

**Zeitschrift:** Bulletin de la Société pédagogique genevoise  
**Herausgeber:** Société pédagogique genevoise  
**Band:** - (1912)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Le congrès d'Odense et l'évolution scientifique de l'Education physique  
**Autor:** Jentzer, Ketty  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-243113>

### **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:** 24.02.2026

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

---

# BULLETIN

DE LA

## SOCIÉTÉ PÉDAGOGIQUE GENEVOISE

---

### Sommaire du N° 2.

Le Congrès d'Odense et l'évolution scientifique de l'Education physique  
par M<sup>lle</sup> K. Jentzer, professeur d'éducation physique. — Discussion.  
— *Livres nouveaux* : Methodik des Unterrichts an gewerblichen  
Fortbildungsschulen von J. Biefer ; Das Schmückende Zeichnen von  
H. Stauber. — *Echos* : Charles Thorens. — Assemblée générale du  
28 mars 1912. — **Convocation pour le mercredi 15 mai 1912, à  
8 1/4 h., salle de la Taconnerie.**

---

### Le congrès d'Odense et l'évolution scientifique de l'Education physique.

par M<sup>lle</sup> Ketty JENTZER, professeur d'éducation physique,  
diplômée de l'Institut royal de Stockholm.

Permettez-moi, en commençant, de vous demander toute votre indulgence, parce que le sujet dont je vais vous entretenir est, je l'avoue, un peu spécial. Pourtant il est à l'ordre du jour et les savants, les pédagogues du monde entier s'en préoccupent et l'étudient activement.

De tous côtés, les idées, les méthodes nouvelles surgissent, et je vous assure que ce n'est pas toujours tâche facile, même pour le spécialiste, que de trouver le fil d'Ariane, qui peut nous guider à travers ce fouillis d'idées anciennes et nouvelles. Pourtant, je crois que l'on peut caractériser en trois tendances distinctes les différentes applications qui peuvent être faites du mouvement, soit l'application  
*a) thérapeutique, b) hygiénique, c) artistique.*

*a)* Dans le domaine thérapeutique, le mouvement sert à rétablir l'équilibre des fonctions physiologiques, soit à réduire le système nerveux, soit enfin à rendre au corps la forme harmonique qui peut avoir été altérée par la maladie.

b) Dans le domaine hygiénique, le mouvement a pour but de *conserver* l'équilibre des fonctions physiologiques, d'*éduquer* notre système nerveux, et de *garder* une forme corporelle aussi idéalement pure que faire se peut.

c) Dans le domaine artistique, enfin, le mouvement atteint sa forme la plus élevée, car, étant donné que nous supposons avoir à notre disposition un corps parfaitement équilibré au point de vue physiologique et morphologique, le mouvement deviendra alors l'expression de la vie intérieure, de la vie psychique, qui est le moteur de toute âme humaine.

Pour nous, pédagogues, le domaine qui nous intéresse le plus directement, est, sans aucun doute, le domaine hygiénique, c'est-à-dire l'éducation physique considérée surtout au point de vue scolaire. Là, nous constatons que deux écoles différentes se trouvent en présence : l'une synthétisée par les trois noms de Gusmuths, Jahn, Spiess, et appelée méthode allemande ; l'autre, dont le génial initiateur fut le Suédois Pierre-Henri Ling (1776-1839). Ce n'est pas le moment de comparer la vie de ces différents hommes d'action, tous également dévoués à leur cause, au grand idéal qu'ils s'étaient proposé. Examinons plutôt le résultat qu'a produit la vigoureuse impulsion que chacun a donné à l'éducation physique, et cela surtout depuis qu'on a cherché à l'étudier d'une façon précise et systématique.

Le premier Congrès international d'éducation physique eut lieu à Paris, en 1900, et là, les deux écoles se trouvèrent en présence. Même état de chose pour le deuxième Congrès, en 1905, à Liège, où l'on perdit beaucoup de temps en discussions inutiles. Lorsqu'il fut question d'organiser le troisième Congrès, à Bruxelles, en 1910, la Ligue nationale belge d'éducation physique, voulant éviter une perte de temps précieux, prit l'initiative d'organiser un Congrès international, basé sur les principes dont Ling a été l'initiateur. De leur côté, la Fédération royale des propagateurs de la gymnastique scolaire et le comité belge de la Commission internationale d'éducation physique organisaient, huit jours plus tard, un deuxième Congrès international, où les discussions des précédents congrès sur les méthodes se reproduisirent. Le premier Congrès eut un grand succès et affirma d'une façon éclatante la vitalité des principes de Ling.

