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

Herausgeber: Société fribourgeoise d'éducation

Band: 71 (1942)

Heft: 1

Rubrik: Les sports d'hiver et l'école

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: 02.07.2025

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

vue de mœurs meilleures et d'une pratique religieuse plus consciemment et volontairement consentie.

Deux moyens y serviront : l'observation réfléchie du milieu naturel et social, et la lecture. Revenant au *Cours éducatif* du P. Girard, on peut regretter qu'il soit trop exclusivement resté dans le raisonnement abstrait sans avoir recommandé d'utiliser l'observation des mœurs et coutumes du milieu où se trouvent les élèves ; et surtout d'avoir centré ses leçons éducatives sur la syntaxe des propositions au lieu d'en avoir fait l'objet de lectures expliquées et méditées. Il s'est obstiné à faire de la grammaire la branche de formation par excellence et jamais il n'a fait allusion à l'importance de l'enseignement régulier de la lecture comme branche-outil de la culture de l'esprit et du cœur. Objectera-t-on que de tels livres n'existaient pas ? Le P. Girard était à même d'en faire un, et de quelle qualité ! simplement en éditant à part ses récapitulations. Regrettons encore cette moralisation à outrance dans une tonalité trop uniformément douceâtre, qui, à la longue, doit fatiguer les jeunes gens et les dégoûter. Ici encore, un appel aux réalités du milieu pourrait être à la fois plus concret et plus efficace : observer ce qui se fait communément — constater qu'on pourrait faire mieux — prendre la résolution de faire mieux et s'y mettre immédiatement.

Amener l'intelligence à saisir un ensemble de vérités vitales, le cœur à s'éprendre d'elles, le vouloir à les traduire en actes, voilà les trois étapes de la formation d'une personnalité ; voilà le sens de la belle formule inscrite en tête du *Cours :* « Les mots pour les pensées, les pensées pour le cœur et la vie. »

E. D.

Les sports d'hiver et l'école

Il est incontestable que les sports jouissent auprès de notre jeunesse (et combien d'aînés qui s'y mettent résolument !) d'une faveur considérable. Nous songeons spécialement aux sports d'hiver, au ski tout particulièrement.

En face de l'élan commun de tous ces jeunes pour une cause qui mériterait d'être mieux connue et comprise, les éducateurs vont-ils s' « ankyloser » dans une attitude passive ou courir à pas hésitants à côté de la piste déjà battue ? Serait-il raisonnable que des membres du corps enseignant se missent même à déplorer cet emballement sportif, sous prétexte qu'il y a des abus ? Mais c'est précisément pour ne point laisser dévier le sport de son véritable but, lui donner sa vraie raison d'être, que l'école doit intervenir.

Ces abus, dont on se plaît parfois à faire état, ne sont pas une invention des temps modernes. La Grèce antique a déjà connu les exagérations de l'entraînement ; on a dû réagir contre ces athlètes, aux mains d'entraîneurs et de « managers », qui, tendant à devenir des êtres anormaux, cherchaient à faire du sport une profession. Ce sont ces mêmes dangers qui menacent nos athlètes modernes et qui ont fait écrire à Georges Duhamel : « Le sport n'est plus, pour beaucoup, un harmonieux amusement ; c'est une besogne harassante, un surmenage pernicieux, qui excède les organes et fausse la volonté. Trop vite spécialisé, l'athlète ne se développe pas dans un heureux équilibre. »

Mais faudrait-il, pour autant, condamner le sport ou s'en désintéresser ? Si la rivière déborde, va-t-on la supprimer ?... Non pas. On saura contenir la redoutable puissance de ses eaux entre deux digues solides. Cette force qui anime le flot montant de notre jeunesse, il ne faut point non plus la laisser déborder et s'éparpiller inutilement. Le sport peut et doit améliorer la valeur de l'homme, en faire un lutteur au caractère bien forgé, à la personnalité marquée. C'est à ce vrai sport que songe Emile Moussat, en écrivant, dans *Etre Chic :* « Le goût de l'effort, le respect de la règle et de la discipline, le style révélateur de la personnalité, la pratique du désintéressement et de la solidarité ne sont-ils pas les qualités du sport comme celles d'une morale, mais d'une morale qui serait rendue active par le désir de l'action ? »

