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

Herausgeber: Société fribourgeoise d'éducation

Band: 43 (1914)

Heft: 11

Rubrik: Programme approuvé par la Direction de l'Instruction publique pour l'enseignement de la gymnastique dans les écoles du canton de Fribourg, année 1914 [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: 16.07.2025

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

1913			Doit FR. C.	Avoir FR. C.
»	5	Frais d'organisation de la fête . .		28 30
»	10	Note, imprimerie Bonny-Bavaud . .		22 50
»	10	Note pour office, concert, télégrammes, etc.		38 90
»	15	Vieille note, imprimerie Saint-Paul .		15 25
»	25	Note de M. Thurler, porte-drapeau : frais, débours.		6 —
Octobre	4	Note, imprimerie Saint-Paul . . .		1 30
Décembre	31	Note de M. F. Barbey, président de la Société : débours		1 10
»	31	Allocation à Mlle Gutknecht, instit., pour rapport 1913		20 —
»	31	Note du secrétaire-caissier : frais et débours.		6 55
»	31	Note, librairie Labastrou.		4 30
»	31	Indemnités de route aux membres du comité (4 séances)		62 55
»	31	Allocation au secrétaire-caissier . .		50 —
»	31	Solde en caisse.		56 15
1914			1,201 60	1,201 60
Janvier	1	Solde en caisse, à nouveau	56 15	

O. Ducry, *secrétaire-caissier.*

Les présents comptes ont été examinés et reconnus exacts par les soussignés.

Fribourg, le 1er mai 1914.

J. Gremaud. C. Pilloud.

PROGRAMME

approuvé par la Direction de l'Instruction publique, pour l'enseignement de la gymnastique dans les écoles du canton de Fribourg, année 1914.

(Suite.)

Deuxième degré. — Exemple de leçon. — Garçons.

1. *a*) Converser par groupes ; *b*) Marcher en cadence ; *c*) Chang. de direction a la colonne de marche ; *d*) Ouvrir (intervalles) les rangs.

2. Ms H. (Ms Eps, Ms Cl., Ms N., lever les bras) — fl. les j. a fond. — Suivre le même ordre qu'à la leçon précédente.

3. Ms H., — poser alter. une j. fl. en av. — Pour bien exécuter

ce mouvement, il faut commencer par poser la j. g. (dr.) en av. et fl. la j. déplacée, d'abord très peu en ayant soin de porter le corps dans la direction de la j. tendue. Plus tard, on prend la pos. en un temps en rendant la pos. de départ plus difficile : Ms Eps, Ms Cl., Ms Nuque.

4. Ms H. — STAT. ÉCARTÉE (ouverte) — FL. LE CORPS DE COTÉ. — Modérée au début. Plus tard, augmenter la difficulté de la pos. de départ : Ms Eps, Ms Cl., Mains nuque.

5. STAT. ÉCARTÉE (ouverte) LEVER LES TALONS EN BAL. LES BRAS. = 1. Lever les talons et les bras en haut ; — 2. bal. les bras en arr. en passant par le bas ; — 3. Lever les bras en haut ; — 4. Baisser les talons et les bras. — Veiller à l'immobilité du corps et des hanches.

6. Ms EPS, = 1. POSER LA J. G. FL. EN AV. EN TENDANT LES BRAS EN HAUT ; — 2. PORTER LES BRAS DE COTÉ, PAUMES EN HAUT ; — 3. = 1, — 4. POS. NOR. — Idem j. dr.

7. SAUTER SUR PLACE EN BAL. LES BRAS. = 1. Lever les talons et les bras en h. ; — 2. fl. les j. en bal. les bras en arr. en passant par le bas ; — 3. et 4. se lancer et retomber sur la pointe des pieds en bal. les bras.

JEU. *Le ballon passé en ligne. — Organisation :* Les élèves sont placés sur deux files parallèles des deux côtés de l'emplacement ou de la route avec un intervalle d'un mètre de joueur à joueur. Peu à peu on élargit cet intervalle jusqu'à 5 mètres. Aux extrémités des files se placent des poteaux (ou un autre indicateur) qui déterminent les limites à observer. Les guides, placés face à face à l'une des extrémités de chaque file, sont munis d'un ballon (massue, drapeau, casquette, etc.).

Marche : Au signal donné, les guides passent rapidement le ballon à leur voisin qui le passe au suivant et ainsi de suite. Lorsque le dernier élève l'a en mains, il court. par derrière la ligne, le porter au guide, qui recommence immédiatement la même manœuvre et il se place à côté de celui-ci, il devient guide à son tour. Le jeu continue ainsi jusqu'à ce que, par la course successive de tous les élèves, l'ordre normal soit rétabli dans les lignes. Le camp qui le premier a reformé sa ligne est vainqueur.

