

<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>	68 (1939)
<b>Heft:</b>	11
<b>Artikel:</b>	Comment faire de la culture physique chez les jeunes filles un moyen de servir notre pays : conférence donnée au cours de vacances de l'Université de Fribourg, par Mlle K. Ziegler, professeur de culture physique à l'institut de pédagogique curative de l...
<b>Autor:</b>	Ziegler, K.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1039080">https://doi.org/10.5169/seals-1039080</a>

#### 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:** 20.02.2026

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

## PARTIE NON OFFICIELLE

### Comment faire de la culture physique chez les jeunes filles un moyen de servir notre pays

Conférence donnée au cours de vacances de l'Université de Fribourg, par  
Mlle K. Ziegler, professeur de culture physique à l'institut de pédagogie  
curative de l'Université de Fribourg, le 29 juillet 1939

Nous vivons à l'âge du sport : gymnastique, tennis, hockey, natation, bicyclette, ski, patinage, alpinisme, canotage, escrime, boxe, autant de modes de la culture physique moderne, et l'énumération pourrait s'allonger ! Des possibilités de mouvement extrêmement variées sont offertes à tous. Nous savons que l'exercice physique est nécessaire à la santé. Or, les spécialisations de la vie professionnelle, les facilités de transport, l'emploi de plus en plus généralisé de machines et d'appareils divers dans l'agriculture, le commerce et le ménage ont amené une diminution du nombre des mouvements exécutés naturellement. L'homme a cherché une compensation dans le sport à cette insuffisance motrice.

On a mis longtemps, il faut l'avouer, pour reconnaître que la culture physique n'est pas moins nécessaire aux femmes qu'aux hommes. Alors qu'au début du III<sup>e</sup> siècle déjà, Clément d'Alexandrie déclarait : « La femme ne doit pas être exclue des exercices physiques », la gymnastique n'est malheureusement pas encore partout aujourd'hui une branche obligatoire du programme dans les écoles de filles.

Et, pourtant, la gymnastique est très importante pour la jeune fille, spécialement au moment de la puberté. Des exercices du tronc, méthodiquement conduits, contribuent à donner une bonne tenue, facilitent la formation normale de la cage thoracique, de la colonne vertébrale et du bassin. Ils ont une influence certaine sur le développement et le fonctionnement des poumons, du cœur et des organes essentiels. Des maladies pulmonaires se déclarent souvent chez des individus au dos rond et à la cage thoracique mal conformée, parce que l'air et le sang circulent mal dans leurs poumons et que, en conséquence, les microbes peuvent s'y fixer plus facilement. Si l'on ne lutte pas dans la jeunesse contre les fautes de maintien et leurs suites, il sera fort difficile d'y remédier plus tard.

Très souvent, au moment où elles se développent, les jeunes filles souffrent de constipation. Le remède consiste sans doute dans une alimentation rationnelle et une saine manière de s'habiller, mais aussi dans un exercice régulier des muscles du bassin et de l'abdomen qui souvent, en raison de la station assise prolongée, deviennent paresseux. La digestion, la combustion, la circulation et la santé sont en relations étroites. Nous ne vivons pas de ce que nous mangeons, de ce que nous assimilons. L'origine de beaucoup de maladies chez la femme doit être cherchée dans la congestion des organes d'assimilation. Il faut lutter, chez les jeunes filles déjà, contre cette cause de troubles.

Le système nerveux des écolières est soumis à rude épreuve : il faut un dérivatif à cette tension unilatérale. Sous l'effort de la réflexion, le sang afflue au cerveau ; il se produit des déchets dus à la fatigue. Peu à peu, la tête s'alourdit ; on ne s'intéresse plus à son travail. L'exercice physique rétablit l'équilibre. La circulation est ranimée, les déchets dus à la fatigue sont entraînés par le flux sanguin et les jeunes filles se sentent comme renouvelées après la leçon de gym-

nastique. L'exercice physique quotidien n'est pas, comme trop de gens se l'imaginent, une perte de temps. Bien au contraire : les instants qu'on y consacre sont vite récupérés grâce à la facilité avec laquelle les jeunes filles se remettent à la besogne. De plus, on constate — ainsi que l'ont établi des enquêtes précises — que les enfants qui font chaque jour environ 20 minutes de gymnastique sont beaucoup moins que d'autres sujets aux maladies infectieuses.

