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

Herausgeber: Société fribourgeoise d'éducation

Band: 24 (1895)

Heft: 11

Artikel: Gymnastique suédoise

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1039492

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: 13.07.2025

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

n'oubliant aucun détail, indiquant l'endroit où il devait être enterré.

Cependant, il ne croyait pas sa fin aussi prochaine, ainsi qu'il le dit lui-même, lorsqu'on lui annonça que le moment de recevoir les derniers sacrements était arrivé. Il reçut la terrible nouvelle sans émotion, n'ayant sur les lèvres qu'un *Fiat* pour la volonté de Dieu et des paroles de la plus affectueuse reconaissance pour son entourage.

L'avant-veille de sa mort, il nous écrivit encore deux lignes en latin qui nous firent comprendre que l'heure de la suprême séparation était près de sonner. Jeudi matin, il annonça lui même que c'était son dernier jour et à 1 heure de l'après-midi, il rendait doucement sa belle âme à son Juge.

Maintenant le cher défunt a reçu sans doute la récompense de ses mérites et de ses vertus sacerdotales.

La mort de M. l'abbé Tanner est une grande perte pour l'Eglise qu'il a si bien servie, pour le corps enseignant auquel il était si tendrement dévoué, et pour ses nombreux amis qui le pleureront bien longtemps. R. H.

R. I. P.

Gymnastique suédoise

Il ne sera peut-être pas inutile d'appeler l'attention des instituteurs sur les principes qui devraient guider les maîtres de gymnastique dans leurs leçons, surtout au moment où la Confédération va s'occuper de l'exécution des prescriptions légales promulguées, il y a déjà un certain nombre d'années.

Nous donnons ici des extraits d'un discours du Dr Jentzer à la réunion récente des maîtres de gymnastique de la Suisse. Plus loin, nous parlerons de l'important ouvrage que nous devons au même médecin.

« Je me contenterai, dit M. Jentzer, de faire ressortir quelques avantages du système de Ling sur la gymnastique nationale, que je ne veux pas combattre, comme on me l'a reproché, mais qui est susceptible d'être améliorée, vous en êtes convaincus comme moi.

« Le système d'éducation physique des Suédois a quelque analogie avec le système gymnastique usité en Suisse et en Allemagne et nous dirions même que si nous nous rapportons seulement à la forme générale de l'exercice, l'identité pourrait être complète. Pourtant, comme le dit le Dr Lagrange, en étudiant à fond les deux méthodes, bien des contrastes apparaissent dans leur esprit et leurs tendances, bien des différences aussi s'observent dans leurs résultats.

A Stockholm, comme en Suisse, on emploie deux catégories d'exercices. Les uns s'exécutent de pied ferme et consistent en mouvements plus ou moins cadencés des bras, des jambes, de la tête et du tronc ; les autres demandent le concours d'engins divers. En un mot, les Suédois ont, comme nous, des exercices *du plancher,* et des exercices aux *appareils,* mais en cela ne consiste pas leur classification des mouvements.

Ici déjà s'arrête la ressemblance et, sans avoir besoin de retracer un tableau complet du système suédois, il suffira d'en exposer les traits les plus caractéristiques pour donner une idée des différences qui le distinguent du nôtre.

Dans l'intérêt de la clarté du sujet, je rappelle que la gymnastique de Ling est un mélange d'exercices empruntés, soit à la gymnastique médicale, soit aux jeux populaires, soit aux sociétés des anciens.

Nous y rencontrons encore des exercices d'ordre et de commandement appartenant à l'école du soldat et aux dispositions tactiques en usage dans les armées de tout pays.

La réunion intelligemment combinée de ces différents mouvements scientifiques, ainsi qu'une connaissance plus exacte de leurs effets physiologiques, constitue la gymnastique pédagogique et rationnelle. Comme le dit le professeur Törngren, c'est grâce à son union avec la gymnastique médicale qu'elle a acquis son *caractère correctif.*

L'axiome : « Il faut faire de la gymnastique pour vivre et non vivre pour faire de la gymnastique », a toujours guidé Ling dans ses recherches scientifiques. Ces dernières lui ont prouvé que, pour maintenir ou augmenter les forces vitales, la gymnastique ne doit accepter que les exercices recommandés par des raisons physiologiques ; elle doit, au contraire, repousser comme nuisibles et dangereux tous ceux qui dépassent le budget moyen des forces de l'organisme.

