

# Jubilé inspectoral

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **41 (1912)**

Heft 11

PDF erstellt am: **30.07.2024**

## **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.

préalablement fléchis. Tous les membres du corps concourent à cet exercice, principalement les membres inférieurs.

Le saut peut nuire par l'ébranlement qu'il communique au cerveau, à la moelle épinière, au foie, etc.; on évite ce danger en touchant le sol par la pointe des pieds et en fléchissant des articulations. Le saut peut occasionner des hernies, des entorses, des fractures, des luxations, etc. Ce fait a son importance dans la gymnastique de nos écoliers.

La course est un mouvement précipité qui participe de la marche et du saut. Pendant la course, le centre de gravité du corps est successivement et rapidement porté d'un pied à l'autre, d'où il résulte qu'il est des instants où le corps, porté en haut, oscille dans l'air comme une pendule; ce qui rend les chutes faciles et fréquentes et expose à toutes leurs conséquences.

La course est un exercice fatigant et violent qui produit facilement l'essoufflement. Elle est contraire aux individus qui ont beaucoup d'embonpoint, et à ceux atteints de maladies des poumons et du cœur. Elle convient aux enfants et aux jeunes gens dont elle fortifie la constitution, assouplit les articulations et développe le système musculaire, surtout celui des membres inférieurs.

**Préceptes hygiéniques.** — L'exercice a pour effet de donner plus d'activité et plus de régularité à toutes les fonctions : par cela même, il est indispensable au maintien de la santé, mais à la condition d'être modéré.

Sa limite réside dans la production d'une sensation de fatigue.

L'exercice exagéré produit la courbature; il peut en outre troubler toutes les fonctions et porter atteinte aux organes les plus essentiels.

Le repos est nécessaire pour en conjurer les effets; mais il ne doit pas lui succéder brusquement et sans transition. Le repos est arrivé à son terme quand se font sentir la restauration et la récupération des forces.

Pendant un exercice énergique, ne porter que des vêtements amples, légers, n'occasionnant aucune gêne dans les mouvements, ce serait l'idéal.

Après l'exercice, avant de se reposer, se couvrir plus chaudement ou reprendre les vêtements que l'on a quittés pour s'y livrer.

L'exercice insuffisant diminue l'appétit, ralentit la digestion et la nutrition des muscles, occasionne d'autres maladies.

Le défaut absolu d'exercice, si en même temps la nourriture est abondante, cause l'obésité, l'atrophie musculaire et rend le mouvement difficile et pénible.

Alf. BRASEY, *instituteur*.

---

## JUBILÉ INSPECTORAL

---

A M. l'Inspecteur A. Perriard.

Quelle voix humaine dira  
Ce qu'on amasse de mérites  
Dans ses croix, grandes ou petites,  
En vingt-cinq ans d'inspection ?

A l'œuvre du matin au soir,  
Quelles fatigues supportées,  
Et joyeusement acceptées,  
Pour rester fidèle au devoir !

Il faut, à cheval sur la loi,  
Réprimer l'abus des absences,  
Régler programmes et vacances,  
Et ce n'est pas aisé, ma foi !

Que d'ennuis, de difficultés,  
Quand il faut se montrer sévère,  
Sans cesser pourtant de complaire  
Aux curés, syndics, députés !

Tous les maîtres, à mes genoux,  
Faisant une mine cocasse,  
Réclament la première place,  
Mais comment la donner à tous ?

Faire fi d'un beau compliment,  
D'un civet fumant sur la table,  
Arrosé d'un jus délectable  
C'est la perfection vraiment !

Il faut classer chacun selon  
Qu'il a plus ou moins de cervelle,  
Plus haut ou plus bas sur l'échelle,  
Toujours à son juste échelon.

L'on doit peser loyalement  
Du magister l'exactitude  
Et des élèves l'aptitude,  
Pour porter un droit jugement.

C'est là le difficile, hélas !  
Aussi, j'en ai l'expérience :  
Combien me font la révérence  
En face, et bougonnent tout bas !

L'on doit en prendre son parti,  
Et marcher de l'avant quand même,  
Se dévouant pour ceux qu'on aime,  
Pour l'ignorant, pour le petit.

L'on s'en va, sans trêve luttant  
Pour son pays, pour la marmaille ;  
Mais, quand finira la bataille,  
L'on dormira le cœur content.

Elie BISE.

