

<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>	71 (1942)
<b>Heft:</b>	7
<b>Rubrik:</b>	L'éducation physique à l'école (rapport sur la question mise à l'étude par la S.F.E.)

### **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:** 09.02.2026

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

# L'éducation physique à l'école

(Rapport sur la question mise à l'étude par la S. F. E.)

---

## Divisions du rapport

### AVANT-PROPOS

### PREMIÈRE PARTIE

#### **L'éducation physique dans ses rapports avec le corps et l'âme**

CHAPITRE I.	Considérations générales sur l'éducation physique . . . . .	99
CHAPITRE II.	Son aspect physiologique et hygiénique . . . . .	102
CHAPITRE III.	Son aspect psychologique et moral . . . . .	105
CHAPITRE IV.	Sa place dans la formation générale . . . . .	109

### DEUXIÈME PARTIE

#### **Les problèmes pratiques de l'éducation physique**

CHAPITRE I.	Les mouvements naturels . . . . .	113
CHAPITRE II.	Les mouvements méthodiques de la gymnastique proprement dite . . . . .	115
CHAPITRE III.	Le rôle du jeu en éducation physique . . . . .	117
CHAPITRE IV.	L'initiation sportive à l'école primaire . . . . .	»
CHAPITRE V.	La méthode et la leçon . . . . .	119
CHAPITRE VI.	L'équipement matériel . . . . .	122
CHAPITRE VII.	Les œuvres complémentaires de l'éducation physique . . . . .	123

### CONCLUSIONS OU THÈSES

---

### AVANT-PROPOS

Nous avons eu entre les mains cinq rapports d'arrondissement, soit ceux de la Broye, de la Glâne, de la Sarine, de la Gruyère et de la Veveyse<sup>1</sup>. Ces rapports présentent un caractère commun : celui de l'uniformité. Tous nos collaborateurs se sont en effet conformés au plan de travail publié dans le *Bulletin pédagogique* du 15 juin 1941. Nous avons essayé de préciser ce plan, d'insister sur les points essentiels, d'être bref sur les idées admises partout, enfin de déterminer la place des exercices corporels dans l'œuvre générale de l'éducation. Notre travail est un exposé succinct sur la question mise à l'étude.

Le présent rapport, dont l'auteur est le premier à reconnaître les imperfections, n'a pas du tout la prétention d'avoir exposé complètement le problème de l'éducation physique, mais simplement d'avoir tenté une petite synthèse

<sup>1</sup> Nos collaborateurs ont été les suivants :

MM. Henri Maillard et V. Galley, pour la Gruyère.  
Louis Fragnière, à Marly, pour le 4<sup>e</sup> arrondissement.  
Ducrest, à Grattavache, pour la Veveyse.  
Monney, à Mannens, pour la Broye.  
Hemmer, à Orsonnens, pour la Glâne.

Au moment d'aborder un travail de ce genre, on se trouve en face d'une alternative : ou bien donner à son œuvre une allure personnelle, tout en tenant compte des rapports reçus, ou abdiquer toute indépendance d'esprit et présenter une mosaïque de citations, plus ou moins bien choisies dans les travaux reçus. Nous n'avons pas hésité à adopter la première manière, non sans avoir lu tous les rapports et en avoir relevé les idées principales.

Si nous avons modifié quelque peu le plan suivi par nos collègues, c'est qu'il manquait à tous ces travaux d'arrondissements une coordination véritable, qui ne fût pas seulement une simple juxtaposition de textes ou d'idées. La réunion de fragments divers en un rapport général aurait présenté des lacunes, des redites, quelque chose de décousu. Le tout avait donc besoin d'être complété, harmonisé suivant un plan d'ensemble plus rigoureux, qui donnât au sujet l'unité suffisante.

Nous avons consulté quelques ouvrages spéciaux, anciens ou récents, traitant de l'éducation physique, cela nous a permis de constater, une fois de plus, que le nombre des vérités essentielles concernant cette question n'est pas infini et qu'on retrouve dans chacun de ces livres le perpétuel écho des mêmes vérités. Nos collaborateurs nous ont apporté également une aide précieuse. Ils nous ont surtout permis de travailler avec le sentiment d'être sur les points importants en parfait accord avec eux. Il est même franchement réconfortant de penser que tous nos collègues ont fait preuve, en cette occasion, d'un profond esprit chrétien qui imprègne tout leur enseignement, même celui des exercices physiques.

Il nous reste l'agréable devoir de remercier tous ceux qui ont bien voulu m'aider. Ce sont d'abord nos deux professeurs de culture physique, M. Burky et M. Wuilloud, qui ont bien voulu me donner tous les renseignements désirés pour la partie pratique de mon exposé, puis les différents rapporteurs d'arrondissements.

## PREMIÈRE PARTIE

### L'éducation physique dans ses rapports avec le corps et l'âme

#### CHAPITRE PREMIER

##### Considérations générales sur l'éducation physique

Le sujet mis à l'étude par la Société fribourgeoise d'éducation répond à une des questions qui, aujourd'hui, préoccupent le plus les éducateurs et les pouvoirs publics. L'éducation physique est à l'ordre du jour. Les régimes politiques de nos voisins en guerre ont mis en faveur, plus que jamais, les exercices corporels. Il s'agit partout de préparer de bons soldats, bien entraînés physiquement et moralement.

L'action poursuivie et les résultats obtenus par les pays limitrophes ne sauraient passer inaperçus chez nous. Dès longtemps, nos éducateurs avaient porté leur attention sur l'importance de l'éducation physique, mais actuellement on a une tendance marquée à exagérer cette importance. On ne sait plus sauvegarder la hiérarchie des valeurs. C'est un véritable culte de la force physique qui s'instaure dans notre pays. Et l'entraînement est si général et d'une telle violence que nos villes, pourtant bien obérées, construisent des stades, des halles de gymnastique et aménagent des terrains de jeux. Nos journaux contiennent des pages entières consacrées aux sports ; ils publient des comptes rendus réguliers des matchs de football, de boxe, de tennis, etc. Qu'on le veuille ou non, le spectacle

des luttes sportives, des performances est devenu l'un des divertissements favoris du public. Malgré la chaleur ou le froid, on s'entasse sur des tribunes inconfortables pour suivre fiévreusement les péripéties d'un championnat. Partout, c'est le même engouement, la même passion.

Mais ce fanatisme de la foule pour tout ce qui touche aux sports n'est même pas une preuve d'un véritable progrès en éducation physique. Bon nombre de spectateurs de nos stades ne pratiquent aucun exercice physique ; ils admirent la force, l'endurance, l'adresse des champions, mais ne font pas d'efforts eux-mêmes pour améliorer leur santé et conserver ou développer leurs énergies. Quoi qu'on dise, la pratique des exercices corporels reste encore l'apanage d'une minorité. Nous voyons quinze ou vingt mille spectateurs accroupis sur un journal sportif et s'amusant follement à suivre vingt-deux joueurs qui se fatiguent pour le plaisir de la galerie.

Pourquoi donc la pratique des exercices physiques n'est-elle pas généralisée ? N'a-t-on pas perdu de vue le vrai but de l'éducation physique ? Ne l'a-t-on pas un peu négligée dans nos écoles ? Il semble que nous n'attachions, en général, d'importance qu'à la culture intellectuelle. Nous ne croyons jamais avoir assez fait pour l'instruction proprement dite. Nous sommes portés à considérer presque comme du temps perdu les instants consacrés à la gymnastique. N'est-ce pas précisément en raison de la surcharge et des exigences du programme que nous devrions réservier à l'éducation physique la place qui lui revient légitimement à l'école primaire. N'est-il pas nécessaire, en effet, de combattre le surmenage, d'apporter un utile contrepoids à des leçons fatigantes, de chercher à établir un juste équilibre entre les énergies du corps et celles de l'esprit. Le travail intellectuel sera d'autant plus soutenu et plus profitable que le corps sera plus robuste.

Le corps a ses droits comme l'esprit, il serait imprudent de l'oublier. Eduquer le corps, éduquer l'esprit, c'est toujours former l'homme. L'âme et le corps ne sont pas séparés. Dans une phrase, la pensée n'est pas distincte de son expression. Toucher aux mots dans un vers, c'est faire s'évanouir la poésie. Ainsi l'âme et le corps sont un. Bon nombre d'éducateurs semblent encore être incapables d'embrasser d'un seul regard la personnalité totale de l'enfant. Mais cette attitude peut avoir des conséquences fâcheuses, même pour le développement intellectuel. Ne voyant dans l'enfant qu'une intelligence, l'éducateur ignore les déficiences physiques qui sont souvent à la base de certains retards ou même à l'origine de certaines éducations difficiles. Or, tout cela se corrigera, si le maître voulait bien voir dans l'élève un enfant en chair et en os, tributaire de son état physique. On parle de paresse, de mauvaise volonté, mais on ne voit pas la cause réelle du mal qui est d'ordre physiologique. Souvent la paresse est provoquée par la lenteur ou la difficulté des échanges physiques. Un exercice corporel méthodique est souvent un meilleur traitement de la paresse que les remèdes les plus savants des pédagogues.

L'enfant que nous avons à former n'est ni une âme seule, ni un corps seul, mais un composé. Le voir sous un seul aspect, c'est se tromper.

Dans nos programmes, l'éducation physique n'a pas encore toute la place qu'elle mérite. Il faut la lui donner. C'est avec beaucoup de raison que certains hommes éminents conseillent depuis longtemps de ne point exercer le corps sans l'âme, ni l'âme sans le corps, mais de les faire marcher de concert et du même pas, pour ainsi dire, comme deux coursiers attelés à un même char. En notre époque troublée, on se préoccupe légitimement de la révision des valeurs dont le complexe a déterminé la civilisation moderne. La guerre a aussi sa répercussion

dans les méthodes d'enseignement. Un renouveau formidable se prépare dans le tréfonds des âmes. On s'élève contre une éducation trop unilatéralement intellectueliste ou livresque, contre l'inutilité de tant d'études imposées à l'enfant. On réclame de l'école une vie plus riche, plus près de la nature, moins de travail mécanique, plus de travail intelligent ; on réclame une culture physique plus sérieuse, afin de mettre en valeur toutes les énergies de la jeunesse.

Au fond, c'est la pédagogie qui est remise en question dans cette période de crise. Lorsque quelque chose va mal dans le monde, on ne manque jamais de regarder du côté de l'école. Qu'a-t-elle fait pour préparer les hommes à la vie ? Comment fera-t-elle pour former une génération forte physiquement et intellectuellement ? Le but essentiel de l'école ne variera jamais, quel que puisse être l'état du monde ; ce but sera toujours de former des hommes capables de gagner leur vie, d'élever une famille, de répondre aux obligations qu'impose la société, pour atteindre enfin leur destinée éternelle. C'est là, pour les éducateurs, le devoir pressant et immédiat. Les questions de programme et de méthode viennent après.

Dans le problème qui nous occupe en ce moment, il est nécessaire d'avoir des idées claires. Il s'agit donc, avant tout, de définir, aussi exactement que possible, ce que nous nous proposons en éducation physique.

Les objectifs assignés à l'éducation physique sont complexes et multiples. Examinons-les brièvement les uns après les autres. Le but primordial de cet enseignement est de fortifier la santé des élèves. A ce propos, les rapports parlent de développer le corps, de corriger les défauts physiques, d'habituer l'enfant à se mouvoir naturellement et à prendre de bonnes habitudes de maintien, d'assouplir le corps, de développer l'agilité, d'inculquer des principes d'hygiène, de faire de la culture physique une habitude, de favoriser la croissance, de fortifier le système nerveux, les muscles et les divers organes du corps. Cependant, la santé et la force physique ne constituent pas une fin en soi. Comme le souligne le rapport de la Broye, les mouvements du corps sont utilisés en vue de l'éducation générale.

