsque l'âge ou les habitudes de sédentarité ont fait perdre le goût de ces utiles récréations, on trouve d'autres moyens pour activer le cours sanguin et bien souvent on fait appel aux boissons alcoolisées dont les suites sont cependant moins agréables.

« La nécessité du mouvement est surtout importante dans l'organe en croissance. Chacune de ses parties veut se développer et s'accroître ; or, pour se développer, les cellules ont besoin d'un sang riche, sans cesse renouvelé, et, seul, le mouvement le leur procure. C'est la raison pour laquelle la nature a accordé à l'enfant ce besoin de mouvement à un degré si élevé, se manifestant avant la raison, mais croissant avec l'âge. Plus l'enfant a l'occasion de satisfaire ce besoin, plus normalement se continue son évolution et plus solidement sera édifiée sa santé. »

Dans cet ordre d'idées, l'éducation physique rationnelle est-elle moins salubre à la jeune fille qu'au garçon ?

L'excellente revue belge, organe de la Société royale des propagateurs de la gymnastique : *La Gymnastique scolaire*, traitant ce sujet, déclare : « Non seulement la gymnastique doit être enseignée à la jeune fille autant qu'au garçon, mais on peut même affirmer que *plus* qu'à ce dernier, elle lui est indispensable. En effet, toujours elle a la vie plus sédentaire que le garçon. Le premier jouet de la petite fille est une poupée, celui du petit garçon un fouet, un cheval qui galope. La jeune écolière, ses devoirs de classe terminés, est le plus souvent occupée à des travaux de couture, tandis que l'écolier court et s'amuse dans la rue ou le parc voisin. La jeune fille grandit et voilà le moment d'apprendre les petits arts d'agrément : musique, peinture, lesquels, au point de vue physique, viennent corroborer l'œuvre des études et des travaux manuels, dont l'influence néfaste continue à s'exercer. Une promenade est-elle proposée à titre de repos, de distraction, elle devra se faire d'un pas mesuré, le seul « convenable » pour des jeunes filles qui, malheureusement, ne sentiront pas après ce soi-disant exercice leur cœur battre plus vite ni leurs poumons respirer plus amplement. Ajoutez à toutes ces circonstances si peu favorables déjà au développement des organes de la jeune fille, sa façon irrationnelle de se vêtir. Les longues jupes étroites l'obligent à restreindre ses mouvements, le corset ou même le petit vêtement ajusté qui le remplace, emprisonnant la partie

supérieure de l'abdomen ainsi que le bas de la cage thoracique, empêche le complet développement de celle-ci, diminue l'activité du diaphragme et entrave ainsi la respiration. Il est également cause que la circulation du sang rencontre plus d'obstacles, ce qui exige du cœur un plus grand travail et, par conséquent, plus de fatigue. »

Ceux qui veulent faire une nation forte et croient pouvoir négliger l'éducation physique de la femme, font fausse route et commencent par la fin. Il faut le dire hautement, ces vérités n'ont pas encore, chez nous, pénétré dans tous les milieux scolaires officiels. Ceux-ci y sont totalement fermés et sont les étouffoirs de toutes les tentatives privées.

A l'exception peut-être des institutions congréganistes, on n'y considère que la culture intellectuelle, ou plutôt le gavage intellectuel, au lieu d'une éducation vraie, complète, intégrale. On oublie une chose : si, d'un côté, la gymnastique prépare pour la patrie des défenseurs dévoués, énergiques et vaillants qui sauraient, au jour du danger, montrer ce que vaut la force unie à l'adresse, le courage à la virilité, de l'autre, elle prépare la jeune fille à sa triple mission de femme, d'épouse et de mère, et elle réagit de la façon la plus heureuse contre les influences pernicieuses de la mode.

Mais, pour atteindre ces résultats, une gymnastique d'attitudes est tout à fait insuffisante pour la jeunesse, elle ne constitue pas une éducation physique complète, et son moindre défaut est de fatiguer beaucoup l'enfant par des efforts prolongés et par la raideur systématique qu'elle lui impose. Il y a, en effet, d'autres aptitudes physiques à acquérir que la tenue et la rectitude du corps ; l'adresse nous sert à tout moment à utiliser nos forces avec profit ; la souplesse et l'élégance sont les indices d'une maîtrise parfaite et d'un degré supérieur d'affinement de notre organisme. Voilà ce qui convient au plus haut degré à la jeune fille, il serait insensé de ne pas le lui donner. C'est le but de la gymnastique scolaire.

