

Zeitschrift:	Bulletin pédagogique : organe de la Société fribourgeoise d'éducation et du Musée pédagogique
Herausgeber:	Société fribourgeoise d'éducation
Band:	68 (1939)
Heft:	4
Rubrik:	La gymnastique dans la salle de classe [suite]

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: 14.01.2026

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

connaissent le maniement, où ils vont les prendre pour les travailler selon l'intérêt du moment. La discussion de ce problème nous entraînerait trop loin. A notre avis, le maître n'est qu'un aide, mais un aide indispensable, dans la formation d'un esprit humain ; on ne saurait priver de son intervention active et vigilante une jeune intelligence sans dommage grave pour sa culture. On peut concevoir par contre un enseignement où la fiche remplacerait le manuel.

Pratiquement, je crains que les fiches ne restent inférieures aux manuels, fabriquées qu'elles seront en hâte par un instituteur pressé, qui n'arrive plus à dominer sa besogne, et qui n'est pas non plus un Pic de la Mirandole pour tout savoir et tout mettre en fiches. La fiche, à mon sens, est un utile intermédiaire dont c'est l'un des rôles d'adapter la science des manuels à l'intelligence des écoliers d'une part et d'autre part à la réalité de leur milieu.

Note III. — Depuis que cette conférence a été prononcée, M. l'instituteur Maillard, à La Tour-de-Trême, a publié un millier de fiches très bien comprises. Comme elles sont adaptées à notre milieu, à nos programmes, à nos manuels, elles sont utilisables dans nos classes et je ne puis que féliciter l'auteur du travail judicieux qu'il a fourni, ainsi que plusieurs de ses collègues (MM. Descloux, Mottet, Carrel, etc.) qui en ont « multiplié » d'autres, également estimées. Cependant, je crois qu'une publication de fiches ne se justifie que pour un cercle d'écoles assez restreint, constituant un milieu homogène et d'écoliers et de réalités aux-quelles apprécier l'enseignement.

(*A suivre*)

E. DÉVAUD.

La gymnastique dans la salle de classe

(*Suite*)

Les exercices que l'on peut faire en classe doivent être variés comme les buts mêmes qu'ils se proposent. A chaque séance de gymnastique, séance très courte ne dépassant pas quelques minutes, il faudra faire exécuter quatre à cinq exercices choisis parmi les suivants (l'ordre d'ailleurs n'en est pas immuable) :

1. Un exercice de redressement.
2. Un exercice pour les bras et les épaules.
3. Un exercice pour les muscles obliques.
4. Une flexion des jambes.
5. Un exercice de déplacement ou un dérivatif.

Je donnerai d'abord une liste de ces divers exercices, puis j'indiquerai un ou deux exemples de leçons, si toutefois ces quelques minutes de gymnastique peuvent s'appeler une leçon.

I. Exercices de redressement (à exécuter assis)

1. Prendre une règle dans les deux mains et la passer par-dessus la tête à l'élève qui est derrière soi. (On peut revenir par le côté.)
2. La nuit, le jour... La tête dans les mains : c'est la nuit. La relever puis lever les bras et s'étirer : c'est le jour.
3. Attraper un objet en arrière des deux mains.
4. Se tenir au banc, afin de fixer le bassin, et fléchir le corps en arrière.
5. Par deux, dos à dos, bras accrochés, se balancer en avant et en arrière.
6. Par deux dos à dos, à une certaine distance, lever les bras en avant en haut, regarder le camarade qui est derrière soi et lui toucher les mains.
7. Le même exercice en partant de la tête dans les mains, puis regarder en arrière.
8. A cheval sur le banc, dos à l'allée, flexion du torse en arrière jusqu'à saisir les mains de celui qui est de l'autre côté, aussi dos à l'allée. (Ne pas tirer.)
9. Aspirer, s'incliner, souffler la poussière qui se trouve sur la table, de bas en haut et se redresser (à faire en cas d'aération suffisante).

