

**Zeitschrift:** Bulletin pédagogique : organe de la Société fribourgeoise d'éducation et du Musée pédagogique  
**Herausgeber:** Société fribourgeoise d'éducation  
**Band:** 93 (1964)  
**Heft:** 10  
  
**Rubrik:** Du 73 cours normal suisse : le cours de rythmique

### **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:** 11.01.2026

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

## Du 73<sup>e</sup> cours normal suisse: le cours de rythmique

Le cours de rythmique du 73<sup>e</sup> cours normal suisse réunit à Romanshorn, du 13 au 15 juillet, 11 instituteurs et 16 institutrices, puis du 16 au 18 juillet, 11 instituteurs et 28 institutrices venus de tous les cantons suisses. Le nombre des inscriptions, qui dépassa toutes les prévisions, révèle l'intérêt grandissant des maîtres pour une éducation par le rythme et la musique qui s'inspire de la méthode de Jaques-Dalcroze.

Il s'agit bien d'une éducation *par* le rythme et la musique et non pas d'une éducation *du* rythme et du sens musical. Les maîtres ont été avertis dès le début du cours : ils n'apprendront aucune ronde, encore moins un ballet, mais les exercices par lesquels on éduque le mouvement, la tenue, le sens de l'équilibre, l'habileté des membres, et aussi le pouvoir de concentration, le contrôle de soi, le sens des autres. Par le rythme et la musique (le maître joue quelques mélodies faciles au piano, à la flûte; il peut utiliser n'importe quel instrument ou chanter) l'enfant s'exerce à écouter. Est-il seulement capable d'entendre ? Il doit s'entraîner à faire le silence en lui-même, faire le vide pour s'approprier plus intensément le monde extérieur. Des sens, la vue, l'ouïe, le toucher, bien affinés, permettront la coordination entre l'esprit et le corps, coordination qui donnera à l'enfant sûreté et confiance en soi, initiative et liberté.

Ce cours n'avait rien de théorique. M<sup>lle</sup> Vreni Bönninger, professeur de rythmique à Zurich, indiquait simplement le but des exercices, en soulignait l'importance, au fur et à mesure qu'ils se présentaient. Ces exercices étaient exécutés soit par les maîtres-élèves, soit par des enfants du village : ceux de 9 ans venaient le matin pour une leçon d'une heure, ceux de 12 ans, l'après-midi. Instituteurs et institutrices, fatigués par un trimestre scolaire encore tout proche, apprécièrent ces nombreuses leçons qui leur permettaient d'occuper leur siège tout en augmentant leurs connaissances pédagogiques par l'observation des réactions des écoliers – et de noircir les pages de leur carnet avec quantité de « bonnes idées ».

De la rythmique à l'école primaire ? Où prendre le temps ? Toujours du nouveau ! Cuisenaire par-ci, Ward par-là, plus de gymnastique, plus de ..., etc. ! Il ne s'agit pas d'introduire un nouveau cours, mais d'utiliser, du cours de rythmique, ce qui peut nous faciliter la tâche à l'école primaire. Des exercices peuvent renouveler notre leçon de gymnastique en halle, ceux qui servent à développer la concentration pourraient couper l'indiscipline de certains jours d'énervement ou des samedis après midi. Ils ont été exécutés dans une salle de chant, les chaises des enfants délimitant une piste circulaire plutôt restreinte. S'ils ne conviennent pas à une autre disposition de salle, il n'y a qu'à les adapter.

