

Zeitschrift:	Bulletin pédagogique : organe de la Société fribourgeoise d'éducation et du Musée pédagogique
Herausgeber:	Société fribourgeoise d'éducation
Band:	59 (1930)
Heft:	13
Rubrik:	Programme de gymnastique pour l'École secondaire professionnelle de Fribourg

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>

Programme de gymnastique pour l'Ecole secondaire professionnelle de Fribourg

PREMIÈRE ANNÉE

Enfants de 13 à 14 ans

Plan de la leçon :

1 ^o Mise en train.	3'
2 ^o Ex. d'ordre.	1'
3 ^o Assouplissement.	6'
4 ^o Suspension ou appui.	10'
5 ^o Ex. correctifs.	5'
6 ^o Ex. de traction ou répulsion.	5'
7 ^o Sauts.	10'
8 ^o Course résistance ou vitesse	3'
9 ^o Jeux.	7'
Total	50'

N.-B. — Le signe ' signifie : minute ; le signe " signifie : seconde.

Mise en train, 3'.

But : Passer d'une allure tranquille à une allure accélérée sans à coups pour le moteur humain. — Préparation à l'effort.

1^{er} TRIMESTRE. — Formation de rassemblement (2 rangs). — Rompre et rassembler sur les divers côtés de la salle ou de l'emplacement. — En colonne par 2, sur la piste : marche ordinaire, accélérée (petit pas), allongée (grand pas), course (petite allure, 10–20''), marche en colonne, etc., exercices respiratoires.

Ex. d'ordre, 1'.

Inculquer à l'élève les habitudes d'ordre, discipline et de travail collectif.

Etude très rapide des conversions individuelles $\frac{1}{4}$ et $\frac{1}{2}$ tour, formation de la col. de marche en tournant par gr. à la 1^{re} leçon, maxima 4–5'. — Ouvrir les rangs.

L'étude de ces exercices ne se fait qu'à la première leçon, ceux-ci trouvant leur application et leur perfectionnement dans toutes les leçons ultérieures.

2^{me} TRIMESTRE. — Mêmes ex. qu'au 1^{er} trimestre, mais avec plus d'intensité et en alternant 2 marches différentes, par ex. la marche ord. avec la marche accélérée ou marche acc. avec la marche allongée, etc., nouveau : marche, jambes fléchies à fond. — Ex. respiratoires.

3^{me} TRIMESTRE. — Comme ci-avant, plus intense et alterner 2–3–4 marches différentes, par ex. marche ord., marche accélérée, course (petite allure), marche allongée. — Ex. respiratoires.

Ex. d'assouplissement.

Effets : développement de la cage thoracique par le développement des muscles élévateurs et intercostaux..

Assouplissement des articulations et développement des membres supérieurs et inférieurs. Fortification de la ceinture abdominale.

1^{er} TRIMESTRE. — Elévation des br. en av. en h., de côté en h., en arr. en h., avec pose de pas (petit), en av., en arr. et élévation sur la pointe des pieds. — Ex. resp. Cercle des br. en av. et en arr., fl. et ext. des j. en pes. normale ou avec petit pas. — Mouvements simultanés des br. Balancer et lancer les j. avec balancement des br. Sauter sur place avec élévation des j. fl. en av. Passer d'un bond de l'app. facial couché la st. norm. Ces ex. se répètent 4-6 fois sans arrêt.

2^{me} TRIMESTRE. — Répéter les ex. ci-avant avec plus d'intensité, répéter 6-8 fois. balancer les br. avec flexion et extension, poings aux ép. Elévation alternative sur la pointe des pieds avec mouvement asymétrique des br. En st. fl. à fond : tendre alt. les j. de côté avec bal. des br. En app. fac. couché : poser alternativement 1 j. fl. entre les m. en tendant l'autre en arr. En app. couché costal : lever le br. de côté en h. Ces ex. se répètent 6-8 fois sans arrêt.

