

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

**Herausgeber:** Société fribourgeoise d'éducation

**Band:** 69 (1940)

**Heft:** 13

**Artikel:** Nécessité et but de la culture physique

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1040710>

#### **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:** 10.01.2026

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

### Quelques renseignements d'histoire locale :

Le maître peut se renseigner et puiser sa documentation dans les ouvrages suivants :

P. APPOLINAIRE DEILLON : *Dict. hist. des paroisses.*

G. CASTELLA : *Hist. du canton de Fribourg.*

KUENLIN : *Dictionnaire historique.*

BUCHS : *Hist. de l'établissement des chemins de fer.*

*Dictionnaire historique et biographique*, etc.

Prendre certains points particuliers :

- a) *histoire de nos industries* ;
- b) *nos trésors artistiques* (hist. de l'art) ;
- c) *nos chemins de fer* ;
- d) *les grands citoyens de notre canton*, etc.

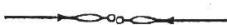
*Remarques* : Habituer nos jeunes gens à regarder autour d'eux, à prendre des notes, à vérifier une observation sujette à caution, à prendre dessins et croquis, à établir de petits plans de maisons, de villages, à photographier ce qui est caractéristique ; à préparer une excursion.

Bien montrer à nos élèves que les choses évoluent, qu'il s'agit de trouver les vestiges du passé pour s'en rendre compte ; *leur donner le culte du passé* (d'où recherche de la vieille maison, du vieux meuble, du vieux village). Faire saisir la bataille que mènent les hommes au cours des siècles ; l'étude d'un pays doit enseigner l'effort des hommes, *leur fraternité dans cet effort* contre les débordements des rivières, contre la montagne, la forêt, etc.

*Méditer* : orgueil et humilité de l'œuvre humaine. Nos raisons d'aimer notre pays, de le servir de toutes nos forces, de le défendre au besoin. Faire aimer le village, faire connaître les légendes du pays, défendre nos traditions locales.

*N. B.* — *Les rédactions, les lectures*, et quelquefois *les calculs*, seront choisis dans ce cadre, il est facile d'en trouver.

E. Coquoz.



### Nécessité et but de la culture physique

La forme du corps est la résultante d'un facteur principal, l'hérédité ; c'est pourquoi tous, hommes et femmes, ont le devoir de pratiquer les exercices physiques afin de se maintenir en bon état, s'ils s'y trouvent, ou d'accroître leurs forces s'ils sont faibles, mais elle dépend aussi des attitudes et gestes habituels.

Les chefs-d'œuvre antiques, types de force et de légèreté, présentent une belle harmonie de proportions qui, par malheur, fait défaut à la plupart de nos contemporains. Combien observons-nous, chez ces derniers, de déformations articulaires, osseuses ou d'atrophies musculaires qui nuisent non seulement à la beauté de l'ensemble, mais, ce qui est plus grave, à la santé.

Un simple regard observateur remarquera combien de poitrines sont étroites, de dos ronds, voûtés prématurément, de colonnes vertébrales déviées dans le sens latéral ou trop exagérées dans leurs courbures. Il existe des abdominaux aux muscles lâches cédant sous le poids d'intestins surchargés de graisse. Les coups, les bras, les épaules sont anormaux. Quant aux membres inférieurs, leurs

articulations sont empâtées, car, avec l'abus toujours croissant des moyens de locomotion, nous arriverons certainement à une plus grande atrophie des muscles des jambes et des cuisses.

Un thorax étroit et plat comprime les poumons. Son manque de souplesse interdit à l'oxygène d'y pénétrer aussi largement qu'il le faudrait, et le bacille de la tuberculose guette le sommet des poumons mal aérés.

La digestion est pénible ; les muscles relâchés ne peuvent remplir leur rôle. Une ceinture abdominale svelte et solide est l'indice d'une parfaite nutrition.

La fonction circulatoire est tout aussi pénible, le cœur se fatiguera vite, les muscles ne venant pas en aide aux vaisseaux et ne facilitant pas la circulation sanguine. L'élimination défectueuse permet à la goutte et aux rhumatismes de s'emparer de l'organisme. A toutes ces tares s'en ajoutent d'autres dues à nos mœurs (habillement, mode, etc.) et à notre vie scolaire.

Dans l'éducation de notre jeunesse, il n'y a plus d'équilibre. Les programmes scolaires sont là et pour obtenir des diplômes les enfants et les adolescents restent de longues heures, chaque jour, immobiles sur les bancs des classes. Le jeune être est ainsi sevré des besoins instinctifs, tels que courir, sauter, chanter, se griser d'efforts et d'air pur, il ne pourra dépenser son énergie accumulée. La respiration n'est que superficielle dans les salles d'études. Des organismes frêles seront alors prédisposés à avoir maintes maladies. Suivant les positions des enfants sur les bancs des classes, leur colonne vertébrale se déformerai et fera monter une épaule en abaissant l'autre.

Les muscles restant inactifs et à peu près « morts » s'atrophient et deviennent la conséquence de membres grêles et d'organismes chétifs et anémiés.

Après la classe l'enfant rentre à la maison. Il ne pourra pas prendre ses ébats, car les devoirs du lendemain prennent d'une part une partie de son temps, et d'autre part, les parents continuent d'exiger une sagesse et une immobilité exemplaires. L'enfant est alors privé du mouvement d'expansion indispensable à son développement et à sa vie. Ce péril existant et étant très sérieux pour l'avenir de notre jeunesse a été remarqué et combattu par le Conseil communal et la Commission des écoles de la Ville de Fribourg. Pourquoi chaque ville suisse ne voue-t-elle pas autant de soins à ses enfants ?

Nous n'avons pas besoin de mouvements spéciaux et de sports, et pourtant nous sommes là, disent certains parents ! Se rendent-ils compte que dans leur jeunesse la nourriture était plus saine et l'air moins empesté qu'aujourd'hui, se rendent-ils compte des ravages que causent la tuberculose et l'alcoolisme ? Bientôt, ils saisiront les bienfaits immédiats que leurs enfants retireront des exercices physiques tant au point de vue intellectuel que physique.

Les exercices physiques inculqués à l'enfant en dose suffisante l'aideront à lutter contre certaine mentalité actuelle que le progrès a créée, soit *la loi du moindre effort*. Cette loi est la suite logique mais combien dangereuse de l'abus des moyens de locomotion et des ascenseurs qui remplacent par l'immobilité le travail auquel nous étions autrefois soumis.

Combien de personnes ayant une carrière libérale prennent le soin de faire la cure d'exercices indispensables, aux heures de repos ? Il leur serait facile d'exécuter pendant un quart d'heure à une demi-heure chaque jour quelques mouvements de culture physique. Toute personne agissant ainsi se garde d'une vieillesse prématurée et a dans l'âge mûr encore la souplesse et la force de la jeunesse.