Ce principe fondamental fut pour Ling le point de départ de toutes ses études et, faisant un choix judicieux d'exercices simples, permettant une exécution correcte et mis à la portée d'un grand nombre d'élèves, il a exclu tout ce qui avait une tendance acrobatique ou nécessitait un trop grand développement musculaire. Ling a établi un plan fondamental, un cadre où sont réunis les groupes d'exercices qui, selon lui, doivent contribuer au développement idéal du corps Il en indique 9 : I. *Exercices de jambes.* II. *Extensions du dos.* III. *Suspensions.* IV. *Equilibre.* V. *Ex. s'adressant plus spécialement aux muscles du dos.* VI. *Ex. s'adressant aux muscles abdominaux.* VII. *Ex. s'adressant aux muscles des parties latérales.* VIII. *Saut.* IX. *Respiration.*

1re différence. Classification. — Ces groupes forment la partie principale d'une leçon de gymnastique suédoise. Ce type de leçon, un vrai patrimoine national, que l'on retrouve dans l'enseignement de toutes les écoles primaires et secon-

daires des deux sexes, est le *premier côté original du système de Ling* que je vous signale. Avons-nous quelque chose d'analogue ? Je ne le crois pas.

Chez nous, comme nous le disions plus haut, on subdivise la gymnastique en préliminaires et en exercices aux appareils. Les premiers comprennent les mouvements de la tête, des jambes, des bras et du tronc, les seconds sont les exercices au reck, aux barres, au cheval, etc. En Suède, les mouvements sont divisés en groupes, suivant leurs effets physiologiques, de sorte qu'on peut rencontrer, l'un à côté de l'autre, dans le même groupe, deux exercices qui devront être exécutés à des engins différents, mais dont l'action physiologique sur le corps est la même ; tandis que la subdivision suisse, les engins n'ayant pas subi une analyse sérieuse par rapport à leur valeur physiologique, il peut arriver qu'un exercice fait au reck, par exemple, et bon au point de vue thoracique, soit suivi d'un autre exercice qui détruira l'effet salutaire du premier. Il peut se faire aussi qu'en pratiquant certains exercices, quelques parties du corps se développent d'une façon exagérée au détriment des autres et déterminent de mauvaises fonctions. Il suffit d'examiner les spécialistes du reck, atteints de relèvement des épaules, avec voussure du dos, pour constater que nous n'avançons rien d'exagéré.

Nous devons insister sur le but de la gymnastique de Ling, qui s'est imposé le devoir de développer avec ensemble et suivant ses aptitudes le corps de la jeunesse, et ne perd jamais de vue que, dans chaque leçon, elle doit s'adresser indistinctement à toutes ses parties suivant leur importance physiologique. Son action sur les centres nerveux, sur la circulation et la respiration se fera sentir tout autant que sur l'appareil musculaire ou sur la souplesse des articulations.

Il est vrai qu'avec notre système, on développe tout aussi bien qu'en Suède la musculature des bras et des jambes et quelques-uns de nos gymnastes parviennent à exécuter des mouvements très élégants, mais ils sont l'exception et la grande masse n'arrive pas au même degré de développement

2me *différence. Principe démocratique.* — Nous touchons là le second point important, croyons-nous, qui distingue les deux écoles. Le système de Ling, basé sur des mouvements physiologiquement justes, arrive à un développement égal, consacrant, comme le dit Törngren, le *principe démocratique,* tandis que le nôtre, donne à ceux qui ont des dispositions naturelles, l'occasion de se distinguer par des exercices extraordinaires qui ne respectent pas toujours le développement harmonique du corps, et laisse souvent de côté la généralité des jeunes gens.

3me *différence. Choix et conception des engins.* — Quels sont les principes qui doivent présider au choix des engins ? Et d'abord, il ne faut pas d'engin pour lui-même, ce sont les mouvements à exécuter qui l'imposent. Ensuite, l'engin par sa

construction doit empêcher la mauvaise exécution d'un mouvement et ne pas laisser la porte ouverte à l'exagération. Ling, par un choix judicieux des engins, a atteint ce but, et a en outre, cherché à ce que leur conception les rende propres à l'exécution d'exercices variés. C'est ainsi qu'à l'aide de la bomme et de l'espalier, on peut exécuter tous les genres de mouvements. Voilà un fait que je soumets tout particulièrement à votre attention, parce que ce caractère des engins permet de réunir à la fois et dans une même salle un grand nombre d'élèves et qu'il répond ainsi au but du système suédois.