3^{me} TRIMESTRE. — Ex. du 2^{me} trimestre, répétés 8-10 fois et pos. de pas en av. en élévation sur la pointe des pieds avec élévation des br. de côté en h., flexion des j. à fond, bal. du torse obliquement à g. ou à dr. avec mouvements simultanés des br. (mouvements lents ou rapides), balancer et lancer de j. avec mouvement de br. En appui fac. couché : fléchir et tendre les br. (Ces ex. se répètent 4-8 fois sans arrêt.)

Ex. d'appui ou de suspension.

Effets : Développement des muscles des membres sup. (deltoidé, biceps, brachial, etc.), membres inf. (couteur, triceps curral, fessier, etc.), muscles ant. du torse (pectoraux, grand obl., grand droit), muscles du dos (trapèze, rhomboïde, grand dors., etc.), développe l'énergie et la confiance en soi. En plus combat le vertige, funeste aux hommes de métier tels que couvreur, ferblantier, charpentier, maçon, etc.

1^{er} TRIMESTRE. — Perches (1 et 2). Monter et descendre avec l'aide des j.

Poutre d'appui : Elan, monter à l'appui avec lancer de j. simple, passer accroupi entre les arçons.

Espalier : Suspension fac. et dors., avec élévation des j. fl.

Barres parallèles : Monter à l'app. td., au siège devant une main, au siège éc., balancement simple en av. et en arr., descente faciale.

2^{me} TRIMESTRE. — Perches verticales (2 perches). Monter et descendre avec l'aide des j.

Poutre d'appui : s'établir à l'appui, lancer de j. en av. et en arr. par-dessus les arçons (2-3), saut facial, à g. et à dr.

Espalier : Suspension fac. et dors. Elévation des j. fl., puis tendre en av. (en arr.) et baisser (4-6 fois).

Echelles obliques : Monter en suspension côté antérieur, passer du côté post. et descendre en st. debout échelon par échelon.

Barres parallèles : s'établir à l'appui, balancement en ap. td., en app. fac. couché : fl. et tendre les br. (4-8), descentes fac. et dors.

3^{me} TRIMESTRE. — Perches verticales (2 perches) : Monter avec l'aide des j., descendre sans l'aide des j., en pos. de grimper à mi-hauteur : lever alt. les br. de côté. *Barres parallèles* : en app. td. : fl. et tendre les br. (4-8).

Sauter à l'appui td. à l'int. des barres depuis la st. fac. lat. en deh. des barres, balancement en app. fl. et td., descentes dors.

Mêmes effets que ci-avant, mais plus intenses.

Action énergique sur la région thoracique.

Effets intenses sur la ceinture abdominale.

Echelles verticales : Monter avec prises aux échelons. En st. costale sur un échelon ($\frac{2}{3}$ de hauteur), lever la j. et le br. de côté en tendant le br. int. (4-6), descentes en susp. fac. prises aux échelons.

Espalier : En susp. fac. : élévation des j. td., descente lente, en susp. dors., extension des j. en arr. maintenue.

Ex. correctifs, 5'.

Corrigent les défauts de la colonne vertébrale (scoliose, cyphose, lordose). Action particulièrement énergique sur les muscles dorsaux et latéraux.

1^{er} TRIMESTRE. — Flexion et inclinaison du torse en av. avec balancement ou élévation simultanée des br. et pos. de petit pas., balancement du torse avec balancement ou élévation des br., rotation avec balancement simultané des br.

Ces ex. se répètent 4-6 fois et sont suivis d'ex. resp.

2^{me} TRIMESTRE. — Mêmes ex. que ci-avant avec flexion et extension des j. (répétés 6-8 fois).

3^{me} TRIMESTRE. — Ex. précédents répétés 8-10 fois.

Ex. de traction et de répulsion et équilibre 5'. Mêmes effets que les ex. d'appui et de suspension. Equilibre ramène le calme dans l'organisme après ex. violents, combat le vertige.

1^{er} TRIMESTRE. — Ex. à mains libres, traction et répulsion (6-8 fois).

Équilibre : marche ord. sur poutrelle (10'-20').

2^{me} TRIMESTRE. — Ex. avec cannes traction et répulsion 8-10, équilibre : marche latérale ou en arr. sur poutrelle (20').