L'action. C'est bien ce à quoi notre jeunesse tend avec ardeur, car elle se rend compte qu'un monde se désagrège pour avoir trop palabré. Et l'on comprend dès lors cet enthousiasme de nos adolescents pour le sport, qui leur donne de multiples occasions d' « agir ». Mais le principal rôle dans cette activité doit revenir aux éducateurs habituels de l'enfance et de l'adolescence ; il est de toute importance (surtout à l'heure actuelle, dans le grand tumulte des idées !) de ne pas laisser notre jeunesse à la merci du premier pseudo-sportif venu. Il est normal que soit confiée au corps enseignant *l'éducation intégrale* de nos jeunes citoyens.

Nous traiterons plus spécialement en ces quelques lignes la question des sports d'hiver, puisque nous nous trouvons au seuil de la saison froide. (Une étude sur les sports d'été paraîtra d'ailleurs en temps opportun.) Que d'objections n'allons-nous pas entendre en préconisant l'introduction de ces sports à l'école ! Tel collègue ne connaîtra pas la technique du ski ; chez tel autre, il y aura défaut de matériel ; le temps manquera ici ; là, on se trouvera trop éloigné des pentes d'exercices, etc.

— Vous ne savez pas aller à ski ?

— Initiez-vous, cher collègue. Ce sera d'abord pour votre plus grand bien personnel : votre santé. Les demi-journées sportives, organisées par la Société fribourgeoise des Maîtres de gymnastique peuvent vous apprendre à vous tenir un peu convenablement sur des lattes ; profitez-en. Connaissant la technique élémentaire du ski, le maître pourra, dès l'automne, entraîner ses élèves par des exercices appropriés, destinés à fortifier la musculature des jambes et à acquérir surtout cette qualité maîtresse, indispensable à qui veut s'ébattre sans trop de risques sur les pentes neigeuses : *la souplesse.* En effet, que d'accidents à déplorer, à cause de la raideur, des réactions trop nerveuses lors des chutes ; c'est un art, à ski, de savoir bien tomber. Mais le skieur vraiment souple fera mieux encore : il saura éviter ces chutes malgré tout dangereuses et épuisantes. L'intro-

duction de quelques exercices d'équilibre et d'assouplissement dans les leçons quotidiennes d'un quart d'heure nous paraît très utile. Voici une série d'exercices bien adaptés au but à atteindre :

1. Fléchir et tendre les jambes en balançant les bras en av. et en arr. avec un mouvement toujours plus accentué, jusqu'à s'accroupir (d'abord en levant les talons ; puis sans lever les talons).

2. Sautiller sur place et au 4me temps, saut écarté avec une jambe en av. et l'autre en arr. (augmentation progressive de l'écart).

3. Déplacer alternativement le poids du corps d'une jambe sur l'autre avec quatre flexions pour chaque jambe (préparation au virage en stem).

4. S'accroupir sur une jambe.

5. De la position sur les pointes des pieds, bras de côté : fléchir lentement les jambes jusqu'à la position à genoux, assis sur les talons.

6. De la position sur les pointes des pieds : tourner alternativement jambe g. et dr. en cercle.

7. Sautiller quatre fois sur une jambe et, par un petit saut latéral, tomber sur l'autre jambe et sautiller aussi quatre fois.

8. En gardant la position accroupie : sautiller alternativement sur jambe g. et dr. (danse russe).

— Le temps vous fera défaut ?

