

<b>Zeitschrift:</b>	Bulletin pédagogique : organe de la Société fribourgeoise d'éducation et du Musée pédagogique
<b>Herausgeber:</b>	Société fribourgeoise d'éducation
<b>Band:</b>	58 (1929)
<b>Heft:</b>	5
<b>Rubrik:</b>	Plan de leçons de gymnastique à donner dans les conférences régionales

### **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:** 26.01.2026

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

Voici les titres des 18 billets déjà parus :

Tract 1. *Vers plus d'amour.* — 2. *L'amour de Dieu : ce qui est le plus nécessaire, le plus grand et le plus efficace au monde.* — 3. *L'amour de Dieu : ce qui est le plus précieux au monde.* — 4. *L'amour de Dieu : unique source du vrai bonheur.* — 5. *La charité parfaite et le ciel à la portée de tous.* — 6. *De la valeur incomparable d'un seul acte d'amour parfait.* — 7. *Exemple remarquable de la merveilleuse efficacité d'un acte d'amour parfait.* — 8. *La charité parfaite est éminemment raisonnable.* — 9. *La « Petite Voie » d'enfance spirituelle.* — 10. *Les effets de l'amour parfait dans l'âme juste.* — 11. *L'efficacité merveilleuse de la « Petite Voie ».* — 12. *Vers les sommets de la charité.* — 13. *La sainteté accessible à tous.* — 14. *L'amour pénitent : principe d'une générosité inlassable.* — 15. *La conservation de l'innocence : motif d'amour héroïque.* — 16. *La fidélité à la grâce de la vocation. Exemple de sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus.* — 17. *L'oraison quotidienne : moyen nécessaire pour entretenir ardente la flamme de la charité.* — 18. *La retraite fermée : moyen par excellence pour donner à la vie sa plus haute valeur.*

Ces tracts sont de nature à encourager à la pratique du renoncement sans lequel rien de sérieux ne se fait, et à inspirer du dévouement à Dieu et aux âmes, ce qui est le tout de la vie. — Le tract sur la modestie joint à la série des 18 tracts *Vie d'amour de Dieu* franco : 1 fr. ; 10 exemplaires divers ou du même tract : 0 fr. 60 ; les cinquante : 2 fr. ; le cent : 3 fr. 20.

II. Envoyer à la même adresse avec mention : *Pour le triomphe de la modestie chrétienne*, les offrandes destinées à la diffusion gratuite du tract.

---

## Plan de leçons de gymnastique à donner dans les conférences régionales

### Leçon du I<sup>er</sup> degré.

I. Ex. de marche et de course. — Marcher sur la piste, alterner la marche ordinaire avec la marche sur la pointe des pieds et la marche accroupie. — Courir comme des géants et courir comme des nains.

#### II. Ex. préliminaires :

1<sup>o</sup> Cueillir des pommes. — Battre des mains au-dessus de la tête et devant le corps. — Voler comme un oiseau.

2<sup>o</sup> Se cacher puis regarder par-dessus la haie. — Cueillir des fruits et les déposer dans une corbeille à terre.

3<sup>o</sup> Sonner la cloche. — Semer. — Faucher.

4<sup>o</sup> Pédales. — Sautiller comme un pantin (de la station normale à la station ouverte en battant des mains au-dessus de la tête).

III. 1<sup>o</sup> Course. — Chasse autour du cercle. — Courir en serpentine, les numéros 1 autour des numéros 2, puis les numéros 2 autour des numéros 1.

2<sup>o</sup> Saut. — Sauter par-dessus divers obstacles placés sur la piste.

IV. Lancer. — Lancer la petite balle de la main droite, recevoir dans les deux mains, puis lancer par couple (4 temps).

V. Jeux. — 1<sup>o</sup> La poursuite.

2<sup>o</sup> Une ronde chantée.

### Leçon du II<sup>m</sup>e degré.

I. Ex. d'ordre et de marche.

II. Ex. préliminaires :

1<sup>o</sup> a) Lever les talons en fléchissant les bras, poings aux épaules ;

b) Lever et baisser les talons en balançant les bras de côté en haut.

2<sup>o</sup> a) Lever les bras de côté en haut, s'accroupir en baissant les bras de côté en bas, mains touchant le sol ;

b) Lancer alternativement la jambe gauche et droite en arrière en balançant les bras de côté en haut.

3<sup>o</sup> a) De la station ouverte : fléchir le torse oblique à gauche en arrière en fléchissant les bras, poings aux épaules ;

b) De la station ouverte : tourner le torse à gauche avec élan des bras de côté à gauche, tourner le torse énergiquement à droite en balançant les bras de côté à droite.

4<sup>o</sup> Lancer alternativement la jambe gauche et droite en avant pour toucher une main levée horizontalement en avant. — Sautiller à la station ouverte et à la station normale en balançant les bras de côté.

III. 1<sup>o</sup> Course. — Course d'estafettes aller et retour.

2<sup>o</sup> Saut. — Saut de face et saut oblique.

IV. Lancer. — Le ballon lancé en zigzag.

V. Jeu. — La balle au chasseur.

Léchelles, le 25 février 1929.

S. WICHT, *inspecteur de gymnastique.*

---

Lui : Raconte-moi à quoi tu t'es occupée aujourd'hui.

Elle : A une foule de choses. J'ai entendu ce matin une conférence sur l'Afrique centrale. Puis j'ai assisté à une séance du comité d'assistance aux incorrigibles. Cette après-midi, j'ai pris part à une répétition de notre Société dramatique, ce qui m'a demandé un effort considérable...

Lui : Je le crois.

Elle : En rentrant, j'ai aperçu devant notre maison un charmant enfant dont j'aimerais savoir le nom.

Lui : Avec des cheveux blonds bouclés et des yeux bleus ?

Elle : Précisément !

Lui : Et une blouse déchirée ? Mais ma chère, c'est le nôtre !

---