La Société genevoise d'éducation physique y avait délé-



gué M<sup>lle</sup> Valencien, dont le dévouement à notre cause n'est plus à éprouver, et elle avait fait ressortir, dans son rapport, l'admirable harmonie qui n'avait cessé de régner pendant tous les travaux du Congrès organisé par la Ligue belge d'éducation physique, travaux qui ont été publiés en un rapport substantiel que possède la Société pédagogique genevoise, et duquel je ferai ressortir des documents importants. Enthousiasmé par cette brillante réussite, on décida de réunir un deuxième Congrès sur les mêmes bases et à la demande de la Ligue nationale belge d'éducation physique, la « Gymnastisk Selskab » de Danemark voulut bien se charger de l'organiser à Odense (Fionie), du 7 au 10 juillet 1911. La Société genevoise d'éducation physique m'avait confié l'honneur de l'y représenter, et je vais tâcher de vous faire un compte rendu de la mission qui m'a été donnée.

La gymnastique fut introduite au Danemark par un élève de GutsMuths, Franz Nachtigall, né en 1777. Grâce à l'appui du prince-régent, un Institut militaire de gymnastique fut organisé en 1804; il existe encore de nos jours et porte le nom d'Ecole de gymnastique de l'armée. Nachtigall fonda aussi un Institut civil de gymnastique pour femmes, car il avait compris l'immense importance de l'éducation physique féminine.

Après la mort de Nachtigall, en 1847, l'intérêt pour la gymnastique faiblit et ne reprit qu'après 1864, c'est-à-dire à la suite de la guerre malheureuse qui valut au Danemark la perte du Schlesvig-Holstein. Ce triste événement produisit un réveil intense du sentiment national, et la gymnastique fut un des moyens choisis pour relever le peuple et maintenir l'indépendance danoise. On créa des sociétés de tir et de gymnastique, et surtout les Ecoles populaires supérieures. Ces écoles sont destinées aux jeunes gens et jeunes filles, âgés de plus de 18 ans, désireux d'augmenter leur culture générale en suivant des cours temporaires dans ces établissements scolaires.

La gymnastique que l'on pratiqua les premiers vingt ans dans les sociétés de tir était celle de Nachtigall et n'eut pas une vogue durable; mais bientôt l'éducation physique devait recevoir une nouvelle impulsion, car le système de Ling fut introduit au Danemark par Rasmussen qui l'avait étudié à l'Institut Royal de Stockholm. Le comité central des sociétés de tir organisa, avec l'appui de l'Etat, des cours

de gymnastique d'un mois pour former les instructeurs nécessaires et nous avons pu admirer au Congrès d'Odense le résultat de 25 années de travail acharné, on peut le dire. Outre ces cours de courte durée, le Danemark a institué depuis 1898 un cours de 10 mois pour former des maîtres et maîtresses de gymnastique scientifique pour les écoles du royaume. L'armée et son école de gymnastique ont suivi le mouvement civil et, depuis 1905, on y applique un nouveau « Règlement », écrit d'après les principes de Ling. Enfin en 1889 fut fondée la « Gymnastisk Selskab », réunissant tous les pédagogues s'occupant de gymnastique de Ling au Danemark et c'était donc elle qui avait assumé l'organisation du Congrès d'Odense.

Le Congrès a admirablement réussi, puisqu'il a réuni près de 300 participants appartenant à 18 nations différentes parmi lesquels j'ai eu le plaisir de rencontrer deux de nos compatriotes. Les séances eurent lieu dans l'Hôtel-de-Ville, devant lequel flottaient tous les drapeaux des nations présentes à Odense. Le kronprinz, sous la haute protection duquel le Congrès était placé, a assisté aux séances.

Le Congrès fut aussi honoré par la présence du président du Conseil, du ministre de l'Intérieur et du ministre des Cultes et de l'Instruction publique.