Le but de l'éducation physique est donc avant tout de développer l'enfant physiquement, de stimuler en lui les qualités favorables à son éducation intellectuelle et morale, afin de réaliser ainsi une éducation harmonieuse et intégrale. Ce but est exprimé de manières très diverses dans les rapports mis à notre disposition. On veut développer l'attention des enfants, la rapidité de décision, faire acquérir le goût de l'effort, augmenter la capacité de travail, équilibrer l'individu en développant ses qualités physiques en même temps que ses facultés intellectuelles. Ce but ne pourrait être plus brièvement résumé que par la maxime latine : *Mens sana in corpore sano*.

L'éducation physique est surtout considérée par nos collègues comme un important moyen de formation de caractère. Former le caractère en éduquant la volonté, en rendant habituels le sang-froid, la décision, l'esprit de sacrifice, l'ordre, la discipline, la maîtrise de soi, la patience, le courage, la solidarité, le respect mutuel, etc., tels sont les objectifs souvent signalés dans les rapports.

Si nous nous résumons, nous dirons que l'éducation physique a pour but de fortifier et d'aguerrir le corps, de former le caractère et de favoriser le développement spirituel de la jeunesse pour en faire des personnalités dans le vrai sens du mot. Ce but n'est donc ni la préparation du futur soldat seulement, ni le sport spécialisé, ni la recherche des victoires dans les compétitions sportives,

mais de rendre, en définitive, l'homme plus apte à accomplir ses devoirs sociaux de chrétien et de citoyen, plus fort dans la lutte pour l'existence.

La Direction de l'Instruction publique de notre canton nous a rappelé, très opportunément, le but des exercices corporels en prescrivant, pour chaque semaine, deux leçons régulières d'une demi-heure chacune et, en plus, une courte leçon quotidienne d'un quart d'heure, en dehors des récréations. C'est là une mesure sage qui, si elle est observée, et nous n'en doutons pas, opérera le renforcement nécessaire de l'éducation physique dans nos écoles.

## CHAPITRE II

### **L'aspect physiologique et hygiénique de l'éducation physique**

Si le maître ne veut pas donner machinalement ses leçons d'éducation physique, il doit être éclairé, non seulement sur la matière de cet enseignement, mais encore sur la valeur des exercices physiques. Il reconnaîtra que des connaissances sérieuses d'anatomie et de physiologie sont des éléments indispensables à un enseignement rationnel des exercices corporels. Les mouvements, rationnellement pratiqués, ont pour effet d'augmenter les aptitudes fonctionnelles de l'organisme, mais pratiqués de façon irrationnelle et exagérée, ils peuvent provoquer l'apparition de troubles graves.

Nos leçons de culture physique doivent donc s'inspirer constamment des principes d'anatomie et surtout de physiologie. Le premier caractère d'une bonne méthode en éducation physique, c'est d'être en accord avec la nature. Le maître doit comprendre les effets hygiéniques, physiologiques, esthétiques des mouvements qu'il fait exécuter. L'empirisme est, pour une bonne part, la cause du peu de cas que l'on fait encore de l'éducation physique.

L'instituteur ne fera sans doute pas de la science. Ce n'est pas à coups d'appareils ingénieux, à grand renfort de fiches et de contre-fiches qu'on organisera l'éducation physique à l'école primaire. Mais il faut que le maître connaisse les mécanismes musculaires, neurosensoriels et psychologiques de l'acquisition des aptitudes physiques.

La valeur de cette éducation s'affirmera dans le respect des forces enfantines et dans le dosage quantitatif et qualitatif des exercices pratiqués, qui seront toujours adaptés à l'âge, en rapport avec le développement du squelette et du système musculaire. Le maître se souciera constamment de la répercussion des mouvements sur les fonctions physiologiques des écoliers.

#### *a) Aperçu sur le fonctionnement des organes et les exercices corporels.*

*Muscles et articulations.* — Les mouvements en apparence les plus simples sont en réalité fort complexes. De nombreux muscles interviennent pour donner au moindre mouvement sa précision et son efficacité. Certains muscles se contractent, d'autres se détendent ou s'efforcent de maintenir le corps en équilibre pendant l'action. Aussi tous les segments dont se compose le corps sont-ils solidaire les uns des autres. Ils forment une chaîne dont les mailles constituent une série ininterrompue.

La charpente de notre corps est formée par des leviers osseux, dont l'ensemble constitue le squelette. Le travail physique favorisant la nutrition générale, il en découle que l'exercice, judicieusement pratiqué, doit provoquer un allongement des os et, par suite, l'accroissement de la taille, sans parler de son influence corrective sur l'ensemble du squelette. L'exercice agit en outre sur les articulations et leur conserve la souplesse.

L'effet sur les muscles est encore plus sensible que sur les os. Le muscle qui travaille augmente de volume : les fibres qui le constituent se fortifient, et la circulation sanguine y devient plus intense. Chez l'enfant qui ne s'exerce pas, les muscles sont débiles et anémiés.

Il importe de ne pas localiser le travail musculaire dans une partie du corps seulement, ce qui provoquerait des déformations nuisibles à l'harmonie des formes. Chez certains gymnastes, par exemple, les muscles des bras et du torse prennent un développement souvent disgracieux.

*Circulation.* — Le travail physique a pour conséquence immédiate une accélération de la circulation sanguine dans l'organisme tout entier. Le muscle réclame tout d'abord plus de nourriture ; puis, petit à petit, cette activité se généralise. Dans les poumons, le sang chargé de déchets vient chercher plus abondamment l'oxygène indispensable à la continuation de l'effort. Cette série d'actions et de réactions a un effet puissant sur tout l'organisme. C'est ainsi, par exemple, que la marche peut faire cesser des maux de tête en dérivant le sang qui congestionnait le cerveau. Les battements du cœur sont aussi accélérés proportionnellement à la durée et à l'intensité de l'effort. Le mouvement produit par les diverses parties du corps, le tronc et les membres, constitue comme une gymnastique de nos organes essentiels. Toutes les grandes fonctions du corps sont avantageusement modifiées par l'exercice : l'appétit s'accroît, la respiration est plus intense, la circulation du sang est plus active, le sommeil meilleur.

Il serait, cependant, très imprudent de soumettre à des exercices trop violents les enfants dont le développement n'est pas complet. Il pourrait survenir, particulièrement dans la pratique des jeux sportifs, soit des lésions du cœur, qui conduiraient à ce que l'on appelle le « cœur forcé », soit à des dilatations des artères ou des veines souvent très graves.

*Respiration.* — La pratique méthodique de l'exercice favorise et active la ventilation pulmonaire. La quantité d'air inspirée par un enfant qui court est six ou sept fois plus considérable que celle inspirée à l'état de repos. Le résultat physiologique le plus considérable de l'éducation corporelle est probablement le développement de la capacité pulmonaire. La respiration est un facteur vital essentiel ; sans respiration, pas de vie possible, car c'est dans le poumon et le cœur que réside le centre de la vie physique. Tant qu'on n'aura pas compris qu'en agissant sur le poumon, on arrive le plus sûrement au résultat recherché en éducation physique, on continuera à commettre des erreurs dans ce domaine.

L'intégrité et la capacité des poumons constituent un des points essentiels en éducation physique. Plus la capacité pulmonaire sera considérable, plus la circulation sera facile et les échanges nutritifs abondants. La conséquence première de tout exercice physique est l'accroissement de l'activité circulatoire et ce n'est que dans des poumons capables que le sang trouve un champ assez vaste pour se purifier.

Comment le poumon arrive-t-il à acquérir un développement plus considérable de sa capacité ? Ce n'est pas par un accroissement de son tissu, mais bien par l'utilisation complète de toutes ses parties qui n'entrent généralement pas en jeu dans la respiration habituelle. Il s'agira donc de rechercher les exercices qui sont le plus propres à déterminer des inspirations profondes, capables d'utiliser toutes les alvéoles pulmonaires. C'est aussi dans ce but qu'il est recommandé, pendant les exercices, de respirer par le nez ; la respiration se faisant alors plus lentement, elle permet à l'air de pénétrer plus profondément que par la respiration par la bouche.

Les avis sont un peu partagés sur la valeur des différents exercices propres à développer la fonction pulmonaire. Tous les exercices corporels atteignent ce résultat, plus ou moins parfaitement, mais tout mouvement qui a pour effet premier et immédiat l'augmentation de l'activité circulatoire sera préféré. La marche, la course, le saut, certains jeux provoquent cet accroissement de l'activité pulmonaire.

Le maître veillera cependant à ne pas provoquer d'essoufflement exagéré, qui pourrait devenir dangereux s'il se prolongeait. L'essoufflement peut être considéré comme un guide, tant qu'il n'est que léger, on peut continuer le travail ; dès qu'il est exagéré, on doit modérer l'exercice ou le remplacer par le repos.

*Système nerveux.* — L'exercice est encore un puissant dérivatif pour ceux qui se livrent à l'étude, il les distrait, les calme et peut faire cesser des troubles nerveux. La fatigue du corps, résultant d'une culture physique rationnelle, n'est souvent que le seul véritable moyen de lutter contre l'état de nervosité de nos élèves.

De plus, l'exercice corporel est une véritable éducation du système nerveux qui doit présider à la coordination des mouvements, à leur précision, à leur rapidité. Une culture physique sérieuse fait acquérir à tout l'organisme l'adresse et l'habileté. Nous savons que la répétition fréquente des mêmes mouvements a pour effet l'automatisme, qui ne demande plus, dans la production de l'effort, l'activité cérébrale, laissant ainsi toute l'énergie nerveuse pour les autres branches du programme.

*b) L'effet correctif des exercices corporels.*

L'éducation physique doit prévenir et corriger les défauts corporels. Cependant, les pratiques orthopédiques ne sont pas du domaine de l'école primaire. Il s'agit ici des exercices corrigeant les attitudes défectueuses de l'enfant, ou luttant contre certaines de ses prédispositions physiques. La vie scolaire exige des enfants de longues heures d'immobilité, dans des locaux souvent mal aérés. Nos élèves sont presque toujours assis, la poitrine comprimée, une épaule relevée, le dos arrondi, la tête baissée sur le livre ou le cahier. Des exercices physiques rationnels auront la meilleure influence et parviendront presque toujours à rectifier les attitudes défectueuses. Combien pouvons-nous observer de déformations articulaires, osseuses ou d'atrophies musculaires, qui ne nuisent pas seulement à la beauté de l'ensemble, mais, ce qui est plus grave, à la santé. Nous voyons des poitrines étroites, des dos ronds, des colonnes vertébrales déviées dans le sens latéral ou exagérées dans leur courbure. Des thorax étroits et plats compriment les poumons et empêchent l'oxygène d'y pénétrer aussi largement qu'il le faudrait.

L'effet correctif s'obtient par des attitudes de redressement et par des mouvements bien choisis qui s'adressent plus particulièrement aux muscles faibles du dos et de l'abdomen, par des exercices combinés qui redressent la colonne vertébrale, fixent l'épaule et amplifient la cage thoracique.

*c) L'éducation physique dans la vie courante.*

La vie de l'enfant moderne est parsemée d'obstacles qui menacent à chaque pas son bon équilibre fonctionnel. Ce sont les maladies de l'enfance, maladies infectieuses, plus ou moins graves, mais qui laissent après elles de l'insuffisance respiratoire ou même des déformations du squelette. C'est la mauvaise nourriture, surtout dans les familles moins aisées. Notre ravitaillement, de plus en plus précaire, nous oblige à des restrictions qui, très supportables pour l'instant, pourraient,

dans la suite, avoir un retentissement sur la santé des enfants en particulier. Ajoutons à cela la fatigue nerveuse due aux événements, aux repas irréguliers, aux couchers tardifs, au surmenage de la radio, à toute l'activité déréglée de la famille moderne. Reconnaîsons que la tâche de l'éducateur au point de vue physique se complique singulièrement. Il ne suffit pas de pratiquer les exercices corporels, il faut encore habituer nos élèves à respecter les principes de l'hygiène. C'est souvent au maître à enseigner le tout premier les règles d'une bonne hygiène. On comprendra qu'avant d'imposer à nos élèves des mouvements rationnels, il faut leur inculquer des habitudes de vie saine. Il faut aussi leur apprendre à se bien porter, à conserver leur santé, à la préserver par des mesures intelligentes.

