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

**Herausgeber:** Société fribourgeoise d'éducation

**Band:** 65 (1936)

**Heft:** 5

**Rubrik:** Exercices à mains libres (production)

**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:** 03.07.2025

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

Chers lecteurs, ajoutez à cette manière toute pittoresque d'exposer les faits, la figure souriante du conférencier, les mots simples, parfois techniques qu'une explication, un croquis au tableau rendaient immédiatement assimilables, une voix chaude de l'amour du métier, chaude et caressante, dorée comme un rayon de miel et vous comprendrez qu'après un tel exposé les questions et les bravos jaillirent spontanément, pourquoi, sur un regard du maître, un élève exprima, ému et reconnaissant, quelques phrases de remerciement, peut-être avec quelques légères entorses à la syntaxe, mais profondément sincères.

La récompense d'un tel labeur ?... Un grog pour atténuer la bronchite du conférencier, sa promesse d'une prochaine conférence.

* * *

Le lundi suivant, 3 élèves du cours supérieur m'apportèrent, avec un petit air de fierté et de joie inaccoutumées, un volumineux paquet soigneusement emballé. C'était leur œuvre... Une coquette ruchette.

Si nous allions, chers collègues, frapper à d'autres portes, celles du postier, du chef de gare, du meunier, du boulanger, etc. ? Ne recevrions-nous pas la même réponse que m'a donnée M. F. : « Mais enchanté. » Ne rencontrerions-nous pas le même sourire ici et là, celui de l'homme heureux et fier de son métier ?

*N.-B.* — Le vent d'ouest m'a soufflé que mon collègue M. B. avait eu la visite de M. C. (mon premier conférencier), que celui-ci et les élèves avaient oublié la récréation, que la séance avait duré de 8 heures à 12 heures. — Le vent m'a dit qu'il avait vu des doigts et des lèvres gloutonnes autour d'un bidon de miel offert par... le conférencier ! P. R.

# EXERCICES A MAINS LIBRES

## (Production)

*Musique :* Valse : From frisco to cap cod, disque « La voix de son maître », N° B 4777.

*Mouvements :* introduction... 8 mesures . . . . . 8

1. Poser la jambe gauche en arrière sur la pointe du pied en levant les bras en avant en haut, à la position de côté, 9, 10, 11. Retour... 12.
2. *Idem* à droite, 13, 14, 15–16 . . . . . 8
3. = 1 et 2. . . . . 8
4. = 1 et 2. . . . . 8
5. Lancer la jambe gauche en arrière en balançant les bras en avant en haut, 1 – revenir, 2.
6. *Idem* à droite, 3–4.
7. Poser la jambe gauche en arrière en fléchissant la droite et en levant les bras en avant en haut, 5, 6, 7. Retour, 8 . . . . . 8
8. = 5 mais à droite.
9. = 6 mais à gauche.
10. = 7 mais à droite et, en fermant le pas, $^1/_4$ de tour à droite . . . . 8
11. Cercle rapide des bras en dehors, 1, 2.
12. *Idem* en dedans, 3, 4.
13. Cercle lent des bras en dehors, 5, 6, 7, 8 . . . . . 8
14. Cercle rapide des bras en dedans, 1, 2.
15. *Idem* en dehors, 3, 4.

16. Cercle lent des bras en dedans, 5, 6, 7, 8 . . . . . 8
17. Poser la jambe gauche de côté en levant les bras de côté en haut. 1, 2, 3 – fléchir et tendre la jambe gauche en balançant le torse oblique à gauche en avant et en balançant les bras de côté en bas, 4 – retour en haut, 5, 6, 7, baisser les bras et fermer le pas, 8 . . . . . 8
18. *Idem* à droite et fermer le pas avec $^1/_4$ de tour à droite . . . . . 8
19. = 1 et 2. . . . . 8
20. = 19 répété 3 fois . . . . . 24
21. = 5 à 10 . . . . . 16
22. = 11 à 16 . . . . . 16
23. = 17 et 18. . . . . 16
24. = 17 et 18, mais exercices rapides, 1 temps par mouvement, répétés 2 fois et sans le $^1/_4$ de tour à la fin . . . . . 16

GÉRARD GOUMAZ.

# L'énergie des Jurassiens

Elle est d'un exemple précieux à notre époque que troublent toutes les méfiances et tous les découragements. Voici une région dont la grande prospérité tenait à son industrie horlogère, laquelle est aujourd'hui l'une des plus frappées par la crise économique. En quelques mois, le chômage y a pris d'inquiétantes proportions et, fait non moins grave, un avenir pourtant bien préparé s'est brusquement fermé à des milliers de jeunes ouvriers et apprentis spécialisés dans un travail tout d'exactitude, de minutie et de précision. Or, loin de se démoraliser, cette population en qui vivent toujours les qualités d'équilibre et de ténacité des montagnards, cherche des occupations nouvelles, se crée du travail dans tous les domaines où son activité peut se porter. Des industriels avisés se lancent avec courage dans de nouvelles fabrications, et des produits suisses de qualité voient le jour, qui bientôt seront, ou sont déjà appréciés pour leur excellence comme le furent les montres sorties des mains de ces artisans réputés du Jura suisse. Qui, par exemple, ne connaît maintenant, au moins de réputation, les appareils de radio fabriqués à Bienne, par Sport, dont les équipements électriques pour bicyclettes et motos sont bien connus, et ceux construits à Soleure par Autophone ; qui n'a pas entendu parler déjà du Sonamétal, cet alliage léger à grande résistance fabriqué à Fleurier, et que récemment l'administration des postes suisses a choisi pour l'installation du nouveau bureau de Fraumünster à Zurich ? Et d'autres exemples semblables s'offrent en foule : lames de rasoir Surtex à Tavannes, porte-étiquettes Coq à Corgémont, fermetures-éclair Jac à Peseux et Semper à Fleurier, accumulateurs Cervin à Orient, etc. Ceux que nous citons parmi tant d'autres ne se contentent pas de combattre ainsi le chômage avec courage et énergie, mais encore, sachant combien la lutte est difficile, soutiennent la propagande générale faite en faveur des produits suisses, produits de qualité. Leur effort mérite d'être récompensé et, en signalant de telles initiatives à l'attention du public, l'Association de propagande « Semaine suisse » espère qu'elles seront une leçon et un encouragement à ceux qui désespèrent avant d'avoir rien tenté pour sortir du marasme. Que l'exemple des Jurassiens et de tous ceux qui, nombreux en Suisse, défendent de la sorte le travail national, éveille partout, dans l'ensemble du pays et dans tous les milieux, la volonté unanime du peuple suisse de mettre en pratique sa solidarité proverbiale en faisant preuve d'agissante entr'aide économique entre compatriotes ; car, lorsqu'il sera