II. Exercices pour les bras et les épaules.

- Assis.* 1. Scier du bois, alternativement des deux mains.
2. Coudre comme le tailleur en tirant le fil très haut à droite puis à gauche, ou
3. comme le cordonnier coudre les bottines à deux mains.
4. Etirer un caoutchouc.
Debout. 5. Bras de côté, au commandement, plier les bras mains aux épaules.
6. Le même, mains à la nuque.
7. Le même, mains aux clavicules (pour ces trois exercices, tirer les coudes le plus en arrière possible).
8. Le réveil. Mains aux épaules (les doigts et les coudes sont tirés aussi en arrière que possible). Remonter le réveil : rotation lente des coudes et des épaules en avant en imitant par un « RRRRR » le bruit du réveil que l'on remonte. Remonter ensuite la sonnerie : rotation lente des coudes et des épaules en arrière... C'est l'heure d'aller se coucher, tout le monde dort. La respiration est calme et régulière. Si le maître est de bonne humeur, il permettra à ses élèves un léger ronflement... Mais le réveil marche et fait « tic tac, tic tac ». On imite le balancier par des flexions pas trop rapides à gauche et à droite, en gardant la même position des mains et en veillant à ce que la flexion reste bien latérale. Le tic tac se termine par : « Moins cinq, moins quatre, moins trois, moins deux, moins un... 7 heures » Bruyante sonnerie du réveil, on arrête le balancement et à la manière du ressort qui se détend, on tourne, rapidement cette fois, les coudes et les épaules en arrière en faisant « rrrrr », pour imiter la sonnerie du réveil qui invite à se lever.

III. Exercices pour les muscles obliques

- Assis.* 1. Saisir un objet à terre, puis se redresser.
2. Se cacher la tête sous le banc, à droite puis à gauche. Se redresser.
3. Montrer du doigt un objet situé à gauche en arrière et très haut. *Idem* à droite.
4. Mains à plat au dossier, pour fixer le bassin, regarder à droite en arrière, puis à gauche.
Debout. 5. Flexion latérale, puis se redresser, des deux côtés.

IV. Exercices pour les jambes

- Debout.* 1. Regarder le camarade par-dessous et par-dessus le banc.
2. Face au maître. Se faire tout petit puis tout grand.
3. Lever les bras en avant à hauteur des épaules (paumes des mains en dessous, puis, lever rapidement le genou droit et en frapper la main gauche).
4. En équilibre sur la jambe droite, passer la jambe gauche par-dessus la table sans toucher le bois.
5. Par deux : se donner les mains, puis s'asseoir et se relever en balance, alternativement.
6. Par deux, dos à dos, accrocher les coudes, faire le vélo.
Assis. 7. Allonger les jambes sous le banc puis les fléchir.

V. Exercices dérivatifs

- Debout.* 1. Faire la lessive, secouer le linge, le battre, l'étendre très haut.
2. Cueillir des pommes sur de hautes branches, les mettre dans la corbeille.
3. Appui des mains sur les pupitres, sauter à pieds joints sur le banc, puis redescendre.

4. Courir légèrement à l'autre bout de l'allée. En chemin passer par-dessus une baguette, puis par-dessous une autre et se redresser... Revenir à sa place.

5. Ordonner la sortie des élèves sur la pointe des pieds.

6. Debout sur le banc, changer de place avec le camarade (les pantoufles s'imposent).

Assis. 7. Sortir rapidement des bancs, mains au dos, s'asseoir rapidement sans bruit.

8. Sortir des bancs, se cacher, marche du nain. Rentrer, marche du géant (ou au commandement de Hop ! alterner).

9. Assis sur la table du pupitre qui est derrière soi, s'asseoir sur la table de son propre pupitre au commandement de « Tournez-moi le dos ».

10. Assis sur la table, se tenir d'une main, descendre une jambe jusqu'à terre et tourner la tête. Changer.

Modèles de leçons

I.

1. Le réveil.

2. Sur place : tout petit, tout grand (rejeter la tête en arrière).

3. Flexion latérale, se redresser.

4. Avancer sur la pointe des pieds en avant des pupitres, en sautant par-dessus une baguette placée au bout de l'allée, retourner sans bruit s'asseoir à sa place.

5. Assis, se tenir au banc, fléchir le haut du corps en arrière.

II.

1. Debout, assis, sans bruit, plusieurs fois.

2. En station debout, bras de côté, paumes en avant ; plier les bras, mains à la nuque.

3. Debout, regarder le camarade par-dessous et par-dessus le banc.

4. S'asseoir, montrer du doigt un objet situé à gauche en arrière et très haut.

5. La nuit, le jour... (la tête dans les mains puis se redresser et s'étirer).

III.

1. *Assis* : allonger les jambes, les étirer puis les fléchir.

2. Etirer les bras dans toutes les directions.

3. Couper du bois.

4. Sortir des bancs, marche du nain jusqu'au fond de la classe, rentrer en imitant le géant.

5. *Assis* : saisir un objet à terre, à droite puis à gauche.

