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

Herausgeber: Société fribourgeoise d'éducation

Band: 70 (1941)

Heft: 12

Rubrik: La gymnastique en hiver dans les écoles de campagne

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: 14.12.2025

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

LXXme ANNÉE. N° 12. 15 octobre 1941.

Bulletin pédagogique

Organe de la société fribourgeoise d'éducation et du Musée pédagogique

Abonnement pour la Suisse : **6 fr.**; par la poste : **30 ct.** en plus. — Pour l'étranger : **7 fr.** — Le numéro : **30 ct.** — Annonces : **45 ct.** la ligne de 12 cm. — Rabais pour les annonces répétées.

Tout ce qui concerne la Rédaction et les annonces doit être adressé comme suit : *M. A. Rosset, insp.*, Gambach 11, Fribourg. Les articles doivent parvenir à la Rédaction au moins 12 jours avant l'insertion.

Le *Bulletin pédagogique* paraît 14 fois par an, soit le 15 de chaque mois (sauf en août) et le 1er des mois de janvier, mars et mai.

Le *Faisceau mutualiste* paraît 6 fois par an, soit le 1er des mois de février, avril, juin, août, octobre et décembre.

SOMMAIRE. *Partie non officielle. — La gymnastique en hiver dans les écoles de campagne. — Communiqué du Dépôt scolaire. — A un jeune collègue. — Groupements pédagogiques régionaux. — J'aimerais être aviateur. — Bibliographie. — Appel de la Fédération romande des détaillants pour la Semaine suisse 1941. — Agir et avoir confiance. — Société des institutrices.*

Partie non officielle

La gymnastique en hiver dans les écoles de campagne

Si le semestre d'été offre en général des conditions avantageuses à l'enseignement de la gymnastique, il semble que cette période grise et blanche, qui s'allonge entre la Toussaint et Pâques, ne doive guère être propice à la culture physique de nos classes villageoises. C'est qu'il faut affronter les brumes et le froid, la neige et le verglas. Gare aux enrouements, aux catarrhes, voire même aux bronchites ! Ne pourrait-on se contenter d'un peu de gymnastique en salle ? On y serait au moins au sec... et au chaud. Et puis, si l'on avait au moins une halle !

En effet, nous n'en avons point, et nous serions tenté de dire : « Tant mieux », car on y serait enfermé tout l'hiver et ne songerions que trop peu souvent à en sortir. Nous pourrions vous citer les réflexions de plus d'un enfant qui, voyant filtrer le soleil au travers des barreaux et grillages de la halle, a murmuré : « Si nous pouvions au moins jouer dehors ! » Une sorte de « retour à la nature » tend à

se manifester de nos jours, surtout dans les milieux citadins, soit chez l'ouvrier que l'atmosphère viciée de l'usine anémie, soit chez le fonctionnaire, immobilisé des heures durant, dans son bureau. Et l'on trouve normal que l'on sorte de jeunes enfants d'un laboratoire intellectuel qu'on appelle « classe » pour les conduire, sans un détour, au laboratoire physique qu'on nomme « halle »... Serait-ce un signe de la civilisation et des temps nouveaux ?

Il y a sans doute, en ville spécialement, des raisons sérieuses qui justifient l'existence d'un local de culture physique. Mais, sans être aveugle partisan de toutes les théories de Rousseau, nous n'hésitons pas à dire que la plus belle halle est tout de même celle que Dieu met à notre disposition, celle de la nature, plafonnée d'azur et illuminée d'un gai soleil. Il est vrai que le brouillard y tisse parfois ses araignées grisailleuses (ceux de la plaine surtout le savent) ; son parquet risque d'être trop glissant en hiver, car la neige et le froid ont « encaustiqué » la chaussée ; la température peut y paraître quelquefois trop basse. Des difficultés ? Oui, certes. Mais notre tempérament serait-il trop aboulique et habitué aux « petites aises » pour hésiter à les vaincre ?

On a beaucoup parlé — et avec raison — de l'endurance remarquable des Finlandais. Si la culture physique est développée chez ce peuple à un degré inconnu chez nous, *c'est d'abord parce qu'il n'est pas en train de perdre contact avec les éléments naturels.* Bien que la plupart des villages aient leur « sauna » (chambre pour bains de vapeur), tous n'ont pas leur halle, mais bien plutôt des places de jeux en plein air [1].