Bien que la gymnastique ou éducation physique rationnelle ne soit pas encore enseignée d'une manière générale et uniforme dans toutes les écoles de filles de notre canton, cet enseignement y est cependant donné ; il figure au programme général des écoles primaires de l'année 1899. — Cette introduction est due à l'instance de la Société suisse d'hygiène scolaire qui, il y a plusieurs années, a procédé à une enquête, en Suisse, sur l'état de cet enseignement dans les écoles des filles. M. le Directeur de l'Instruction

publique n'est pas resté indifférent au bienfait qui devait résulter de l'introduction de la gymnastique rationnelle d'une manière générale dans nos écoles. Aussi pouvons-nous dire que, grâce aux études préalables en cours, sur tout ce qui touche de près ou de loin à la gymnastique scolaire des filles, cet enseignement recevra, dans ses détails d'organisation comme dans son système et ses applications, une solution conforme à la mentalité de notre population. Et, si nous avons un vœu à émettre, c'est que le programme qui sera élaboré devienne la base définitive de l'enseignement de la gymnastique dans toutes les écoles de filles du canton de Fribourg, et qu'à part les améliorations de détail que l'expérience pourrait y apporter, il ne reçoive aucune modification essentielle de nature à le faire sortir des limites modérées qui y seront sagement tracées.

Nous répondons aux souhaits des institutrices et de tous les membres du corps enseignant fribourgeois, en condensant, ici même, les règles et les principes méthodologiques qui doivent servir de bases à l'élaboration du programme pour l'enseignement de la gymnastique dans les écoles de filles du canton de Fribourg.

Nous insistons spécialement sur les conseils hygiéniques donnés précédemment, et, en les complétant, nous recommandons aux institutrices :

« 1. Les mouvements de la tête, du cou et du tronc doivent s'exécuter lentement, sinon ils prédisposent aux vertiges ou à d'autres troubles nerveux. Sauf ces restrictions, ces exercices sont très utiles : ils préviennent et même corrigent, dans une certaine mesure, les déviations de la colonne vertébrale.

« 2. Certains mouvements demandent, de la part de l'institutrice, une surveillance très active ; tels sont les sauts. S'ils ne sont pas exécutés d'après les principes de la prudence, ils peuvent donner lieu à des luxations ou à d'autres accidents plus graves.

« 3. Au début des exercices, on doit tempérer chez les élèves l'ardeur inconsidérée qui a souvent donné pour résultat de produire une trop grande fatigue musculaire, ou d'accélérer outre mesure la respiration et la circulation. On veillera, dans le même but, à ce que les élèves ne s'adonnent pas trop longtemps de suite à des exercices qui les amusent, mais les fatiguent beaucoup : ainsi la course, les sauts à la corde, etc. Ce même principe s'oppose aux leçons trop longues.

« 4. Les repos doivent être fréquents, mais de courte

durée. Lorsqu'on exerce en plein air, par une température assez froide, il faut abrégé les exercices et supprimer les intervalles de repos.

« 5. On fera fréquemment des exercices respiratoires. Comme le chant est lui-même un excellent exercice respiratoire, il sera bon d'accompagner de chant les mouvements gymnastiques qui ne sont pas très fatigants.

« 6. Dans tous les mouvements, l'institutrice doit obliger les élèves à se tenir parfaitement droites, à porter les épaules en arrière, afin d'aider la poitrine à se développer et de permettre aux organes thoraciques de se dilater librement.

« 7. Une certaine ampleur, surtout pour les vêtements qui couvrent la poitrine et le cou, est nécessaire. Un costume léger et solide, ne gênant en rien les mouvements, est désirable. »

Nous complétons ces conseils par quelques explications concernant la pédagogie et la méthodologie de la gymnastique.

« Il y a, écrit M. Doëx, trois divisions bien marquées à observer dans la répartition des exercices qui conviennent à chaque âge ; ce sont : *la première enfance*, qui se termine à sept ans pour les deux sexes ; *la seconde enfance*, qui finit à quatorze ans ; *l'adolescence*, de quatorze à vingt et un ans. Dans la pratique, ces trois divisions sont souvent désignées par ces mots : enfants, jeunes filles, demoiselles. Il pourrait y avoir une quatrième division, pour les adultes, mais nous ne croyons pas devoir en tenir compte ici ; tous les exercices de l'adolescence conviennent aux adultes, excepté, toutefois, certains jeux enfantins qui ne sont plus goûtés à cet âge.

« Il est une considération, d'une très haute importance, c'est que les enfants forts et bien constitués peuvent être placés dans une classe supérieure, tandis qu'il est de rigueur de placer toujours dans une subdivision d'élèves d'un âge moindre, les enfants d'un tempérament lymphatique, faible ou débile ; en outre, il faut avoir pour ces enfants de grands ménagements. Enfin, une considération dont il faut également tenir compte, c'est de ne classer dans la division correspondant à son âge, une élève, peu importe son âge ou sa force, qu'à la condition de l'avoir suffisamment développée par les exercices prescrits pour les âges précédents. »

(A suivre.)

Guillaume STERROZ.