3^{me} TRIMESTRE. — Traction et répulsion à la longue corde avec course et sans course.

Équilibre : sur bomme suédoise hauteur 1-1m.' 20.

Sauts, 10'.

Développent particulièrement les membres inf., les muscles abdominaux et les organes de la circulation et de la respiration.

1^{er} TRIMESTRE :	hauteur face ou course.	60-90 cm.
	oblique g. et dr.	70-100 cm.
	longueur	3-3, 70 m.
2^{me} TRIMESTRE :	hauteur face ou course.	70-90 cm.
	oblique.	80-100 cm.
	longueur	3, 30-3, 70 m.
3^{me} TRIMESTRE :	hauteur face ou course.	90 cm.
	oblique.	100 cm.
	longueur.	3,70 m.

Jeux, 7'.

Effets : Développent la dextérité, la sociabilité, la maîtrise de soi, etc.

TOUS LES TRIMESTRES. — La balle en ligne ; la balle en zigzag ; la balle au chasseur ; la balle à 2 camps ; en plein air : la balle frappée ; la course d'estafette ; la balle à la frontière.

Course.

Effets : Développement rationnel et progressif des organes de la respiration et de la circulation. Action énergique sur les membres inférieurs.

Résistance dans un local 1-2'.

VITESSE plein air 15-17' 80-100 m.

Au début, chaque élève est observé individuellement et particulièrement ceux qui souffrent d'une faiblesse cardiaque.

REMARQUES. — La course de résistance se place avant le jeu, tandis que celle de vitesse et en plein air de préférence après le jeu, mais toujours suivie d'exercices de respiration profonde.

DEUXIÈME ANNÉE

Enfants de 15 et 16 ans

Plan de leçon comme pour élèves de 13 et 14 ans.

Mise en train, 3'.

Effets : mêmes que ceux indiqués pour élèves de 13 et 14 ans.

1^{er} TRIMESTRE. — Alterner la marche en av. et en arr. sur la pointe des pieds au pas ord. et pas accéléré, marcher latéralement à pas rompu rapide, pas changé rapide, alterner la marche ord. avec la marche accélérée et la course à petits pas rapides.

2^{me} TRIMESTRE. — Répéter ex. ci-avant plus intensivement. — Alterner la marche fl. à fond avec le pas de course sauté. — Alterner la marche ord. avec la course à petits pas rapides et en levant les genoux à hauteur de ceinture.

3^{me} TRIMESTRE. — Reprendre les ex. précédents plus intensivement et alterner la marche et la course à l'indienne avec la marche ord. sur la pointe des pieds en extension dorsale avec élévation des br. en haut.

Ex. d'ordre, 1'.

Former la colonne de marche en rompant par groupe ; reformer la ligne en tournant par groupe et par mise en ligne.

Assouplissement 6'.

Mêmes effets que dans le cours précédent avec 25-50 % d'augmentation d'intensité.

1^{er} TRIMESTRE. — Poser la j. en av., en arr., de côté, avec mouvements simultanés des br. et de la tête. — Sauts sur place avec cercle des br. en av. et en arr. ; balancer et lancer de j. avec mouvements asymétriques des br. — En st. ouv. flexion à fond d'une j. avec balancement des br. — En app. fac. couché : lever alt. les br. en av., lever alt. les j. en arr.

Sauter sur place avec $\frac{1}{2}$ tour et 1 tour entier.

2^{me} TRIMESTRE. — Mouvements combinés des br., j. et torse. — Flexion et extension des j. avec cercle des br. en av. et en arr., légères flexions et extensions des j. avec balancement asymétrique des br. — Flexion et ext. des j. avec bal. simultanés des br. et du torse.

En app. fac. couché : ouvrir et fermer les j., passer les j. accr. à l'app. dors. et retour.

3^{me} TRIMESTRE. — Répéter les ex. précédents avec plus d'intensité. Lever les j. fl. à hauteur de ceinture et les amener vivement à la poitrine (6-8 fois) avec l'aide des m. — Sauter sur place en ext. dors. avec lancement des br. vigoureusement en av. en h. — App. td. renversé (m. tenues par un camarade). — App. couché dors. — Ces ex. se répètent 6-8-10 fois sans arrêt.

