

**Zeitschrift:** Bulletin pédagogique : organe de la Société fribourgeoise d'éducation et du Musée pédagogique  
**Herausgeber:** Société fribourgeoise d'éducation  
**Band:** 44 (1915)  
**Heft:** 10  
  
**Rubrik:** Examens physiques des recrutables

### **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:** 09.02.2026

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

Ceci dit, permettez-moi de vous communiquer mes impressions sur l'article *Un premier discours*, extrait du *Manuel général* et communiqué par M. Page, pédagogue dans l'âme, et que j'estime beaucoup. Il possède le « feu sacré » et, ceci soit dit sans blesser sa modestie, que l'on me donne beaucoup de ces maîtres-là et, à l'encontre d'Archimède, je ne *souleverai* pas, mais je *réformerai* le monde !

Henri Marion, si j'ai bonne mémoire, n'a-t-il pas dit : « On connaîtra la valeur de l'éducation quand les éducateurs seront parfaits. » Ayons le « feu sacré » et nous approcherons de l'idéal dans la mesure du possible.

Revenons à la question.

Je ne suis guère partisan de la manière de voir de l'inspecteur dont M. Page a cru utile de publier la séduisante correspondance.

Chers anciens collègues de l'inspection primaire dans le canton de Fribourg : *Pas trop de discours*, d'accord en cela avec l'Inspecteur correspondant du *Manuel général*, mais, « pas davantage non plus..., trop de leçons modèles » données par l'inspecteur ! J'aurai l'honneur de vous dire pourquoi dans la suite au prochain numéro.

*Un ancien inspecteur.*

---

## Examens physiques des recrutables

---

Avant que nos jeunes gens aillent subir les examens du recrutement, il est utile de rappeler aux personnes qui sont chargées de préparer l'examen physique quelques idées générales à ce sujet.

Les exercices imposés doivent être exécutés dans les conditions suivantes :

a) SAUT EN LONGUEUR : Ce saut est à exécuter avec pose et élan facultatifs, sans tremplin. La place où le saut doit se faire sera clairement marquée ;

b) LE LEVER D'UN HALTÈRE DE 17 KG. : Cet ex. doit s'exécuter dans la position des jambes légèrement écartées. — Lever jusqu'au dessus de la tête et redescendre, 4 fois avec un bras, puis 4 fois avec l'autre, sans reposer l'haltère. Le lever avec élan ne compte pas.

c) LA COURSE DE VITESSE : 80 m. en ligne droite. Cet ex. doit s'exécuter sur un terrain horizontal.

Tous ces exercices doivent se faire avec chaussures ordinaires. Il est permis de faire enlever l'habit.

Ces exercices sont appréciés comme suit :

a) SAUT EN LONGUEUR :

Note 5	pour un saut de moins de 2 m.
» 4	» de 2 à 2,50 m.
» 3	» de 2,50 à 3 m.
» 2	» de 3 à 3,50 m.
» 1	» de 3,50 m. et plus.

b) LEVER D'HALTÈRE :

Note 5	pour 0 à 1 fois.
» 4	» 2 à 3 »
» 3	» 4 à 5 »
» 2	» 6 à 7 »
» 1	» 8 fois.

c) COURSE DE 80 M. :

Note 5	pour une durée de plus de 17 secondes.
» 4	» de 15,2 à 17 »
» 3	» de 13,2 à 15 »
» 2	» de 12 à 13 »
» 1	» moins de 12 secondes.

*Remarques.* — a) LE SAUT EN LONGUEUR : C'est un exercice qui demande beaucoup d'entraînement pour obtenir des résultats satisfaisants. Le terrain qui se prête le mieux à cet exercice, c'est un pré et non point une place publique quelconque où la chute du saut est toujours pénible et dangereuse surtout. Un grand obstacle qui exerce une grande influence sur les résultats de cet exercice, c'est la chaussure trop lourde. Constatez les différences appréciables des notes obtenues pour cette branche à la campagne et à la ville.

b) LEVER D'HALTÈRE : Dans cette branche, les résultats se sont améliorés depuis quelques années par le fait que dans la plupart des écoles on possède actuellement au moins un haltère de 17 kg. Pour certains jeunes gens faibles, il serait très utile de mettre d'abord à leur disposition des haltères d'un poids inférieur (10, 12, 15 kg.), de même que nos recrutables ne parviennent pas du premier coup à exécuter un saut de 3,50 m. On éviterait ainsi de produire chez les jeunes gens faibles des efforts musculaires excessifs, qui pourraient avoir des suites graves. Car le poids de l'haltère doit correspondre avec la force et la constitution de l'élève. Il faut exiger, dès le début, qu'il lève aussi bien à g. qu'à dr. sans distinction.

c) COURSE DE 80 M. : La position de départ à recommander pour la course est la suivante : La j. g. (dr.) fléchie, le haut du corps penché en av. ; l'inspiration pendant la course doit se faire de préférence par le nez et l'expiration par la bouche. Il faut établir une progression régulière en tenant compte de l'état physique de l'élève. Pendant toute la course, le regard ne doit pas perdre de vue le but. Les élèves peu exercés ont la mauvaise habitude de ralentir la vitesse lorsqu'ils arrivent à 3-4 m. du but. Lorsque la course cause de l'essoufflement ou des palpitations, il est utile de pratiquer des exercices respiratoires lents pour rétablir les fonctions normales de la respiration et de la circulation. Il est important à noter qu'après la course en général il ne faut pas d'arrêt spontané ; au contraire, il est bon de marcher encore un peu pour que le cœur et les poumons reprennent leur fonctionnement normal.

Le fait qu'un jeune homme recruté sort de ces épreuves avec les meilleures notes possibles est à mon avis un certificat, sinon de bonne santé dans le cas présent, du moins d'excellente constitution physique.

Avouez que cela a une grande importance dans notre société qui, jusqu'à ces derniers temps, a trop délaissé l'être physique pour s'occuper presque exclusivement de l'être intellectuel.

A BRASEY, *instituteur*.

---

## A LA BELGIQUE

---

### TRIPLE HOURRA

#### I

Hourra ! trois fois, à la noble Belgique,  
Rêveuse hier, au doux rythme des flots,  
Pleine aujourd'hui de clameurs, de sanglots,  
Rouge du sang d'un martyr héroïque.  
Dans tes canaux, chemins harmonieux,  
L'on ne voit plus les reflets magnifiques  
De tes maisons aux formes symboliques  
Où s'abritait un peuple généreux.  
Sur tes vallons, sur tes bourgs, sur tes villes,  
Un ouragan de fer s'est abattu :  
L'hymne vibrant de ton travail s'est tu  
Devant le deuil de tes cités tranquilles.

#### II

Hourra ! trois fois, à tous ceux que l'orage  
A renversés au penchant des coteaux,  
A ces amants farouches des drapeaux,  
Soldats-martyrs, à l'idéal courage.  
Salut à ceux, admirables héros,  
Qui pour sauver un lambeau de Patrie  
Vont affronter l'effroyable tuerie,  
Bravant la Mort en d'immortels assauts.  
Salut encore à ce peuple de braves,  
Vieillards tremblants, veuves et orphelins,  
Qui de pleurer ont les yeux presque éteints,  
Car ils ne sont pas faits pour être esclaves !

### CREDO

Oui, je crois que bientôt la Victoire attendue  
Des Défenseurs du *Droit*, viendra combler les vœux.  
Je crois qu'Elle sourit à ce sol valeureux  
Que l'Invasion heurta dans sa course éperdue.