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

Herausgeber: Société fribourgeoise d'éducation

Band: 37 (1908)

Heft: 10

Rubrik: Gymnastique scolaire [suite]

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: 15.07.2025

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

XIV. Chant.

Cours inférieur. — Formation de l'oreille, chants appris par audition avec les cours supérieurs.

Cours moyen et supérieur. — *Solfège.* Plain-chant. Cantiques. Chants mis à l'étude.

XV. Gymnastique.

(Voir le *Bulletin.*) J. B., *inspecteur.*

GYMNASTIQUE SCOLAIRE

Le *Bulletin pédagogique* a fait connaître, dernièrement, à ses lecteurs le programme obligatoire pour l'année 1908 ainsi que les fautes constatées au cours des inspections de l'année 1907.

Rappelons, tout d'abord, que le programme annuel de cet enseignement pratique comporte deux études bien distinctes : premièrement, celle d'un certain nombre d'exercices élémentaires et fondamentaux qui constituent la base des autres exercices au point de vue de la forme et des conditions générales d'exécution ; ensuite, celle des groupes des exercices combinés se rapportant aux degrés de l'enseignement. Nous ferons connaître les uns et les autres, sans pouvoir, néanmoins, entrer dans tout le détail des explications théoriques.

Le but que l'on poursuit en gymnastique scolaire n'étant en aucune façon de produire un travail spécial bien déterminé, on peut, en choisissant les exercices les plus utiles et en déterminant la manière la plus favorable de les exécuter, contribuer efficacement au développement harmonique des facultés, c'est-à-dire augmenter la force de toutes les grandes fonctions de la vie. Pour obtenir cet effet important, il est nécessaire que les exercices restent dans les limites du possible et du convenable. Or, parmi les différents exercices, il en est quelques-uns qui, très facilement, peuvent produire un effet inverse ou tout au moins un effet exagéré, s'ils ne sont pas exécutés comme il convient.

C'est pour cela que je me suis proposé de donner un exposé sommaire des exercices du programme annuel limité, en indiquant leurs différentes formes, la manière de les exécuter et leurs effets.

Toutefois, les lecteurs du *Bulletin pédagogique* ne peuvent s'attendre à ce que l'exposition en soit faite conformément aux

indications méthodiques développées antérieurement ; cela nous mènerait trop loin. Cette adaptation est essentiellement le rôle de l'instituteur qui, selon les circonstances particulières, saura l'harmoniser avec les besoins de ses élèves. Nous souhaitons qu'il y réussisse pleinement.

Les exercices agissent principalement sur les organes internes qui, à leur tour, influent sur les tissus. Cet effet est nécessairement en rapport avec la forme du mouvement ainsi qu'avec la durée et la rapidité de l'exécution ; toutefois, la forme ou la rectitude d'un mouvement est toujours la chose principale. Si, par exemple, l'exécutant ne parvient pas à prendre la position du départ d'une manière correcte, cela prouve que la force musculaire n'est pas encore suffisante. Dans ce cas, on doit commencer par exécuter des formes plus faciles ; après, on essayera de nouveau la position de départ plus difficile, on la maintiendra pendant un moment, puis, on y ajoutera un mouvement.

Telle est la progression à suivre dans les différentes séries d'exercices. C'est une loi impérieuse qu'il ne faut jamais transgresser.

Comme l'instituteur dirige très souvent un grand nombre d'élèves à la fois, il faut avoir une grande finesse de coup d'œil pour observer si l'exercice est en rapport avec le degré de développement de ses élèves.

La forme et le degré de force employée sont toujours l'alpha et l'oméga de la gymnastique scolaire ; il devient de plus en plus important de les bien observer et d'y bien veiller à mesure que l'exercice devient plus difficile. A cet égard, un excellent criterium est fourni par la respiration. Si la forme du mouvement est bien observée et si la respiration reste calme et régulière, c'est que la force exigée pour l'exécution ne dépasse pas de justes limites.