Malgré l'hiver bien plus long et rigoureux que le nôtre, on s'entraîne là-bas à une résistance corporelle surprenante. Nous concédons que l'hiver finnois est plus sain que dans nos contrées, parce que plus régulier. Raison de plus pour préparer notre corps à supporter sans inconvénients les conditions climatériques si diverses de notre pays.

Il va sans dire que, durant la mauvaise saison, l'esprit d'initiative du maître, son sens d'adaptation et d'organisation, sont requis plus que jamais, en raison des conditions très différentes dans lesquelles il doit travailler. Nous croyons toutefois pouvoir être utile à quelques maîtres en leur fournissant un certain nombre de directives générales, que nous illustrerons ensuite de deux ou trois leçons prises sur le vif.

* * *

Dans le choix des exercices, le maître tiendra compte en particulier de la température. Plus il fera froid, plus les exercices choisis seront

---

[1] C'est sur ce point en particulier que nous aurions encore beaucoup à faire dans nos communes : fournir aux maîtres des emplacements convenables pour l'enseignement de la gymnastique. Toutefois en hiver, les prés et les champs gelés ou enneigés sont à la disposition des classes.

régénérateurs de calories. Il faudra donc avant tout prendre garde à ce que les élèves ne soient pas immobilisés longtemps, afin qu'ils ne puissent prendre froid. Les exercices de réaction doivent être le plus violents, non point par temps calme (bien que froid et sec), mais surtout lorsque la bise souffle, cingle et pénètre à travers les vêtements. Les leçons seront alors forcément plus rudes et par conséquent plus fatigantes. D'où la nécessité de les écourter, quitte à en augmenter le nombre. Il faut toujours avoir en vue le but primordial de la gymnastique : la santé de l'enfant. En présence de toutes les circonstances, le maître se posera, comme une question de conscience : « Cet exercice donné par ce temps, à ce moment, rendra-t-il mes élèves plus forts physiquement et moralement, ou bien les épuisera-t-il ? »

La question vestimentaire ne doit pas être négligée par le maître de gymnastique. Il faut veiller en premier lieu à ce que les enfants soient convenablement chaussés. Quant au paletot chez les garçons, nous l'estimons superflu dans la plupart des exercices. Si les élèves ont conservé tous leurs vêtements pendant la leçon, que mettront-ils lorsqu'ils se trouveront de nouveau immobilisés ?

Les exercices d'ordre et de marche ont été suffisamment préparés pendant le semestre d'été, pour qu'on ne soit pas obligé de les revoir en détail en hiver. Qui laisserait donc stationner sa classe pendant quelques minutes, à 15 degrés sous zéro, pour s'attarder à des corrections individuelles ? Les premières leçons dans la neige manqueront fatalement de perfection. Par suite des glissades, des formations de « sabots » (dans la neige humide), les alignements ne seront pas toujours impeccables au début. Il faut le comprendre et ne point s'en décourager.

L'exécution des exercices préliminaires (ou à mains libres) de base a été normalement acquise pendant la bonne saison. Un grand nombre de ces exercices pourront être repris en hiver et nous ne doutons pas que nos collègues aient assez d'initiative et de savoir-faire pour les adapter aux conditions climatériques du moment. On réservera pour les journées ensoleillées ou moins froides l'étude détaillée des nouveaux exercices prévus dans les « plans Goumaz » imposés. Malgré la température basse, les exercices à exécution lente ne doivent pas être abandonnés, car exécutés à fond, avec une extension complète, ils ont presque autant d'effet calorifique que les mouvements rapides (lesquels ne peuvent pas, à cause même de leur célérité, être réalisés dans leur plénitude). Mais comme la réaction est plus immédiate dans les exercices rapides, ceux-ci précéderont toujours les exercices lents, par temps froid.

Nous engageons le maître à se montrer très prudent dans le choix des exercices de course et de saut, lorsque le terrain est glissant. Il est préférable de pratiquer ces disciplines dans la neige molle ou poudreuse. Nous ne voyons aucun inconvénient à l'abandon partiel des exercices de préparation à la course en hiver, parce que souvent

le terrain ne s'y prête pas et que d'autre part, chez beaucoup d'enfants, l'articulation du pied est considérablement gênée par la rigidité des galoches. On ne peut pratiquer rationnellement cette course qu'avec des pantoufles ou mieux encore nu-pieds ; réservons-la donc surtout pour la bonne saison. La course de durée, par contre, peut être exercée tout l'hiver ; son entraînement — il est bon de le rappeler — doit être toujours progressif. Les courses d'estafette pourront être combinées avec l'emploi des luges et des skis. (Nous aurons d'ailleurs l'occasion d'y revenir dans un prochain article sur les « Sports d'hiver et l'école ».)