Le Congrès se composait de conférences, de démonstrations et de réceptions. Les divers rapports présentés sur les concours, la natation, le tir considéré comme moyen éducatif, la question si souvent discutée de l'enseignement de la gymnastique par des maîtres spéciaux et des maîtres de classe, la gymnastique féminine, la vie de P.-H. Ling, l'organisation des courses scolaires, l'importance toujours plus grande à accorder à l'éducation physique et aux places de jeux, toutes ces questions si intéressantes ont donné lieu à des échanges de vue empreints de la plus grande courtoisie et du meilleur esprit scientifique.

Le premier jour du Congrès fut entièrement consacré à des conférences et démonstrations, nous en avons eu jusqu'à minuit, la soirée étant réservée aux conférences avec projections. La démonstration à laquelle il m'a été donné d'assister ce jour-là avait lieu dans une école primaire mixte de la campagne, école à laquelle nous fûmes transportés en automobile; la leçon fut donnée entièrement en plein air avec une bomme, des espaliers, des bancs, une plinte et des sautoirs comme engins.



Le deuxième jour a commencé de bonne heure, puisque les congressistes étaient convoqués à 6 heures du matin pour assister à une démonstration dans une caserne près d'Odense. De 9 à 11 heures conférences, puis en route, par train spécial, pour Svendborg, où la Municipalité nous avait invité à déjeuner. De là un bateau et des voitures spéciales nous conduisirent alors au stadion feuillé où avait lieu la fête de gymnastique des sociétés de tir du district de Svendborg. L'emplacement était féerique : imaginez des gradins naturels formés par une forêt de hêtres clair-semés sur une pente douce où se pressait la foule pour admirer les sociétés de gymnastique travaillant sur un plancher aménagé au bas de la pente. Trois sociétés travaillaient en même temps et chacune exécutait une leçon complète de Ling. Point de concours entre les différentes sociétés qui ont acquis un développement considérable, puisqu'elles comptent, à côté de 30,000 tireurs, près de 20,000 gymnastes hommes, 5,500 garçons et 8,400 femmes.

Les démonstrations des sociétés de tir terminées, nous avons assisté à un véritable régal plastique : les deux équipes représentatives du Danemark et de la Suède à l'exposition internationale d'hygiène de Dresden se sont produites et, de l'avis de tous, l'équipe suédoise l'emporta en beauté, en harmonie, en méthode, en rendement physiologique, tout cela joint à une élégance et une noblesse telles que l'effet était vraiment impressionnant. La fête fut terminée par un discours du Président du Conseil, qui montra toute la reconnaissance du Danemark envers sa sœur scandinave, la Suède, qui lui a donné ce merveilleux moyen de régénérescence physique et morale qu'est la méthode de Ling.

La matinée du troisième jour du Congrès fut réservée à une nouvelle excursion par train spécial, et l'après-midi nouvelles démonstrations des sociétés de tir du baillage d'Odense, à Odense même, et, pour finir, démonstration parfaite à tous égards de l'équipe danoise féminine se rendant à Dresden. La journée se termina par un dîner de gala offert à tous les congressistes par le bourgmestre d'Odense, à l'Hôtel de Ville.

Le quatrième jour, après quelques conférences, la dernière séance du Congrès présidée par le Professeur Törn-gren, ancien directeur de l'Institut Royal de Stockholm, donna lieu à l'acte le plus important de cette brillante réu-

nion mondiale : il y fut fondé l'Institution internationale de l'éducation physique sur les bases de la gymnastique scientifique dont P.-H. Ling avait été le principal initiateur.

Le Congrès d'Odense marque une étape importante dans l'histoire de l'éducation physique, car il oriente cette dernière définitivement, au point de vue international, dans une voie réellement positive, scientifique et pédagogique : positive et scientifique parce que l'on ne discutera plus qu'en s'appuyant sur des faits, pédagogique parce que l'on recherchera dans l'éducation par le mouvement une méthode pouvant s'adresser à tous et non à une sélection plus ou moins bien douée.

