

**Zeitschrift:** Bulletin pédagogique : organe de la Société fribourgeoise d'éducation et du Musée pédagogique  
**Herausgeber:** Société fribourgeoise d'éducation  
**Band:** 62 (1933)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Le temps consacré à la gymnastique  
**Autor:** Noth, Marcelle  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1041426>

### **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:** 25.01.2026

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

## Le temps consacré à la gymnastique

---

Il est bon que la leçon de gymnastique trouve sa place *régulière* dans l'ensemble du programme scolaire et dans l'horaire hebdomadaire.

Là où les instituteurs et institutrices doivent donner les leçons de gymnastique à leur propre classe, c'est à eux qu'incombe la tâche de faire le plan des leçons selon leurs capacités et le degré de développement de leurs élèves. Ce plan devra comprendre un choix d'exercices calculés de façon à éviter un excès de fatigue.

La gymnastique à l'école doit être un élément récréatif, dérivatif, reposant des efforts de tension de l'esprit que l'on exige de l'enfant.

Comme tel, il n'est pas indifférent de placer les leçons de gymnastique n'importe où dans la semaine et dans la journée.

Si vous consacrez une heure par semaine, par exemple, pour cette branche, donnez  $2 \times \frac{1}{2}$  heure plutôt qu'une seule leçon. Si vous consacrez deux heures par semaines, donnez  $2 \times 1$  heure ou  $4 \times \frac{1}{2}$  heure.

Une leçon de gymnastique fixée directement après le dîner perd par cela même une grande partie de son influence bienfaisante sur la santé : le trop de mouvement aussitôt après un repas entrave la digestion.

Très tôt le matin, ou dès la première heure de classe, modérez les exercices de course, de saut et en général les exercices exigeant un grand effort.

Vers la fin de la journée, on ne pourra plus exiger de la part des élèves fatigués une grande attention. Ne laissez pas des élèves prendre part à une leçon de gymnastique en ayant faim.

Le meilleur temps pour ce genre de leçon à l'école est de 10 à 11 heures du matin ou de 2 à 3  $\frac{1}{2}$  heures de l'après-midi.

Mais les difficultés d'horaires empêchent souvent de suivre ces indications. Il faudra alors modifier la leçon en tenant compte de l'état des élèves qui nous sont confiés.

Lorsqu'une leçon rayonne de joie, de vie, d'énergie, elle éveille un entrain qui « défatigue » vite l'enfant. Elle donne en même temps un intérêt profond pour la gymnastique qui a, dans l'éducation, un si grand rôle à remplir.

Ces sentiments seront un encouragement pour les enfants et pour les éducateurs que cet enseignement rebute parfois. Même s'ils ne s'y consacrent pas par goût personnel, ils s'y mettront par dévouement, en reconnaissant les bienfaits immenses qu'ils en peuvent tirer. Ils auront alors à cœur de ne jamais le négliger.

MARCELLE NOTH.