### CHAPITRE III

#### **L'aspect psychologique et moral de l'éducation physique**

##### *a) La participation consciente de l'élève à l'éducation physique.*

Tout ce qui précède se rapporte plus spécialement au côté hygiénique de l'éducation physique. Mais au-dessus des lois mécaniques des mouvements et des lois physiologiques, il faut chercher les grands principes qui régissent la culture de l'intelligence et la formation de la volonté. En faisant des exercices corporels, nous ne devons jamais oublier que nous travaillons aussi à l'éducation intellectuelle et morale. Habituel ou volontaire, un mouvement a toujours deux faces : l'une externe, c'est le mécanisme physiologique, l'autre interne, à celui qui se meut, c'est le côté par lequel tous nos actes dépendent d'opérations mentales sur lesquelles ils retentissent à leur tour. Doublure de l'externe avec laquelle elle fait corps, cette face interne du mouvement s'étend à tout l'individu et agit directement sur son développement général. Le maître doit la connaître, en voir les sources, les effets et les causes dans les exercices qu'il enseigne. Il doit étendre son action sur elle. Et comment le fera-t-il, s'il n'envisage que le côté externe du mouvement ?

Par le dehors, les exercices corporels ne sont qu'un déplacement des segments du corps. Mais au dedans de l'enfant qui les exécute, ils sont une émanation d'activité psychique, un produit de son intelligence et de sa volonté, reliés, comme tout acte personnel, au centre du moi, c'est-à-dire à l'âme. Tant qu'on se borne à montrer aux élèves la forme extérieure des mouvements, on leur apprend à les reproduire, rien de plus : c'est de l'automatisme, ce n'est pas de l'éducation physique au sens pédagogique du mot. Celle-ci commence au moment précis où le maître rend son élève capable non seulement de reproduire les exercices démontrés, mais encore de voir au dedans de lui-même, de prendre conscience des mouvements qu'il accomplit pour améliorer sa santé, augmenter ses forces. L'enfant doit ici participer à sa formation comme dans le domaine de l'activité intellectuelle. La vraie éducation physique doit requérir l'assentiment de l'élève et, par une suite continue et progressive d'exercices, arriver à former des habitudes de travail physique de manière à le rendre plus habile, plus souple, plus résistant. L'élève doit arriver à vouloir, à désirer même l'exercice, à s'y entraîner d'un acte personnel, libre et joyeux.

A ce moment, l'acte accompli dépasse l'exercice enseigné. L'élève entrevoit alors ce que l'on veut de lui et passe du connu à l'inconnu. Cette découverte est précisément le signe distinctif de la véritable éducation physique.

Mais comment entraîner l'élève à franchir ce pas difficile si le maître n'a pas su comprendre et étudier lui-même cette face interne des exercices, cette organisation mentale des mouvements qui se superposent à leur mécanique et à leur

physiologie ? Comment enseignera-t-il à bien exécuter un exercice s'il en ignore les relations psychologiques ? Plus les mouvements sont délicats et affinés, plus ils doivent éveiller l'intelligence de l'enfant en développant cette conscience organique qui est à la base de l'éducation physique.

A quel instituteur faudra-t-il démontrer l'ampleur d'une telle méthode ? Nous entrons ainsi de plain-pied dans le domaine de la psychologie et nous voici en face de ce que l'enfant a de plus intime : son individualité consciente. C'est à ce centre vivant du moi qu'il faut savoir toucher. Si nous n'allons pas jusqu'à ce centre, nous ne sommes que des montreurs de mouvements. Si nous franchissons ce pas décisif, nous devenons des éducateurs qui forment et développent l'âme aussi bien que le corps. Apprendre à nos élèves à gouverner et maîtriser leurs muscles, c'est, du même coup, les préparer à se former une conscience claire de leurs actes. Cette œuvre éducative s'accomplira avec d'autant plus de sûreté de vues et une précision de méthode que nous aurons préparé notre enseignement avec plus de soin.

Faut-il ajouter que la première condition pour réussir un tel enseignement des exercices corporels est de remonter aux lois essentielles de la psychologie ? Nous entraînerons ainsi l'enfant à faire l'éducation naturelle de son corps par l'assentiment conscient aux exercices que nous lui faisons exécuter. On ne doit ni se contenter de lui démontrer les mouvements sans explication, ni, d'autre part, lui servir à cette occasion toutes les notions scientifiques qui justifient les mouvements. De savantes démonstrations théoriques seraient inutiles à l'école primaire. Plus l'enfant est jeune, plus son éducation physique doit être simple, réaliste et pratique. Une courte explication concrète suffira à lui apprendre peu à peu à sentir au dedans de lui-même le jeu de ses muscles, à sentir les effets produits dans son corps par tel ou tel mouvement, à attirer son attention sur la souplesse acquise, les progrès réalisés dans sa santé et sa force physique.

Cette perception sensible et active des organes du mouvement sera d'autant plus nette que nous l'aurons préparée par des séries d'exercices plus habilement gradués du simple au complexe et plus intelligemment expliqués. Les sensations organiques sont d'abord obscures, mais les démonstrations du maître font peu à peu la lumière et dégagent des sensations plus nettes à mesure que les séries d'exercices affinent les perceptions. Que l'enfant acquière une claire conscience de ses ressources et de ses possibilités physiques, qu'il se sente vivre et agir, qu'il apprenne l'art d'écouter en soi le travail des organes et des musculatures.

Voilà le premier degré de l'éducation physique : faire comprendre à l'élève les bienfaits des mouvements corporels, l'amener à participer avec joie au travail que nous lui imposons, à réagir vitalement à l'enseignement des exercices physiques.

#### *b) L'action de l'éducation physique sur l'intelligence.*

Le perfectionnement sensoriel et musculaire exige un véritable travail mental d'autant plus nécessaire que l'exercice est plus difficile. Le maître doit faire appel tout ensemble à l'imagination, à la mémoire, à l'attention de l'enfant. Il s'agit de lui apprendre à préciser pièce par pièce son exercice, à le compléter dans ses détails. Il y a là double travail : représentation mentale et réalisation concrète. L'élève s'entraîne à débrouiller le chaos de ses opérations musculaires en même temps qu'à voir clair dans les fonctions mentales correspondantes. Double profit pour lui, puisque les unes et les autres se contrôlent mutuellement. La réalisation précise des mouvements prouve à chaque exercice que les opérations mentales ont été exactes.

Les exercices physiques ainsi compris portent, en eux-mêmes, leur propre et immédiate sanction. L'enfant ne peut pas s'illusionner sur le mouvement qu'il vient d'exécuter, il sent bien s'il a pu réaliser l'acte commandé. Quel merveilleux réactif de la réalité ! Contractées dès l'enfance, ces habitudes de travail physiques donnent à l'enfant le sens pratique, lui apprennent à mesurer sa force et ses limites.

Une telle éducation du corps prépare ou aide celle de l'intelligence. Tout naturellement à cette gymnastique du muscle succédera, selon la conception de Pestalozzi, la gymnastique de l'intelligence qui doit porter l'enfant au degré supérieur en donnant une âme saine à son corps bien formé. La gymnastique de la volonté fera ensuite de lui un homme digne de ce nom.

Ainsi fondée en nature, l'œuvre de l'éducation physique est d'une belle ampleur. Mais, disons-le vite en passant, elle ne saurait jamais donner à l'enfant toute l'éducation, elle est un moyen et non le but.

Dès la première enfance, les habitudes intellectuelles et morales, qui constituent les assises de la personnalité, se préparent. L'éducation physique ne détermine pas seule sans doute la bonne ordonnance de nos idées, mais elle l'ébauche, lui prête secours, la conditionne, à peu près comme la forme et la qualité de nos sensations déterminent celle des idées. En effet, la série d'opérations mentales nécessaires pour réaliser un mouvement musculaire parfait est de même nature, quoique à un degré inférieur, que pour un acte de pensée dont les éléments réalisent l'image qui lui sert de modèle. Seulement, cette image, au lieu d'être musculaire, est d'ordre plus élevé, puisqu'elle appartient au domaine de l'idéation. Rappellerons-nous ici les pages célèbres où un grand philosophe s'efforce, par une subtile analyse, de retrouver les degrés par lesquels nous montons d'un obscur effort organique et musculaire, jusqu'aux sommets de l'acte intellectuel et volontaire. (Bergson, *L'effort intellectuel*.) Comment ne pas rappeler aussi quels liens étroits unissent à nos états musculaires les éléments constitutifs de l'attention, qui vivent au fond de chaque opération intellectuelle. Un bon exercice physique comporte deux conditions : une parfaite coordination des contractions musculaires et une adaptation des mouvements en vue de l'acte à réaliser. Ce sont là les conditions mêmes d'une observation attentive. L'exacte et précise vision d'un objet dépend de la perfection avec laquelle nous savons mettre la musculature de l'œil au point de vision nette. A mesure que nos opérations mentales s'élèvent au-dessus des sensations, les adaptations organiques deviennent de plus en plus délicates, puisqu'elles touchent à des états de plus en plus complexes et de moins en moins musculaires.

L'éducation physique qui apprend à l'enfant à bien gouverner ses mouvements est d'un précieux secours pour lui apprendre aussi à gouverner son esprit. Tous ceux qui ont étudié l'art du geste et de la mimique, tous ceux qui recherchent les causes des anomalies d'expression des idiots et des déments, savent que la perfection des jeux de physionomie reflète le développement normal des facultés mentales. Le masque figé de l'idiot, la puérilité maladroite de ses gestes, leur incoordination sont étroitement liés à son impotence d'esprit. L'un des meilleurs moyens de le sortir de sa torpeur est de commencer par lui apprendre l'intelligent usage de ses muscles.

L'éducation physique contribue puissamment à la formation de l'attention volontaire et de l'esprit d'observation en obligeant l'enfant à concentrer son effort mental sur les mouvements à exécuter. Chaque leçon qui présente des exercices nouveaux exige une attention visuelle considérable et exerce la mémoire. L'enfant est amené à se servir d'une manière plus attentive de ses sens qui accroissent ainsi leur pouvoir d'acquisition.

La culture physique établit un équilibre nécessaire entre le corps et l'esprit. Les exercices interrompant pendant quelques minutes les séances d'étude, ont pour but d'activer la circulation sanguine dans le cerveau fatigué. Faire succéder aux heures de travail intellectuel des leçons d'exercices physiques est d'une bonne hygiène. Le mouvement qui décongestionne le cerveau est une diversion puissante et un antidote du surmenage cérébral.

L'exercice physique nous fait lutter contre la paresse corporelle qui exerce sur l'intelligence une influence funeste. Quand le corps est mou, les idées sont lentes à s'éveiller. Après un exercice physique bien dosé, la pensée semble plus vive, les impressions plus riches et plus fortes. Le rendement intellectuel d'une classe est en relation directe avec la santé des élèves. Il est presque certain que de deux enfants à peu près également doués, l'un en bonne santé, l'autre frêle et faible, c'est le premier qui travaillera le mieux. Les insuccès de nombreux élèves de nos classes doivent avoir pour cause initiale, parfois lointaine, un état de santé déficitaire. La preuve est faite d'ailleurs que l'enfant sain et robuste est seul capable d'efforts soutenus en classe.

c) *L'action de l'éducation physique sur la volonté et le caractère.*

Montons encore d'un degré, jusqu'aux régions où se forment le caractère et la volonté de l'enfant. Nous verrons, là encore, qu'une éducation physique bien dirigée peut préparer et souvent déterminer l'équilibre de la volonté, comme elle peut le faire pour l'intelligence.

