

**Zeitschrift:** Bulletin de la Société pédagogique genevoise  
**Herausgeber:** Société pédagogique genevoise  
**Band:** - (1909)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Causerie sur la Callisthénie par Mlles J. et L. Poney  
**Autor:** Poney, J. / Poney, L.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-242521>

#### **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:** 16.01.2026

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

appui à la fédération qui a méconnu la déférence à laquelle l'une de ses plus anciennes sections avait droit, d'autres estiment, au contraire, qu'il vaut mieux attendre l'Assemblée générale de St-Imier pour prendre une décision définitive. On pourrait répondre à la dernière lettre du Bureau de la Romande que, loin d'être satisfaite du régime à appliquer jusqu'à la révision des statuts annoncée, notre Société, dans l'espoir d'une entente définitive acceptable, consent à se soumettre à ce régime, formulera ses désirs à l'Assemblée générale de la fédération et charge son Comité d'en aviser le Bureau.

Cet ordre du jour, accepté par le Comité, est adopté à l'unanimité.

#### *Questions à traiter au Congrès de 1910.*

Il résulte de la décision prise au sujet de nos relations avec la Romande que nous devons adresser au Bureau des rapports sur les deux questions mises à l'étude par le Comité central en vue du Congrès. Ces questions étaient, nous le rappelons :

1<sup>o</sup> Protection de l'enfance par une juridiction appropriée et par la création de tribunaux spéciaux.

2<sup>o</sup> L'enseignement de la grammaire et de la rédaction à l'école primaire.

Une commission composée de M<sup>lle</sup> E. Willy, MM. Claparède, Charvoz, Valentin et E. Duvillard, *rapporleur*, traitera la première question ; M. F. Lecoultr<sup>e</sup> s'aidant des conseils de M<sup>me</sup> L. Dunand, MM. H. Mercier, L. Durand et L. Poisat, s'occupera de la seconde.

#### **3<sup>o</sup> Election d'un Trésorier.**

M. Joseph Valentin est nommé trésorier de la Société à l'unanimité moins 3 voix. M. le Président se félicite de l'entrée de M. Valentin au Comité et remercie ce dévoué collègue de vouloir bien consacrer une partie de son activité, à la vieille Société pédagogique.

#### **4<sup>o</sup> Causerie sur la Callisthénie par M<sup>lles</sup> J. et L. Poncy.**

M<sup>lles</sup> L. et J. Poncy, directrices de l'unique école de Callisthénie de Genève et dont nous avons admiré les très intéressants et gracieux exercices à la Soirée de l'année dernière donnent lecture de la communication suivante :

Le grand philosophe anglais John Ruskin a dit dans « *Sesame and lilies* » : *Notre premier devoir envers la femme, aucun*

penseur n'en doutera, est de lui assurer une culture corporelle propre à renforcer sa santé et à compléter sa beauté ; parce que la plus haute conception de tout idéal corporel est inaccessible sans l'éclat de la vie et de l'activité »

Ce que Ruskin entendait par ces mots, il y a 50 ans, n'a été compris chez nous, dans son entière signification, que ces dernières années. Le mot de culture physique est devenu actuellement une expression courante ; on en a déjà beaucoup parlé, on introduit encore de nouvelles idées, de nouveaux systèmes et on essaye d'en démontrer les bienfaits à toute l'humanité.

Il va sans dire qu'à une époque où l'on s'occupe tant de la femme, elle ne pouvait être négligée dans ce grand mouvement pour l'éducation physique.

Mais qu'a-t-on fait pour elle dans ce domaine ? Cette question est plus importante que jamais, car, précisément maintenant que l'on a tant d'exigences pour l'intellect de la jeune fille et de la femme, il faut que le corps soit apte à résister, il faut lui fournir une compensation. Mais où y a-t-il une gymnastique propre à la jeunesse féminine avec le double but qu'expose Ruskin : *le renforcement de la santé, le parfait développement de la beauté physique* ?

