

Enseignement de la gymnastique aux jeunes filles

Autor(en): **Hunziker, Jeanne**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Annuaire de l'instruction publique en Suisse**

Band (Jahr): **21 (1930)**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-111745>

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.

Enseignement de la gymnastique aux jeunes filles.

UN PEU D'HISTOIRE.

Notre XX^e siècle sportif s'inspire de l'antiquité grecque, considérant cette époque comme l'âge d'or de l'éducation physique. Chacun sait, en effet, combien celle-ci fut en honneur chez les Grecs. Toutefois ni la femme, ni l'esclave n'en bénéficiaient ; ainsi le voulaient la coutume et les mœurs. A Athènes, la jeune fille était élevée dans le gynécée et pour le gynécée. Mariée, elle ne participait ni à la société, ni aux occupations de son mari. Les joueuses de flûte et les danseuses que l'on rencontrait dans les repas d'hommes, étaient des étrangères. Des cités grecques, seule Sparte faisait exception ; les filles comme les garçons appartenaient à l'Etat ; on leur enseignait à chanter, à danser, à lancer le javelot afin qu'elles fussent des femmes viriles, mères de soldats.

Interrogeons les statues, bas-reliefs et peintures de vases retrouvés dans les fouilles et conservés dans les musées. Les femmes qui y figurent dans des attitudes sportives sont soit des Spartiates, soit des Dianes ou des Amazones. (Coureuse spartiate, musée du Vatican. — Diane chasseresse, musée national, à Naples. — Diane à la biche, Louvre à Paris. — Amazone à l'arc, musée du Capitole, Rome. — Combat des Amazones de la frise du Parthénon.)

Après la chute de Rome, de sa civilisation et durant tout le moyen âge, sous l'influence du christianisme, nous assistons à une réaction énergique. Finis les exercices physiques, le luxe des thermes romains ! Le corps est l'ennemi de l'âme, objet méprisable, cause de nos chutes. Dans les couvents où se réfugiait la science, des écoles s'ouvrent ; il serait vain d'y chercher

un enseignement gymnastique ! Toutefois les femmes des barbares, envahisseurs de l'empire romain, qui suivaient leur mari dans leurs expéditions lointaines, devaient être endurantes, rompues à la fatigue. A l'époque de la féodalité, tandis que les seigneurs guerroyaient, les dames dirigeaient le château et brodaient les immenses tapisseries que l'on admire encore aujourd'hui ; mais, au retour du maître, elles avaient pour se divertir la chasse et la danse.

La Renaissance, la Réforme contribuèrent à élargir les esprits ; en France, Montaigne, Rabelais proclament la nécessité d'une éducation intégrale des garçons ; pour la femme... rien. Rousseau lui-même, dans son *Emile*, élève Sophie non pour elle, mais uniquement pour son mari futur. Fénelon (*Traité de l'éducation des filles*) est un des premiers à rompre une lance en faveur de l'enseignement féminin. Longtemps, très longtemps, l'éducation des jeunes filles restera ce qu'elle était dans les écoles des religieuses où l'on marche et parle bas, où le silence est de rigueur ; pas question de gymnastique, de jeux, de rires ou cris joyeux : chanter, lire, écrire, calculer ; on formera des femmes pieuses, mais sans individualité.

Le XIX^e siècle succédant à la Révolution verra lever la semence répandue par les théoriciens du XVIII^e, et se créer l'école populaire. Par éducation, notre bon et grand Pestalozzi comprend le développement physique, intellectuel et moral. Tant pour les filles que pour les garçons, il rétablit l'éducation physique dans ses droits et soumet le corps à des exercices gradués accompagnés de chants. L'idée fait son chemin. L'importance des exercices physiques pénètre les esprits. A l'étranger, Jahn donne un essor considérable à la gymnastique et en fait une œuvre patriotique. Ling crée une méthode scientifique basée sur l'anatomie et la physiologie. En Suisse, Clias puis Spiess fondent la gymnastique scolaire pour garçons et pour filles.

Que de temps, que d'efforts il a fallu pour que l'on comprenne la valeur de l'éducation physique, particulièrement pour la femme ! En effet, l'enseignement de la gymnastique aux jeunes filles ne pouvait progresser qu'une fois disparus les deux préjugés suivants :

- 1^o l'éducation physique est chose secondaire sinon nuisible ;
- 2^o l'instruction n'est pas nécessaire à la femme.

Les siècles se sont enfuis, les hommes ont passé ! Ecrivains, pédagogues qui avez lutté par la plume et par l'exemple pour élargir les esprits, nous qui récoltons aujourd'hui le fruit de votre labeur, nous pensons à vous avec reconnaissance !

BUT ET IMPORTANCE DE L'ENSEIGNEMENT
DE LA GYMNASTIQUE AUX JEUNES FILLES.