Par son influence sur le caractère, l'éducation physique a une grande portée morale sur laquelle avait déjà insisté Pestalozzi. Les exercices corporels bien dirigés sont éminemment éducatifs et ont des relations très intimes avec la volonté. Ils exigent des efforts constants et une discipline stricte. Or, l'habitude de l'effort physique régulier passe, comme nous l'avons déjà vu, du plan organique sur le plan supérieur. C'est par des actes musculaires que la volonté commence à s'essayer timidement chez l'enfant. Le long apprentissage qu'il fait pour qu'il devienne maître de ses mouvements trempe sa volonté et discipline son attention. Qui de nous n'a le sentiment très net qu'aux heures de nonchalance tenter un mouvement, se lever, sortir par temps froid, est un acte de volonté difficile ? Personne ne pourrait contester que l'activité musculaire est un excellent exercice de volonté.

Un effort implique le vouloir et le vouloir se développe, comme toutes les facultés, par la répétition des actes. De plus, le travail musculaire est souvent pénible, douloureux, il faut de la volonté pour résister à la douleur et continuer l'effort commencé. Toute action musculaire est un résultat dont l'origine et la réalisation résident dans l'âme et le corps. Dans l'assemblage des organismes, les décisions prises sont impulsées par la volonté dont le muscle est l'exécutant. Il y a donc un côté objectif et un côté subjectif de l'effort musculaire, c'est-à-dire à la fois la contraction musculaire et l'acte de volonté nécessaire pour commander l'effort, vaincre la résistance et les sensations de fatigue ou de douleur. L'action musculaire est inséparable de la décision de la volonté. Quand on pratique les exercices physiques, on hait la paresse et la mollesse : le travail devient un plaisir et l'activité cérébrale marche de pair avec l'activité physique.

Le bénéfice de l'effort est assurément plus lié à sa qualité qu'à sa quantité. Des exercices mal exécutés, des efforts maladroits gaspillent les forces sans perfectionner et l'augmentation de notre énergie ne doit pas provenir d'un état d'excitation momentanée, mais avoir sa source dans une culture physique rationnelle et régulière. La question de la psychologie de l'effort a déjà fait l'objet de plusieurs publications par des savants et des philosophes. L'un d'entre eux,

Demeny, a présenté la question sous un jour véritablement pratique, car ce distingué professeur a considéré l'éducation de l'effort par l'éducation physique comme la base d'une solide régénération morale de la jeunesse.

N'allons jamais oublier que l'âme a sa part dans les exercices physiques. L'effort, même musculaire, est quelque chose d'essentiellement cérébral. Il force l'enfant à vouloir, à vouloir longtemps, à se vaincre, à se posséder en quelque sorte. Il l'oblige à se ménager afin de ne point faire gaspillage de force utile. Il implique la victoire constante de l'âme sur le corps. Le mouvement, c'est la part du corps, l'exécuter rationnellement avec régularité, c'est la part de l'âme et la marque de son emprise maîtresse.

En résumé, la volonté, comme l'intelligence, n'est pas une entité suspendue, sans lien organique, dans l'abstrait. Prise dans son ensemble, la volonté est un tissu d'habitudes dont les origines doivent être cherchées dans notre comportement physique, dans notre manière de coordonner nos mouvements organiques. La formation du caractère est reliée à l'éducation physique et à l'équilibre qu'elle donne à nos organes. L'absence de coordination, les déficiences corporelles expliquent, en partie, l'instabilité du caractère, comme l'absence de coordination des idées et les insuffisances psychologiques expliquent l'instabilité mentale. La force de la volonté, la précision de l'intelligence s'unissent à une organisation physique bien ordonnée.

Vue de cette hauteur, l'éducation physique apparaît dans toute son ampleur et nous commettrions une lourde faute en la voulant séparer des autres formes d'éducation. On perçoit ici la collaboration possible entre l'éducation physique et l'éducation formellement chrétienne. La santé du corps, la belle ordonnance de nos mouvements et de nos actes dégagent et favorisent, plus qu'on ne croit, la libre allure de l'esprit et de la volonté. L'adroite souplesse de nos membres, la parfaite précision de nos mouvements aident certainement l'intelligence à voir exactement et notre volonté à agir juste, même dans le sens chrétien du mot.

L'œuvre de formation morale, préparée en éducation physique, continuons-la en élevant jusqu'au sommet de la volonté cette perfection d'habitudes acquises pour le corps. Notre élève doit se sentir alerte, dispos, maître de son corps. Qu'il ait l'habitude d'agir vite et bien en économisant ses forces. Nous aurons alors formé un adolescent qui abordera la vie, bien campé au physique et au moral, fort de corps, d'esprit et de volonté, capable de regarder son avenir en face, sans peur de l'effort physique ou moral, sans peur des responsabilités qui l'attendent dans la vie.

## CHAPITRE IV

### La place de l'éducation physique dans la formation générale

a) *L'éducation physique n'est qu'un moyen et non une fin.*

S'il y a une solidarité entre le développement de l'intelligence, la formation du caractère ou de la volonté et le développement du corps, ce dernier ne doit être poursuivi que pour des fins supérieures, c'est-à-dire d'abord pour libérer l'esprit des soucis et des préoccupations que causent une mauvaise santé et un corps impuissant, pour permettre ensuite à l'intelligence de se consacrer avec sérénité à sa tâche et enfin pour donner à l'être humain l'énergie et les vertus viriles nécessaires à l'action morale. L'éducation physique n'est donc qu'un moyen et non une fin : elle est nettement subordonnée à la culture intellectuelle et à la formation du caractère. Le corps a des droits et des devoirs. Pour faire valoir les uns et remplir les autres, il faut qu'il soit préparé, entraîné, éduqué. Cette éducation

se fera dans le cadre de l'éducation générale : elle se donnera pour objet l'enrichissement du moi spirituel et profitera elle-même des clartés reçues de l'intelligence et de l'élan volontaire, qui seuls donnent une valeur et un sens à l'action humaine.

Un système éducatif qui donnerait la première place à la culture physique serait faussé, car l'activité de l'homme ne se borne pas au travail des muscles, des poumons ou des articulations. Il faut respecter la hiérarchie des valeurs. Au premier rang des vertus que nous avons à donner à la jeunesse figure l'énergie spirituelle, morale ou intellectuelle : l'énergie physique n'est cultivée que pour appuyer la première.

Dans les chapitres précédents, nous avons voulu marquer toute l'importance de l'éducation physique dans la formation générale, nous sommes maintenant plus à l'aise pour en montrer les insuffisances et les limites. L'éducation physique ne suffirait jamais à former un homme complet. Quelque parfaite qu'elle soit, ce n'est qu'un moyen. Un bel animal n'est pas un homme parfait et la bonne direction du corps ne nous donnerait, seule, ni l'esprit clair, ni la volonté droite.

Dans une magnifique étude, publiée dans une revue romande<sup>1</sup>, M. le conseiller d'Etat Piller, Directeur de l'Instruction publique, exprime la même idée en termes très nets :

« Certains, dont la vue est trop courte, semblent imaginer que le sport, l'éducation physique seront la panacée universelle, tout comme si, par le seul développement de la force musculaire, de l'agilité à la course, de l'habileté au saut, on pouvait forger les héros dont le monde a besoin ! Que fait-on, par exemple, de la résistance nerveuse que réclament à un si haut degré les soucis, les tracas, les complications de la vie actuelle — et encore ne mentionne-t-on pas ici qu'un seul des nombreux éléments qui, par leur réunion, composent la force réelle d'une personne — ? Il y a plus. Par le développement unilatéral de l'aspect physique de la personne humaine, tout son aspect psychologique est négligé, et, si l'on a pu reprocher, à juste titre d'ailleurs, à quelques intellectuels — trop exclusivement intellectuels — leurs résultats piteux lors de concours sportifs, il n'en demeure pas moins que la constatation énoncée par le Dr Carrel dans « L'Homme, cet inconnu », doit faire réfléchir tout éducateur : « On dirait que... l'excès des sports empêche le progrès psychologique. Ces athlètes sont, en général peu intelligents. »

Dans un article fortement pensé, Mgr Dévaud, de regrettée mémoire, a défini le rôle du corps dans la vie humaine<sup>2</sup>. L'âme, dit-il, a besoin d'un corps organisé pour entrer en contact avec le monde extérieur par la sensation. La nature de l'âme postule un corps. Et notre éminent professeur en déduit la culture qui convient au corps :

« Le but de la culture physique est de perfectionner, d'affiner les sens et leurs organes, si bien que l'âme, par eux, puisse saisir parfaitement ce que sont les choses matérielles et les pénétrer de plus en plus profondément dans leur raison d'être et leurs causes. Si l'âme est une dans son essence, elle exerce, en commun avec le corps, diverses opérations. Et saint Thomas soutient que les « hommes d'une chair fine et délicate sont plus aptes aux choses de l'esprit », entendez non pas une complexion sensuelle ni efféminée, mais mieux cultivée au point de vue de la perception sensible, de l'imagination et de la mémoire. Ce même philosophe estime que le sens fondamental, dans l'homme, est le toucher. N'est-ce pas le sens qui investit le plus complètement le corps entier et s'identifie avec lui en

<sup>1</sup> *Vie-Art-Cité*, numéro spécial de juillet-août 1941.

<sup>2</sup> *Nova et Vetera*, numéro 1, 1928. La culture du corps selon la conception chrétienne de la personne.

quelque sorte ? celui que la culture physique perfectionne spécialement dans les exercices d'équilibre et de tenue, de mouvement, d'agilité, de force, d'adresse ?

« Nous devons chercher, affirme Mgr Dévaud, dans le développement de l'âme spirituelle la raison de la culture du corps, parce que nous devons chercher dans la forme la raison pour laquelle la matière est telle. Nous ne cultiverons donc pas le bras pour ses muscles, ni le torse pour son modelé, ni l'ensemble anatomique pour son élégance ou sa santé. Ces biens sont ordonnés à des formes supérieures de la vie, le corps à la vie sensible, celle-ci à la vie rationnelle, que la foi éclaire et surélève et que la grâce sanctifie.

« Il apparaît donc qu'on peut assigner deux fins à l'éducation physique. La première est de mettre le corps à la première place et de le rendre par lui-même vigoureux et beau. La seconde est de rendre le corps vigoureux et beau en vue de rendre l'âme forte et belle. Le paganisme d'aujourd'hui semble avoir choisi la première, depuis deux mille ans, le christianisme a préféré la seconde. »

Si donc nous voulons juger de la valeur de l'éducation physique, du point de vue chrétien et catholique, il faut déclarer qu'elle atteint son but, dans la mesure où elle sert à la formation chrétienne proprement dite. Elle ne serait pas à sa place et elle devrait être combattue si elle nuisait à l'éducation chrétienne, car le culte du corps aux dépens de l'âme, c'est du désordre.

Nous nous permettons à ce propos de signaler les excellents articles de M. l'abbé Dr Barbey, publiés dans la *Liberté* sous le titre : « L'éducation physique au point de vue catholique »<sup>1</sup>. M. l'abbé Barbey y affirme hautement que l'éducation physique qui prétendrait occuper la première place tout le long de la formation de la jeunesse trouverait non seulement les catholiques parmi ses adversaires, mais encore tous ceux qui reconnaissent que la vie humaine est faite d'autre chose que du travail de l'appareil digestif, des nerfs et des muscles.

Les catholiques seraient aussi les adversaires de l'éducation physique dispensée dans des conditions qui empêcheraient l'épanouissement des vertus chrétiennes. On nuirait à la sanctification du dimanche en accaparant trop de temps le jour consacré au Seigneur. On troublerait la vertu de pureté en provoquant un déshabillage indécent, ou par une promiscuité dangereuse des sexes et des exhibitions malsaines. Les catholiques s'opposeraient également à une éducation physique donnée dans un esprit qui glorifierait avec exagération la force du corps, sa souplesse et son agilité au point de fausser le jugement et la conscience chrétienne.

