

Zeitschrift: Le mouvement féministe : organe officiel des publications de l'Alliance nationale des sociétés féminines suisses

Herausgeber: Alliance nationale de sociétés féminines suisses

Band: 18 (1930)

Heft: 340

Artikel: Gymnastique féminine

Autor: Vuilliomenet, Jeanne

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-260017>

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: 12.02.2026

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

locaux). Les Commissions de censure devraient se composer d'artistes, de gens de métier, et de pédagogues, hommes et femmes. — Une discussion animée mit en opposition deux tendances, l'une conservatrice, inquiète devant cette force nouvelle redoutable, l'autre moderne, faisant confiance au cinéma comme moyen d'éducation précieux et plein de possibilités inconnues. La question fut remise à la Commission d'études législatives, qui s'adjoindra des experts, afin de préparer une pétition à la réunion des directeurs de police cantonaux.

Après les séances, on se retrouva à l'hospitalier Hôtel Central. Au banquet du samedi soir, très nombreux, M. Branger, landammann de Davos, nous souhaila une bienvenue fort courtoise; les Sociétés amies nous apportèrent leurs vœux et leurs témoignages d'intérêt. Un chœur des 158 vallées du canton composé de charmantes jeunes Grisonnes en costumes du pays et réunies sous un immense parapluie rouge, nous chanta des mélodies populaires caractéristiques. Impossible de rendre l'atmosphère de fraternité très bienfaisante qui régnait le soir et le lendemain, au repas d'adieu offert par les cinq Sociétés de Davos. Nous n'oublierons pas le spirituel prologue en vers de la doyenne, M^{lle} Beeli, qui fit si bien deviner ce que Davos, l'antisuffragiste, doit à son âme suffragiste. La réalité de l'Alliance, telle que nous l'avons vécue à Davos, sera une force pour toutes les femmes qui ont eu le privilège d'y venir.

L'an prochain, nous nous retrouverons à Vevey, où l'Alliance est conviée par la Fédération des Unions de Femmes du canton de Vaud, l'Union des Femmes de la ville et le Groupe veveysan des Femmes abstinentes.

A. DE M.

Qu'il nous soit permis d'ajouter à ces lignes, et la modestie de notre collaboratrice dut-elle en souffrir, que ce ne sont que des échos louangeurs sur la bonne grâce tranquille et le charme de notre nouvelle Présidente de l'Alliance qui nous sont revenus aux oreilles de la part des déléguées de retour de Davos. Nous tenons à le dire ici. (Réd.)

Gymnastique féminine

Sous ce titre, et en deuxième édition, vient de paraître chez Delachaux et Niestlé, un livre d'Elli Björkstén, professeur à l'Institut d'éducation physique de l'Université d'Helsinki, traduit par M^{lle} Ketty Jentzer, diplômée de l'Institut central de Stockholm, professeur à l'Institut Jean-Jacques Rousseau et à

¹ 4, rue de l'Hôpital, Neuchâtel.

La Mission des Gares à Varsovie

N. D. L. R. — A l'occasion du Congrès international contre la traite des femmes, qui vient de se tenir à Varsovie, et sur les travaux duquel nous espérons bien renseigner prochainement nos lecteurs, notre confrère, l'excellente revue La Femme polonaise, vient de publier un numéro spécial entièrement consacré à la lutte contre l'infâme trafic, et auquel nous empruntons la suggestive description qui suit. On touchera là du doigt la magnifique tâche de l'Œuvre des Gares dans les grandes villes de l'Europe orientale.

C'est le soir qu'arrivent les trains des grandes lignes, l'un après l'autre, Lodz, Katowice, Cracovie, Gdansk. Les quais grondent et résonnent.

Quand on reste là à regarder le flot qui coule — chaque visage est différent, et chaque manteau différent. Quand on reste là à regarder — toutes les figures sont pareilles et tous les manteaux pareils. On se dit à chaque figure qu'on l'a déjà entrevue quelque part, qu'on va se la rappeler, et chaque figure on l'oublie immédiatement.