Règles : 1. Le ballon ne doit pas être lancé, mais passé de mains en mains. 2. Celui qui le laisse tomber doit le ramasser et retourner à sa place avant de le passer au suivant. 3. Le jeu peut commencer par la gauche ou par la droite.

Mouvements respiratoires : Fléchir les bras, lever les talons en tendant les bras de côté avec forte inspiration.

Deuxième degré. — Exemple de leçon. — Jeunes filles.

1. CHANGER LA FORMATION DES GROUPES DE QUATRE. — *a) Passer du groupe de front au groupe de flanc.* — Les Nos 2, 3 et 4 se placent l'un devant l'autre en faisant respectivement 2, 3 et 4 pas. Ce changement s'exécute successiv. et simult. par les 3 élèves (les Nos 1 restent en place) ; *b) Passer du groupe de flanc au groupe de front.* Procéder comme à l'exercice *a*, mais retour à la formation de départ ; *c) Etude*

de pas. Les élèves placées en rangs de quatre se donnent mutuellement les mains à hauteur des épaules = 1. *Marcher de côté à g., puis à dr. à pas rompus.* Poser le pied qui suit toujours bien à angle dr. à côté de l'autre. — 2. *Marcher au pas de galop lent de côté à g., puis à dr.* Le pas de galop lent s'exécute à la cadence du pas rompu. A 1, faire un pas de côté en portant tout le poids du corps sur cette jambe et à 2, porter l'autre pied à côté en sautillant, et en reportant tout le poids du corps sur cette jambe-ci, l'autre levée de côté. — 3. *Quatre pas rompus de côté à g.* (dr) *et 4 pas de galop lent.* — 4. *Marcher au pas de galop rapide de côté à g.* (dr.). S'exécute à une cadence le double plus rapide que le pas de galop lent. Le sautillement se fait en hauteur et non en longueur.

2. Poser, fl. une j. — lever les bras en 4 mouvements = 1. Poser la j. g. en av. sur la pointe du pied en levant les bras en av. (tendus sans raideur) ; — 2. fl. la j. g. (baisser le talon g. en levant le talon dr.) en levant le bras dr. arrondi au-dessus de la tête et en baissant le bras g. en arrière en passant par le bas ; — 3. = 1. — 4. 4. Position normale.

3. Ms Hs, stat. écartée (ouverte) — fl. le corps altern. en avant et en arrière.

4. Ms Cl., — tourner le corps de coté a g. et a dr.

5. Ms Eps, — lever une j. en arr. — Veiller à la pos. de la tête, corps bien vertical. — *Gradation :* Lever de plus en plus fort, puis de plus en plus vite. — *Equilibre :* Rester en position j. levée en arrière.

6. Longue corde. — Deux élèves sont désignées pour tourner la corde ; une troisième entre et sautille (dix ou douze fois) sur la pointe des pieds pendant que la corde tourne, puis sort. Ne pas dépasser douze sauts au début, augmenter progressivement et dans tous les cas, ne jamais exécuter plus de vingt-cinq à trente sauts surtout pour les filles à partir de douze ans.

Jeu. *La balle en posture.* — Dans ce jeu, les élèves rangées en cercle, se jettent successivement la balle. Celle qui la laisse tomber est obligée de garder la posture qu'elle avait à l'instant où la balle lui a échappé. Lorsque toutes les élèves, à l'exception d'une seule, sont en posture, cette dernière les fait « revivre ». A cet effet, elle se place au centre du cercle et lance dix fois la balle en l'air en la recevant chaque fois dans les mains ; ou bien elle touche les postures l'une après l'autre avec la balle. Les poses variées que doivent prendre les élèves qui laissent échapper la balle rendent ce jeu des plus amusants.

Mouvements respiratoires : Lever les bras de côté en inspirant fortement.

Troisième degré. — Exemple de leçon. — Garçons.

1. *a*) En colonne de marche — Rassemblement !

b) Etude du pas de course sauté. — Pour l'étude de ce pas, faire altern. 4 pas de course ordinaire avec 4 pas sautés. Augmenter le nombre des pas sautés pour obtenir ce pas d'une manière continue. Fléchir légèrement la jambe en appui.

c) Ouvrir (intervalles) les rangs pendant la marche.

2. Poser une j. de coté, lever les bras, — fl. la j. et changer la pos. des bras. = 1. Poser la j. g. de côté en levant les bras de côté ; — 2. fl. la j. g. en levant les bras en haut (ligne de prolongement du corps) ; — 3. = 1. — 4. Position normale. Idem j. dr.