M. l'abbé Barbey définit encore l'attitude de l'Eglise catholique à l'égard de l'éducation physique. L'Eglise n'a jamais été l'ennemie des exercices corporels comme on l'a prétendu dans les milieux hostiles à nos croyances. Si elle s'est montrée prudente, c'est qu'elle voulait réagir contre les païens qui avaient déifié la force et qui considéraient la beauté physique comme une vertu. Mais la mortification chrétienne que prêche l'Eglise n'est-elle pas opposée à la culture physique dont le but est d'améliorer le corps ? M. l'abbé Barbey répond à cette objection :

« Le véritable but de l'ascétisme à l'égard du corps ce n'est pas de tuer le corps, mais de tuer le désordre qu'une volonté chancelante laisserait s'implanter dans les activités corporelles. Réduire le corps en servitude, ce n'est pas le réduire à néant, mais l'éduquer de manière qu'il soit pour l'âme l'instrument le plus docile, c'est le contenir dans sa condition subordonnée pour l'amener à y remplir intégralement ses fonctions de serviteur.

« Pour être en mesure de le faire, le corps doit posséder des qualités de santé,

---

<sup>1</sup> *Liberté* des 7, 8, 10 et 11 juillet 1941.

de force, d'endurance, d'agilité. La religion qui veut que le corps soit un bon serviteur veut aussi, en saine logique, qu'on prenne les moyens de lui acquérir ces qualités. La religion catholique ne saurait donc fournir prétexte d'opposition à aucune mesure d'hygiène ou de culture physique qui vise à améliorer la condition de la vie corporelle sans la désorbiiter, mais en accroissant son rendement dans sa ligne naturelle et providentielle. D'autant plus que l'éducation physique développe souvent des aptitudes et des habitudes qui sont loin de lâcher la bride aux instincts corporels<sup>1</sup>. »

Ceux donc qui affirmeraient que l'Eglise contrecarre l'éducation physique ignorent ou comprennent mal sa doctrine. L'Eglise nous dit qu'il ne suffit pas de faire des corps souples pour avoir de bons citoyens et de parfaits chrétiens, mais que l'éducation physique n'est qu'un moyen, que ce moyen est soumis aux règles de la prudence et de la morale chrétiennes, que ce moyen est beau et grand dans la mesure où il participe à un dessein plus ample et contribue à la formation humaine. Elle ne regarde pas seulement le profit du corps, mais le bénéfice de l'âme. Pour elle, l'éducation physique doit se spiritualiser en s'imprégnant d'esprit chrétien.

*b) L'effort spirituel a la primauté sur l'effort physique.*

Cette question dépasse de beaucoup le cadre de notre petite étude. Cependant, nous ne voulons pas la laisser sans réponse. Les problèmes de l'éducation physique sont complexes et ils doivent être résolus en fonction de tout l'humain, corporel et spirituel. N'allons jamais oublier que la matérialité des faits est pétrie de spiritualité. Du fait de l'union de l'âme et du corps, notre volonté peut arriver à force d'énergie à faire régner l'ordre dans la matière, c'est-à-dire dans la vie physique. Les forces corporelles dépendent de l'âme et n'agissent que si nous les laissons faire. C'est affirmer, au fond, que l'énergie spirituelle commande l'énergie physique.

L'exaltation de la force corporelle, des corps jeunes, normaux, en pleine santé, parfaitement beaux n'est-elle pas une ironie pour les pauvres humains au corps faible, chétif, disproportionné ? Ces déshérités sont-ils irrémédiablement déchus ? Représentent-ils encore une valeur sociale ? On s'en va répétant : *Mens sana in corpore sano*, et on ne se doute pas qu'on l'interprète à contre sens cet aphorisme. On fait entendre que si le corps est sain, l'âme sera nécessairement saine, que si le corps est robuste, l'âme sera certainement vigoureuse, que l'harmonieuse activité de l'âme est toujours la résultante de l'harmonieux développement du corps. Ce parallélisme n'existe pas nécessairement. Beaucoup d'hommes célèbres ont traîné toute leur vie un corps de misère et ont pourtant donné l'exemple d'une vie magnifiquement remplie. Leur force n'est pas venue du corps mais de leur âme qui avait vaincu toutes les faiblesses. La valeur d'un homme ne s'évalue pas seulement en fonction de sa force musculaire, de sa beauté corporelle, de sa capacité thoracique ou de la saillie de ses biceps, elle se mesure davantage encore à la finesse de son intelligence, à l'énergie de son caractère.

Ne nous laissons donc pas séduire par les méthodes d'éducation étrangères qui mettent la culture physique au premier plan. Ce ne sont pas des forces matérielles qui conduisent le monde, mais des forces spirituelles, des idées. On peut rencontrer partout des hommes peu vigoureux qui, grâce à la puissance de leur volonté, à la maîtrise de leur âme sur leur corps, accomplissent de grandes choses. Avec une santé tout ordinaire, et parfois médiocre, ils fournissent, soit au point

---

<sup>1</sup> *Liberté* du 8 juillet 1941, art. cités.

de vue intellectuel, soit au point de vue physique, une somme d'efforts que beaucoup de champions, avec une bonne santé, sont incapables de donner.

Mettons donc chaque chose à sa place, l'intelligence et l'énergie spirituelle d'abord, l'éducation physique et la force corporelle après. Il y a l'effort mental et l'effort physique. C'est le premier qui commande le second. L'effort physique est d'un ordre inférieur à l'effort intellectuel et l'impulsion ne vient pas d'en bas vers le haut, mais dans le sens inverse. L'effort moral et intellectuel est d'essence supérieure, il est plus spécifiquement humain et perfectionne davantage l'homme. L'élève qui peine sur sa rédaction ou son calcul fortifie son caractère tout aussi bien que celui qui s'adonne aux exercices corporels. Nos enfants préfèrent souvent la leçon de culture physique à la leçon de grammaire.

Il y a dans le mot « fort », si employé de nos jours, autant d'âme que de muscle. Conduisons nos élèves sur les stades, mais n'oublions pas la culture intellectuelle qui se donne dans nos écoles, nos technicums, nos universités. Là, viennent des jeunes gens qui poursuivent dans le travail de l'atelier, dans le silence des salles de classe ou des laboratoires, un effort tout intellectuel et moral, soutenus par l'enthousiasme, par le désir de faire bien, de découvrir, de créer, d'atteindre un but qui n'est pas à cent mètres paré de drapeaux et approvisionné d'ovomaltine, mais un but lointain qui, par moments, paraît se dérober quand il appelle la perfection de l'action ou de la pensée.

## DEUXIÈME PARTIE

### **Les problèmes pratiques de l'éducation physique**

Un enseignement rationnel des exercices corporels doit faire appel à deux groupes de mouvements : les mouvements naturels (jouer, courir, sauter, etc.) et les mouvements méthodiques de la leçon de culture physique (gymnastique).

#### CHAPITRE I

##### **Les mouvements naturels**

Les mouvements naturels à l'homme sont précisément ceux pour lesquels est construit le corps humain. Ce sont aussi ceux que l'homme devait exécuter pour assurer sa subsistance et sa défense alors que celles-ci dépendaient de l'individu seul et non de la collectivité. C'est la marche, la course, le saut, le grimper, le tirer, le pousser, la nage, etc., qui lui permettaient d'échapper à ses ennemis ou de poursuivre le gibier. C'est ensuite le lancer, le lever et le porter, mouvements humains par excellence. Et ne séparons pas de toutes ces séries de mouvements le geste encore plus humain du travailleur qui brandit l'outil pour le laisser tomber de toutes ses forces sur le sol, c'est le geste d'enfoncer, dans lequel le corps s'arcboute et se raidit afin de garder l'équilibre. Ce sont là des mouvements à la fois libérateurs ou instinctifs et utilitaires. Ils sont commandés par la conformation des membres, la forme et la puissance des muscles, la disposition du squelette.

Le corps humain est sollicité par des tendances actives multiples et diverses. Si l'homme veut maîtriser ses propres forces et les éléments qui l'entourent, il faut que son organisme soit capable de participer à la lutte. Et pour préparer cette lutte pour l'existence, les mouvements naturels seront d'un précieux secours.

En donnant comme base à l'éducation physique le mouvement naturel, nous sommes dans la tradition de la pédagogie. Nous restons sur la voie tracée déjà par nos ancêtres et que nous aurions tort d'abandonner. Dès le XVI<sup>e</sup> siècle, Gargantua « luctoit, courroit, saultoit, nageoit en profonde eau... Issant de l'eau roidement, montoit en contre la montaigne, gravoit les arbres comme un chat...

jetoit les dards, la barre, la pierre, la javeline, l'espieu, la hallebarde. On lui attachoit un cable en quelque haute tour : per iceluy avec deux mains montoit puis dévaloit... » Quant à l'Emile de Rousseau, ses prouesses sont à peu près les mêmes.

Les Grecs et les Athéniens, qui ont si bien réalisé l'harmonie des formes et des mouvements, ont pratiqué les exercices naturels comme la course, le saut, le grimper, le lancer et la lutte.

Notre manière de classer les mouvements a d'excellentes raisons. Nous n'avons pas voulu, en un rapport si court, entrer dans les détails d'une classification plus compliquée. Nous n'avons donc pas choisi, comme l'ont fait beaucoup d'auteurs, un ordre physiologique des mouvements, en recherchant leurs effets locaux sur les différentes fonctions corporelles, mais un ordre qui nous paraît simple et sans prétention scientifique.

La gymnastique naturelle pratiquée en plein air, à l'exemple des Grecs, c'est l'école de la bonne humeur, de l'optimisme, des idées claires et saines, de l'équilibre physique et moral. Avec les bouffées d'air pur, c'est non seulement l'oxygène qui pénètre dans les poumons, mais c'est de l'énergie qui traverse tout l'être, purifiant le sang, activant les échanges, éliminant les toxines. Comment la pratique de ces mouvements ne donnerait-elle pas la santé ? Elle suffirait à donner à nos enfants la beauté, l'agilité et la force.

Il ne s'agit pas de nier l'utilité et même la nécessité d'une gymnastique méthodique qui corrige les déformations, nous lui assignerons une place importante dans l'éducation physique. Mais dans la plupart des cas, le mouvement naturel suffit à maintenir et à remettre en forme un corps dont la santé n'est pas gravement compromise. La gymnastique naturelle est celle des enfants sains, dont elle conserve et développe la santé, la force, la beauté et l'énergie.

#### **Force et adresse-entraînement et résistance**

L'exemple d'adresse le plus classique que nous livre l'histoire suisse est celui de Guillaume Tell traversant d'une flèche une pomme placée sur la tête de son enfant. La plupart des jeux d'adresse appartiennent à la série du lancer ; ce sont les jeux de boules, de balle, de ballon. Le saut, la course et la marche exigent aussi l'adresse. La marche en équilibre, la course d'obstacles avec ses franchissements de talus, de barrières, de fossés, sont des exercices d'adresse qui obligent à choisir le point précis où se posera le pied, à prendre l'élan suffisant. Mais ce n'est pas là toute l'adresse. Celui qui est adroit est habile en toutes circonstances, il atteint son but sans trop d'efforts et en économisant sa peine.

Il y a aussi une adresse instinctive. Elle est inégalement répartie chez les enfants. Il existe des maladroits incorrigibles. Nous connaissons par contre des enfants à qui tout réussit du premier coup.

Si nous voulions définir l'adresse, nous dirions qu'elle est à la fois présence d'esprit, action groupant dans un même instant très court une décision et un acte : c'est une action intelligente, adaptée au réel. L'adresse est une qualité à la fois spontanée et acquise que l'éducation ne suffit pas à faire naître, mais qu'elle peut développer.

La force et l'adresse sont donc des qualités qui relèvent de l'éducation physique. Dès le premier âge, l'enfant qui comprend l'intérêt qu'il y a pour lui à être fort et adroit, s'efforce d'acquérir ces qualités. Et si le maître favorise cette tendance, s'il exige de ses élèves du travail bien exécuté, achevé dans tous les détails, s'il ajoute à cet enseignement occasionnel le contact direct avec la matière, ses difficultés et ses obstacles, il parviendra facilement à leur donner l'habitude de l'adresse.