C'est uniquement cette dame dans son costume foncé, marqué du brassard jaune et blanc, qui sait repêcher avec une incroyable adresse, parmi toutes ces figures pareilles, celle-là précisément à laquelle elle tient: la figure de la jeune fille un peu campagnarde, dirait-on, une boîte en carton ficelée en main, boîte tenant lieu de valise; et cette autre — une campagnarde, sans aucun doute, avec ses cheveux tirés en arrière et son baluchon à carreaux; et cette

l'Ecole secondaire et supérieure des jeunes filles, à Genève, et Commissaire cantonale des éducatrices suisses.

Même à une profane en la matière, comme je le suis, ce livre paraît captivant et si fortement documenté et si plein d'expériences personnelles qu'il doit être difficile de dire plus et mieux sur la psychologie et la physiologie de la gymnastique féminine. Bien que M^{lle} Björkstén se plaigne des difficultés qu'elle a eues à exposer par écrit ce qui lui avait paru clair et facile à démontrer ou à expliquer dans l'application pratique, il semble bien que son livre ne laisse rien à souhaiter comme méthode, clarté et inspiration. Sa première partie analyse une leçon de gymnastique, son plan, son enseignement, ses commandements, et ce que doit être la maîtresse. La deuxième partie traite de la gymnastique aux différents âges — de 5 à 8 ans, de 8 à 11, de 11 à 13, pendant la période pubertaire et après cette période. — Le chapitre III, enfin, expose la série des mouvements de contrôle avec l'aide d'une trentaine de photographies.

Quelques pages m'ont paru être du plus grand intérêt pour tous ceux que préoccupe le développement normal du corps de la jeune fille en vue de l'épanouissement final: la maternité. Etant donné qu'aux points de vue anatomique et psychologique les complexions masculine et féminine diffèrent, en quoi la gymnastique enseignée aux jeunes filles se sépare-t-elle de celle enseignée aux jeunes gens? M^{lle} Björkstén, après avoir décrit les points faibles de la structure des organes et des nerfs féminins, conclut en mettant en garde contre les mouvements trop violents, trop soudains, contre les exercices dangereux ou étrangers à la mentalité de la jeune fille, surtout durant l'époque pubertaire. Il faut être prudent dans les exercices de saut et supprimer les suspensions et les courses pendant ces années de croissance. Pas ou peu d'extensions dorsales, mais seulement les exercices qui y préparent.

Ce qui intéresse surtout les élèves durant la période qui nous occupe, ce sont, dit l'auteur, les exercices d'équilibre, les différentes sortes de marche, les jeux, les danses populaires, et généralement tous les exercices qui font appel au rythme. Elli Björkstén fait remarquer que, pour que la gymnastique féminine ait pu copier à un si haut degré la gymnastique masculine, il a fallu que l'on ait peu compris la différence psycho-physique qui existe entre les deux sexes, différence qui se manifeste de bonne heure. Les exercices qui visent à obtenir une habileté plus ou moins militaire aux dépens de la souplesse, de la douceur et de la grâce féminines sont à rejeter; ils ne pourront jamais éveiller, chez la plupart des femmes, un intérêt vivant pour des exercices physiques systématiques et sains. Il faut donc composer des plans de leçons, non pour faire déchoir mais, au contraire, pour élever la culture physique des femmes jusqu'au plus haut développement possible. La féminité ne doit pas être détruite par la gymnastique. On ne peut

autre encore, habillée en citadine, qui, visiblement, est complètement dépaysée...

La dame de la Mission traverse péniblement la foule de tous ces gens qui se ressemblent, de tout ce monde avec leurs valises.

— Vous ne connaissez peut-être pas Varsovie, Madame? Ne faut-il pas vous aider d'une façon ou d'une autre?

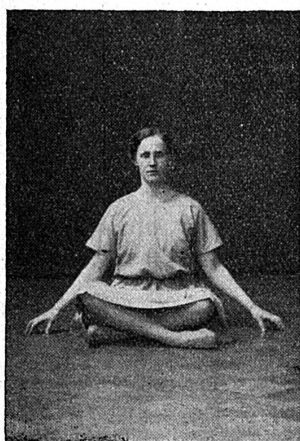
— Vous allez plus loin, Mademoiselle? Toute seule?

En voilà trois, bien jeunes, qui passent. Des paysannes, sans doute, mais se donnant des airs pour paraître de la ville. Elles jouent l'assurance. La dame de la Protection s'en approche: N'ont-elles pas besoin d'informations? Où vont-elles, connaissent-elles la ville?

