

Gymnastique scolaire [suite]

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **34 (1905)**

Heft 7

PDF erstellt am: **14.08.2024**

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.

L'instituteur suisse est le plus heureux des hommes. En voulez-vous la preuve? Lisez les renseignements publiés dans le *Bulletin de l'Union des instituteurs de la Seine* sur les traitements du personnel enseignant de notre pays.

« Les instituteurs primaires sont répartis en trois catégories, réglées *géographiquement* de telle sorte que le traitement est d'autant plus élevé que la localité dans laquelle exerce le maître est plus éloignée de la ville. Une semblable mesure serait bien accueillie, je crois, par nos collègues de la banlieue parisienne, et aussi par nos collègues ruraux!

Chaque année, et cela pendant *dix ans*, ils (les instituteurs suisses) bénéficient d'une augmentation de traitement de *cent francs*, à laquelle vient s'ajouter, dans les villes, une indemnité de logement fixée à *six cents francs*, si bien que dans chaque catégorie le traitement s'échelonne ainsi :

3^{me} *catégorie* (postes situés à l'intérieur de la ville).

Traitement de début: 1650 fr., plus 600 fr. de logement soit: 2250 fr.

Traitement maximum: 2250 + 1 000 fr. = 3250 fr.

2^{me} *catégorie* (postes assez rapprochés de la ville).

Traitement maximum: 3450 fr.

1^{re} *catégorie* (postes très éloignés de villes).

Traitement maximum: 3650 fr. ».

Plus d'un instituteur français, à la lecture de ces lignes, sera devenu rêveur et aura envié l'heureux sort des régents de nos campagnes.

Et voilà comment on écrit l'histoire!...

GYMNASTIQUE SCOLAIRE

(Suite.)

On ne pourrait mieux faire que de renvoyer au Manuel déjà cité, car il est impossible, dans quelques articles, de donner tout au long les explications nécessaires à un pareil sujet. Qu'il nous suffise d'indiquer le principe général de la méthode: tous les mouvements exécutés avec lenteur et d'une façon normale sont bons et développent les muscles.

Pour les bras: Lever les bras verticalement et horizontalement; les écarter latéralement; placer les mains aux hanches, à la nuque, aux épaules, à la poitrine. Pendant l'exécution des mouvements des bras: *les mains* sont placées dans le prolongement des avant-bras, les doigts allongés et joints; *les bras tendus horizontalement* sont placés parallèlement, les paumes des mains se faisant face; *les bras tendus verticalement* sont placés parallèlement, et portés le plus loin en arrière possible, les paumes des mains se faisant face; *les bras tendus latéralement*

sont maintenus à hauteur des épaules et portés le plus en arrière possible, les paumes des mains tournés vers le sol. (On voit que tous ces mouvements concourent au développement de la poitrine.)

Pour les jambes : (pour ces mouvements, placer les mains aux hanches, à la nuque, aux épaules, à la poitrine). Lever une jambe tendue en avant, de côté (latéralement), en arrière, le pied dans le prolongement de la jambe ; lever une jambe fléchie, la tendre, la fléchir ; lever une jambe tendue en avant, la porter de côté (latéralement), la balancer en arrière ; fléchir les extrémités inférieures, les genoux écartés ou joints. — Se fendre, autrement dit, poser une jambe fléchie en avant, en arrière, latéralement (de côté). — Combiner des mouvements des bras et des jambes, ainsi : poser une jambe et lever, fléchir, tendre les bras ; fléchir les extrémités inférieures avec mouvements des bras ; préparation au saut, à la chute.

Pour le corps ou tronc : (ces exercices s'exécutent mains aux hanches). — Fléchir et tendre le corps (tronc) en avant et en arrière, de côté (latéralement) à gauche et à droite ; rotation du corps ; combiner ces mouvements avec les mouvements des bras et des jambes, les exécuter mains aux épaules, à la poitrine, à la nuque, poser une jambe en exécutant ces mouvements.

On voit qu'on peut sans grand travail, avec quelques données, combiner une infinité de mouvements. Ne pas chercher à innover, le nombre des exercices connus est déjà assez grand (voir Manuel). — Le perfectionnement de l'éducation physique ne dépend pas de l'invention d'une machine nouvelle, il est la conséquence de l'ordre et de la méthode avec laquelle on classe ce qui existe, et du parti que l'on sait en tirer.

Quelques tractions, soit aux branches d'un arbre, soit à une barre quelconque suspendue, des balancements, des suspensions allongées en exécutant les mouvements des jambes sont autant d'applications des mouvements indiqués. Grimper à une échelle par la force des bras, à des cordes parallèles sont encore des mouvements excellents, quand on a épuisé le programme des mouvements simples.

Mais le couronnement de cette gymnastique, qui, comme on le voit, s'adresse à tous par sa simplicité, c'est la marche, la course, les sauts de pied ferme ou avec élan, en hauteur ou en largeur ; franchir des obstacles ; les jeux en plein air qui réunissent tous ces exercices.

Pour terminer l'exposition succincte de cette méthode, ajoutons une observation générale, qui concerne tous ces mouvements : on doit les faire avec une grande lenteur au début, en passant du simple au composé et en s'efforçant de toujours respirer très largement en rejetant les épaules en arrière et en bombant la poitrine ; enfin, on doit toujours terminer les exercices, quelques courts soient-ils, par quelques minutes de marches lentes ou des exercices respiratoires. (*A suivre.*) S.