L'entraînement est une forme de l'habitude. Il n'est pas tout à fait synonyme de dressage, parce qu'il suppose la collaboration du sujet alors que, dans le dressage, celui-ci subit l'action, mais n'y participe pas. C'est ainsi que l'enfant qui s'entraîne dans tel ou tel exercice physique enregistre avec joie son perfectionnement quotidien. Il apprend à économiser ses forces, à affronter l'obstacle et même le danger sans effroi, avec courage et tranquillité. Les mouvements artificiels ou méthodiques de la gymnastique ne peuvent pas toujours mettre en action le goût de l'effort, tandis que les mouvements naturels donnent plus facilement l'amour du travail, l'aptitude à l'exercice. Les mouvements naturels ont peut-être moins d'ampleur que les exercices méthodiques, exécutés dans tous les sens, ils ont cependant toute l'ampleur utile, ce qui est l'essentiel. A quoi bon les extensions et les contractions qui ressembleraient à des dislocations, puisque la vie ne les utilise pas.

Quant à la résistance à la fatigue, elle tient au tempérament physique du sujet, comme à son tempérament moral. Elle est d'ordre physiologique ou organique et d'ordre moral. Le plus souvent, les deux éléments sont mélangés, parce que la résistance physiologique ne peut être séparée de la résistance psychologique et morale. C'est dans le système nerveux et par delà les nerfs, dans le caractère, qu'il faut chercher la source de la résistance qui est fonction de notre puissance d'agir, c'est-à-dire de notre intelligence, de notre idéal moral, de ce dynamisme vital qui est à l'origine de l'acte volontaire.

La résistance physique assure à l'action la continuité et la durée. Il s'agit donc bien d'une vertu humaine par excellence que l'éducation physique peut développer au même titre que la force et l'adresse. En présentant à l'enfant des objectifs progressifs, elle développe et entretient chez lui le sens de l'effort.

## CHAPITRE II

### **Les mouvements méthodiques de la gymnastique proprement dite**

Les mouvements méthodiques sont ceux que les spécialistes appellent mouvements d'assouplissement ou de développement. Ces exercices ont pour effet d'assurer le jeu normal et régulier des articulations et des muscles. Ils harmonisent les mouvements tout en éduquant les centres nerveux. C'est le développement systématique du corps.

L'homme primitif n'avait pas besoin de gymnastique, il pouvait se mouvoir avec rapidité et adresse, il était fort et souple. Mais aujourd'hui, l'homme est soumis à un régime contre nature, il a perdu ses qualités physiques naturelles ; il doit se rééduquer. Et voici la place de la gymnastique scolaire et éducative. Les mouvements méthodiques ne sont pas naturels, mais inventés de toute pièce et destinés à être reproduits par les élèves. Les uns n'ont aucun rapport avec les mouvements naturels, les autres sont une reconstitution de ces mouvements, ils recherchent des effets hygiéniques et correctifs, le plus souvent localisés.

Les mouvements de la gymnastique ainsi définis, répondent-ils au même but que les mouvements naturels ? Autrement dit, favorisent-ils les coordinations nécessaires aux actes naturels ? Font-ils du corps l'instrument docile qui saura vaincre l'obstacle, qui obéira fidèlement aux ordres de la volonté consciente ? D'une manière générale, la série des flexions, extensions, qui constitue la chaîne des mouvements d'assouplissement peut-elle prétendre, au même titre que les mouvements naturels, à constituer une méthode d'éducation physique rationnelle ?

Personne ne contestera que les mouvements méthodiques de la gymnastique scolaire contribuent à redonner au corps ses qualités naturelles. Ils assurent aux

différents segments le maximum d'indépendance, puisqu'ils mobilisent telle ou telle masse isolément en vue d'un effet local et précis. Bien plus, les exercices combinés coordonnent les gestes et les mouvements puisqu'ils ont pour objet de grouper un ensemble de mouvements à effets locaux. Ils reconstituent le mouvement naturel dans la mesure du possible. L'assouplissement local ou complexe est donc bien un exercice rationnel qui atteint son but, c'est-à-dire la mise en état du corps en vue de l'exécution des mouvements naturels. Ce sont des mouvements préparatoires qui amènent progressivement à l'exécution plus difficile du mouvement total, le mouvement naturel, qui est l'application des mouvements analytiques précédents.

Les mouvements méthodiques de la gymnastique restent donc des mouvements secondaires ou accessoires qui seraient parfaitement inutiles si les classes étaient composées d'enfants sains, bien constitués, pourvus d'un organisme développé normalement.

En principe, au cours de la leçon de culture physique, les mouvements méthodiques seront suivis d'une application, c'est-à-dire de mouvements naturels (saut, course, jeux, etc.).

La valeur et l'importance des exercices d'assouplissement varient avec l'âge. Pour l'homme fait, ils répondent à un besoin général d'hygiène au même titre que la promenade ou le bain. Mais pour l'enfant très jeune, qui n'est accessible qu'aux choses concrètes et qui préfère le jeu, l'exercice commandé est une abstraction. C'est au maître à concrétiser l'exercice. Chacun sait que l'enfant imite les gestes qu'il voit faire. Le maître se mettra donc à son niveau. Les exercices seront pris dans le monde réel et transposés dans le monde imaginaire, sous forme de mouvements séparés ou sous forme d'histoires mimées comme la grande lessive (*Manuel fédéral*, page 161) et qui peuvent être accompagnés de chants. Plus tard, aux deuxième et troisième degrés, les exercices deviendront peu à peu abstraits et l'on exigera qu'ils soient exécutés avec ordre et discipline.

D'une manière générale, les exercices méthodiques constituent une part très importante de l'éducation physique. Si l'on a soin de les doser, de les mettre à leur place dans la leçon, de ne pas les prolonger outre mesure, si chaque mouvement est répété souvent, et cela pendant le temps de la scolarité, l'effet hygiénique et esthétique est certain. Il est indéniable que ces exercices améliorent la qualité des gestes et des attitudes, qu'ils régularisent les grandes fonctions en réalisant un massage des différents muscles, qu'ils sont une vraie école de discipline à laquelle il est nécessaire de soumettre nos enfants en âge d'école.

### CHAPITRE III

#### Le rôle du jeu dans l'éducation physique

Le jeu est l'occupation naturelle de l'enfant. Il joue dès qu'il a ses premières sensations visuelles et tactiles. Il joue avec tout ce qui lui tombe sous la main. C'est là son originalité. Donnez-lui un ouvrage utile à exécuter seul et revenez quelques minutes plus tard, le travail sera devenu jeu. Son imagination n'a-t-elle pas tous les droits ? Tout ce qui atteint son regard, son bras ou sa main est une partie de lui-même, il l'incorpore à son moi, le soumet à sa volonté, à son caprice, à son jeu.

Le jeu est chez l'enfant une forme d'activité, il est comme l'effort de la nature en vue d'adapter l'être humain à la vie, il est la contribution de la nature à l'œuvre de l'éducation. Les exercices de gymnastique imposés par le programme assurent un bon développement général, mais n'oublions pas que le jeune enfant aime

jouer et c'est peut-être ce qui le développe le plus. En jouant, il fait travailler tous ses muscles et ses poumons. Il accomplit spontanément les mouvements naturels si favorables à sa santé. Il exerce sa force, son adresse, s'entraîne et s'endurcit. Sa force de résistance est parfois surprenante. Il joue par tous les temps, rien ne l'arrête ! Proscire le jeu de l'éducation serait lui enlever le rire et la joie.

Par le jeu, l'enfant s'entraîne aussi à l'attention. C'est en jouant qu'il s'habitue à penser aux autres, à respecter le droit des autres, à s'effacer devant la collectivité, à attendre, à supporter. Quel puissant facteur d'éducation morale !

Au même titre que l'action utile, le jeu sollicite toutes les énergies de l'individu. Un bon joueur doit avoir toutes les aptitudes d'un homme d'action, l'intelligence vive, le réflexe rapide et sûr. Le jeu exige tantôt de la force, tantôt de l'adresse, tantôt de la résistance. Tout comme dans la vie pratique, le succès est au bout des efforts. C'est dire que le jeu a bien sa place marquée en éducation physique. Le maître ne peut trouver que des avantages à faire jouer ses élèves, à les suivre dans l'évolution de leurs goûts.

Toutes nos écoles devraient disposer de terrains de jeu dignes de ce nom avec, si possible, des pelouses aux formes capricieuses, des bosquets pour se cacher, des arbres pour grimper, des balançoires, des poutres et des mâts, un ruisseau, des obstacles de tous genres, des objets personnifiables ou transformables au gré de l'imagination.

Le jeu a une grande place en éducation physique, mais il ne saurait cependant remplacer la leçon proprement dite.

## CHAPITRE IV

### **L'initiation sportive à l'école primaire**

La plupart de nos collaborateurs estiment que le sport n'a pas sa place à l'école primaire ; on fait cependant une exception pour le ski, dans la région montagneuse. L'instituteur doit-il ignorer le sport ou bien doit-il s'y intéresser ? N'a-t-il pas un rôle à remplir dans ce domaine ?

Etablissons d'abord une distinction entre les jeux de nos tout petits élèves des cours inférieurs et ceux de nos grands garçons de quatorze à seize ans. Alors que les petits font jeu de tout selon les caprices de leur imagination, les aînés acceptent d'avance des règles, des conventions qu'ils savent établies en vue de leur plaisir. Les jeux des premiers changent à chaque minute, ceux des seconds sont déjà ceux dont la mode ou la tradition ont fixé les lois. Les grands délaissent les jeux des petits qui les ennient et qu'ils trouvent puérils. Et de fait nous ne voyons pas un élève de seize ans jouer aux cerceaux, tandis que nous le voyons parfaitement jouer au football ou au hockey sur terre ou sur glace.

Le jeu de plein air de l'adolescence s'appelle aujourd'hui le sport. Que le maître le veuille ou non, nos grands garçons ont vite fait de transformer en sport leurs jeux habituels. En dehors de la surveillance directe du maître, ils se lancent volontiers, sans frein ni mesure, dans des parties interminables de ballon. Ils copient les spectacles donnés par la jeunesse sur le stade voisin. L'instituteur se doit d'exercer là son contrôle avisé et d'orienter l'enfant vers les sports complets, éducatifs, naturels, développant harmonieusement le corps. S'il réussit à leur donner le goût de l'exercice sain, et ainsi à les éloigner du sport faussé, il prolongera au dehors de l'école son rôle d'éducateur.

C'est pourquoi l'instituteur ne peut pas se désintéresser complètement du sport. Sa tâche essentielle est de tempérer et de raisonner l'ardeur de la jeunesse, de l'aider à s'en tenir à une pratique saine et modérée du sport.

Du point de vue moral et intellectuel, la pratique du sport de compétition à l'école primaire présenterait de tels dangers que nos instituteurs se refuseraient catégoriquement à laisser germer en leurs élèves cette fièvre sportive que l'école ne saurait admettre sans compromettre sa mission. Les excès qui accompagnent le sport des adultes doivent être ignorés des enfants. L'esprit de compétition s'éloigne trop de l'émulation saine et calme que nous nous efforçons d'entretenir dans nos classes. Il présente de plus de graves dangers pour des organismes jeunes, il n'en présente pas moins pour des intelligences neuves.

Si l'initiation sportive a sa petite place à l'école primaire avec les plus grands, de douze à seize ans, elle doit être soumise à certaines conditions. Sans parler de l'examen médical qui pourrait précéder une période d'exercices sportifs, il ne sera demandé que des efforts strictement limités à l'âge et au développement des élèves. Le maître n'est pas un spécialiste, mais il lui est facile de faire un choix d'exercices à mouvements naturels tels que marcher, courir, sauter, lancer, etc., exercices dépouillés des techniques trop savantes. Il pourra aussi mener l'initiation aux sports d'équipe où l'enfant peut compenser son infériorité physique par une compréhension intelligente du jeu. Les sports d'équipe, véritablement scolaires et primaires, ne sont pas autre chose que des jeux réglés, comme le handball, la balle à la corbeille, la balle à deux camps, etc.