Nous rencontrons en campagne bon nombre d'obstacles naturels qu'il faut utiliser pour le saut. Par suite de l'enneigement, la hauteur des haies se trouve parfois grandement réduite. Profitons-en. Bien des élèves, qui n'osaient pas franchir une haie en automne, s'y hasardent alors et se familiariseront petit à petit à ce genre d'obstacle, lequel ne semblera plus leur offrir de difficultés lorsque le tremplin aura... fondu. Les billons peuvent servir à l'entraînement du saut combiné en longueur et en hauteur. Les enfants aiment beaucoup aussi le « pas de géant » dans la neige haute, fraîchement tombée.

Pour les exercices de lancer, le maître ne saurait être embarrassé pour se procurer des balles et l'adresse de nos tireurs « à blanc » pourra être mise à sérieuse épreuve sur le dos ou la tête d'un bonhomme-hiver. Lorsque la neige est trop dure ou trop sèche pour pouvoir en former des boules, c'est qu'alors le froid est trop vif pour s'adonner avec profit à des exercices de lancer ; on ne peut manipuler adroitement des balles avec des mains transies.

Les jeux qui immobilisent un certain temps la plupart des élèves sont à exclure par le froid, par exemple : Deux, c'est assez ; trois c'est trop ; — Le ballon passé en zigzag. Plus que jamais seront choisis des jeux de mouvement, comme le ballon à deux camps, le ballon-frontière, ou même le football, qui sera réintroduit dans le prochain manuel fédéral de gymnastique. Nous recommandons aussi en hiver : le ballon à la main (handball) ; — l'homme noir ; — le coq et le renard ; — la bataille des boules de neige.

Leçon A. Neige fraîche. Pas trop froid. Durée : 30 minutes. (Combinaison et adaptation des plans « Goumaz », mis à l'étude.)

I. — *O. M.* Mise sur un rang. Marcher et pendant la marche, passer de la colonne par un à la colonne par deux et vice versa. Alterner marche et course avec des exercices de réaction. Au coup de sifflet : — sauter le plus haut possible et retomber accroupi dans la neige ; — trépigner ; — demi-tour ; — galop en avant.

II. — *E. M. L.*

1. Balancer les bras de côté et de côté en haut.
   Lever les talons en levant les bras de côté.

Dérivatif [1] : Frapper des mains alternativement devant et derrière le corps.

2. Lancer la jambe g. en arrière en balançant les bras de côté.
   Lever la jambe g. en arrière en levant les bras de côté.
   Dérivatif : brève dislocation. Chacun va écrire ses initiales dans la neige (ou y « faire son portrait »).
3. De la station ouverte : élan des bras de côté ; fléchir et tendre la jambe g. en balançant le torse oblique à g. en avant et en balançant les bras en bas.
   Même exercice, lent.
4. Sautiller sur place ; tous les quatre temps : sauter le plus haut possible, avec extension complète et énergique du corps, à la position des jambes écartées et des bras tendus de côté.

III. — *E. P.*

Courir dans la haute neige, en faisant les plus grandes enjambées possibles.
Saut à pieds joints (en longueur ou en hauteur).
Sauter par-dessus un rouleau de neige, une haie, un fossé.
Lancer : viser un poteau électrique avec des balles de neige.

IV. — *Jeux :* L'homme noir — ou —

Bataille des boules de neige — ou —
Balle au chasseur (forme où l'on compte les touchers, afin de ne pas laisser les élèves inactifs).

Leçon B. Sol gelé, neige durcie sur les prés, froid vif ; tout près de l'école se trouve une petite glissoire. Durée : 30 min.

Leçon C. Il neige. N'y a-t-il pas un charme spécial à se joindre à la ronde des flocons ?
Durée : 15 min.

1. Marcher d'abord, puis courir, en colonne par un, puis par deux ; revenir à la colonne par un.
   Tout en courant, se donner la main (colimaçon), puis former le cercle.
2. Balancer les bras de côté en haut.
   Frapper des mains devant et derrière le corps.
   Fléchir les jambes à fond en balançant les bras en avant.
   Sautiller sur place en tous les quatre temps : sauter le plus haut possible (corps tendu) en lançant les bras en avant en haut (comme pour aller à la rencontre des flocons). Voir fig. 50.

---

[1] Nous indiquons un dérivatif par groupe d'exercices. Au maître le soin de choisir ceux qu'il jugera opportuns.