Nous voulons, par la culture physique, fortifier la jeune fille en vue de l'avenir, afin qu'elle puisse remplir longtemps et avec entrain tout son devoir à la place qui sera la sienne. Il faut qu'elle ait une idée juste des soins qu'elle doit donner à son corps. Elle doit savoir que le corps est un don très précieux de Dieu sur lequel nous devons veiller et que nous devons soigner raisonnablement. Ce serait faire preuve d'ingratitude envers le Créateur que de traiter avec négligence un don qu'Il nous a fait, et cela d'autant plus que le corps a pour mission de servir l'âme en ce monde pour lui aider à gagner le ciel.

La gymnastique et le jeu fournissent à la jeune fille l'occasion de former son caractère. Elle apprend à s'insérer dans une communauté, à s'inquiéter des autres, à sacrifier ses aises, pour exécuter des exercices qui ne lui plaisent parfois qu'à demi. La gymnastique est pour la jeune fille un dérivatif aux conflits psychologiques. A l'âge de la puberté, la jeune fille est souvent en difficultés avec elle-même. L'exercice physique ne lui laisse pas le loisir de ressasser toutes espèces de problèmes. L'aumônier-conseil de la Société féminine catholique suisse de gymnastique (S. V. K. T.), M. le curé Iten, le déclare : « Souvent une cure physique est une cure morale, très particulièrement pour des jeunes filles à l'âge de la formation, parce que propreté et pureté appartiennent à des domaines voisins et que le mouvement fournit un dérivatif à beaucoup d'excitants malsains. » Le R. P. Mugglin dit à son tour : « En même temps que les membres crispés s'assouplissent, des états d'âme crispés se détendent » et, — ce qui peut causer quelque étonnement — il ajoute : « L'heure hebdomadaire de gymnastique remplace, pour plusieurs jeunes filles, une direction morale, donnée par le confesseur. » Comment comprendre cela ? Le directeur d'âme n'a guère d'action, si l'état d'âme pénible a une cause physiologique et non une cause psychologique. Des idées noires, certains complexes pesants proviennent souvent de troubles circulatoires. La jeune fille s'en va d'un confesseur à l'autre jusqu'au jour où finalement elle opposera à une cause physiologique un remède physiologique.

De grands saints, sainte Hildegarde, saint Ignace de Loyola, sainte Thérèse d'Avila, saint François de Sales, ainsi que le pape Pie X, sont unanimes à reconnaître le bienfait que peut apporter aux âmes une culture physique raisonnable. Cette assertion pourrait être illustrée de nombreuses citations<sup>1</sup> qui prouvent que mépriser et négliger le corps ne sont pas des éléments constitutifs de la sainteté, bien au contraire. Personne n'ignore que Sa Sainteté Pie XII consacre chaque jour, dans un local spécialement aménagé, quelques instants à la culture physique. Aussi, est-il profondément regrettable que trop de gens imbus de préjugés, qu'ils prennent pour de la piété, montrent si peu de compréhension pour la culture physique bien entendue.

Quelle est la cause de leurs préventions ? Nous pouvons, en partie tout au moins, comprendre leur méfiance. La culture physique, de nos jours, a malheureusement dévié de son but et a dégénéré en un culte du corps. On pratique les exercices physiques pour le seul amour du corps et on se désintéresse de la vie

<sup>1</sup> On peut obtenir, en s'adressant à M<sup>me</sup> Elsie Widmer, Rütimeyerstr. 5, Bâle, toute une documentation sur ce sujet sous le titre : « Werkmappe des S. V. K. T. über Körperkultur der Frau » (prix : 2. fr. 50).

intérieure. En faut-il une preuve ? Trop de gens s'en vont très tôt le dimanche matin faire du sport. L'Eglise, la messe, la réception des sacrements, les moyens surnaturels qui intéressent notre âme immortelle ne sont plus que choses secondaires, voire même tout à fait superflues. Quand on ne s'occupe plus de l'âme, elle s'anémie ainsi qu'un organisme mal soigné. Il est faux de dire que la culture physique à elle seule élève nécessairement l'âme. S'il en était ainsi, à notre époque de sport, il n'y aurait plus d'âmes sans ressort, fatiguées, malades. Ce n'est malheureusement pas le cas : les directeurs de conscience, les spécialistes des maladies des nerfs, les psychiatres, les psychanalystes, pourraient en témoigner. Dans tous les domaines de la culture physique, telle qu'on la pratique aujourd'hui, on constate un déplorable manque d'idéal et un besoin d'extériorisation. La manie du record, le désir des sensations violentes en sont des signes caractéristiques.