Il y a bien eu un temps où l'on s'efforçait à suivre ces principes ; c'était l'époque où les Grecs mettaient *la beauté* et *la force* comme but de l'éducation physique du sexe féminin. Et aujourd'hui on y revient.

Nos jeunes filles n'ont pas besoin d'être éduquées en vue d'une carrière de ballerines ; mais elles doivent toutes faire de la gymnastique et c'est pourquoi on doit introduire ce double but dans la culture physique et leur donner une éducation corporelle propre à leur sexe, une gymnastique spéciale aspirant à fortifier le corps, à lui donner la beauté dans les mouvements, dans la tenue, dans la démarche et dans la danse. Tout ceci est le but de notre Callisthénie.

Les exercices callisthéniques doivent être un complément de la gymnastique propre ; il faut en conserver les bons côtés, mais ce qui a été pris dans la gymnastique des garçons et qui peut être nuisible à l'organisme féminin, doit être exclu, et le côté artistique souvent si négligé dans la gymnastique actuelle, devrait être plus considéré.

Le mot *Callisthénie*, répondant à l'esprit de la chose, vient du grec « *kallos* », beauté et « *sthenos* », force. Sous ce terme

qui est aussi général que celui de gymnastique, se groupent une quantité de systèmes. En Angleterre, cette sorte d'entraînement corporel est connu de tous, elle fait partie de l'éducation, étant pratiquée dans toutes les écoles. Nous y avons trouvé des renseignements utiles pour former notre système. L'Amérique aussi nous a donné d'importantes idées et l'Allemagne de son côté commence à réformer la gymnastique féminine. Mais tous ces systèmes ne s'adaptent pas, sans beaucoup de modifications, aux besoins d'autres nations. Nous avons dû remanier les différentes méthodes pour en faire un enseignement convenant au caractère suisse et surtout... genevois. C'est seulement ainsi que nous pouvons espérer une extension plus grande de cet enseignement si important.

La Callisthénie, comme nous la comprenons, est un ensemble d'exercices qui peuvent apparaître à un observateur superficiel, comme de simples exercices de gymnastique, mais ils sont la forme la plus noble de la culture physique qui demande une complète maîtrise du corps, la force liée harmonieusement à la vivacité et à la gaîté. La gymnastique exige souvent un effort brusque, une fatigue, une contraction, une extension violente des membres. *La Callisthénie cherche le développement graduel des forces corporelles, toujours en partant du point de vue de la santé, de la beauté et de la grâce. L'allure, la tenue, la démarche sont prises en considération bien plus que la dépense de force.*

N'y a-t-il pas des dépendances étroites entre un mouvement de l'âme et l'expression que le corps lui prête ? La dignité, le calme, la maîtrise de soi s'exprimeront par la mesure dans les mouvements, par la retenue dans les gestes, par la beauté tranquille de l'attitude ; mais il est vrai aussi qu'inversement les attitudes calmes tranquillisent l'esprit, et les gestes retenus donnent de la dignité à l'expression et à la parole.

L'accompagnement musical joue un rôle important dans l'enseignement callisthénique et ne peut être supprimé. Il est à la Callisthénie ce que l'espalier est à la gymnastique suédoise. Une musique entraînante accompagne tous les exercices et ne soutient pas seulement un rythme modéré, mais a une influence psychique telle, qu'elle élève la Callisthénie au rang d'un art. Les mouvements sont l'expression de la volonté éveillée et stimulée par la musique. Les élèves n'exécutent pas les exercices parce qu'elles doivent, mais parce

qu'elles ont du plaisir à les faire. Leur esprit devient vif et gai, leurs yeux brillent de joie, tout leur corps vibre.

On ne saurait commencer assez tôt avec ces exercices ; les petits ne souffrent pas de cette gêne qu'éprouvent trop souvent les jeunes filles plus âgées et qui les rend gauches dans leurs mouvements. Il y a aussi des défauts corporels qui sont plus faciles à faire disparaître chez les enfants que plus tard lorsque les os sont moins souples.