3. Ms N. ou autrement, st. écartée. — Prendre les dispositions comme à la leçon précédente. — Courbe raidie en appui sur le 2me et 4me rang ; dans cette position, lever les talons. — Changer les rôles. — Ne pas oublier l'exercice dérivatif.

4. Lever les bras en haut, — fl. le corps de coté, pied soutenu. — Les élèves du 1er et 3me rang font ¼ de tour à dr. ; les élèves du 2me et 4me rang posent la j. dr. fl. en av. et saisissent le pied dr. de leurs condisciples pour le placer sur leur genou fl. — Ces dispositions étant prises, les élèves du 1er et 3me rang fléchissent le corps de côté à g. — Au début la fl. sera modérée, puis elle s'accentuera graduellement. Les élèves du 1er et 3me rang font alors ½ tour et exécutent le même mouvement en sens inverse.

Nous laissons à l'initiative de l'instituteur la disposition des élèves pour l'exécution du mouvement par les élèves du 2me et 4me rang.

5. Exercices de suspension. — Les élèves du 1er et 3me rang se placent mutuellement les mains sur les épaules ; ceux du 2me et 4me rang font un pas de côté à g. (ou à dr.) et placent leurs mains (ongles vers le bas) sur les bras tendus et près des épaules des élèves du 1er et 3me rang.

Au commandement : *Suspension en deux temps... Un !* = 1. Les élèves du 2me et 4me rang fléchissent les j. à fond en se suspendant ; — 2. Ils tendent simultanément les j. en av., pointes en dehors, de manière que le corps et les j. soient en lignes dr. — Au commandement : *Halte !* = 1. les élèves reprennent la pos. qu'ils avaient à 1 ; — 2. Ils tendent les jambes et posent les talons. — Au commandement... Fixe ! Tous les élèves reprennent la pos. normale.

Remarques. — Pendant la susp., il faut maintenir le menton rentré, les épaules effacées et la poitrine bien dégagée ; ne pas retenir la respiration. Pendant cet exercice, les élèves de 7 à 9 ans peuvent fléchir les jambes à fond.

6. En appui couché facial sur le sol, jambes tendues en deux temps. = 1. Fl. les j. à fond en levant les bras en av. ; — 2. Poser les mains devant la pointe des pieds (bouts des phalanges dirigés en dedans) et tendre les j. en arrière : *Fléchir la tête en arrière en levant la jambe g., puis la jambe droite.*

Remarques. — Dans la plupart des mouvements, en appui des mains sur le sol, il serait convenable que chaque élève disposât de deux poignées en forme de rail (ou de planchettes) pour ne pas se salir les mains.

7. Sauts en longueur (sans tremplin). — *a*) De pieds fermes, sans élan : 1 m. 20 à 1 m. 50. — *b*) Avec élan et pose libre ; 2 m. 60 à 3 m. 20. — *c*) Sauts et appui (barrière, poutre, etc.). Les chutes s'effectuent sur la pointe des pieds et sont amorties par de légères fl. des jambes.

Jeu. — *Course au but.* — Ce jeu est un véritable concours. Huit ou dix élèves de même force partent d'une extrémité de l'emplacement, vont toucher un mur, une haie, etc., opposé et reviennent au point de

départ. Les élèves arrivés premiers peuvent ensuite concourir entre eux à condition d'être de même taille.

Mouvements respiratoires : Fléchir les bras, mains devant les clavicules, — tendre les bras de côté en levant les talons et en inspirant fortement.

Troisième degré. — Exemple de leçon. — Jeunes filles.

1. *a*) Placer directement les élèves sur un rang. — *Numéroter par 4.*

b) Changer la formation des rangs de quatre. — Mains en chaîne par 4. — Chaque rang de quatre fait success. 4 pas en av. et 4 pas en arr. Le 1er rang de 4 retourne à sa place pendant que le 2me rang de quatre avance et ainsi de suite.

c) Converser par rangs de quatre (success., simultanément).

d) Ouvrir (intervalles) les rangs.

2. Poser une j. en av., — fl. une j. a fond, — lever et fl. les bras. = 1. Poser la j. g. en av. en levant les bras en haut (arrondis au-dessus de la tête, le regard suit les mains) ; — 2. fl. la j. dr. à fond (mise à genou) en posant le genou dr. à terre à côté du talon g. et en fl. les bras, mains nuque ; — 3. = 1. — 4. pos. nor. — Idem inverse à dr. — Veiller à la pos. de la tête, du corps, des bras, etc.