Pendant l'exécution des mouvements ou des exercices, il est d'une grande importance de respirer tranquillement, car l'expérience nous montre que la résistance à la fatigue est en rapport intime avec une respiration ample et profonde. La physiologie nous apprend également que la suspension de la respiration pendant les mouvements produit de grands troubles au point de vue de la circulation du sang.

« L'effort, en général, provoque, dit Demeny, la suspension ou l'arrêt de la respiration, car on croit instinctivement que la force en est augmentée. La physiologie, dit-il, en donne l'explication suivante : en suspendant la respiration, les parois thoraciques s'immobilisent ainsi que les côtes qui, par conséquent, peuvent présenter un appui plus solide aux muscles

mis en jeu qui s'y attachent. Mais il en résulte évidemment que l'utilité du mouvement est considérablement diminuée par la perturbation profonde qui se produit dans l'organisme au point de vue de la circulation. »

L'instituteur doit avant tout penser à la santé de ses élèves, et ne pas chercher seulement à leur faire exécuter des choses extraordinaires ou difficiles.

La position fondamentale est toujours la station droite.

I. La station droite [1].

En gymnastique scolaire, la leçon débute pour faire prendre aux élèves la station droite, — *pour la faire prendre correctement.* — C'est un point essentiel, car non seulement cette station sert de position de départ à la plupart des exercices, mais elle-même constitue un exercice important.

Forme. Description. — Les talons sont réunis, sur une même ligne ; les pieds ouverts à 60 degrés et leur écartement est symétrique. Les genoux sont tendus. La colonne vertébrale est étendue, de façon à donner au corps sa plus grande hauteur. La poitrine est bombée, de telle sorte que sa partie la plus antérieure est plus en avant que la région abdominale. Les épaules sont tirées vers le bas, mais sans nuire au naturel du maintien, ni relevées, ni saillantes. La tête est droite, le menton est rentré, mais non pas abaissé, le regard dirigé à la hauteur des yeux ; conséquence : la nuque se soulève, le cou se tend. C'est sans raideur que les bras sont tendus le long du corps, les paumes des mains en dedans ; les doigts aussi sont tendus, dans le prolongement des bras, et ils sont rapprochés, le pouce compris.

Les deux côtés du corps doivent être parfaitement symétriques.

« Valeur physiologique de la position. — Le grand nombre des muscles mis en activité fait pressentir l'importance physiologique inhérente à la station droite. Celle-ci est l'expression la plus claire du développement robuste et harmonique du corps. Le jeu respiratoire s'exerce dans toute son ampleur. Les viscères abdominaux sont supportés dans d'excellentes conditions d'économie d'effort musculaire, grâce à la répartition de leur traction sur les os iliaques et les muscles des parois abdominales.

[1] Pour cette étude et les suivantes nous nous sommes aidés des travaux de Demeny et, entre autres, des articles publiés par Schepers dans la *Gymnastique scolaire* au sujet des conclusions physiologiques et pédagogiques.

« Point de vue pédagogique. — Il est indispensable que les élèves soient bien convaincus de l'importance de la station droite correcte. L'instituteur s'attachera à la leur faire connaître. Il aura soin de donner le commandement d'une façon aussi nette, aussi précise et aussi énergique que pour un saut en hauteur ou une fente en tendant les bras. De plus, il ne se déclarera pas satisfait si les élèves prennent la position avec rapidité et correction ; il exigera encore qu'ils la gardent rigoureusement jusqu'au commandement de : *Halte !..... Repos !* Car il arrive fréquemment qu'un laisser-aller, un relâchement se produise dans un membre, puis dans un autre, et, il advient même que la position de *repos* se prenne ainsi à l'insu de l'élève, qui se laisse aller... C'est ce que le maître préviendra en commandant fréquemment, entre deux exercices : *A droite, droite !* ou *Demi-tour, droite !* etc..... *Jamais* il ne perdra de vue que la bonne exécution des exercices ne suffit pas à faire la leçon bonne : avant tout il faut obtenir un maintien correct.