Le *but de la Callisthénie* n'est pas de former des femmes athlètes, mais *de procurer à chaque individu le maximum de développement de toutes ses facultés physiques*. Il est évident que le résultat dépend en une certaine mesure des qualités individuelles. Notre système est basé sur des lois anatomiques et physiologiques. La plus grande attention est portée sur le développement de la cage thoracique, étant donné qu'une bonne cage thoracique est la base d'une constitution saine.

Les exercices sont divisés d'après leurs différents effets en plusieurs groupes : Exercices faciles, généralement rythmés, qui servent à éveiller l'attention des élèves et les préparent à des exercices plus difficiles. Exercices de pieds. Exercices de bras. Exercices pour développer l'équilibre. Exercices de rotation, de flexion de la tête, du tronc, etc. Sauts, Marches. Exercices respiratoires. Exercices avec cerceaux, avec expanders, avec massues, avec dumbbells, avec balles, avec corde à sauter, avec écharpe, etc.

Lorsque les élèves ont bien compris les exercices sur place, nous les leur faisons exécuter en marches, en rondes, en quadrilles, formant ainsi des figures qui développent leur goût et soutiennent leur attention.

Tous ces exercices cherchent à faciliter les fonctions physiologiques (circulation, digestion, respiration, etc.), à améliorer rationnellement le système musculaire et à développer l'équilibre de tout le corps.

Il est superflu de démontrer ici la valeur que peuvent avoir pour les deux sexes, une tenue correcte et l'aisance dans les mouvements. La manière de se présenter et de se comporter en société, compte plus que nous ne le croyons dans la vie sociale.

Des exercices, groupés sous le titre de « Maintien », tiennent une grande place dans notre enseignement ; les élèves apprennent la manière correcte de s'asseoir, de marcher, de

se présenter, de saluer, d'ouvrir et de fermer une porte, etc.

La Callisthénie a d'étroites affinités avec la danse ; la gymnastique seule ne peut remplacer la danse ; c'est pourquoi le but de notre Callisthénie est d'associer la danse à la culture physique ; les deux choses vont ensemble. Par les exercices callisthéniques le corps est développé esthétiquement et la danse vient d'elle-même.

Les exigences demandées à un professeur de Callisthénie ne sont pas peu de chose. A côté de la santé corporelle, de l'endurance et d'une certaine aisance en société, il faut être doué pour cet art comme un musicien ou un peintre doit l'être pour faire valoir sa branche.

D'autre part, la maîtresse de Callisthénie doit être assez musicienne pour suivre l'accompagnement musical et ne pas s'en laisser distraire. Elle doit être capable de composer et de développer les exercices elle-même, d'arranger des rondes et figures diverses. La personnalité du professeur est, comme dans les autres enseignements, la chose principale.

La Callisthénie ne peut être enseignée par un homme puisqu'elle caractérise la grâce féminine ; elle ne peut être apprise par un livre, elle ne peut être calquée sur un enseignement pré-existant ; chaque professeur, digne de ce nom, après s'être assimilé les méthodes générales et tous les procédés particuliers, fait une sélection pour son propre compte et pour les besoins de son public.

Cet art doit s'enseigner de personne à personne, voir et voir encore, ensuite essayer soi-même, et recevoir l'explication pour exécuter les exercices irréprochablement. Pour devenir professeur de Callisthénie, il faut s'efforcer d'étudier tout ce qui est afférent à la science du beau ; se rendre compte des attitudes, des mouvements, des détails de draperie dans les chefs-d'œuvre de l'antiquité et des temps modernes ; essayer de les reproduire, s'assimiler pour ainsi dire, la grâce d'un mouvement et l'expression d'une attitude. En travaillant ainsi, le professeur de Callisthénie s'imprègne de l'art immortel, se rapprochant un peu des choses impérissables en côtoyant la beauté. C'est pourquoi la tâche de la Callisthénie est de développer le sentiment du beau chez les élèves, par des mouvements nobles et simples. Ces mouvements ne doivent jamais donner l'impression du forcé, c'est pourquoi on ne peut les apprendre en quelques leçons seulement.

