

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

Herausgeber: Société fribourgeoise d'éducation

Band: 37 (1908)

Heft: 3

Rubrik: Gymnastique scolaire

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.01.2025

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

jeunes filles soient des femmes utiles, certain que j'en ferai par là des femmes agréables ¹. »

Le grand empereur savait que la base de toute éducation doit être la religion et que quiconque cherche à former le cœur humain sans s'appuyer sur cette pierre angulaire, bâtit sur le sable. Le vain édifice de vertu qu'il élèvera pourra tromper par les apparences, mais sera sans force et sans consistance parce qu'il sera sans fondement. Quand viendront les passions, le souffle des vents et le soulèvement des eaux, comme parle l'Évangile, cet édifice s'écroulera et ses ruines témoigneront des inutiles efforts de l'orgueil humain pour trouver un principe d'éducation solide et de vertu véritable en dehors de Dieu et de la religion.

JOS. MOREL, *inst.*

GYMNASTIQUE SCOLAIRE

Groupes d'exercices combinés.

(Annexe au programme obligatoire de l'année 1908.)

Remarque. — Les lettres *a*), *b*), *c*) et *d*) désignent les différents exercices et les chiffres 1, 2, 3, 4, 5, 6, etc., les mouvements de chaque exercice.

PREMIER GROUPE

(Au commandement et en cadence 4 temps par mouvement.)

Thème : Fléchir, tendre, lever les bras dans deux positions en passant par le bas. — Voir *Manuel*, p. 106, N^o 36.

a) 1. Fléchir lentement les bras, les mains fermées (voir fig. 15 du tableau); — 2. Tendre les bras en avant en ouvrant les mains (fig. 2, 8, 10); — 3. Lever les bras de côté en passant par le bas, les paumes des mains dirigées en avant; — 4. Retour à la position 2; — 5. Fléchir les bras, les mains fermées; — 6. Baisser les bras en ouvrant les mains.

b) 1. Comme *a*) 1; — 2. Tendre lentement les bras de côté en ouvrant les mains, les paumes dirigées en avant; — 3. Lever les bras en avant en passant par le bas; — 4. Retour à la position 2; — 5. Fléchir lentement les bras, les mains fermées; — 6. Baisser les bras en ouvrant les mains.

c) 1. Comme *a*) et *b*) 1; — 2. Tendre les bras en avant en ouvrant les mains; — 3. Lever les bras de côté en haut (fig. 3 et 32) en passant par le bas, le regard dirigé en haut; — 4. Retour à la

¹ *Histoire de l'Empire*, par Thiers.

position 2 ; — 5. Fléchir les bras, les mains fermées ; — 6. Baisser les bras en ouvrant les mains.

d) 1. Comme *a)*, *b)* et *c)* 1 ; — 2. Tendre lentement les bras de côté en ouvrant les mains, les paumes dirigées en avant ; — 3. Lever les bras en avant en haut en passant par le bas, le regard dirigé en haut ; — 4. Retour à la position 2 ; — 5. Fléchir lentement les bras, les mains fermées ; — 6. Baisser les bras en ouvrant les mains.

Faire $\frac{1}{2}$ tour à droite et répéter les exercices *a)*, *b)*, *c)* et *d)* en faisant face en arrière.

DEUXIÈME GROUPE

(Au commandement et en cadence 4 temps par mouvement.)

Thème : Combiner le premier groupe avec les mouvements de jambes figurant sous le N^o 41, p. 99 et N^o 31, p. 114 du *Manuel*.

a) 1. Lever la jambe gauche fléchie en avant (fig. 12) en fléchissant lentement les bras, les mains fermées ; — 2. Tendre la jambe gauche et les bras en avant (fig. 17) en ouvrant les mains ; — 3. Fermer en arrière à la station fléchie (fig. 5) en levant les bras de côté en passant par le bas, les paumes des mains dirigées en avant ; — 4. Retour à la position 2 ; — 5. Comme 1 ; — 6. Position normale.

7. à 12. — Même exercice à droite.

b) 1. Comme *a)* 1 ; — 2. Tendre la jambe gauche et les bras de côté (fig. 19) en ouvrant les mains, les paumes dirigées en avant ; — 3. Fermer à droite à la station fléchie (fig. 5) en levant les bras en avant en passant par le bas ; — 4. Retour à la position 2 ; — 5. Comme 1 ; — 6. Position normale.

7. à 12. — Même exercice à droite.

c) 1. Comme *a)*, *b)* 1 ; — 2. Tendre la jambe gauche en arrière et les bras en haut (fig. 18) en ouvrant les mains, le regard dirigé en haut ; — 3. Fermer en avant à la station fléchié (fig. 5) en levant les bras de côté en haut en passant par le bas, le regard dirigé en haut ; — 4. Retour à la position 2 ; — 5. Comme 1 ; — 6. Position normale.

7. à 12. — Même exercice à droite.

d) 1. Comme *a)*, *b)* et *c)* 1 ; — 2. Tendre la jambe gauche obliquement en avant et les bras de côté en ouvrant les mains, les paumes dirigées en avant ; — 3. Fermer en arrière à la station fléchie (fig. 5) en levant les bras en avant en haut en passant par le bas, le regard dirigé en haut ; — 4. Retour à la position 2 ; — 5. Comme 1 ; — 6. Position normale.

7. à 12. — Même exercice à droite.

Faire $\frac{1}{2}$ tour à droite et répéter les exercices *a)*, *b)*, *c)* et *d)* en faisant face en arrière.

(*A suivre.*)

G. S.