

**Zeitschrift:** Bulletin pédagogique : organe de la Société fribourgeoise d'éducation et du Musée pédagogique

**Herausgeber:** Société fribourgeoise d'éducation

**Band:** 65 (1936)

**Heft:** 4

  

**Rubrik:** Exercices à mains libres (préliminaires) : Ilme degré - p. 191 à 198 du manuel fédéral

### **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:** 05.04.2026

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

Disciple d'Otto Willmann, il traduisit en propositions pratiques les thèses de la *Didaktik* du grand pédagogue et philosophe autrichien, les constitua en un système cohérent où toutes les branches trouvaient un programme précis, une méthode raisonnée. Le trait caractéristique de son action, le fondement le meilleur de ses mérites et de sa renommée, ce fut d'unir la pensée et l'expérience, d'adapter à la besogne pratique de l'enseignement les idées utiles, mais encore trop générales, trop éloignées du réel, des psychologues et des théoriciens.

Cette activité s'est manifestée, en dehors de ses cours et de ses nombreuses conférences aux maîtres, aux prêtres, aux parents, par un chiffre imposant de publications : livres, brochures, articles, dont les principales me semblent être son *Système de Pédagogie*, résumé de son cours à ses étudiants universitaires, et son *Histoire de la Pédagogie*, parue, quelques semaines avant l'accident qui lui coûta la vie, dans une troisième édition si refondue et remaniée qu'elle est devenue un ouvrage nouveau.

L'éminent professeur ne se bornait pas à traiter dans ses cours, où les étudiants en lettres étaient aussi nombreux que ceux de théologie, de l'enseignement du catéchisme ou des principes de formation morale ; il avait à cœur de développer une didactique complète de l'enseignement secondaire. Il ne dédaignait pas l'école populaire, loin de là ; il en connaissait si bien le détail qu'il fut le principal auteur du programme bavarois entré en vigueur au commencement de l'année scolaire 1928-1929. Et l'œuvre de son cœur, celle qu'il avait fondée, où il passait ses heures les plus douces et les meilleures, fut un humble pensionnat pour enfants pauvres et abandonnés, dans son village natal, Dachau. Les 220 enfants de cet établissement ont fleuri sa tombe des dernières fleurs de l'automne ; c'est à eux qu'il a confié sa dépouille mortelle.

Toutes les revues pédagogiques allemandes, quelles que soient leurs tendances, ont célébré les mérites éminents de Joseph Göttler ; elles n'ont pas hésité à reconnaître en lui, comme s'exprime M. le Dr Spieler dans la nécrologie qu'il vient de lui consacrer dans la *Schweizer Schule*, « l'une des têtes dirigeantes de la pédagogie contemporaine ».

E. DÉVAUD.

---

## EXERCICES A MAINS LIBRES

(préliminaires)

II<sup>me</sup> degré — p. 191 à 198 du manuel fédéral

---

La terminologie a changé pour une trentaine d'exercices sur 84 que compte le II<sup>me</sup> degré. C'est pour répondre aux vœux exprimés par les participants aux cours de gymnastique cantonaux de Bulle et de Fribourg que nous la faisons paraître.

Nous l'avons accompagnée des temps d'exécution et de remarques qui faciliteront certainement le commandement et la démonstration de ces exercices. Afin de ne pas commettre d'erreurs, nous avons soumis ces corrections à M. W. Montandon, professeur à Saint-Imier, membre du comité technique fédéral de la S. S. M. G., que nous remercions pour son amabilité.

Pour être pratique, nous publions néanmoins tous les exercices du II<sup>me</sup> degré. Ceux dont les N<sup>os</sup> sont écrits en caractères gras ont subi des modifications.

Dans un prochain *Bulletin*, nous présenterons un groupe d'exercices à exécuter avec accompagnement de musique.

Nous espérons ainsi rendre service aux membres du corps enseignant et à la cause de la gymnastique.

GÉRARD GOUMAZ.

## A) OBSERVATIONS :

1. Les préliminaires sont appelés, maintenant, exercices à mains libres.

2. Pour faciliter la recherche des exercices à mains libres du II<sup>me</sup> degré, nous les avons numérotés de 1 à 84. L'ancienne numérotation doit subsister : 1 à 4 désignant des exercices à exécution lente et 5 à 8 des exercices à exécution accélérée, exception faite pour les exercices du groupe IV : jambes, exercices qui sont tous à exécution accélérée.

3. Tous les exercices débutent par le commandement de : Commencez, balancez, levez, etc., et... 1, 2, etc.

> > > —

4. A et, les bras se mettent au relâchement en avant si on lève les bras de côté, et de côté, si on les lève en avant.

5. **Dans les exercices à exécution lente, les relâchements doivent se faire en 1 temps.**

6. Dans les exercices à exécution accélérée, chaque fois que le mouvement le permet, on doit lever et baisser les talons en exécutant l'exercice, sans que ce soit indiqué dans la terminologie, ni dans le commandement.