— Dans ce programme que vous trouvez si chargé, n'y a-t-il point deux heures obligatoires à consacrer à l'éducation physique ? Vous pourrez abandonner pour un jour le plan V ou le plan VI et partager avec vos élèves les joies de quelques évolutions dans la neige poudreuse et éblouissante de soleil. Si la pente enneigée n'est pas à proximité immédiate de l'école, on pourra prévoir une leçon d'une heure, en combinant l'aller et le retour avec des exercices d'ordre et de marche. Pour compléter nos deux heures hebdomadaires, il nous restera quatre quarts d'heure pour les autres jours de la semaine ; notre programme n'en souffrira donc pas trop.

— Vous dites que la distance est trop grande entre l'école et les lieux d'exercices.

— Il est vrai que le cas se présente pour quelques classes de la Broye et du Lac, mais il reste une exception. Il y a d'ailleurs une autre ressource : la luge et, pour les hivers plus rigoureux, le patin.

— Enfin l'embarrassante question, qui pour d'aucuns semble insoluble : tous les élèves ne disposent pas d'une paire de skis.

— Cette difficulté se présente, en effet, dans toutes les classes, mais il est assez facile de la résoudre. Après enquête faite auprès de plusieurs collègues de la région montagneuse du canton, nous pouvons évaluer environ au 50 % de l'effectif total des classes le nombre des élèves en possession d'une paire de skis ; la plupart des autres enfants possèdent une luge. D'où la possibilité de combiner des leçons avec skis et traîneaux.

Deux leçons suivant, qui montrent la possibilité de faire travailler dans la neige toute une classe formée de « skieurs » et de « lugeurs ». Il est même prévu des « coureurs », c'est-à-dire des élèves qui, éventuellement, n'auraient ni luge, ni skis ; eux aussi pourront travailler autant que les autres et ils ne tarderont d'ailleurs pas à se débrouiller en adaptant pour les besoins de la cause des douves de tonneaux ou quelque autre latte de fortune ; l'émulation rend ingénieux.

Remarque : Nous n'aborderons dans ces deux leçons que l'étude des éléments d'une bonne technique du ski. D'autres leçons pourraient prévoir l'étude des divers christianias, du télémark, des exercices de slalom ou de saut avec petits tremplins de neige, etc., mais il est préférable de nous contenter d'abord de *faire peu, mais bien.*

Leçon A (30 à 45 min.)

I. Rassemblement sur deux rangs devant l'école, skieurs devant, lugeurs derrière (skis et luges portés). Numéroter chaque groupe jusqu'au dernier élève, afin de fixer à chacun sa place pour les exercices de marche et de course.

En deux colonnes se rendre d'abord sur un terrain plat. Après que les luges ont été déposées et les skis fixés, les colonnes des skieurs et des lugeurs tracent chacune une piste rectangulaire (angles arrondis) ; le maître à ski se place entre les deux pistes.

Skieurs : étude du pas glissé (poids du corps porté sur la jambe avancée ; piste aussi étroite que possible). Au coup de sifflet : s'accroupir.

Lugeurs : marcher, puis courir autour de la piste, un élève tirant le traîneau, l'autre s'y asseyant. Au coup de sifflet : changement de rôle.

II. *Exercices à exécuter par les deux groupes* (skieurs sans bâton) :

a) Lancer la jambe g. en arr. en balançant les bras de côté.

b) Fléchir les jambes à fond en fléchissant les bras, poings aux épaules.

c) De la station ouverte : tourner énergiquement le torse à g. en balançant les bras de côté.

Skieurs : sautiller sur place et saut avec appui sur les bâtons en tirant énergiquement les genoux contre la poitrine.

Lugeurs : saisissant à chaque bout la luge chargée d'un camarade, deux élèves la soulèvent le plus haut possible en la maintenant horizontale.

III. *Skieurs :*

1. Monter la pente « en ciseaux ».

2. Descendre d'une faible pente en prenant alternativement les positions normale et accroupie (un des meilleurs exercices pour assurer le skieur débutant et le rendre souple).

3. Monter vers une pente plus rapide.

4. Etude des premiers éléments du virage en stem. Descente oblique en position de stem (poids du corps sur la jambe inférieure) et vers le milieu de la pente déplacer le poids du corps sur l'autre jambe, de façon à effectuer un léger virage, puis terminer la descente en « schuss ».