— Qu'est-ce que ça vous regarde? Nous allons où il nous faut aller, et nous sommes sous bonne garde.

Elles se mêlent précipitamment à la foule des passants. La dame de la Mission ne se décourage pas; elle s'approche d'une autre, vêtue d'une jupe grossière et d'un petit manteau beige écriqué. Le porteur amène une petite fille, avec un paquet enveloppé de journaux. Une toute jeune fille éclaircuse, puis deux autres en quête de travail. Tout ce groupe suit la dame de la Protection, traversant les lignes et les quais, un peu apaisés, jusqu'au petit bureau, dont la porte fermée à clef est marquée de blanc et de jaune. Auprès de cette porte se tient déjà une femme chauffeur habillée d'un splendide veston en cuir, et une personne contusionnée à la jambe, paraissant appartenir au Tiers-Ordre, et encore une autre qui cherche à être placée, et encore celle-là...

dire mieux ce que toutes les mères pressentent sans toujours pouvoir l'exprimer clairement.



Cliché Delachaux & Niestlé

Le corps doit exprimer le langage de l'âme. Il y arrivera par une série d'exercices, bien conçus, bien dirigés qui devront satisfaire le besoin de mouvement du corps, développer la bonne tenue et la souplesse, ainsi que la force et la résistance au travail, susciter des mouvements libres et harmonieux, éveiller le sens de l'ordre, la précision, l'indépendance de pensée, la force de volonté et le désir de l'action, lutter contre la tendance à la mollesse, etc. Combien de jeunes filles ont besoin d'exercices gymnastiques tels que les conçoit et les explique Elli Björkstén, on peut s'en rendre compte en lisant tels passages de son livre sur les fillettes qui souffrent malheureu-

samment de bonne heure de défauts de tenue, épaules déviées, dos rond, etc., sur les mouvements maladroits et incertains, sur l'effervescence et les troubles intérieurs de l'époque de puberté, sur le relâchement de la volonté, sur les heures de mélancolie et de pessimisme alternant avec un débordement de vie et d'optimisme, cet état nerveux instable amenant presque toujours la difficulté de concentrer son esprit sur son travail, etc.

La maîtresse de gymnastique par la nature même de son enseignement, dit notre auteur, peut s'approcher plus près de ses élèves que les autres éducateurs. Le fait de vivre avec elles des exercices physiques sains et gais lui donne des occasions imprévues de contact. Toutes les pages consacrées à ce que doit être une maîtresse pour s'imposer à ses élèves, et pour rendre vivantes ses leçons par son enseignement son commandement et sa personnalité, sont captivantes. Ne le sont



Cliché Delachaux & Niestlé

La dame tire la clef d'une insondable poche de son manteau gris, et la petite pièce se remplit instantanément de femmes, de soucis, de requêtes, de questions, de cartes d'identité, et du manque de cartes d'identité.

— Moi je n'ai que mon extrait de naissance...
— Moi je n'ai rien...
— Je voudrais passer la nuit dans l'asile... Donnez-moi l'adresse, s'il vous plaît.
— Je voudrais laisser ici mes effets...
— Je suis venue pour chercher du travail...
— Je voudrais aller à la rue Targowa; ma sœur y est placée...
— Moi à la gare de Vilno...
— Moi à la rue Ciepla...
— Votre nom? Vos papiers? Vous allez passer la nuit dans l'asile. Demain on verra. La rue Zlota 60? Vous ne sauriez y aller seule, il fait tard, c'est moi qui vous conduirai... Vous prendrez le tramway 16. Quant à la place, on le saura demain. Vous irez rue Mazowiecka dans la matinée... Et Madame?

Une toute jeune femme s'avance, une paysanne en pleurs, qui n'y comprend rien; elle porte un enfant enveloppé d'un fichu à carreaux, son poids la tire en arrière. Elle a dix-huit ans. Elle est perplexe. D'où vient-elle? Elle est arrivée ce matin de Pomiechówek. Pourquoi faire? Chercher son mari. Où est-il?