L'autorité du maître devra intervenir chaque fois que se manifestent les signes de fatigue. Il n'hésitera pas à remplacer et à mettre au repos le joueur fatigué. Il n'opposera que des équipes homogènes. Sans aucune pitié, il réprimera les instincts brutaux dès leur première manifestation et imposera toujours un jeu correct, loyal, élégant et charitable.

Il faut aussi écarter toute spécialisation à l'école primaire. Une spécialisation prématurée aurait des effets désastreux pour le développement intégral de nos élèves et les exposerait à dépasser leurs forces. Les exercices seront donc variés sans trop tenir compte des préférences des enfants.

Enfin, il est nécessaire que l'éducateur garde bien en mains la jeunesse qui lui est confiée et qu'après les heures consacrées aux jeux dits sportifs, avec son consentement, il la ramène aux seules besognes qui comptent, aux besognes utiles, au travail « pour de vrai », c'est-à-dire à l'étude.

## CHAPITRE V

### **La méthode et la leçon d'éducation physique**

En éducation physique, comme en toute autre matière, les résultats ne dépendent pas seulement de la quantité de travail fournie, mais aussi, et pour une grande part, de la méthode de travail. Il n'est guère possible, en ces quelques pages, de parler longuement de notre méthode d'éducation physique, inspirée par le manuel fédéral qui contient des instructions officielles<sup>1</sup>. Disons immédiatement que ce manuel n'est là que pour éviter aux instituteurs des tâtonnements et mettre à leur portée des exercices et des modèles de leçons. Il laisse place aux perfectibilités et aux conceptions personnelles.

Notre méthode actuelle d'éducation physique fait appel à la fois aux mouvements naturels et aux mouvements d'assouplissement ou méthodiques dont nous avons parlé. C'est le système d'exercices le mieux approprié aux goûts et à l'hygiène de l'enfant. Le manuel fédéral en vigueur depuis plus de dix ans

---

<sup>1</sup> L'édition française du nouveau manuel fédéral est en préparation.

a nettement rompu avec la gymnastique mécanique, à cette raideur militaire d'autrefois, où la concentration cérébrale et la crispation musculaire ne visaient qu'à la perfection des ensembles pour jours de parade.

En principe, les mouvements doivent partir du point mort (relâchement du corps), pour aboutir à l'extension complète (effort maximum). Ils doivent se développer et s'enchaîner sans à coups et sans arrêts brusqués. La gymnastique statique — à la suédoise — a fait place à la gymnastique à continuité dynamique où toute raideur a disparu. Cette manière de travailler exige un surcroît d'énergie, car, dès qu'un membre esquisse un mouvement, tout le corps y participe.

Il faut donc éviter les mouvements brusques et saccadés. La brusquerie a été longtemps confondue avec l'énergie. On exigeait des déclenchements brusques, suivis d'arrêts. Cette forme de mouvement, justement condamnée, est aujourd'hui définitivement abandonnée.

L'exécution des mouvements se fera aussi suivant un rythme approprié. Les mouvements des bras seront plus rapides que ceux du tronc : *l'essentiel est d'obtenir des muscles la contraction et l'extension maxima*. L'exécution collective d'un mouvement suivant une cadence uniforme appropriée à l'âge et à la force des élèves permet au maître d'exercer une surveillance sur toute la classe, de corriger les positions défectueuses, d'éviter les fraudes et les attitudes dites de compensation. Les temps du mouvement seront scandés par le maître qui marquera comme une sorte de point d'orgue, le moment de l'effort maximum.

L'intensité et le rythme d'une leçon d'éducation physique, ainsi que le choix des exercices, varient avec l'âge, le sexe, l'état de santé, le genre de vie des élèves. Ils varient aussi avec la saison, l'heure de la journée, le lieu ou le terrain dont on dispose.

La composition de la leçon exige, pour s'adapter à toutes ces conditions, beaucoup de sens pédagogique. Pour être complète et répondre aux buts cherchés, la leçon de culture physique ne doit pas être improvisée, mais sera graduée avec soin. Le maître évitera de demander des efforts violents, soit au début, soit à la fin de la leçon. Il commencera par des exercices de marche, des préliminaires qui constituent une mise en train, afin de préparer progressivement l'organisme aux mouvements intensifs. Il poursuivra par des exercices méthodiques ou correctifs, qui développent harmonieusement la musculature, augmentent l'amplitude des mouvements.

Le maître passera ensuite aux exercices d'habileté qui comprennent tous les exercices naturels et, éventuellement, quelques exercices aux engins. Puis il organisera un jeu, source de joie et d'activité intense. Enfin, pour ramener sa classe au calme, il terminera par des exercices au rythme lent, comme des marches avec chant, des exercices d'ordre courts et variés.

Une séance d'éducation physique bien organisée comprend donc les étapes suivantes : 1<sup>o</sup> une mise en train, 2<sup>o</sup> une leçon proprement dite et 3<sup>o</sup> un retour au calme.

Donnons maintenant, à titre démonstratif seulement, un plan détaillé de leçon<sup>1</sup> :

A. *Mise en train.* — Rassemblement sur un rang. — Marche avec chant. — Marche rapide avec élévation des genoux. — Course légère sur les pointes (serpentine). — Respiration rythmée avec élévation des bras.

---

<sup>1</sup> Les huit plans Goumaz nous paraissent les modèles du genre.

B. *Leçon proprement dite.*

1. *Mouvements d'assouplissement* (exercices méthodiques).

*Bras.* — En marchant, circumduction des bras d'avant en arrière. Elever les bras latéralement, poignets en souplesse.

*Jambes.* — Flexion vive des jambes.

*Tronc.* — (Muscles droits), flexion et extension du tronc en souplesse.

*Tronc.* — (Muscles obliques et transverses). Station écartée, bras latéraux, paumes en avant, rotation et flexion lente du tronc, respirer.

2. *Mouvements naturels.* — (Exercices populaires.)

*Grimper* sur le banc ou la poutre.

*Sauter.* — Sautillements avec écartement avant et arrière des jambes.

Saute-mouton par groupes de quatre élèves.

*Lever-porter.* — Porter un camarade à califourchon sur le dos.

*Lancer.* — Jonglage vertical avec un sac de sable (500 gr. environ), avec la balle. *Courir.* — *Respirer.* — *Jeu.*

C. *Retour au calme.* — Rassemblement sur un rang. — Respiration. — Exercices correctifs : bras derrière le dos, rapprochement des omoplates avec extension du dos. — Marche lente avec mouvement des épaules en avant et en arrière. — Marche sur la pointe des pieds (tenue rectifiée).

*Qualités de la leçon.* — Un de mes collègues insiste avec raison sur les qualités de la leçon de gymnastique qui doit être : 1<sup>o</sup> continue, 2<sup>o</sup> alternée, 3<sup>o</sup> graduée, 4<sup>o</sup> attrayante.

*Continue.* — La leçon ne doit être coupée d'aucune interruption. L'observation de cette règle constituerait un moyen très sûr pour acquérir la force de résistance.

*Alternée.* — La leçon doit faire travailler par alternance les différentes parties du corps (bras, jambes, tronc). Cette règle a pour effet de retarder la fatigue physique, en reposant tour à tour les organes du travail.

*Graduée* en difficulté et en intensité. En difficulté par le choix des exercices, en passant du simple au composé ; en intensité, quand les exercices suivent une courbe d'énergie croissante, décroissante ensuite jusqu'au retour au calme.

*Attrayante.* — Cette qualité très importante de la leçon est obtenue par le choix et la variété des exercices, l'emploi des jeux collectifs, enfin et surtout par l'entrain et l'activité du maître.

*Conditions atmosphériques.* — (Nous pensons ici aux écoles de la campagne qui n'ont pas à leur disposition une halle de gymnastique.)

*Par temps froid.* — Mise en train active avec évolutions rapides ou petites courses. — Marche avec battements de pieds. — Assouplissements en marchant, en courant, en sautant.

La leçon sera conduite rapidement. Le maître ne perdra pas de temps en explications et évitera les stationnements prolongés. Même par temps froids, une leçon menée à vive allure peut être donnée sans inconvénients.

*Par temps chaud.* — Travailler autant que possible à l'ombre. Varier les exercices, sans trop déplacer les enfants. La fatigue se manifeste très vite. Il faut alors écarter les exercices trop fatigants, faire respirer fréquemment et couper la leçon par de légers repos. Il convient d'allonger un peu le retour au calme. Faire habiller les enfants au plus vite, pour éviter les refroidissements.

## Différentes leçons

Nous pouvons considérer différentes leçons suivant les besoins du moment. Si nous avons un mouvement nouveau à apprendre à l'enfant, ce sera alors une *leçon d'étude*. Avant de faire des leçons complètes, il est nécessaire de procéder à l'étude des exercices entrant dans leur composition.

Les leçons d'étude commenceront par une mise en train réduite et se termineront toujours par un retour au calme. La partie principale de la leçon sera consacrée à l'étude des exercices nouveaux.

Les *leçons complètes* comprendront tous les groupes d'exercices dont nous avons parlé. Dans chaque groupe, les exercices seront variés aussi souvent que possible et suivront une judicieuse progression.

Les séances ordinaires d'éducation physique ne peuvent comporter que des jeux de courte durée. Au contraire, dans *les leçons spéciales de jeux*, les enfants peuvent apprendre de véritables jeux sportifs, intéressants et utiles. Des exercices respiratoires calmants seront exécutés à la fin de la leçon. Par la suite, la plus entière liberté pourrait être laissée aux enfants pour l'organisation de ces séances.

### La leçon aux différents âges

1<sup>o</sup> *Enfants de 7 à 9 ans.* (I<sup>er</sup> degré.) — A 7 ans, l'enfant a perdu l'aspect du bébé. Sa silhouette s'est amincie, sa poitrine s'est développée, ses membres se sont allongés, mais son système musculaire est encore très faible et très sensible à la fatigue. La station debout prolongée est pour lui une cause de fatigue extrêmement rapide. Son attention est aussi vite lassée que son système musculaire. Il est donc à recommander de diminuer le plus possible la durée et l'intensité des exercices, de ne pas s'attarder à la correction des mouvements. Les exercices compliqués sont à supprimer. Il faudra veiller aussi à la bonne exécution des exercices respiratoires. Enfin, on conservera à la leçon, pendant toute sa durée un caractère récréatif bien marqué. A ce degré, comme nous l'avons déjà dit, l'éducation physique qui doit être surtout une gymnastique d'imitation et d'imagination. Les leçons, contes et histoires mimés donnent d'excellents résultats.

2<sup>o</sup> *Enfants de 9 à 12 ans.* (II<sup>e</sup> degré.) — Vers 10 ans, la silhouette de l'enfant se précise. Bien qu'il soit encore fluet et dans la période agénitale, il a en miniature les proportions qu'il atteindra à l'âge adulte. Ses organes en voie de croissance sont encore bien fragiles et son corps a plus de vivacité et de souplesse que de force et de résistance.

A cet âge, l'éducation physique sera surtout hygiénique. Elle veillera à développer les grandes fonctions : respiratoire, circulatoire et articulaire. Elle maintiendra la souplesse et corrigera les attitudes défectueuses. Elle développera l'attention, la vivacité, la précision du coup d'œil, l'adresse. Le programme sera le même que pour le groupe précédent, mais dans la leçon complète, les exercices mimés seront remplacés par des exercices méthodiques simples et des mouvements naturels dont les effets correctifs et hygiéniques sont plus intenses.

3<sup>o</sup> *Enfants de 12 à 15 ou 16 ans.* (III<sup>e</sup> degré.) — Au fur et à mesure que l'enfant approche de 13 ou 14 ans, et, par conséquent, de l'adolescence, sa colonne vertébrale prend sa forme à peu près définitive. Le développement de la cage thoracique, intimement lié à cette évolution, doit alors retenir l'attention de l'éducateur. La leçon d'éducation physique devra alors comporter des exercices modérés et surtout des exercices respiratoires. Les exercices de force et de fond seront rigoureusement exclus, ainsi que tous les exercices violents.