A ma connaissance il n'y a qu'un système de gymnastique scolaire qui ait fourni des faits sur lesquels nous pouvons nous appuyer, c'est le système de Ling, et dans la littérature immense que nous avons à notre disposition, je me bornerai à citer les deux expériences suivantes (Rapport du Congrès international organisé par la Ligue belge d'éducation physique, Bruxelles 1910). La première, faite en 1905 par le major Lefébure, à l'Ecole de gymnastique et d'escrime, sur cinq jeunes sous-officiers; le major Lefébure nous a fourni des documents photographiques et anthropométriques. Les premiers, lorsqu'on les examine, se passent presque de commentaires: il est facile de constater le développement du thorax, le port décidé de la tête et le changement d'expression de ces jeunes gens; on sent chez eux une volonté consciente et une compréhension du pourquoi de leur attitude. Les documents anthropométriques se rapportant à ces jeunes soldats ne sont pas moins intéressants, puisqu'après six mois de gymnastique de Ling ils avaient gagné d'une façon notable en poids, en taille, en capacité pulmonaire; par conséquent la différence entre l'inspiration et l'expiration, soit dans le diamètre antéro-postérieur, soit dans le diamètre transversal, soit dans le périmètre thoracique, avait fortement augmenté.

La seconde expérience que je voudrais citer est celle faite par M. le Professeur Henry de Genst à l'Ecole normale d'instituteurs de Bruxelles et consistant également en un tableau de mensuration. Vous pourrez vous rendre compte en l'examinant des résultats moyens des mensurations anthropométriques après quatre années d'études (de 1905 à 1909). Là nous pouvons aussi constater une aug-



mentation suggestive de la taille, du poids, du périmètre thoracique, des diamètres antéro-postérieur et transversal.

De cette série de mensuration faite sur des adultes et des adolescents nous dégageons un fait important, c'est l'augmentation de la capacité respiratoire. Or, je ne vous apprendrai rien de nouveau en vous disant que « respirer, c'est vivre ». C'est simple, c'est très simple, c'est même si simple qu'on n'y pense pas toujours. Mais, me direz-vous alors, dans une leçon de gymnastique éducative, vous bornerez-vous à ne faire que des exercices respiratoires ? Ça ne serait pas très vivant, et vous aurez bien raison ; accordez-moi quelques instants et raisonnons : Un thorax ouvert suppose des muscles dorsaux et abdominaux bien entraînés, ainsi qu'une grande mobilité de toutes les articulations du thorax ; nous voilà donc obligé d'avoir toute une série variée d'exercices s'adressant plus spécialement à la musculature dorsale, à la musculature abdominale et un autre groupe cherchant par des rotations et des flexions du tronc à faire travailler le corps alternativement à gauche et à droite, celui des exercices alternatifs du tronc. Un quatrième groupe, celui de l'extension dorsale, visera aussi à obtenir une dilatation maximum du thorax et un effet correctif par le travail simultané des principaux groupes musculaires. Comme l'homme doit pouvoir se servir de ses bras et qu'il doit également éduquer sa respiration dans les suspensions, nous les introduirons dans une leçon de gymnastique éducative en n'oubliant pas qu'une suspension peut avoir également une grande influence sur le développement du thorax.

D'autre part, l'éducation dynamique de la respiration ne doit pas être oubliée et nous aurons alors le groupe des exercices de marches, de courses, de sauts, de jeux. Si paradoxal que cela puisse paraître, le docteur Tissié a raison lorsqu'il dit que l'on respire avec ses pieds. En effet, la course, le saut essoufflent et excitent les mouvements respiratoires.

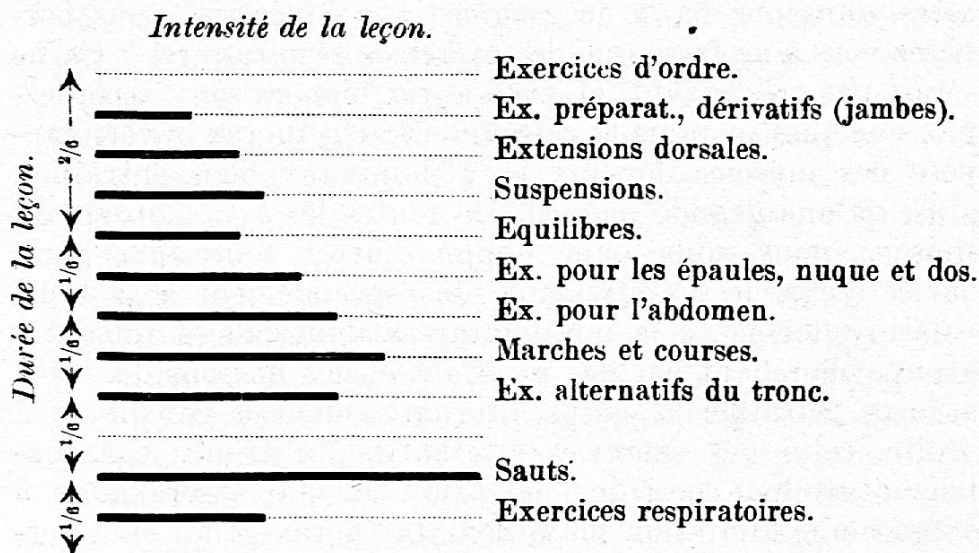
Vous voyez qu'en prenant pour base la fonction vitale par excellence, je viens, presque sans le vouloir, de classer physiologiquement les exercices d'une leçon d'éducation physique.

