

# Plan de leçons de gymnastique à donner dans les conférences régionales

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **58 (1929)**

Heft 5

PDF erstellt am: **11.08.2024**

## **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.

Voici les titres des 18 billets déjà parus :

Tract 1. *Vers plus d'amour.* — 2. *L'amour de Dieu : ce qui est le plus nécessaire, le plus grand et le plus efficace au monde.* — 3. *L'amour de Dieu : ce qui est le plus précieux au monde.* — 4. *L'amour de Dieu : unique source du vrai bonheur.* — 5. *La charité parfaite et le ciel à la portée de tous.* — 6. *De la valeur incomparable d'un seul acte d'amour parfait.* — 7. *Exemple remarquable de la merveilleuse efficacité d'un acte d'amour parfait.* — 8. *La charité parfaite est éminemment raisonnable.* — 9. *La « Petite Voie » d'enfance spirituelle.* — 10. *Les effets de l'amour parfait dans l'âme juste.* — 11. *L'efficacité merveilleuse de la « Petite Voie ».* — 12. *Vers les sommets de la charité.* — 13. *La sainteté accessible à tous.* — 14. *L'amour pénitent : principe d'une générosité inlassable.* — 15. *La conservation de l'innocence : motif d'amour héroïque.* — 16. *La fidélité à la grâce de la vocation. Exemple de sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus.* — 17. *L'oraison quotidienne : moyen nécessaire pour entretenir ardente la flamme de la charité.* — 18. *La retraite fermée : moyen par excellence pour donner à la vie sa plus haute valeur.*

Ces tracts sont de nature à encourager à la pratique du renoncement sans lequel rien de sérieux ne se fait, et à inspirer du dévouement à Dieu et aux âmes, ce qui est le tout de la vie. — Le tract sur la modestie joint à la série des 18 tracts *Vie d'amour de Dieu* franco : 1 fr. ; 10 exemplaires divers ou du même tract : 0 fr. 60 ; les cinquante : 2 fr. ; le cent : 3 fr. 20.

II. Envoyer à la même adresse avec mention : *Pour le triomphe de la modestie chrétienne*, les offrandes destinées à la diffusion gratuite du tract.

---

## Plan de leçons de gymnastique à donner dans les conférences régionales

### Leçon du I<sup>er</sup> degré.

I. Ex. de marche et de course. — Marcher sur la piste, alterner la marche ordinaire avec la marche sur la pointe des pieds et la marche accroupie. — Courir comme des géants et courir comme des nains.

II. Ex. préliminaires :

1<sup>o</sup> Cueillir des pommes. — Battre des mains au-dessus de la tête et devant le corps. — Voler comme un oiseau.

2<sup>o</sup> Se cacher puis regarder par-dessus la haie. — Cueillir des fruits et les déposer dans une corbeille à terre.

3<sup>o</sup> Sonner la cloche. — Semer. — Faucher.

4<sup>o</sup> Pédales. — Sautiller comme un pantin (de la station normale à la station ouverte en battant des mains au-dessus de la tête).

III. 1<sup>o</sup> Course. — Chasse autour du cercle. — Courir en serpentine, les numéros 1 autour des numéros 2, puis les numéros 2 autour des numéros 1.

2<sup>o</sup> Saut. — Sauter par-dessus divers obstacles placés sur la piste.

IV. Lancer. — Lancer la petite balle de la main droite, recevoir dans les deux mains, puis lancer par couple (4 temps).

V. Jeux. — 1° La poursuite.

2° Une ronde chantée.

### Leçon du II<sup>m</sup>e degré.

I. Ex. d'ordre et de marche.

II. Ex. préliminaires :

1° a) Lever les talons en fléchissant les bras, poings aux épaules ;

b) Lever et baisser les talons en balançant les bras de côté en haut.

2° a) Lever les bras de côté en haut, s'accroupir en baissant les bras de côté en bas, mains touchant le sol ;

b) Lancer alternativement la jambe gauche et droite en arrière en balançant les bras de côté en haut.

3° a) De la station ouverte : fléchir le torse oblique à gauche en arrière en fléchissant les bras, poings aux épaules ;

b) De la station ouverte : tourner le torse à gauche avec élan des bras de côté à gauche, tourner le torse énergiquement à droite en balançant les bras de côté à droite.

4° Lancer alternativement la jambe gauche et droite en avant pour toucher une main levée horizontalement en avant. — Sautiller à la station ouverte et à la station normale en balançant les bras de côté.

III. 1° Course. — Course d'estafettes aller et retour.

2° Saut. — Saut de face et saut oblique.

IV. Lancer. — Le ballon lancé en zigzag.

V. Jeu. — La balle au chasseur.

Léchelles, le 25 février 1929.

S. WICHT, *inspecteur de gymnastique.*

---

Lui : Raconte-moi à quoi tu t'es occupée aujourd'hui.

Elle : A une foule de choses. J'ai entendu ce matin une conférence sur l'Afrique centrale. Puis j'ai assisté à une séance du comité d'assistance aux incorrigibles. Cette après-midi, j'ai pris part à une répétition de notre Société dramatique, ce qui m'a demandé un effort considérable...

Lui : Je le crois.

Elle : En rentrant, j'ai aperçu devant notre maison un charmant enfant dont j'aimerais savoir le nom.

Lui : Avec des cheveux blonds bouclés et des yeux bleus ?

Elle : Précisément !

Lui : Et une blouse déchirée ? Mais ma chère, c'est le nôtre !

---