En Suède, on est convaincu que pour combattre les effets d'un travail intellectuel quotidien, il faut se livrer à des exercices corporels journaliers qui doivent de préférence avoir lieu le matin. Disons à cet égard que l'exercice ne doit être fait ni immédiatement avant, ni immédiatement après les repas.

Les muscles qui travaillent appellent à eux le sang et le retiennent un certain temps après que le travail a cessé. Cet état de pléthore du muscle amène comme compension un état d'anémie dans les organes internes et principalement à l'estomac. Or, on sait que la digestion ne peut être normale si un surcroît de sang ne se porte pas à la muqueuse gastro-intestinale au moment de son travail. En outre, l'appareil digestif se trouve privé, par suite du travail musculaire, d'une certaine quantité de l'influx nerveux qui lui est nécessaire et qui a été dépensé dans les efforts de l'exercice. Aussi les troubles digestifs sont ils fréquents, soit que le repas ait été digéré trop tôt après l'exercice, soit qu'au contraire l'exercice ait suivi de trop près le repas. Dans ce dernier cas, on s'expose à toute une série d'accidents. On sait qu'il existe un certain nombre d'affections intestinales connues sous le nom d'appendicites, de périty phlites, affections dangereuses auxquelles les jeunes gens sont particulièrement exposés et qui n'ont que trop fréquemment pour cause les troubles apportés dans la digestion par un exercice violent après le repas.

Après vous avoir fait remarquer quelles qualités importantes ont des engins et une méthode qui permettent de faire travailler tous les enfants d'une école le matin, nous reconnaîtrons volontiers avec vous que les engins suédois ne permettent pas l'exécution de mouvements aussi élégants et frappant autant l'imagination que ce qu'on peut obtenir avec les nôtres. Du reste, les Suédois n'excommunient pas le reck, par exemple ; mais ils n'estiment pas que cet engin ait un caractère pédagogique, puisqu'il n'est accessible qu'à un nombre restreint d'élèves ; de plus, chacun sait que les gymnastes qui ont de réelles aptitudes pour cet appareil, osent des exercices qui les exposent à de grands dangers ; notre statistique mortuaire le prouve.

4me différence. Gymnastique militaire dans les écoles supérieures. — Enfin, une partie originale de la gymnastique suédoise est celle qui s'adresse plus spécialement aux classes

supérieures des gymnases, ainsi qu'aux étudiants des différentes Universités. Une ou deux fois par semaine, des jeunes gens se livrent à des exercices d'escrime (fleuret, baïonnette, sabre). Au printemps et en automne ont lieu les exercices militaires proprement dits. Leur durée totale est de dix semaines, à raison d'une heure par jour. On y fait de l'école de bataillon, du service de sûreté et de campagne. La direction en est confiée à un maître de gymnastique remplissant dans l'armée les fonctions d'officier. Les deux classes supérieures de ces écoles ont, en outre, des exercices de tir. Pour la première année, on se sert des fusils de salon ; pour la seconde, on fait usage du Remington

Jeux. — Si je ne me trompe, Messieurs les rapporteurs ont peu parlé des jeux et vous pourriez croire qu'ils ne sont pas en honneur en Suède. Bien au contraire, les Suédois, loin de méconnaître leurs vertus éthiques et leur influence sur le développement corporel, les considèrent avec les exercices d'application, comme devant faire partie d'une leçon démago-gymnastique rationnelle, sans avoir la prétention de la remplacer. Malheureusement le temps manque souvent pour faire suivre chaque fois les exercices méthodiques de jeux divers.

Médecin — Une innovation importante en Suède, due à une ordonnance de 1878, a institué une place de médecin d'école. Parmi ses nombreuses attributions, il a le devoir d'examiner les élèves au commencement et à la fin de chaque année scolaire et de signaler les enfants qui doivent être exemptés des leçons de gymnastique. Cette excellente organisation évite ainsi les exemptions trop facilement accordées par le médecin de la famille. Vous apprécierez certainement tous cette manière de faire. Signalons en dernier lieu que, dans quelques écoles, les enfants trop faibles pour suivre leurs camarades dans les leçons de gymnastique forment une section à part et font des exercices plus doux, exigeant moins de dépense musculaire.