3. En colonne par un, maître en tête : course avec saut d'obstacles divers : haies (pour les plus jeunes : avec appui d'une main sur un pieu), fossés, troncs, mur (saut de profondeur), bancs, brouette, etc., etc.

   Courir et au coup de sifflet : se baisser rapidement, faire des boules de neige, et après quelques pas les lancer.

4. L'homme noir (ou une ronde sautillante).

* * *

Leçon D. Chemins glissants, couverts de verglas. Durée : 15 min.

1. Mise sur un rang. Marcher, puis courir sur place, pour chercher à maintenir son équilibre. Idem, en avançant.
   Au coup de sifflet : glisser comme sur une glissoire ; — s'accroupir ; — sauter en station ouverte.

2. Cercles des bras en avant et en arrière.

   Sautiller alternativement en station ouverte et station fermée (d'abord avec un petit écart).

   Lever les bras de côté ; s'accroupir en balançant les bras en bas.

   De la station faciale avec appui des mains : courir sur place (pas glissé en arrière) et au signal se redresser.

3. Après quelques pas d'élan : gravir sans tomber une petite pente recouverte de verglas (individuellement, par groupes).

   Pour savoir aider une personne âgée à traverser la chaussée glissante (exercer par groupes de 2 ou 3 élèves).

4. Jeu de la bûche (*Manuel*, p. 261). — ou les « Ours patineurs » : s'il y a des élèves patineurs. Pendant que les patineurs vont se cacher, les autres joueurs sortent du camp comme pour chasser les ours. Mais au coup de sifflet, ce sont les ours qui deviennent agressifs, et, quittant leurs repaires, ils cherchent à frapper les fuyards avant qu'ils n'aient regagné leur camp.

I. — *O. M.* Mises sur un rang rapide sur différents emplacements. Alterner marche et course ordinaires (en cercle, ou en colonnes par deux, par quatre) ; puis en frappant dans les mains : — tous les temps, — tous les 2 temps.

Alterner marche et course avec des exercices de réaction.

Au coup de sifflet : — demi-tour en quatre pas, ou en deux pas ; — sauter alternativement en station ouverte et station fermée ; — s'asseoir ; — avancer en sautillant sur une seule jambe.

II. — *E. M. L.*

1. Balancer les bras de côté en haut. (Même exercice en frappant des mains au-dessus de la tête.)

Fléchir les bras poings aux épaules. (De la station ouverte, si le sol est trop glissant.)

Dérivatif : Se réchauffer les mains en les frappant énergiquement contre les épaules (comme le pêcheur sur le lac).

2. De la position d'un petit pas en avant : élan des bras de côté ; s'accroupir en balançant les bras en bas.

Lever les bras de côté ; s'accroupir en balançant les bras en bas.

Dérivatif : saisir la jambe dr. avec les deux mains, la tirer le plus haut possible et sautiller sur la jambe g.

3. De la station ouverte : tourner énergiquement le torse à g. en balançant les bras de côté.

De la station ouverte : tourner le torse à g. en levant les bras de côté.

4. Sautiller sur place : tous les quatre temps sauter le plus haut possible en ramenant les genoux à la poitrine.

III. — *E. P.*

Entraînement à la course de durée.

Sur le pré ou le champ : saut de course par-dessus un petit tas de bois ou un billon.

Après un élan, se laisser glisser sur la glissoire (d'abord debout, puis accroupi).

IV. — *Jeu :*

Ballon à deux camps — ou —

Ballon-frontière (si l'on dispose d'un grand terrain).

(Voir remarque.) [1]

Communiqué du Dépôt scolaire

Le Comité suisse du Premier Août offre à la jeunesse une brochure de 50 pages, en souvenir du 650me anniversaire de la fondation de la Confédération. Nous prions le corps enseignant de nous indiquer, en faisant la commande d'automne, le nombre d'élèves fréquentant les degrés moyen et supérieur. Cette distribution s'étend également aux écoles régionales, aux cours complémentaires et aux écoles secondaires.

---

[1] *Remarque :* Les deux leçons C et D ont été choisies à dessein, pour prouver que la gymnastique peut être enseignée régulièrement même dans des conditions qui semblent très défavorables. La neige, le verglas : rien ne doit désemparer le maître. Si le temps est trop mauvais (vent trop froid, par ex.), il lui est loisible de raccourcir la leçon. Il faut apprendre à nos élèves à vaincre les difficultés, puisque l'école est un apprentissage de la vie ! OM.