7. Dans un exercice à mains libres où l'on progresse en posant une jambe en avant, on peut avancer soit sur un mouvement d'extension, soit sur un mouvement de relâchement.

8. Dans l'exécution d'exercices à mains libres en musique, afin d'avoir 4 temps par exercice, les mouvements d'extension s'exécutent en 3 temps, et le relâchement en 1 temps dans les exercices lents. La façon de commander ne change pas dans les exercices à exécution accélérée.

## B) TERMINOLOGIE :

### I. Exercices pour les bras et les épaules

#### 10<sup>me</sup> année

1. 1. Lever les bras de côté. 1. 2-

Les baisser. 3.

2. 2. Lever les bras de côté en haut. 1, 2-3.

3. 3. Fléchir les bras, poings aux épaules. 1, 2-3. (*Fig. 16 fausse, les coudes doivent être à mi-hauteur des épaules.*)

4. 4. Lever les talons en levant les bras de côté. 1, 2-3.

5. 5. Balancer les bras de côté en haut. 1-2.
6. 6. Balancer les bras de côté. 1-2.
7. 7. Supprimé, le même que 5.
8. 8. Balancer les bras de côté 1-2... et de côté en haut. 3-4.

### 11<sup>me</sup> année

9. 1. Lever les bras en avant en haut. 1, 2-3.
10. 2. Poser la jambe gauche en arrière sur la pointe du pied en levant les bras de côté. 1, 2-3.
11. 3. Lever les bras en avant en haut. 1, 2... les baisser en avant 3 et les lever de côté en passant par le bas (2 mouvements)... 4 ; 5, 6-3, 4... et pour finir 5, 6-7.
12. 4. Lever les talons en fléchissant les bras, poings aux épaules. 1, 2-3.
13. 5. Balancer les bras de côté à la position poings aux épaules. 1, 2-3. (*2 temps pour l'extension lors même que le mouvement est rapide.*)
14. 6. De la position des bras levés en avant : balancer les bras de côté en passant par le bas. 1-2.
15. 7. Élan des bras en avant. 1... et les balancer de côté en passant par le bas. 2.
16. 8. Supprimé, le même que 8.

### 12<sup>me</sup> année

17. 1. Lever les bras de côté (paumes dessus) 1, 2-3.
18. 2. Lever les bras obliques en avant à la position de côté. 1, 2-3.
19. 3. Poser la jambe gauche en avant en levant le talon droit et en levant les bras en avant en haut. 1, 2-3.
20. 4. Fléchir les bras, mains aux clavicules. 1, 2-3.
21. 5. Balancer les bras en avant en haut. 1-2.
22. 6. Élan des bras de côté... 1 et balancer les bras en avant en haut en passant par le bas. 2.
23. 7. Élan des bras en avant. 1... et balancer les bras de côté en haut en passant par le bas. 2.
24. 8. Balancer les bras de côté 1-2... et de côté en haut. 3-4. ... en avançant.

## II. Exercices avec effet principal sur les muscles droits du torse.

### 10<sup>me</sup> année

25. 1. De la station ouverte : lever les bras de côté... 1, 2, balancer le torse en avant en balançant les bras en bas 3 (aussi en 2 mouvements : 4, 5-3) pour finir... 4, 5-6.
26. 2. Lever les bras de côté... 1, 2, s'accroupir en balançant les bras en bas, mains touchant le sol (aussi en 2 mouvements : 4, 5-3) pour finir... 4, 5-6.
27. 3. De la station ouverte : fléchir le torse en arrière en levant les bras de côté. 1, 2-3.
28. 4. Lever la jambe gauche en arrière en levant les bras de côté. 1, 2-3.
29. 5. De la station ouverte : élan des bras de côté 1... et balancer le torse en avant en balançant les bras en bas 2... 3-4.
30. 6. De la station ouverte, torse fléchi en avant, bras en bas : balancer légèrement le torse en avant mains touchant le sol. 1, 2, 3, etc. ou hop ! hop ! etc.— halte !

31. 7. De la position d'un petit pas en avant : élan des bras de côté 1... et s'accroupir en balançant les bras en bas 2 ; 3-4.
32. 8. Lancer la jambe gauche en arrière en balançant les bras de côté. 1-2.