Gymnastique chez les filles. — Dans plusieurs cantons, les autorités scolaires ne se sont guère préoccupées de la santé de nos futures mères de familles. En améliorant leur situation physique, on leur donnerait évidemment la faculté de remplir plus avantageusement le rôle important qu'elles doivent jouer dans la vie sociale, et de faire prévaloir avec plus d'aisance leurs belles qualités morales et intellectuelles.

Du reste, si l'on se borne, comme nous l'avons vu dans quelques écoles, à faire exécuter aux jeunes filles quelques pas de danse ou à leur permettre des amusements au « pas de géant » qui accentuent les cas de scoliose à leur début et augmentent de cette façon la clientèle des orthopédistes, nous préférons que l'on ne fasse pas de gymnastique.

Avant d'indiquer les quelques variantes que nous devons prendre en considération dans une leçon de gymnastique pour les jeunes filles, disons que si nous comparons les deux sexes,

nous constatons chez ces dernières une plus grande gracilité, une plus grande délicatesse. Leur développement est plus facilement entravé par des déformations de l'épine dorsale. Ces premières différences suffisent déjà pour leur imposer une gymnastique dont l'effet correctif sera la base.

Quoique le type des mouvements soit le même, il est tenu compte du fait que le tronc et les extrémités supérieures sont moins développées chez la femme tandis que ses hanches et son bassin sont plus larges que ceux de l'homme.

Il est plus difficile à la première qu'au second de faire des mouvements de suspension, uniquement à l'aide des bras et sans appui sur les jambes. Le saut et la course rencontreront également plus de difficultés, bien qu'il existe de nombreuses exceptions. Les conséquences de cette différence dans la conformation sont une réduction des exercices de certains groupes et une progression prudente de l'exécution de quelques mouvements. Il ne faut pourtant rien exagérer et ne pas proscrire, par exemple, la suspension basée sur une progressivité scientifique. Nous sommes partisans, pour les jeunes filles, des exercices de course dans la salle de gymnastique et nous ne voudrions pas qu'on abolit le saut qui est un excellent stimulant.

Dans de nombreuses discussions avec des pédagogues et même avec des professeurs de gymnastique, nous avons eu l'occasion de parler de l'utilité des engins pour les jeunes filles et nous avons été étonné d'entendre émettre l'opinion que les exercices aux engins réclament plus de force que les exercices libres et que, par conséquent, les premiers sont plus violents. Nous ne saurions admettre cette manière de voir, et pour reconnaître de quel côté est la vérité, il suffit de comparer les deux exercices suivants : *Exercice libre : Station écartée, flexion du tronc en avant, rotation de la tête à gauche et à droite. Exercice aux engins : Suspension faciale tendue à l'espalier.*

Cette erreur fondamentale explique pourquoi les engins ont presque disparu de nos gymnases de jeunes filles. On se contente alors de faire exécuter des sautillements ou des pas de danse qui ont, comme conséquence, l'anémie cérébrale. Les figures variées, que comportent ces exercices, obligent le maître à de nombreuses interruptions, afin de redresser les mauvaises attitudes, d'où suit une perte de temps importante ; en outre, et c'est là une objection fondamentale, l'exercice n'est plus seulement corporel, mais s'adresse aussi à la mémoire. Est-ce en agissant ainsi que l'on donne aux élèves l'occasion de se reposer de leurs fatigues intellectuelles ? Certes, ce n'est pas le but auquel tendent les éducateurs.

Exposé des groupes. — I. Pour terminer, je dirai quelques mots sur la valeur médicale des différents groupes d'exercices qui doivent composer toute leçon complète. Je passe rapidement sur les exercices d'ordre et les préliminaires. Vous le

savez, les premiers ont une valeur pédagogique et physiologique en ce sens qu'ils excitent l'attention, développent l'habitude de la réflexion et agissent ainsi sur les nerfs d'une façon salutaire ; les seconds doivent principalement décongestionner les parties supérieures du corps.

II. Les exercices d'extension ou courbes-raidies, qui ne se rencontrent que dans la gymnastique suédoise, représentent un mouvement dont l'exécution plus difficile exige cependant une grande attention de la part du professeur, s'il ne veut pas obtenir un résultat contraire à celui qu'il désire. Si l'extension est mal faite, non seulement l'effet qu'elle doit produire sur la dilatation de la cavité thoracique est nul, mais encore elle facilite une courbure en avant des parties dorsale et lombaire de la colonne vertébrale (lordose).