C'est une longue histoire, chaotique, extrêmement piteuse et proluxe. Une histoire paraissant ne pas avoir de commencement ni de fin. La femme bégaye:

pas moins les conseils pour obtenir l'ordre et la discipline, pour nuancer les commandements, et tant d'autres passages intéressants dont on ne peut parler ici où la place est limitée.

Il y a dans le beau livre d'Elli Björkstén beaucoup de pages que je n'ai pas bien comprises parce que je ne sais rien de la gymnastique et de ses lois. Mais j'aime lire et je comprends ce que l'auteur dit de l'enseignement des petits enfants, et de ces exercices-jeux et contes-jeux, qui permettent à l'éducatrice de donner libre cours à sa fantaisie et à sa grâce, tout en amusant ses jeunes élèves. Je me rends parfaitement compte de l'insuffisance de mon résumé du livre si vivant, si varié, et si intéressant de M^{lle} Björkstén, et m'en excuse, tout en renvoyant les lecteurs du *Mouvement féministe* à l'étude de l'œuvre en question, persuadée que je suis qu'ils en tireront profit et plaisir.

Jeanne VUILLIOMENET.

De-ci, De-là...

La Semaine suisse.

La semaine qui va s'ouvrir est celle de la *Semaine* (ou plutôt de la *Quinzaine*) suisse, sur laquelle nous ne voudrions pas manquer, en cette inquiétante période de chômage surtout, d'attirer l'attention de nos lectrices. Certes, nous sommes de celles qui appellent de tous leurs vœux le désarmement économique, prélude et condition du désarmement militaire et politique, et qui préféreraient de beaucoup qu'il ne fût pas nécessaire de recommander à chacun d'acheter les marchandises de son pays, parce que l'échange avec celles de l'étranger se ferait librement. Mais nous reconnaissons que, dans l'état actuel des choses, et quand se hérissent toujours plus haut les barrières douanières, comme le montre de façon tangible la carte douanière en relief de l'Europe généralement exposée à Genève pendant l'Assemblée de la S. d. N., nos industries se débattent dans une situation souvent difficile, et si elles réclament souvent, croyant se protéger, le moyen contraire au libre échange, ce n'est pas une raison pour ne pas signaler aux femmes les acheteuses par excellence, leur devoir vis-à-vis des produits fabriqués dans le pays, par l'effort d'hommes et de femmes du pays qui y trouvent leur gagne-pain. Sans compter que ces produits sont souvent excellents, et que c'est plutôt par ignorance ou négligence que l'on pêche en cherchant à Paris, à Londres, ou à Berlin, ce que l'on pourrait tout aussi bien trouver chez nous.

Un jubilé.

L'Ecole ménagère de Chailly sur Lausanne, fondée en 1905 par la Section vaudoise de la Société d'Utilité publique des femmes

— C'était comme si nous avions dimanche aujourd'hui, et il est rentré de l'église, et m'a dit qu'il avait rencontré quelqu'un, et qu'il irait à Varsovie pour y travailler, rue Zelazna, 46. Je lui ai dit: ça va. J'ai emballé ses effets. Il a pris l'édredon, des draps, deux chemises, et tout le reste... c'était un dimanche et il est parti un mardi...

— Mardi, il y a trois jours?

— Non, il y a bien deux mois de ça... Il m'a dit un dimanche: je vais à Varsovie travailler, rue Zelazna, 46, il me l'a dit ainsi, et mardi il était parti... Je vais t'écrire, a-t-il dit...

— A-t-il écrit?

— Il n'a rien écrit. Un dimanche...

— Avez-vous été rue Zelazna, 46?

— J'y ai été.

— Eh bien?

— Il n'y a jamais été.

Les yeux de dix-huit ans versent des larmes et les hanches bercent machinalement leur fardeau d'un mouvement habituel et irrégulier, en vue d'apaiser le sourd murmure qui s'échappe du fichu à carreaux. Mais c'est en vain. L'enfant commence à pleurnicher. Il faut s'asseoir pour le nourrir. L'enfant tête, les larmes coulent; et la bouche habituée aux pleurs marmotte sans discontinuer:

— Il m'a dit un dimanche: je partirai...

Les femmes du groupe chuchotent entre elles avec commisération. La dame de la Protection réfléchit.

— Avez-vous votre certificat de mariage?