Le maître aura évidemment à choisir, parmi tous ces exercices ceux qui lui paraîtront le plus adaptés à sa classe, suivant l'âge de ses élèves, leur fatigue, le genre de chaussures qu'ils portent et la plus ou moins grande sonorité du plancher. Si certains noms donnés aux exercices font trop « bébé », il n'y a qu'à supprimer le nom et l'exercice ne choquera plus. Par temps chaud, ou dans les cas de fatigue, on choisira les exercices d'étirements ou de redressements lents. On ne grimpera sur les pupitres que si tous les élèves ont des pantoufles. D'ailleurs comme il n'y a que quelques exercices de cette sorte, on peut aussi les négliger malgré l'intérêt qu'ils présentent. De même, si le plancher est mince, on tâchera d'éviter de faire trop de bruit.

Ce qui compte, avant tout, c'est de ne pas laisser les enfants pendant plus d'une heure dans la position assise. C'est à chaque heure que le collège et l'Université ont des récréations. C'est donc aussi à chaque heure que nos petits écoliers doivent quitter leurs places, afin de s'étirer et de bouger un peu. Ils en ont un impérieux besoin tant moral que physique.

A propos d'une émission radiophonique

Malgré l'effort des Radios-Suisse romande et Suisse allemande en faveur des émissions radioscolaires (données, le mercredi, à 10 h. 10, à Lausanne ou Genève) et la réelle valeur de la plupart d'entre elles, peu de maîtres leur donnent la place qu'elles mériteraient dans leur enseignement. Beaucoup ont une excuse dont on ne peut nier la valeur : ils n'ont pas d'appareil et ne peuvent en acheter. Il faut reconnaître aussi que, parfois, ces émissions ne conviennent pas à nos classes rurales à trois degrés et ni à nos programmes ; il est alors parfaitement inutile de faire entendre à nos élèves ces jeux dont ils ne retireraient aucun profit.

Cependant, cela reste une exception et ces émissions données sous forme de jeux radiophoniques ont cet avantage d'être vivantes et de plaire. Par leur rareté et par le mystère qui entoure l'émission, elles impressionnent profondément les enfants de nos classes. Les élèves suivent avec beaucoup d'attention ces leçons nouvelles qui n'ont rien de commun avec la conférence indigeste et l'exposé qui fait bâiller. Bien qu'en France, en Allemagne et en Angleterre surtout, les émissions radioscolaires soient plutôt de l'enseignement direct, en Suisse où l'enseignement est public et gratuit, on a adopté le jeu radiophonique qui semble être la meilleure formule qu'on puisse trouver, car nos élèves écouteraient-ils aussi bien un conférencier invisible et sans grimaces ?

Mais nous ne voulons pas allonger ces considérations qui ont fait déjà l'objet d'un excellent article de M. Cardinaux, instituteur à Vaulruz. Parlons plutôt de la dernière émission du mercredi 8 février. C'était une évocation de la Gruyère de jadis, alors que les comtes vivaient encore dans leur château, aimés de leurs sujets, aimant leur beau pays, évocation due à M. André Descloux, instituteur aux Ecasseys. M. Descloux, qui est membre de plusieurs cercles littéraires et dont on connaît les charmants articles parus dans plusieurs journaux régionaux du canton, a composé un jeu très intéressant et bien équilibré. Il a fait revivre en deux épisodes colorés et pleins d'animation toute une époque glorieuse où la foi était grande, où la vie était bonne. En trois scènes est évoqué tout le passé heureux et malheureux du célèbre comté. Au matin de son histoire, Guillaume I^{er}, son fils Ulrich, chanoine de l'église de Lausanne, ses neveux Turin et Hugues partent pour la croisade. Au cœur de l'histoire de Gruyère, le comte Pierre III va rendre visite aux armaillis du Plan et lutter avec le « Champion des Chaumières ». Pierre, si simple et si bon, fut surnommé le Roi-pasteur et nul mieux que lui ne sut se faire aimer de ses Gruériens. Puis, nous assistons à la journée d'un chevalier. Après avoir entendu la messe, le comte juge et condamne le meurtrier Gondart désigné par le jugement de Dieu. L'après-midi, il va chasser dans la vallée de Charmey et le soir, il passe gaiement la veillée en compagnie de son bouffon célèbre : Chalamala.

Et voilà le déclin de tant de bonheur et de gloire : Michel s'en va pleurant son pays, son château, tandis qu'au loin sur la montagne « youtze » un armailli.