5. Reprise de l'exercice quatre avec passage d'une « porte » au fond de la descente.

Lugeurs (sous la conduite d'un moniteur responsable) :

1. Descente en traîneau sur la piste ordinaire (chemin vicinal par exemple).

2. Descente d'une petite pente et passage d'une ou deux « bosses ».

3. Saut au moyen d'un petit tremplin de neige.

IV.

1. *Saute-mouton... à rebours :* les skieurs laissent leurs bâtons et les lugeurs, leurs traîneaux. Une piste droite est tracée par les skieurs en bas une pente douce. Les autres élèves se répartissent à un intervalle d'environ 5-6 m., face au sommet de la pente et prennent la station ouverte. Les skieurs descendent en position accroupie, tandis que leurs camarades exécutent un saut écarté pour leur laisser le passage libre.

2. *Course de patrouilles jusqu'à l'école :* par exemple trois groupes de skieurs, deux de lugeurs et un de coureurs.

Leçon B (30 à 45 min.)

I. Rassemblement sur deux rangs, sur terrain plat (skis fixés, sans les bâtons d'abord).

Balancer les bras légèrement fléchis alternativement et dans le sens de la marche, jusqu'à la hauteur des hanches.

Formation de deux pistes rectangulaires (voir leçon A).

Skieurs : avancer avec pas glissé. Effectuer un quart de tour en sautant, puis un demi-tour (garder les skis aussi parallèles que possible).

Lugeurs : même exercice que dans la leçon A, mais au lieu de tirer le traîneau, on le poussera. Au signal donné : effectuer un demi-tour et pousser la luge en sens opposé.

Coordonner les deux pistes pour n'en former qu'une seule grande, sur laquelle avanceront, en ordre alterné, skieurs et lugeurs (les premiers à pas glissé, les seconds tirant leur luge).

Au coup de sifflet : les skieurs doivent s'accroupir et tous les lugeurs, s'asseoir sur leur traîneau, puis changer de rôle.

II. *Exercices pour les deux groupes* (skieurs sans bâtons) :

a) Fléchir et tendre les jambes en balançant les bras en av. et en arr., mouvement toujours plus accentué (jusqu'à s'accroupir).

b) De la station ouverte : élan des bras de côté, balançer le torse en av. en balançant les bras en bas.

c) De la station ouverte, torse fléchi en av., bras en bas : balancer légèrement le torse en av. mains touchant le sol.

Skieurs : lever la jambe g., genou touchant la poitrine, en avançant et retournant le ski, pointe sur l'épaule g.

Lugeurs : genou dans la main : le tirer contre la poitrine plusieurs fois.

III. *Skieurs :*

1. Monter la pente « en escalier » ; étude de la conversion sur une pente (voir manuel, p. 278).

2. Descente d'une pente douce en passant plusieurs fois de la position fendue g. en av. à la position inverse.

3. Monter une pente plus rapide « en ciseaux ».

4. Etude du virage en stem (suite) ; virage complet à g. et à dr.

5. Exercices de passage de « bosses » (voir manuel, fig. 162).

Lugeurs (sous la direction d'un camarade) :

1. A la position couchée faciale sur le traîneau : traverser un tunnel de neige.

2. Descente en slalom avec luges (les « portes » auront été préparées d'avance au moyen de rouleaux de neige fraîche).

3. Sauter 1, puis 2, 3 luges superposées.

IV. *Course d'estafette avec relais* (400-500 m. ; arrivée : tout près de l'école) : Diviser la classe en trois équipes comprenant chacune un nombre égal de skieurs, lugeurs et coureurs. Dans une classe de 36 élèves par exemple, il y aurait six skieurs, trois lugeurs et trois coureurs pour chaque groupe. Le témoin peut être représenté par un ruban coloré. Les tronçons seront répartis de façon à ce que les pentes soient plutôt réservées aux skieurs et lugeurs. *Om.*