Gymnastique scolaire

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **39 (1910)**

Heft 8

PDF erstellt am: **28.05.2024**

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

Programme pour l'enseignement de la gymnastique dans les écoles du canton de Fribourg, année 1910.

(Approuvé par la Tit. Direction de l'Instruction publique.)

A. Cours inférieur.

ENFANTS DE 7 A 9 ANS (GARÇONS ET FILLES)

Evolutions enfantines, rondes et marches accompagnées ou non de chants; quelques attitudes correctives; jeux libres; jeux réglés; mouvements d'imitation; exercices respiratoires.

Nota. — Voir le *Programme général* des écoles primaires, pages 34-36 et le *Bulletin pédagogique,* années 1905-1908, le développement des éléments résumés dans ces programes.

B. Cours moyen.

ENFANTS DE 9 A 12 ANS (GARÇONS ET FILLES)

I. Exercices d'ordre, marches, évolutions.

Nos 1-9, 12, 17, 21, 24, 25, 27 du Manuel.

Pour les jeunes filles : Exercices par couples. — Pas rompu. — Pas changé. — Pas changé-sautillé.

II. Exercices libres.

Programme C. pages 111-117, Nos 11, 17, 25, 33, 38, 43, 44, 49 du Manuel. — Exercices respiratoires.

III. Mouvements combinés.

a) 1. Poser la jambe gauche en avant en levant les bras en avant. — 2. Fermer en arrière en balançant les bras par le bas de côté en haut. — 3. Incliner le corps en avant en fléchissant les bras, mains à la nuque. — 4. Redresser le corps en tendant les bras en haut. — 5. Baisser les bras en avant en bas.

6 à 10. Même exercice à droite.

b) 1. Poser la jambe gauche de côté en levant les bras de côté. — 2. Fermer à droite en balançant les bras par le bas en avant en haut. — 3. Fléchir le corps de côté à gauche en fléchissant les bras, mains à la nuque. — 4. Redresser le corps en tendant les bras en haut. — 5. Baisser les bras de côté en bas.

6 à 10. Même exercice à droite.

c) 1. Poser la jambe gauche en arrière en levant les bras en avant

en haut. — 2. Fermer en avant en balançant les bras par le bas de côté en haut. — 3. Fléchir le corps en arrière en baissant les bras de côté (paumes en haut). — 4. Redresser le corps en levant les bras en haut. — 5. Baisser les bras en avant en bas.

6 à 10. Même exercice à droite.

IV. Sauts.

Exercices de 1re, 2me et 3me année.

Pour les jeunes filles : Longue corde.

V. Jeux.

La poursuite, page 216. — La poursuite traversée, page 217. — L'homme noir, page 222. — Deux c'est assez, page 227. — La balle en posture. — La palette, page 237.

C. Cours supérieur.

GARÇONS DE 12 A 16 ANS. — FILLES DE 13 A 15 ANS.

I. Exercices d'ordre, marches, évolutions.

Nos 28-34, 39, 40, 44, 45, 46, 47, 48s du Manuel.

Pour les jeunes filles : Exercices par couples. — Pas de danses.

II. Exercices libres.

Programme C, pages 134-135, Nos 15, 16, 20, 21, 22, 23 du Manuel. — Exercices respiratoires.

III. Mouvements combinés.

a) 1. Poser la jambe gauche fléchie en avant en levant les bras en haut. — 2. Incliner le corps en avant en fléchissant les bras, mains à la nuque. — 3. Redresser le corps en tendant les bras en haut. — 4. et 5. Répéter le 2me et le 3me mouvement. — 6. Position normale en baissant les bras en avant en bas.

7 à 12. Même exercice à droite.

b) 1. Poser la jambe gauche fléchie de côté en levant les bras de côté (paumes en haut). — 2. Fléchir le corps de côté à gauche en levant les bras en haut (sur la ligne de prolongement du corps). — Redresser le corps en baissant les bras de côté (paumes en haut). — 4. et 5. Répéter le 2me et le 3me mouvement. — 6. Position normale en baissant les bras.