Pour obtenir une bonne extension, il est nécessaire de s'éloigner de l'engin (presque toujours l'espalier) de deux ou trois pieds ; il faut fléchir le corps en arrière, saisir l'espalier à bras tendus et opérer l'extension du dos par la contraction des muscles des bras et de la partie supérieure du corps. Si l'exercice est bien fait, les muscles extenseurs des jambes sont fortement contractés ainsi que les muscles abdominaux qui maintiennent la colonne vertébrale dans une position normale tout en agissant sur les organes de la cavité abdominale, et évitent la lordose sus-indiquée.

III et IV. Quant aux mouvements d'équilibre, nous pensons qu'ils agissent directement sur les centres nerveux et calment les nerfs en imposant au cerveau une attention soutenue. La pratique démontre la vérité de ce point de vue. Ils ne sauraient donc jamais être laissés de côté, mais peuvent parfois être remplacés par des exercices d'un autre genre, marches, par exemple.

V. Par les exercices du troisième groupe, ce sont les muscles de la partie supérieure du dos, le rhomboïde et le trapèze qui entrent principalement en action. Leur effet le plus immédiat est le redressement de la colonne vertébrale dorsale, partie supérieure, entre les épaules. Les omoplates qui ont une tendance à chuter en avant sont forcées de reprendre leur position normale.

VI. Le sixième groupe comprend les exercices s'adressant aux muscles abdominaux. Sans vouloir entrer dans des détails physiologiques se rapportant à ces muscles, nous insisterons cependant sur un avantage capital de ces exercices. Par la contraction des muscles, ils agissent directement sur l'estomac et les intestins et contribuent à maintenir en place les organes abdominaux. Si les muscles sont relâchés, l'estomac a une tendance à la dilatation, les intestins deviennent paresseux et les organes (les reins en particulier) se déplacent.

Ce sont ces faits anormaux qui produisent les mauvaises digestions, avec leurs conséquences : l'anémie, la neurasthénie,

la constipation surtout et le cortège des symptômes accompagnant l'affection, dite des reins mobiles.

VII. Les mouvements de flexions latérales sont faciles à comprendre, ils s'adressent au développement égal et harmonique des deux parties du corps, tout en exerçant aussi leur heureuse influence sur les organes abdominaux par la contraction des muscles obliques.

VIII. Par les sauts, la gymnastique suédoise atteint son summum d'intensité de travail.

IX. La leçon se termine par des exercices de respiration qui calment l'action du cœur. A cet égard, disons que lorsqu'on se livre aux exercices gymnastiques, il faut faire pénétrer dans l'organisme une grande quantité d'oxygène, nécessaire au travail à exécuter, d'où la nécessité de faire de larges inspirations. Vient-on à introduire une petite quantité d'air dans les poumons, le cœur bat plus vite, car il doit se contracter plus fréquemment, afin de lancer le sang, véhicule de l'oxygène.

« Les inspirations faibles ont donc pour résultats de produire des battements de cœur et d'amener l'essoufflement.

« Que de fois nous est-il arrivé d'avoir été consulté pour des enfants auxquels on voulait supprimer les exercices gymnastiques à cause de l'essoufflement produit par ces derniers. Dans ces cas, après avoir ausculté l'enfant avec soin, et exclu son état pathologique, nous avons conseillé les inspirations larges avant et après les exercices et presque toujours nous avons réussi à faire continuer aux élèves les leçons de gymnastique commencées. Il est donc urgent que les maîtres insistent sur l'importance de la respiration.

« L'inspiration doit se faire par le nez, qui a l'avantage de faire pénétrer une colonne d'air plus chaud et d'abandonner dans les fosses nasales les poussières atmosphériques.

« L'inspiration par la bouche a pour but de régler le mouvement de la colonne aérienne qui entre par une voie donnée et sort par une autre voie, toujours la même. Si l'on observe bien ces principes, l'enfant, en quittant la salle de gymnastique, respire d'une façon normale et se trouve exempt de palpitations. »

Nota bene. — A propos de gymnastique, je ne sais par quelle distraction notre compte rendu de la réunion de Gruyères prête à M. le Dr Torche une recommandation qui est l'opposé de ce qu'il a conseillé, en faisant de l'orateur un partisan de la gymnastique *acrobatique*. Il a recommandé au contraire la gymnastique *hygiénique*.

(Réd.)