Permettez-moi de compléter ce tableau en y ajoutant deux groupes : a) celui des exercices d'équilibre, dont l'importance est immense au point de vue de l'éducation des



centres nerveux, de la maîtrise de soi; b) celui des exercices de jambes agissant avant tout comme dérivatifs.

Tous ces différents groupes d'exercices vont-ils, dans une leçon de gymnastique, être mis les uns après les autres, au gré du hasard, sans chercher à leur donner logiquement la place qui leur revient? Non, et ceci m'amène à vous exposer ce que l'on a appelé « le plan de Ling » :



Ceci est un schéma-type, mais il n'est pas nécessaire de l'appliquer *ne varietur*; son intensité peut être diminuée, augmentée, et le professeur d'éducation physique n'y est pas emprisonné avec toute initiative brisée. (Voir des exemples de schémas modifiés dans le « Guide sommaire d'éducation physique » publié sous les auspices de la Ligue belge d'éducation physique par MM. Sluys et de Genst.)

En examinant le schéma-type que je viens de vous exposer, nous voyons qu'il suit une ligne ascendante générale dans le dosage de l'effort pour se terminer par des exercices calmants et respiratoires. Les exercices sont classés d'après leurs effets physiologiques, dont voici une courte caractéristique :

1. *Les exercices de jambes* ont pour effet de décongestionner le cerveau, de régulariser la circulation générale.
2. *Les extensions dorsales* sont essentiellement correctives en redressant le rachis d'une façon complète; elles amplifient le thorax et fortifient la musculature dorsale.

3. *Les suspensions* ont pour effet de dilater la cage thoracique et de développer les muscles des bras et du tronc.

4. *Les exercices d'équilibre* développent l'attention, la coordination des mouvements, plus la souplesse, le sang-froid, l'adresse.

5. *Les exercices pour les épaules, la nuque et le dos*, qui s'adressent spécialement à la musculature dorsale; ils donnent une belle attitude droite et nous, pédagogues, pouvons constater chaque jour leur grande utilité pour combattre la mauvaise tenue scolaire.

6. *Les exercices pour l'abdomen* contribuent aussi au redressement de l'attitude générale et ont une influence marquée sur la circulation abdominale et le travail digestif.

7. *Les exercices alternatifs du tronc* ont pour but d'exercer symétriquement les deux parties du corps et d'assouplir les articulations de la cage thoracique.

8. *Les marches et les courses* augmentent fortement le travail cardiaque et pulmonaire; de plus elles ont un effet moral excellent au point de vue ordre et discipline.

9. *Les sauts*, placés avec raison à la fin de la leçon, intensifient notablement toutes les fonctions physiologiques; ils demandent une grande coordination et développent à un haut degré la volonté, l'énergie, l'adresse, le courage, l'agilité, la décision et la souplesse.

10. *Les exercices respiratoires* ont pour but d'exercer les poumons d'une façon complète et de donner au sang une oxygénation plus grande; ils ont en outre un effet calmant sur le cœur et les poumons.

La méthode de Ling fait actuellement victorieusement le tour du monde. La Belgique, la France, l'Angleterre, sans parler des pays scandinaves, l'ont adoptée pour l'armée et l'école; la Hollande, l'Espagne, le Portugal, la Grèce, la Russie, le Chili, le Mexique et notre petite Genève suivent leurs traces. Aussi est-ce avec confiance que nous continuerons à travailler dans notre sphère modeste en répétant avec celui dont nous défendons les principes : « Si mon œuvre est vraie, Dieu la conduira à la victoire; si elle ne l'est pas, elle mourra d'elle-même. »

K. JENTZER.

---