#### 11<sup>me</sup> année

33. 1. De la station ouverte : fléchir les bras, poings aux épaules, 1, 2... balancer le torse en avant en balançant les bras de côté et les baisser 3 (aussi en 2 mouvements : 4, 5-3) et pour finir : 4, 5-6.
34. 2. Poser la jambe gauche de côté en levant les bras de côté en haut, 1, 2, fléchir la jambe gauche en balançant le torse en avant et en balançant les bras de côté en bas, les mains touchant le sol... 3 (aussi en 2 mouvements : 4, 5-3) et pour finir : 4, 5-6.
35. 3. Lever les bras de côté en haut, 1, 2, s'accroupir en balançant les bras de côté en bas, mains touchant le sol, 3 (2 mouvements : 4, 5-3) et pour finir : 4, 5-6.
36. 4. Fléchir le torse en arrière en fléchissant les bras, poings aux épaules 1, 2-3.
37. 5. Elan des bras de côté en haut, 1... balancer le torse en avant en balançant les bras de côté en bas 2 ... 3-4.
38. 6. De la position d'un petit pas en avant : élan des bras de côté en haut 1, s'accroupir en balançant les bras de côté en bas, 2 ; 3-4.
39. 7. De la station ouverte ou de la position normale : balancer le torse en avant 1... et le balancer légèrement 2 fois, mains touchant le sol, 2-3 ; 4.
40. 8. Lancer la jambe gauche en arrière en balançant les bras de côté en haut. 1-2.

#### 12<sup>me</sup> année

41. 1. De la position d'un petit pas en avant : lever les bras de côté, 1, 2, balancer le torse en avant en balançant les bras en bas, 3 (2 mouvements : 4, 5-3) et pour finir : 4, 5-6. — *On peut aussi faire cet exercice en avançant.*
42. 2. De la station ouverte, torse fléchi, bras en bas : relever le torse à l'inclinaison en levant les bras de côté, 1, 2-3.
43. 3. Fléchir le torse en arrière en fléchissant les bras, mains aux clavicules, 1, 2-3.
44. 4. De la position d'un petit pas en avant : fléchir le torse en arrière en levant les bras de côté (paumes dessus), 1, 2, balancer le torse en avant en balançant les bras en bas, 3 (2 mouvements : 4, 5-3) et pour finir : 4, 5-6.
45. 5. Elan des bras de côté 1... et s'accroupir en balançant les bras en bas, 2 (aussi en 2 mouvements : 3-2) et pour finir : 3-4.
46. 6. De la position du pas gauche en avant — un bon pas — : élan des bras de côté, 1, fléchir et tendre la jambe gauche en balançant le torse en avant et en balançant les bras en bas, 2 ; 3-4.
47. 7. De la position normale, bras fléchis, poings aux épaules : balancer le torse en avant, bras en bas, 1, et balancer légèrement le torse 2 fois mains touchant le torse, 2-3-4.
48. 8. Lancer la jambe gauche en arrière en balançant les bras en avant, en haut. 1-2.

### III. Exercices avec effet principal sur les muscles obliques et transverses du torse

#### 10<sup>me</sup> année

49. 1. De la station ouverte : lever le bras droit de côté en haut et fléchir le torse à gauche. 1, 2-3.

- 50.** 2. De la station ouverte : lever les bras de côté, 1, 2, fléchir la jambe gauche en balançant le torse oblique à gauche en avant, en balançant les bras en bas, mains touchant le sol, 3 (aussi en 2 mouvements : 4, 5-3) et pour finir : 4, 5-6.
- 51.** 3. De la station ouverte ou de la position normale : fléchir le torse oblique à gauche en arrière, en levant les bras de côté. 1, 2-3.
- 52.** 4. De la station ouverte ou de la position normale : tourner le torse à gauche en levant les bras de côté. 1, 2-3.
- 53.** 5. De la station ouverte, bras fléchis, poings aux épaules : balancer le torse à gauche en tendant le bras droit en haut. 1... et le fléchir. 2.
- 54.** 6. De la station ouverte : élan des bras de côté, 1, fléchir et tendre la jambe gauche en balançant le torse oblique à gauche en avant et en balançant les bras en bas, 2 ; 3-4.
- 55.** 7. De la station ouverte : balancer le torse oblique à gauche en arrière en balançant les bras de côté. 1-2.
- 56.** 8. De la station ouverte ou de la position normale : tourner énergiquement le torse à gauche en balançant les bras de côté. 1-2.