3. Ms Cl., — fléchir le corps altern. a g. et a dr. de coté *en 4 mouvements.*

4. Poser altern. une j. de coté — croiser en avant, — lever les bras. = 1. Poser la j. g. de côté sur la pointe du pied en levant les bras de côté, paume en haut (bras tendus sans raideur) ; — 2. poser la j. croisée g. devant la dr. (la pointe du pied g. devant celle du pied dr., le talon g. au-dessus du pied dr., la j. g. légèrement fléchie) en levant les bras en haut arrondis au-dessus de la tête ; — 3. = 1. — 4. pos. nor. — Idem j. dr.

5. Formation sur deux rangs. — (En col. par couples sur la piste.) Les élèves de chaque couple se donnent mutuellement la main intérieure ; *a*) *8 pas en av. en cadence et 8 pas sur la* pointe des pieds, jambes tordues sans raideur ; — *b*) *12 pas en av. en cadence et 4 pas bercés* (12 temps) *en bal. les deux bras.* Légère rotation du corps. — Veiller à la pos. des épaules, du corps, des pieds, etc.

6. Ms Cl. ou Ms Nuque. — Courbe raidie en appui sur le 2me rang. — Retenir les élèves par les coudes.

Les élèves du 2me rang se rapprocheront de ceux du 1er rang en posant la j. g. fl. en av. et en levant les bras en av. de manière à se trouver à un pas des élèves du 1er rang ; celles-ci poseront une j. de côté avec mains clavicules ou mains nuques.

Au commandement *Un !* les élèves du 1er rang exécutent l'extension dorsale, courbe raidie, très lentement et se laissent aller en appui sur les élèves du 2me rang, celles-ci ont soin de retenir leurs compagnes par les coudes.

Au commandement *Deux !* les élèves servant d'appui exercent une légère poussée sur les coudes des élèves du 1er rang et ces dernières reviennent à la position de départ.

Les élèves ayant fait ½ tour, font les mêmes mouvements en changeant de rôle.

Dans tous ces exercices, il faut beaucoup de gradation. Toutes ces positions peuvent se combiner avec diverses stations : Jambes écartées, jambes réunies.

Remarque. — Ces exercices doivent être suivis de la fl. du corps en avant que l'on peut faire dans la position : Station écartée, mains hanches.

Dans les écoles à trois degrés, cet exercice ne sera pas exécuté par les élèves du degré inférieur. Pendant ce temps, celles-ci pourront exécuter la flexion ordinaire du corps en arr. et en avant en 4 mouvements.

7. Fléchir les bras, — lever la j. g. fl. en av., — tendre la j. g. en arr. et les bras de coté. — Eviter de lancer la j. en arr. en même temps que les bras sont tendus de côté ; car ce mouvement pourrait arrondir le dos et enseller la région des reins. — Même mouvement inverse.

8. Saut en hauteur avec élan au-dessus d'une corde maintenue par deux élèves. — Avec arrêt puis en continuant la course.

Jeu de graces. — Ce jeu peut s'exécuter à deux ou entre élèves placées en cercle. Un cerceau de vingt à vingt-cinq centimètres de diamètre est maintenu par deux bâtons croisés dans l'intérieur du cerceau. Au moyen de ces bâtons, une élève lance le cerceau à une compagne qui, à son tour, le rattrape et le lance à une voisine.

Mouvements respiratoires : Lever les talons en levant les bras de côté en inspirant fortement.

Guillaume Sterroz.

ÉCHOS DE LA PRESSE

Définitions et précisions à propos d'éducation civique. — L'article du P. Joseph Schröteler, S. J., Feldkirch, dans les numéros de septembre 1913 et de février 1914 du *Pharus*, a été provoqué par les innombrables écrits qui inondent la littérature pédagogique allemande sur l'éducation civique et nationale, la question à la mode, ces dernières années, dans les pays d'outre-Rhin. Il a paru utile de rappeler les principes de la morale catholique en ce qui concerne les droits et les devoirs des citoyens — et par conséquent l'éducation de la jeunesse à l'accomplissement de ces droits et à l'exercice de ces devoirs, — afin que l'on juge sainement des opinions de toute valeur, vraies et fausses, utopiques ou réalisables, serviles ou démagogiques, qui se heurtent dans ce déluge d'encre et ce chaos de papier.

La question de l'éducation civique a été soulevée en Allemagne par les progrès de la démagogie socialiste. Les partis conservateurs et gouvernementaux ont compris qu'il y allait du salut de l'Etat et qu'il était nécessaire et grand temps que la jeunesse fût préservée de la contagion socialiste. Et comme l'unique sauvegarde contre la ruine de la société paraissait être un gouvernement fort, c'est à inculquer le respect du gouvernement et la soumission absolue à la raison d'Etat