Gymnastique scolaire [suite]

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Bulletin pédagogique : organe de la Société fribourgeoise d'éducation et du Musée pédagogique**

Band (Jahr): **37 (1908)**

Heft 18

PDF erstellt am: **27.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

GYMNASTIQUE SCOLAIRE

(Suite)

IV. Quelques mouvements de jambes (suite).

Nous avons examiné dans nos précédents articles quelques mouvements de jambes et nous avons indiqué le parti que l'on peut en tirer, en modifiant leur rythme ou leur amplitude et aussi en les combinant avec diverses attitudes ou divers mouvements des bras ou du corps. Ceux que nous examinons aujourd'hui sont considérés comme des maintiens dès que les élèves sont arrivés à les exécuter correctement.

8° *Station écartée.* — Se prend : *a)* en écartant une jambe; *b)* en écartant les deux jambes successivement, en deux temps; *c)* en écartant les deux jambes simultanément par un petit saut. Le plus souvent, en même temps que l'on prend cette position, on exécute un mouvement de bras. Celui-ci comporte un ou deux temps. Dans le premier cas, il coïncide avec le deuxième temps du mouvement des jambes; dans le second cas, les deux phases du mouvement des bras et celles du mouvement des jambes sont naturellement simultanées.

Commandement : Station écartée, Mains aux hanches! St. éc., Mains aux épaules! St. éc., Bras en haut! (de côté ou tendu en haut, de côté, etc.)

Dans cette seconde série, celle des mouvements de bras en deux temps, le premier temps pour les bras est toujours : *Bras fléchis, mains aux épaules!*

Pour le retour à la position normale, l'ordre de succession des mouvements est interverti.

Remarques. — Bien marquer le mouvement, afin d'éviter la mollesse et la nonchalance dans l'attitude. Veiller, en outre, à ce que le poids du corps soit bien équilibré sur les deux jambes.

4° *Poser une jambe.* — Le pied gauche (ou droit) se porte directement en avant (ou en arrière, ou de côté) à la distance maxima de 50 centimètres, en conservant l'orientation oblique des pieds.

5° *Poser une jambe fléchie.* — Dans toutes ces positions, les pieds et les épaules gardent leur direction normale. Le corps s'incline de manière à prolonger la ligne de la jambe tendue en arrière.

« Valeur physiologique. — Rappelons que ces mouvements, surtout exécutés énergiquement, sont décongestionnants du cerveau. C'est pourquoi, à l'école, on les place au début de la leçon. Exécutés lentement, ils sont calmants et se font après des exercices très énergiques.

« Quant aux positions de pas fléchis (ou fentes), leur effet est essentiellement esthétique, plastique, non seulement par leur beauté propre, — momentanée, dirais-je bien, — mais encore parce qu'elles assouplissent les muscles des jambes en les allongeant et parce qu'elles accoutument à garder le corps et la tête en une attitude correcte, même quand on n'est pas debout.

« Point de vue pédagogique. — Au début, ces mouvements sont enseignés tout simplement comme exercices d'assouplissement. A mesure que leur exécution devient plus correcte, on les considère comme des positions de départ pour d'autres mouvements (bras, tête, corps). Encore une fois, c'est cette progression qui doit exister dans la leçon.

« La flexion des jambes est toujours précédée et suivie de l'élévation sur la pointe des pieds.

« Pour la plupart de ces exercices, le maître vérifiera rapidement la correction des attitudes en examinant, d'un même coup d'œil, toute une file ou tout un rang (ou toute une file en oblique) ; il apercevra facilement l'élève dont les jambes, ou le corps, ou la tête n'aurait pas la direction voulue. (D'après Schèpers.) »

Fautes a éviter. — 1° Les pieds ne peuvent pas traîner. La pointe du pied qui se déplace touche le sol en premier lieu. — 2° En station écartée, les pieds sont parfois trop éloignés l'un de l'autre : 40 à 45 centimètres suffisent. — 3° Dans la même position : les genoux ne peuvent fléchir. Il faut que les jambes soient tendues. — 4° Pour les poser de jambes-fléchies ou les fentes, l'écart est facilement trop grand. Il ne peut dépasser 70 ou 30 centimètres. Il est bien entendu qu'il ne s'agit nullement ici de la fente à fond des escrimeurs ; nous parlons de gymnastique scolaire. — 5° Les talons ne sont donc pas sur la même ligne. — 6° Eviter que le corps et la tête ne soient trop penchés en avant. Il faut qu'ils soient dans le prolongement de la jambe tendue en arrière. — 7° Veiller à l'écartement des épaules et à ce qu'elles demeurent dans un plan horizontal.

(A suivre.) G. S.