La jeune fille et la femme doivent donc se tenir éloignées de toutes les exagérations de la culture physique. Elles ne peuvent sans danger essayer d'imiter les hommes en tout. L'Eglise le leur demande, ainsi que des femmes médecins et des sociologues célèbres. En effet, la structure et les fonctions des organes sont très différentes chez l'homme et chez la femme. Il en est de même de la tâche qui est dévolue au corps chez l'un et chez l'autre. C'est pourquoi plus une femme s'adonne aux excès de la culture physique, moins elle devient capable de remplir sa haute mission. Toute « masculinisation » de la femme est jusqu'à un certain point une révolte contre Dieu, un manque de respect de la nature qu'il lui a donnée.

Très souvent, les effets du sport pratiqué avec exagération ne se révèlent que peu à peu et on ne les remarque parfois qu'au moment où la femme doit mettre un enfant au monde. Les femmes surmenées par des exercices sportifs ont souvent des accouchements fort difficiles. Il peut même arriver que ces excès amènent la stérilité. On juge par là de la responsabilité qu'assument les sportives déraisonnables. A ce sujet, le professeur Liepmann rapporte un exemple effrayant : celui d'une championne qui, pour pouvoir prendre part à une compétition, fit échouer une grossesse à son début. Selon la conception chrétienne de la gymnastique, la jeune fille doit exercer et fortifier son corps en vue de mieux remplir la tâche que la nature lui a assignée. Coïncidence digne de remarque : c'est à l'époque où le sport règne en maître que l'on doit constater un recul très sérieux des naissances. Mais ce recul s'explique justement par le fait que les exercices corporels sont recherchés trop souvent uniquement pour le plaisir qu'ils procurent. On est jouisseur, égoïste ; on aime ses aises, on redoute la souffrance à tel point qu'on n'apprécie plus l'enfant à sa juste valeur. Autant de traits de caractère qui s'accordent fort mal avec le sport sainement pratiqué qui lui implique endurcissement et vaillance. Où s'en ira le pays, si la culture physique de la jeune fille, de la femme, n'est plus subordonnée à l'esprit, ne se pratique plus que pour des motifs égoïstes ? Notre patrie a besoin de jeunes filles fortifiées par les exercices physiques, qui soient prêtes à lui donner des fils et des filles. La culture physique qui n'a pas d'autre but que la jouissance, qui se fonde sur des principes néo-païens, entraîne la ruine du pays.

Les compétitions sportives, auxquelles il faut ajouter les exagérations de la culture physique, rendent nos jeunes filles incapables de devenir des mères vaillantes. Les exercices de gymnastique pratiqués en public font aussi courir de gros dangers moraux aux femmes et aux jeunes filles. Ces exercices doivent se pratiquer dans des salles, ou, s'ils ont lieu en plein air, dans des endroits où le public n'a pas accès. Il faut proscrire toute exhibition en public. Cette exi-

gence est formulée dans les directives données par les évêques suisses. Nous pouvons avoir pleine confiance dans l'Eglise : les confesseurs connaissent l'âme moderne et savent le pourquoi des exigences ecclésiastiques. Si la gymnastique est considérée comme un moyen de garder la santé, il n'y a aucune raison de la pratiquer en public. Nous avons le devoir de protéger notre féminité, ne pas faire de notre corps un objet d'exhibition, ni un moyen d'excitation pour une excitation érotique malsaine. Notre époque n'a que trop la tendance à favoriser l'étalage indécent du corps féminin. Les démonstrations publiques de gymnastique, tout comme les bains mixtes, les affiches, les réclames équivoques, les étalages de vitrines dénués de pudeur, les théâtres de variétés, en fournissent la preuve que trop manifeste.

Un journal non catholique, *Le sport*, déclarait un jour, après une compétition sportive féminine à Bâle : « Disons-le sans ambages — il est possible que certains l'ignorent — un public composé en majeure partie d'éléments masculins voit en premier lieu dans une sportive la femme, ensuite seulement la performance qu'elle a réalisée. » C'est un fait. Partout où des associations féminines de gymnastique organisent une démonstration en public, l'assistance masculine est nombreuse. Voilà qui est significatif. Et il n'y a qu'à observer les visages, à entendre les remarques des spectateurs pour aboutir à la même conclusion que *Le sport*.

Les rondes, les danses populaires, par contre, semblent devoir être autorisées. On ne saurait, en effet, les assimiler à une pure et simple exhibition de gymnastique. Il s'agit là plutôt de représentations de groupes, ayant un caractère théâtral ou esthétique et qui sont l'expression d'une idée. Ce n'est pas l'exercice en tant qu'exercice qui est offert au public, et on ne se produit pas en costume de gymnastique. Les costumes, est-il besoin de le dire, doivent être décents, pas trop courts ; les mouvements de jambes exagérés et les sauts sont à éviter.