7 à 12. Même exercice à droite.

c) 1. Poser la jambe gauche fléchie en arrière en levant les bras en avant en haut. — 2. Fléchir le corps en arrière en baissant les bras de côté (paumes en haut). — 3. Redresser le corps en levant les bras en haut. — 4. et 5. Répéter le 2me et le 3me mouvement. — 6. Position normale en baissant les bras en avant en bas.

7 à 12. Même exercice à droite.

IV. Courses.

a) Courses de vélocité graduées (maximum : Filles, 30 mètres ; garçons, 80 mètres).

b) Courses de fond (maximum : 3 minutes).

V. Sauts.

a) Sauts en profondeur * ; *b)* Sauts avec élan ; *c)* Sauts avec appui des mains et sauts d'obstacles *. — Longue corde.

VI. Jeux.

Les barres, page 247. — Saute-mouton *, page 253. — Les drapeaux, page 267. — La mouche, page 272. — Les petites balles.

Remarques. — Les exercices marqués d'un astérisque sont réservés aux garçons.

Jusqu'à 11 à 12 ans environ l'éducation physique des jeunes filles ne diffère pas de celle des garçons ; néanmoins les exercices d'application qui prennent un caractère plus énergique pour les garçons doivent demeurer plus doux et toujours gracieux pour les jeunes filles.

D. Cours complémentaire.

JEUNES GENS DE 16 ANS ET AU-DESSUS

I. Exercices d'ordre, marches, courses.

Course de vitesse : course avec obstacles ; course de fond.

II. Sauts, préliminaires et haltères.

Les divers sauts à pratiquer sont : les sauts d'obstacles naturels tels que fossés, barrières, haies, ruisseaux ; les sauts en hauteur, en longueur et combinés avec et sans élan ; l'on peut aussi enseigner le saut avec la perche ; le saut en profondeur. Ce saut est fréquemment employé, surtout dans la vie ordinaire. Il faut nécessairement l'enseigner et le pratiquer avec beaucoup de précautions.

Préliminaires libres avec canne en fer ou petites haltères.

Pour le choix des exercices, voir le Manuel.

Exercices de lever et de jet (haltères ou pierres).

1. En station écartée : Lever du bras droit et du bras gauche (pierre ou haltère).

2. En station normale : Lever d'haltères avec le bras gauche ou droit.

3. En station écartée : Lever avec les deux bras (pierres ou barres à sphères).

Jets de pierre ou de boule.

1. Depuis la position du pas gauche en avant : Jeter la pierre ou la boule avec le bras droit (idem inversément).

2. Lancer la boule avec balancement du bras gauche ou droit.
3. Lancer la boule avec cercle du bras gauche ou droit.
4. 2. et 3. mais avec la paume lourde avec poignée.

III. Exercices aux engins.

Exercices de grimper. Ces exercices fortifient particulièrement les bras et le haut du corps. Nous recommandons tous les exercices aux perches et aux cordes mentionnés dans le Manuel.

Exercices d'appui. Comme engin d'appui, on donnera la préférence à la poutre d'appui; on peut aussi faire pratiquer des exercices aux barres parallèles, mais en prenant beaucoup de précautions, surtout dans les appuis fléchis. Pour ces engins, choisir dans les exercices prévus dans le Manuel.

IV. Jeux.

Tous les jeux indiqués dans le Manuel sont à recommander; nous attirons l'attention plus spécialement sur les suivants : la palette, les drapeaux, la balle lancée et la course d'estafettes.

Ne pas ébaucher tous les jeux, mais bien étudier ceux qu'on choisit et en faire apprécier le but aux joueurs.

Fribourg, le 15 mars 1910.

Le Conseiller d'Etat, Directeur :
Georges PYTHON.

LE PRINTEMPS

Quand revient l'avril, le printemps
Reverdit les bois et les champs;
On voit muguets et violettes
Parfumer les sentiers joyeux...
Ouvrez fleurettes
Vos pans soyeux.

Il nous apporte, avec ses fleurs,
De la jeunesse dans les cœurs;
Du soleil dans les maisonnettes
Et de l'amour dans tous les nids...
Chantez fauvettes
Dans les taillis.

Partout dans le ciel rit l'azur;
L'air semble plus léger, plus pur;
Bientôt pour les lointaines crêtes
On verra partir les troupeaux...
Tintez clochettes
Par les coteaux.