« Ce qui amène facilement le relâchement chez les élèves, c'est ce que l'on a appelé les « points morts » de la leçon, ces moments où le maître, tout à coup rêveur, se demande ce qu'il va bien pouvoir commander. Cela se produit surtout, est-il besoin de le dire, chez les instituteurs insuffisamment préparés. Les élèves, eux, sentent très vite ce manque de préparation et il est tout naturel qu'ils se surveillent moins. Il est évident que tout instituteur, si bien préparé fût-il, a besoin, au cours de la leçon, de quelques instants de réflexion : en ceci, il n'y a aucune faute. Mais, dans ce cas, l'instituteur a soin de commander : *Halte !... Repos !*

« Il est bon aussi de commander de temps à autre, après un exercice : *Fixe !* et puis de rester quelques instants sans donner de commandement, jusqu'à ce que l'immobilité et le silence soient complets ; cela souligne l'importance du maintien ; c'est, de plus, un excellent procédé quant à la discipline. »

(D'après Schepers.)

Fautes a éviter. — 1. Souvent un talon se trouve en arrière de l'autre, ou les deux pieds ne sont pas également ouverts, ce qui amène une position oblique et tordue du corps. Cette faute se produit surtout lors de l'exécution d'un mouvement de bras, de tête ou de corps vers la droite ou la gauche.

2. Les genoux sont fléchis.

3. Le bassin est oblique, parce qu'une jambe est moins tendue que l'autre.

4. Les débutants pensent fréquemment redresser le corps en avant, alors qu'en réalité ils avancent le bassin. Dans cette attitude les muscles du ventre supportent le buste plus que

les extenseurs du dos, ce qui fatique beaucoup ; en même temps la poitrine est contractée, ce qui nuit à la respiration.

5. C'est une faute que de pencher la tête en avant ; faire relever et porter en arrière le menton. Alors le dos se redresse et la poitrine, s'élevant, s'amplifie.

6. Les débutants qui éprouvent des difficultés à prendre la position correcte ont souvent l'habitude de relever les épaules tout en les rejetant en arrière : l'instituteur commandera : *Relevez la tête !* plutôt que : *Epaules en arrière.*

7. Ne pas faire garder longtemps la position ; elle devient vite très fatigante.

(A suivre.) G. S.

Nos plantes médicinales

(Suite.)

FAMILLE DES BERBÉRIDÉES

EPINE-VINETTE *(Berberis vulgaris L)* — Vinetier ; pat. Tzeiro-fu. — Arbrisseau de 2 m. et plus, à écorce cendrée, à bois jaune, formant un buisson touffu, épineux. Fleurs jaunes, odorantes, en grappes pendantes plus longues que les feuilles. Baies d'un rouge vif, à suc acide. — Fl. mai-juin.

Partout sur les collines sèches, dans les bois, les buissons.

La seconde écorce, et surtout celle de la racine, est amère, tonique et légèrement purgative ; ses baies rouges servent à préparer une limonade préférable à celle de citron, très utile dans les cas de fièvres inflammatoires, typhoïdes ou bilieuses. La décoction acidulée des feuilles forme une bonne tisane rafraîchissante.

La racine et les tiges sont, en outre, employées pour teindre en jaune la laine, le fil, le coton et les cuirs. Le suc des baies donne avec l'alun une laque d'un beau rouge. Enfin on prépare avec ces fruits écrasés, macérés dans l'eau avec du sucre brut et quelques aromates, une piquette agréable.

A côté de toutes ces qualités, l'Epine-Vinette a un défaut. C'est sur ses feuilles que se développe le champignon microscopique qui, transporté par un insecte, donne naissance à la rouille du blé.

Nous ne saurions terminer cet article sans mentionner le le curieux exemple qu'offre cet arbrisseau de la sensibilité des plantes. Si l'on en touche une étamine avec la pointe d'une épingle elle se contracte et se pose sur le pistil.