Presque tous les exercices font appel à la concentration; une grande

part est faite à l'imagination créatrice. Quel que soit le matériel utilisé, les buts à atteindre ne changent pas. Il n'a pas fallu longtemps aux maîtres pour se rendre compte qu'on leur livrait les secrets d'une véritable méthode :

*Un procédé faisant appel à la concentration* : Enchaîner 3 ou 4 exercices les uns aux autres ; les enfants doivent reconnaître par la mélodie celui qui est à exécuter. Un exemple :

- Une mélodie est jouée au piano, les enfants marchent dans tous les sens.
- La maîtresse explique qu'un petit air veut dire : accourir vers elle.
- La maîtresse alterne la mélodie avec le signal retour vers elle.
- Une nouvelle mélodie : les enfants, assis sur leur chaise, balancent les jambes en cadence ; quand la musique s'arrête, mettre les pieds sur la chaise
- Les 3 exercices combinés.
- Un nouveau signal = assis par terre.
- La maîtresse combine les 4 exercices, elle ne dit rien, les enfants doivent réagir à la musique.

Chaque leçon débuta par des exercices enchaînés de cette façon, ce qui procura beaucoup de joie aux enfants et, surtout, leur coupa toute envie de bavarder... !

*Acquisition du respect dû aux camarades* : La place prévue pour les évolutions étant peu spacieuse, les enfants doivent constamment prendre garde à ne pas heurter leurs camarades ; cela devient un véritable problème durant les exercices accomplis les bras tendus ou rallongés encore par des bâtons, ou lorsqu'ils doivent circuler avec des objets en équilibre.

*Acquisition de la maîtrise de soi* : Le retour des objets distribués tels que balles, cerceaux, tambourins, se prête à un excellent exercice de la volonté. Les enfants occupent leur siège. Ils doivent rapporter leur balle l'un après l'autre – mais interdiction de quitter sa chaise avant que le camarade ait réintégré la sienne ; de plus, la maîtresse n'indique pas quel élève doit venir ; la décision est laissée à l'enfant qui doit saisir le moment propice pour s'avancer tout seul – ou prendre sur lui-même de se rasseoir pour céder le tour à un camarade parti en même temps que lui.

Les écoliers en arriveront là après des exercices plus simples : rapporter l'objet selon un ordre établi par la maîtresse ou à l'appel d'un clin d'œil, d'un geste bref. (Vers la fin, la maîtresse fait venir un élève auprès d'elle : as-tu remarqué qui n'a pas encore rapporté sa balle ?)

*Entraînement de l'imagination créatrice* : On fait appel à l'imagination de l'enfant en lui demandant de chercher lui-même un exercice.

Des cerceaux forment une ligne sur le sol. Chaque écolier doit passer d'un cerceau à l'autre de la façon qui lui plaît. Voici ce qui a été choisi :

Passer d'un cerceau à l'autre :

- avec le saut du lièvre;
- sur un pied;
- un seul pied dans chaque cerceau;
- à pieds joints;
- saut en avant dans un cerceau, saut en arrière dans l'autre,
- 3 petits sauts à pieds joints dans chaque cerceau;
- pieds serrés à l'intérieur du cerceau, pieds écartés entre les cerceaux, à l'endroit où ils se touchent;
- à quatre pattes;
- de grands pas, jambes tendues;
- en suivant les courbes des cerceaux;
- à 3 pattes;
- en marchant sur le bord des cerceaux;
- deux pas dans un cerceau, trois pas dans le suivant.

*Apprentissage du silence* : On dépose toujours le plus doucement possible tout ce qui doit être mis par terre : cerceaux, bûchettes, plots, chaises déplacées.

On rend les enfants attentifs en leur proposant d'épier les bruits.:

- a) Tous les enfants ferment les yeux : un élève, frappé à l'épaule par la maîtresse, doit déplacer sa chaise. S'il y a du bruit, les camarades en indiquent du doigt la direction.
- b) Faire silence durant une minute, puis annoncer tous les bruits perçus : le train, une clochette, un insecte, etc. La maîtresse peut aussi faire du bruitage : déplacer une règle, feuilleter un livre, ouvrir un tiroir.