Appui ou suspension 10'.

Mêmes effets physiologiques que les ex. des enfants de 14-15 ans, mais avec une intensité allant du 25 au 75 % plus forte.

1^{er} TRIMESTRE. — *Grimper* (2 perches). — Monter et descendre sans l'aide des j.

Barres parallèles : En app. td. : balancement en av. et en arr. avec éc. des j. (6-8), bal. en av. et en arr. en app. fl. et td. (6-8).

Poutre d'appui : Lancer 1 jambe en cercle ; monter au siège à cheval ; saut de loup ; saut éc.

Echelles verticales. En st. costal au haut de l'échelle : lever le br. et la j. ext. en tendant le br. int. (6-8).

2^{me} TRIMESTRE. — *Grimper de corde* 6m : Monter et descendre avec l'aide des j.

Barres parallèles : Bal. en app. td. et fl. avec glissement de j. En st. fac. en deh. des barres : élan et sauter à l'app. td. à l'int. des barres.

Le reck, en plus des effets physiologiques propres aux ex. d'app. et de susp., développe l'audace et la hardiesse, et le courage nécessaire à la lutte pour la vie et particulièrement à l'homme de métier.

Reck. — Hauteur de tête : monter en av. ou en arr. à l'app., sauter en av. par-dessus la barre en posant 1 pied. S'établir en crochant 1 j., tourner en av. à la st. ou descendre en arr.

3^{me} TRIMESTRE. — *Grimper de corde* : Monter avec l'aide des j., descendre en susp. td.

Barres parallèles : balancement en app. td. et fl. à l'app. renv. sur les ép. (3-4) et ex. précédents.

Reck. — Hauteur de suspension : balancer en suspension et se repousser en arr. ou sauter en av., bal. pour s'établir en arr. à l'app., poser 1 pied sur la barre et sauter en av.

Ex. correctifs 5'.

Mêmes effets que dans le cours précédent avec augmentation d'intensité allant du 25 au 50 %.

1^{er} TRIMESTRE. — Flexion, inclinaison et rotation du torse avec balancement de br. et ext. des j. (8-10).

2^{me} TRIMESTRE. — Mêmes ex. que précédemment avec plus d'intensité et pose de 1 pas en av. ou en arr.

3^{me} TRIMESTRE. — Comme 2^{me}, mais en répétant les ex. 10-12 fois sans arrêt.

Ex. de traction et répulsion, équilibre 5'.

Mêmes effets que dans le cours précédent avec augmentation d'intensité de 25 à 50 %.

1^{er} TRIMESTRE. — Traction à la longue corde.

2^{me} TRIMESTRE. — Traction à la longue corde et ex. de porter et de lancer.

3^{me} TRIMESTRE. — Ex. précédents et répulsion corps à corps. *Equilibre* : pour les 3 trimestres : marcher sur la bomme suédoise à hauteur de 1,20 à 1 m. 50 et 2 m.

Sauts, 10'.

Mêmes effets que dans le cours précédent avec augmentation d'intensité 25-50 %.

1 ^{er} TRIMESTRE.	Hauteur : face et course.	80-100 cm.
	obl. g. et dr.	90-110 cm.
	longueur	3,40-4,00
2 ^{me} TRIMESTRE.	Hauteur : face et course.	90-100 cm.
	obl. g. et dr.	100-110 cm.
	Longueur.	3,80-4,00
3 ^{me} TRIMESTRE.	Hauteur : face et course.	100 cm.
	obl. g. et dr.	110 cm.
	Longueur.	4,00 m.
	Profondeur (bomme).	2 à 3 m. haut.

Course.

Effets : comme ci-dessus.

RÉSISTANCE (en salle) 2-3'.

VITESSE en plein air 14-16' pour 80-100 m.

Jeux, 7'.

Effets : comme ci-dessus.

La balle au chasseur. — La balle par dessus la corde. — La balle à la frontière.

— La balle américaine. — La balle à la corbeille. — La balle frappée.

Remarques générales pour tous les exercices et leurs corollaires.