Le plan de la leçon reste le même que pour les petits, mais les exercices d'imitation seront remplacés par des formes d'exercices plus abstraites. Des exercices correctifs ayant pour but d'assurer une bonne tenue termineront les séances.

### **L'éducation physique des filles**

Jusqu'à l'âge de 10 ans, l'éducation physique des filles ne présente pas de différence fondamentale avec celle des garçons. Les indications hygiéniques sont les mêmes. Les maîtresses choisiront cependant les exercices les mieux adaptés.

De 10 à 12 ou 13 ans, c'est la période qui précède la puberté. La leçon sera alors conduite avec prudence en raison de la fragilité toute particulière de l'enfant. A partir de la 10<sup>e</sup> année et jusqu'à la fin de la scolarité, l'éducation physique sera essentiellement hygiénique. Elle écartera les exercices qui demandent un trop grand développement de force et elle évitera les efforts intenses et prolongés qui pourraient ruiner la santé de la fillette, ainsi que tout exercice qui s'accompagne de heurts, de chocs, de coups, (sauts en profondeur, par exemple).

## **CHAPITRE VI**

### **L'équipement matériel**

Les rapporteurs d'arrondissement sont unanimes à exiger un emplacement de gymnastique, ou tout au moins une cour suffisante à proximité du bâtiment scolaire, ou dans le voisinage d'une plantation d'arbres et à l'écart de la circulation. Il est vrai que beaucoup de nos écoles à la campagne n'ont pas même une place convenable. Au moment où l'on demande à nos maîtres un effort considérable dans le domaine de l'éducation physique, il semblerait naturel que les autorités compétentes devraient faire ce qui est possible pour faciliter cette tâche. L'élan a été donné ici et là. Des années seront sans doute nécessaires avant que l'idée ne se traduise partout en actes. Aussi convient-il de savoir et de pouvoir s'accommoder d'une simple et modeste cour d'école ou d'une place plus ou moins suffisante.

Souvent un emplacement de fortune peut aisément se transformer et satisfaire aux plus grosses exigences de l'éducation physique. On prendra la peine, par exemple, de débarrasser le sol des obstacles de toute nature. Il faut que la terre soit ferme, non caillouteuse ou de nature perméable. Une place de saut est facilement aménagée dans l'un des angles. Pour les courses de vitesse, il sera, sans doute, possible de trouver près de l'école, sur une route peu fréquentée, l'espace nécessaire. Avec un peu de bonne volonté et d'initiative, on arrive presque toujours à se préparer un emplacement approprié.

Certains collègues demanderaient, en outre, des engins de gymnastique. Il est, sans doute, bien utile que chaque classe possède un ballon, quelques balles, une corde à sauter, etc., c'est-à-dire le matériel élémentaire. Mais nous pensons que c'est une erreur de croire que l'enseignement rationnel des exercices corporels à l'école primaire est lié à l'emploi d'appareils. A ce propos, nous nous permettons de citer, en quelques formules lapidaires, l'opinion d'une autorité en cette matière, le Dr Tissié : « Les mouvements et les exercices aux agrès ne sont pas de la gymnastique éducative. Toute gymnastique qui ne localise pas le mouvement et qui ne l'applique pas dosimétriquement aux articulations, en quantité et en qualité, est du sport pur. »

« La valeur d'un professeur de gymnastique est inversement proportionnelle au nombre des agrès qu'il utilise en vue de la forme à obtenir. Le corps humain est le meilleur des agrès de gymnastique. »

Il est, ajouterons-nous, l'agrès le plus naturel, le plus complet et le plus simple, surtout pour les premiers degrés. On peut donc en déduire que dans les écoles où les agrès font totalement défaut, il sera toujours possible de donner des leçons d'éducation physique sans utiliser d'autres moyens que ceux que la nature nous a donnés.

## CHAPITRE VII

### **Les œuvres complémentaires de l'éducation physique**

La place très mesurée dont nous disposons ne nous permet pas de parler des œuvres complémentaires de l'éducation physique proprement dite. Nous ne pouvons que mentionner certaines d'entre elles, comme le scoutisme, la pratique de l'hygiène, le contrôle médical, les colonies de vacances, les excursions scolaires, les travaux manuels, la gymnastique rythmique, etc.

Disons cependant quelques mots du scoutisme. Celui-ci n'est pas seulement une méthode d'éducation physique, mais encore l'école du courage, de l'honneur et du respect de la parole donnée. L'éducation scoute est à la fois de l'ordre moral, de l'ordre physique et de l'ordre intellectuel.

Belle méthode, en vérité, qui cultive à la fois les énergies individuelles et enseigne la discipline du groupe, qui réalise enfin la synthèse de la liberté et de la vie sociale. Mais que l'application en est délicate ! Elle suppose un corps déjà endurci au chaud et au froid, des éducateurs attentifs aux moindres réactions de l'organisme, aux premiers signes de fatigue et de refroidissement. Car il faut, pour que l'enfant supporte la vie au dehors, un entraînement progressif proportionné à ses forces physiques. Une préparation morale est tout aussi indispensable pour façonner l'enfant aux habitudes collectives, aux petits sacrifices obligatoires, à la bonne humeur nécessaire, à la bonne action quotidienne. Et cette éducation ne peut être confiée qu'à des instructeurs de choix, cultivés, dévoués et désintéressés. Il n'en manque pas dans le corps enseignant fribourgeois.

La pratique du scoutisme n'est pas généralisée chez nous, car elle se heurte à bien des objections et des difficultés. Nous ne pouvons pas les discuter ici. D'ailleurs, le scoutisme ne saurait jamais remplacer l'éducation physique proprement dite.

\* \* \*

Nous voici au terme de notre rapport. Nous avons essayé de faire le point, de marquer l'état des préoccupations actuelles concernant l'éducation physique, de montrer comment les exercices corporels peuvent collaborer à l'œuvre générale de la formation de la jeunesse. Quant aux résultats pratiques et possibles de notre travail, nous nous faisons peu d'illusions. Beaucoup se demanderont même à quoi cet exposé peut bien servir. Cependant, comme il est bon de labourer la terre, il est tout aussi indispensable, dans le domaine de l'éducation, de remettre en pleine lumière des vérités oubliées, d'aérer ce qui était enfermé. Nous intéresser à tout ce qui touche à la science de l'éducation reste pour nous un devoir élémentaire que nous ne devons pas négliger. Malgré le trouble de l'heure présente, travaillons de toutes nos forces à perfectionner nos méthodes afin de mieux préparer cette jeunesse qui nous est confiée.

## CONCLUSIONS

1. Le but de l'éducation physique est de fortifier et d'aguerrir le corps, de contribuer à la formation du caractère et de favoriser le développement spirituel de l'enfant.
2. L'éducation physique doit être rationnelle et psychologique. Elle doit s'insérer dans le cadre de la pédagogie générale où elle trouvera ses règles et ses moyens d'action.
3. Le bénéfice de l'éducation physique dépasse le corps et atteint l'esprit. Le maître considérera donc les deux faces du mouvement : la face externe ou physiologique et la face interne ou psychologique.  
Deux conséquences en découlent :
  - a) Les leçons d'éducation physique seront basées sur des connaissances de physiologie et d'hygiène. Les mouvements seront choisis et combinés de manière à produire d'heureux effets sur la santé et le développement corporel de l'enfant.
  - b) En donnant des habitudes organiques, l'éducation physique favorise la formation intellectuelle et morale de l'élève. En perfectionnant le corps, on travaille aussi à perfectionner l'âme. L'équilibre corporel est une des conditions de l'équilibre spirituel. La personnalité de l'enfant se forme par un effort humain à la fois physiologique, psychologique et moral.
4. *L'éducation physique n'est qu'un moyen et non une fin.*
  - a) Elle ne serait que dressage et automatisme si elle était affranchie de la suzeraineté du spirituel.
  - b) Elle doit faire du corps un bon serviteur de l'âme et contribuer au développement des vertus chrétiennes.
  - c) C'est pourquoi elle doit être donnée en fonction de l'âme et être mise au service de la personne humaine et chrétienne. Elle sera ainsi revalorisée et comme spiritualisée.
5. L'Eglise n'a jamais condamné ce que les exercices offrent de naturel, de sain et d'utile. Elle favorise elle-même avec profit leur pratique dans les organisations de jeunesse. Lorsqu'elle affirme que le corps doit être subordonné à l'esprit, elle ne fait qu'élever une digue contre les vagues de la dépravation d'un culte païen de la chair sans âme et sans conscience.
6. La leçon d'éducation physique est soumise aux règles de la pédagogie pratique. Elle ne saurait donc être donnée au hasard ou improvisée.
  - a) La leçon doit être continue, alternée, graduée et attrayante.
  - b) Elle fera appel aux exercices naturels et aux jeux, ainsi qu'aux mouvements méthodiques d'assouplissement.
  - c) Les jeux réglés constituent une sorte d'initiation sportive, celle-ci ne saurait être bannie de l'école parce que l'instituteur a pour devoir, en ce domaine, d'orienter la jeunesse, de lui donner le goût des sports complets, élégants, éducatifs et naturels.

- d) L'éducation physique à l'école primaire peut être dirigée par les instituteurs et les institutrices, généralement capables de bien conduire cet enseignement qui relève de la pédagogie générale.
- e) Il est nécessaire que dans chaque commune un terrain de jeu et d'entraînement, de dimensions raisonnables, soit acquis au profit de l'école. Les engins absolument indispensables doivent aussi être mis à disposition des élèves.

*Le rapporteur : E. Coquoz.*

## INDEX BIBLIOGRAPHIQUE :

- C. Hébert* : L'éducation physique, Alcan, Paris.
- Racine G.* : L'éducation physique moderne, Nathan, Paris.
- Vuillemin Roger* : Mémento d'éducation physique et d'initiation sportive. Ecole nationale des cadres, Uriage.
- Kieffer F.* : Education et équilibre, Gigord, Paris.
- Demeny* : Mécanisme et éducation des mouvements, Alcan, Paris.
- Dr Lagrange* : Physiologie des exercices du corps, Alcan, Paris.
- Pradel Henri* : Comment former des hommes, Gigord, Paris.
- Vuillermet F. A.* : Les jeunes gens et les sports, Lethielleux, Paris.
- Dr Bioi René* : Le corps et l'âme, Plon, Paris.
- Bouvard Verdie* : Jeux et mouvements pour l'éducation physique, Bourelier, Paris.
- Dr Brand Hermann* : Classification physiologique des mouvements en éducation physique. Doc. publiés par l'assoc. royale médico-péd. liégeoise, fascicule XIII.
- Cormontagne* : L'éducation physique à l'école primaire, maison d'édition, Chambéry.
- Demarbre* : L'œuvre sociale de l'éducation physique dans les loisirs populaires, Berger-Levrault, Paris.
- Gottland J.* : Pour l'éducation intégrale, physique, intellectuelle et morale, Nathan, Paris.

## Conférence des écoles secondaires

La conférence annuelle des écoles secondaires est définitivement fixée au jeudi 21 mai 1942, à *Châtel-St-Denis*, selon l'horaire et le programme suivant :

A 9 heures, au foyer St-Denis, près de l'église, séance de travail avec tractanda : 1. Procès-verbal de l'assemblée de Fribourg (M. Corboz). — 2. Communications et suggestions pour l'heure présente. — 3. Rapport et discussion sur le sujet présenté par M. Sudan : La nature et la formation de l'esprit de communauté dans nos écoles. — 4. Communication de M. Parmentier concernant l'enseignement de la deuxième langue. — 5. Propositions individuelles et divers.

A 12 h.  $\frac{1}{4}$ , repas en commun à l'Hôtel de Ville. — Une excursion aux Paccots est prévue vers 15 heures.

MM. les représentants des autorités, les directeurs et les professeurs des écoles secondaires sont instamment priés de réserver la journée du 21 mai pour cette assemblée, dont l'organisation, dans l'intérêt commun, est l'objet des soins les plus attentifs.

Fribourg, le 29 avril 1942.

*L'Inspecteur des écoles secondaires,  
F. BARBEY.*