Ces exercices pris parmi tant d'autres n'ont pour but que d'éclairer l'un ou l'autre des objectifs de la rythmique. Ceux qui vont suivre ont été groupés d'après le matériel utilisé, pour plus de commodité. Il va sans dire que le maître choisit ceux qui conviennent à sa leçon. La plupart nécessitent un matériel courant : petites balles, cerceaux, baguettes, etc. Ne figurent pas ceux qui exigent des blocs de bois, des boîtes (de nescafé) avec de la grenaille, les tambourins, les gongs, les triangles etc.

### **Exercices sans matériel particulier (sauf la chaise)**

- Frapper du doigt sur la table; quand la maîtresse lève la main, arrêter.
- Frapper du doigt sur la table, la maîtresse indique le tempo.
- Frapper dans la main, arrêter quand la maîtresse joue de la flûte.
- Laisser les enfants frapper à volonté : ils improvisent et parfois arrivent à un rythme d'ensemble.
- Frapper en obtenant un crescendo et un decrescendo avec le bruit.
- Frapper en obtenant une accélération et un ralentissement du rythme.
- Dessiner quelques lignes au tableau, cacher le dessin, un enfant essaie de le reproduire.

- Un enfant dessine, un autre exécute le dessin de mémoire.
- La maîtresse appelle les enfants auprès d'elle : leur tête doit toujours être à la hauteur de son index. La maîtresse élève ou abaisse le bras, les enfants s'étirent ou s'accroupissent. Elle élève son index bien au-dessus des enfants, que faut-il faire ? les enfants trouvent : lever les bras – mais il faut aller encore plus haut ? grimper sur une chaise.
- Qui peut descendre très lentement de sa chaise ?
- Qui peut grimper sur sa chaise sans faire de bruit ? les camarades écoutent en observant – ou, le visage caché, dénoncent celui qui fait du bruit en tendant le bras.
- Un enfant observe bien où sont ses camarades, puis il leur tourne le dos et essaie de deviner quel camarade s'est approché de lui et a regagné sa place. (La maîtresse indique d'un signe qui doit s'approcher.)
- Tous les enfants quittent leur chaise. L'un va conduire chacun à sa place.
- Un signal veut dire : passer sous la chaise.
- La maîtresse esquisse un dessin en marchant (aller, retour sur la même ligne jusqu'au demi-parcours, un quart de tour, quelques pas dans une autre direction, etc.); les élèves reproduisent le motif.
- La maîtresse trace quelques droites au tableau noir, un élève marche suivant les directions tracées.
- Ramper sous sa chaise en se tirant avec les mains.
- Un enfant est l'ombre d'un autre et doit donc imiter tout ce que son camarade invente.
- Un « aveugle » donne les mains à un camarade qui le guide de façon à ne pas heurter un autre couple (emplacement plutôt restreint).
- Les enfants sont assis sur leur chaise, l'un fait le tour de la place avec le pas qu'il veut (libre décision pour le départ ou ordre de la maîtresse).
- Les chaises forment une colonne et se touchent; disposer la première ou la dernière de façon qu'on puisse grimper ou descendre; passer d'une chaise à l'autre en tendant les bras de côté.
- Les enfants viennent placer leur chaise où ils veulent, mais se groupent plutôt au centre de la salle. La maîtresse relève leur situation au tableau noir par des croix. Les enfants observent bien et le plan et les chaises. La maîtresse efface une croix et la dessine ailleurs sur le tableau noir. Un enfant doit reconnaître que c'est sa chaise qui doit être déplacée.
- Les enfants observent bien la disposition de leurs chaises au centre de la salle. Puis, après avoir évolué dans la salle en portant leur chaise, ils doivent retrouver la même disposition.
- Toute la classe observe un montage de trois chaises emmêlées. Les chaises sont redressées, puis un élève essaie de les placer comme précédemment ; les camarades observent ou font preuve de leur adresse à tour de rôle jusqu'à ce que la disposition première soit retrouvée.
- Emmêler 3 chaises; un élève, les yeux bandés, doit les séparer; le montage défait, le bandeau est dénoué et l'élève replace les chaises comme avant.

O. B.

(*A suivre*)