Chercher principalement chez l'enfant le développement de la cage thoracique par des ex. appropriés tels que : ex. resp. fréquents ; élévation des br. par le côté en haut, etc. Chaque fois que faire se peut travailler en plein air. — Si le travail doit s'effectuer dans une salle, ouvrir 1 ou 2 fenêtres, même en hiver.

Les déploiements, les déplacements, le départ ou l'arrivée à un appareil doivent se faire au pas de course pour habituer l'enfant à la mobilité et lui fournir un ex. de vélocité de plus, tout en gagnant du temps toujours si précieux, et particulièrement à l'homme de métier.

Dans la course, surveiller l'élève dès le début et observer que sa face ne devienne pas prématûrement rouge ou pâle ; tâter le pouls si le cas se présente et lui ordonner immédiatement des ex. respiratoires profonds.

De tous les exercices aux appareils, c'est, à mon avis, le grimper qui est le meilleur, en ce sens qu'il fait travailler à la fois toutes les masses musculaires du corps intensivement ainsi que les organes de la respiration et de la circulation, de plus, il permet de faire travailler un grand nombre d'élèves simultanément, donc économie de temps et meilleur rendement de la leçon.

Pour l'enfant de la ville, il faut principalement chercher, après la cage thoracique, à développer les membres supérieurs ainsi que les muscles de la poitrine et des reins, sans omettre la ceinture abdominale, toutes ces parties étant fortement mises à contribution chez le travailleur manuel. Les membres inférieurs se développent quotidiennement par la course et les jeux.

Observations générales.

Pour que le maître puisse travailler efficacement, il faudrait que l'effectif d'un cours ne soit pas supérieur à 24 élèves.

Provoquer l'émulation parmi les élèves en organisant, à la dernière leçon du trimestre, 1 match comprenant : le saut en longueur ; le grimper et la course de vitesse. Former 4 équipes qui se disputent l'honneur de totaliser le plus grand nombre de points.

A la fin de l'année scolaire, établir un petit pavillon de prix pour récompenser les bons résultats, soit ceux qui atteignent la moyenne minima de 5,90 sur 6, tout en prévenant les élèves, au début de l'année scolaire, que ceux qui ne sortiront pas au moins en 2^{me} classe ne toucheront pas de prix, ceci afin que des élèves qui ont peut-être des dispositions spéciales pour la gymnastique ne négligent pas pour autant leur développement intellectuel.

LÉON CHAPPUIS, *prof. de gymn. diplômé.*

A L'ÉCOLE NORMALE

Les âmes ont besoin de se refaire, autant et plus que les corps ; plus délicates, sollicitées ou par le mal ou par la médiocrité, enlisées dans l'habitude d'un trantran quotidien égoïste et matériel, elles doivent entendre à nouveau les vérités supérieures, les méditer, bander à nouveau une volonté relâchée et repartir pour une vie surnaturelle renouvelée. Cette aubaine fut offerte aux instituteurs fribourgeois, du 28 au 31 juillet. Quinze seulement répondirent à l'invitation...

— Pourquoi donc n'êtes-vous pas venu ? demandai-je à un de mes anciens élèves.

— Nous avons été convoqués par M. l'Inspecteur à un cours de gymnastique, à Bulle, qui occupait toute la semaine suivante. Ce cours était organisé par la Direction de l'Instruction publique. On nous a vivement pressés d'y participer.

— Et de la retraite, personne ne vous en a parlé ?

— Non, personne...

Pendant les vacances, des ouvriers se sont abattus sur l'ancienne abbaye, mais non pour la démolir. Les salles d'étude, les corridors ont été revêtus de plâtre candide et de toile violacée, qui n'est pas du lin, mais qui protège les murs et les garnit agréablement. L'orgue est nettoyé avec une lenteur qui fait présager la perfection. Les salles de bain sont refaites ; murs, chaudière, douches, tout s'apprête à recevoir des jeunes constitutions qui ne demandent qu'à s'affermir ; cependant quelques-unes des sensibilités qui s'y récurent souhaiteraient qu'on ménageât davantage l'eau et le savon.