Danser ne veut pas seulement dire se trémousser ; marcher, changer de place ; tous ces mouvements doivent être sentis et ennoblis ; c'est alors seulement que nous obtenons la grâce, qui est plus noble et plaît mieux que la beauté du visage. La beauté passe ; mais la grâce reste.

Celui qui pense toujours au beau dans chaque mouvement, en marchant, dans sa tenue, donnera aussi beaucoup d'importance au beau dans sa vie extérieure et intérieure. Il ne souffrira dans son entourage aucune chose grossière, aucun désordre et aucune vulgarité ; il cherchera à faire concorder sa mise et sa demeure avec les lois du beau.

Honneur à celui qui sait aussi faire valoir dans ses mœurs et ses rapports avec les autres, le vrai, le bien, le beau !

C'est à quoi notre Callisthénie vise comme but le plus élevé : *Le renforcement de la santé. Le développement esthétique du corps. L'affinement des sentiments.*

Un court échange de vues suit l'exposé de M<sup>me</sup> Poncy.

M<sup>me</sup> E. Willy se fait expliquer la différence existant entre la Callisthénie et la gymnastique rythmique de M. Jaques-Dalcroze. Dans la Callisthénie, dit M<sup>me</sup> J. Poncy, la musique joue un rôle, il est vrai ; mais un rôle secondaire. Dans la gymnastique rythmique, au contraire, l'importance de la musique est manifeste puisqu'il s'agit avant tout de donner aux sujets le sentiment intime du rythme. Certaines élèves paraissent d'ailleurs rebelles au rythme ; mais cela se corrige parfaitement.

M<sup>me</sup> K. Jentzer définit le rythme qu'il ne faut point confondre avec la mesure ou la cadence : La mesure, c'est la division égale du temps et de l'espace, d'après une unité prise comme terme de comparaison et avec le retour périodique du temps fort. Le rythme, c'est le retour périodique de différentes valeurs musicales formant ainsi des groupes symétriques et qui contiennent une proposition musicale plus ou moins complète. La mesure n'est qu'un élément régulateur de la musique ; le rythme, au contraire, en est le squelette, l'idée fondamentale.

Répondant à une question de M. Guioldy, M<sup>me</sup> Poncy dit que la Callisthénie est destinée aux jeunes filles et reconnaît, pour les garçons, la nécessité d'une culture physique tout autre.

M. le Président remercie très vivement M<sup>me</sup> L. et J. Poncy, pour la bonne grâce avec laquelle elles se sont mises à la dis-

position de la Société pédagogique et pour l'intérêt tout particulier qu'elles ont bien voulu apporter à l'ordre du jour de cette séance.

**5<sup>o</sup> Revision des Statuts.**

Vu l'heure avancée, la discussion du projet des nouveaux statuts est remise à la prochaine séance.

**6<sup>o</sup> Propositions individuelles.**

M. David, inventeur du système de l'enseignement par l'image, invite l'Assemblée à se rendre dans le grand hall du Bâtiment électoral, pour visiter l'exposition de l'image sélectionnée. Cette proposition est acceptée avec remerciements et l'assemblée suit M. David qui se fait notre obligeant cicerone.

Séance levée à 5 h.

*Le bulletinier :*

**L. DURAND.**

---

**CONVOCATION**

---

*La Société Pédagogique Genevoise est convoquée en assemblée générale ordinaire, pour le jeudi 16 décembre 1909, à 2 heures précises, en son local, petite salle de l'Institut.*

**ORDRE DU JOUR :**

- 1<sup>o</sup> Communications du Comité.
  - 2<sup>o</sup> L'instruction publique à Genève il y a 350 ans, par M. le prof. H. Mercier.
  - 3<sup>o</sup> Revision des Statuts (voir le projet publié dans le Bulletin n<sup>o</sup> 3 ; octobre 1909).
  - 4<sup>o</sup> Propositions individuelles.
- 

*N. B. — La bibliothèque sera ouverte dès 1 h. 1/2.*

---

**AVIS**

Les cotisations qui resteront impayées après la prochaine séance seront perçues par remboursement postal dès le 17 décembre.

---