Autre exigence de la conception chrétienne de la gymnastique : les exercices des femmes et des jeunes filles doivent se faire sous une direction féminine. Les raisons en sont les mêmes que celles qui interdisent les exhibitions publiques. A cela s'ajoute un motif d'ordre physiologique. Le professeur féminin connaît par expérience la constitution des jeunes filles, et peut, en conséquence, adapter plus facilement son programme au but proposé. Un professeur masculin peut être tenté d'aller trop loin et de trop exiger.

Troisième exigence de la conception chrétienne de la gymnastique : le costume de gymnastique doit être convenable. Pour les jeunes filles suisses, le costume de la S. V. K. T. peut servir de modèle : petits pantalons et petite jupe descendant jusqu'au-dessus du genou, manche courte. Nous nous assignons une limite et préférons, sur le terrain, paraître un peu sévères, plutôt qu'être d'avant-garde. Nous entendons lutter par là contre le nudisme. Au cours de ces dernières années, dans beaucoup de milieux à tendances neutres, on a insensiblement simplifié le costume. Il y a 15 ou 20 ans, c'était l'usage de faire de la gymnastique en petite jupe, avec des manches courtes. Puis, manches et jupes disparurent ; le pantalon se fit de plus en plus court, si bien qu'aujourd'hui on ne peut même plus parler de pantalon. Beaucoup de femmes ne portent plus qu'une sorte de soutien-gorge et une petite culotte. Peu à peu, on glisse vers le nudisme dont les adhérents trouvent parfaitement convenable de se montrer sans aucun vêtement. Certains reprochent au costume de la S. V. K. T. d'être démodé et peu pratique. Cette critique est dénuée de fondement. Le reproche serait justifié si le costume comportait une jupe large, à plis nombreux, descendant au-dessous du genou, et de longues manches. Un petit mancheron ne gêne

absolument pas. Ce serait un préjugé que de le croire. Une expérience de sept ans me permet de l'affirmer. Le costume de la S. V. K. T. tient le juste milieu entre deux extrêmes : le costume d'autrefois et celui d'aujourd'hui.

Je voudrais demander à toutes celles qui me font l'honneur de m'écouter d'agir dans leur milieu avec énergie, avec enthousiasme, pour que l'enseignement de la gymnastique réponde aux directives de nos autorités ecclésiastiques. Demandez aux jeunes filles de s'affilier à des associations catholiques de gymnastique ; qu'on en fonde là où il n'y en a pas, et qu'on les rattache à la S. V. K. T. Il faut nous unir les unes les autres et faire bloc contre ceux qui n'ont pas les mêmes principes que nous, si nous voulons que nos doctrines triomphent. Ce n'est pas la gymnastique seule qui est en jeu. Il faut que la femme suisse soit respectée. La jeune fille, la femme, doivent devenir plus riches de vie intérieure et de dévouement. Les exercices physiques ne doivent pas les détourner de leur mission supérieure, mais au contraire contribuer à sa réalisation. Ainsi, faire de la gymnastique selon les principes chrétiens sera vraiment une manière de servir la patrie. Toutes les tendances néo-païennes entraînent la décadence morale d'un pays et celle-ci amène la ruine économique : Rome et Athènes le prouvent à toute évidence.

C'est pourquoi nous devons toutes faire notre possible pour que, dans cette Suisse que nous aimons, une culture physique selon les principes chrétiens soit maintenue ou remise en honneur. Cette tâche est l'une de celles qu'impose « la défense spirituelle » du pays.

---

## Etude d'un centre d'intérêt : LA SARINE

---

### I. La Sarine en elle-même, au point de vue naturel

1. Sa source et son bassin supérieur, son caractère, ses affluents.
2. Le cours moyen — La vallée de la Gruyère entre la Tine et Thusy — affluents.
3. Le cañon de la Sarine — les méandres dans la mollasse — travail de l'eau — érosion — alluvions — galets.
4. La basse Sarine et son confluent avec l'Aar.
5. Cartes du bassin de la Sarine — de ses affluents — profils — coupe — carte géologique.

### II. Son influence sur la vie végétale et animale

6. La flore des rives des torrents alpestres.
7. La forêt de sapins dans le cours supérieur, son rôle protecteur.
8. La végétation dans le cours moyen et inférieur — arbres à feuilles — broussailles — aulnes.
9. Autres plantes : les roselières.
10. La faune aquatique et terrestre — poissons et gibier.

### III. La Sarine et l'homme, son importance politique et économique

#### *La Sarine dans l'histoire*

11. Premiers habitants, seigneurs de Gruyères, ville de Fribourg.