### 11<sup>me</sup> année

- 57.** 1. Poser la jambe gauche de côté sur la pointe du pied en levant le bras droit de côté en haut en fléchissant le torse à gauche. 1, 2-3.
- 58.** 2. Poser la jambe gauche de côté en levant les bras de côté en haut. 1, 2, fléchir la jambe gauche de côté en levant les bras de côté en haut. 1, 2, fléchir la jambe gauche en balançant le torse oblique à gauche en avant en balançant les bras de côté en bas, mains touchant le sol, 3 (2 mouvements : 4, 5-3) et pour finir : 4, 5-6.
- 59.** 3. De la station ouverte : fléchir le torse oblique à gauche en arrière en fléchissant les bras, poings aux épaules. 1, 2-3.
- 60.** 4. De la station ouverte : lever les bras en avant en haut, 1, 2, tourner le torse à gauche en baissant les bras en avant et les lever de côté en passant par le bas, 3 (2 mouvements : 4, 5-3) et pour finir : 4, 5-6.
- 61.** 5. Poser la jambe gauche de côté avec élan des bras de côté en haut. 1..., fléchir et tendre la jambe gauche en balançant le torse oblique à gauche en avant et en balançant les bras de côté en bas, 2 ; 3-4.
- 62.** 6. De la station ouverte ou de la position normale : balancer le torse oblique à gauche en avant, 1, le balancer légèrement en avant, 2 fois, les mains touchant le sol, 2-3-4.
- 63.** 7. De la station ouverte ou de la position normale : balancer le torse oblique à gauche en arrière en balançant les bras de côté. 1-2.
- 64.** 8. De la station ouverte : tourner le torse à gauche avec élan des bras de côté à gauche 1, tourner le torse énergiquement à droite en balançant les bras de côté à droite, 2... ; 3-4.

### 12<sup>me</sup> année

- 65.** 1. De la position des bras fléchis, poings aux épaules : fléchir le torse à gauche en tendant le bras gauche en bas et le droit en haut, 1, 2-3.
- 66.** 2. De la station ouverte : ou : Poser la jambe gauche de côté en levant les

bras de côté en haut, 1, 2, balancer le torse oblique à gauche en avant en balançant les bras de côté en bas, 3 (2 mouvements : 4, 5-3) et pour finir : 4, 5-6.

67. 3. De la station ouverte ou de la position normale : fléchir le torse oblique à gauche en arrière en levant les bras de côté — paumes dessus — 1, 2-3.
68. 4. Tourner le torse à gauche en levant les bras de côté, 1, 2, tourner le torse à droite, en baissant les bras, 3, et en les levant de côté, 4. (2 mouvements : 5-6 ; 3-4) et pour finir : 5-6-7.
69. 5. De la station ouverte : élan des bras de côté en haut 1, balancer le torse oblique à gauche en avant en balançant les bras de côté en bas, 2 ; 3-4.
70. 6. De la station ouverte, bras fléchis, poings aux épaules : fléchir le torse oblique à gauche en avant en tendant les bras en bas, 1... balancer légèrement le torse en avant 2 fois, les mains touchant le sol, 2-3-4.
71. 7. Balancer le torse oblique à gauche en arrière, en balançant les bras de côté. 1-2.
72. 8. Tourner le torse à gauche avec élan des bras de côté, 1, tourner le torse énergiquement à droite en balançant les bras de côté en passant par le bas, 2 (2 mouvements : et 2, et 2), et pour finir : et 3.

#### IV. Exercices pour les jambes

##### 10<sup>me</sup> année

73. 1. Pieds fermés : sautiller sur place. 1-2. ou hop ! hop ! etc.
74. 2. Lancer la jambe gauche en avant. 1-2.
75. 3. De la position des bras derrière le dos : sautiller 2 fois sur place sur chaque pied en lançant alternativement les jambes de côté (aussi avec les bras pendant librement). 1, 2-3, 4 ou gauche 2-droit 4.
76. 4. Fléchir les jambes à fond en fléchissant les bras poings aux épaules. 1-2.

##### 11<sup>me</sup> année

77. 1. Sautiller 2 fois sur place sur chaque pied en levant alternativement les jambes fléchies en avant 1, 2-3, 4 ou gauche 2-droit 4.
78. 2. Lancer la jambe gauche en avant pour toucher une main levée horizontalement en avant, 1-2.
79. 3. Sautiller à la station ouverte et à la station normale en balançant les bras de côté. 1-2.
80. 4. Fléchir les jambes à fond et les tendre en balançant les bras en avant. 1-2.

##### 12<sup>me</sup> année

81. 1. Sautiller à la station ouverte 1... et à la station normale ...2 ; 3-4... en balançant les bras de côté et de côté en haut.
82. 2. Balancer la jambe gauche en avant 1..., en arrière 2... et la lancer en avant 3... 4.
83. 3. Sautiller 4 fois sur le pied gauche avec la jambe droite fléchie en avant, les mains saisissant la jambe fléchie en dessous du genou. 1-2-3-4.
84. 4. Élan des bras en arrière 1... fléchir les jambes à fond et les tendre en balançant les bras en avant 2 (2 mouvements : 1-2) et pour finir : 3.