L'enseignement de la gymnastique aux jeunes filles a-t-il vraiment cause gagnée ? Je n'en suis pas si sûre quand bien même nous vivons au siècle du sport et de l'activité trépidante. « C'est un garçon manqué », dit-on volontiers de la jeune fille vive, un peu bruyante peut-être, qui aime courir, sauter, grimper et non rester tranquille. Le temps où l'on considérait les exercices gymnastiques comme de « vilaines manières », bonnes tout au plus pour des garçons, n'est pas très éloigné de nous ; cet enseignement était alors, il est vrai, surtout une préparation au service militaire. Puis, comme pour les autres branches de l'enseignement, on s'avisa que la jeune fille était la future mère, la principale éducatrice de ses enfants et que plus elle serait instruite mieux cela vaudrait, on pensa aussi que des femmes plus saines, plus robustes, donneraient à la patrie des fils plus vigoureux... Il demeure d'autres préjugés encore. Un enseignement spécial ? Cela n'est pas nécessaire ! De la gymnastique, on en fait assez dans la vie ordinaire ! « J'en fais toute la journée dans ma cuisine », diront en toute bonne foi maintes ménagères. Comment leur en vouloir ; on ne juge sainement que d'une chose connue ! Seule la femme qui aura pratiqué et aimé la gymnastique, qui en aura reconnu pour elle les bienfaits, engagera sa propre fille à fréquenter régulièrement les leçons de cette branche dite secondaire. De petits incidents, tel le suivant, ne se produiront plus. Une fillette excusée assistait, assise sur un banc, à la leçon de gymnastique. Tout à coup : « Mademoiselle, est-ce que je peux sauter ? » Elle saute avec entrain. Puis de nouveau, au moment du jeu : « Est-ce que je peux faire un petit lapin ? » La maîtresse acquiesce et s'étonne : « Pourquoi donc ne prenez-vous pas la leçon de gymnastique ? — Je ne sais pas ; je voudrais bien, mais c'est maman qui ne veut pas. »

Nous nous fixons tous un but à atteindre ; il nous encourage au travail, il justifie nos efforts et nos peines. Parfois très haut,

très loin, tel un sommet voilé de brouillards, il se dérobe à nos regards, mais nous savons qu'il existe et voulons y parvenir. Ambitieux peut-être, *notre but* à nous qui enseignons la gymnastique le voici : pour toutes les jeunes filles, *force et santé, adresse et souplesse, grâce et beauté, individualité et maîtrise de soi.*

Force et santé. — Longtemps l'idéal féminin fut d'être pâle, mince, sans muscle ; avoir l'air languissant et la tête penchée. « Elle était pâle et blonde », disait Musset ; période romantique, exaltée, qui éveille presque le sourire. Souhaitons-nous davantage une femme hercule ou masculinisée ? Non certes, mais il n'est pas nécessaire que femme demeure synonyme de faiblesse et ce que nous entendons par force est bien plutôt endurance, résistance à la fatigue et à la maladie.

Pratiquée au grand air et au soleil, le plus possible, la gymnastique développe non seulement la musculature, mais fortifie le cœur et les poumons. Le sang mieux oxygéné voit sa circulation intensifiée ; il nourrit mieux chaque molécule de l'être, du cerveau à l'une quelconque des fibres musculaires. Le corps tout entier vit plus complètement : mouvements plus aisés, respiration plus profonde, digestion et élimination meilleures et plus rapides. C'est l'état général qui bénéficie ; or si celui-ci est bon, surviennent fatigues ou épidémies, le corps supporte victorieusement l'assaut. Etes-vous anémiés au contraire, vous tomberez malades. Pensez à la somme de souffrances représentée par ce seul mot : maladie ! La gymnastique ne guérit pas, mais elle prévient ; prévenir vaut mieux que guérir. Nombreux sont les gens persuadés de la justesse de cette maxime populaire, et de l'efficacité de la gymnastique mais qui en pratique, ne trouvent pas le temps nécessaire de s'y adonner. La maladie demandera-t-elle si on a le temps de la recevoir ? Parents qui désirez assurer l'avenir, le bonheur de vos enfants, l'argent n'est que peu de chose et si l'instruction est infiniment précieuse, la santé vaut un trésor ! Avez-vous jamais ressenti cette impression de bien-être physique et moral, de puissance que procure le simple fait d'être en santé, de se sentir « en forme » ? La vie apparaît belle, digne d'être vécue, l'avenir riant, car vous avez confiance ; viennent le travail, les obstacles de tous genres, vous vous sentez prêt à lutter en disposant de tous vos moyens. La gymnastique favorise la santé, c'est indéniable ; elle convient

à tous, aux faibles, aux enfants ; c'est là sa grande supériorité sur le sport qui avec ses compétitions s'adresse plus spécialement aux forts et aux grands.

Adresse et souplesse. — Jeunesse en un mot, car l'agilité, l'aisance des mouvements, le feu, l'enthousiasme, n'est-ce pas là ce qui la caractérise tandis que vieillesse veut dire souffle court, articulations à demi ankylosées, vie au ralenti. La gymnastique et le sport sont des élixirs de jeunesse ; le visage peut se sillonner de rides, les cheveux blanchir, l'allure demeure souple et vive ; à condition toutefois de ne pas s'être livré, sous prétexte d'exercice, à la folie sportive, excès que certains skieurs ou footballeurs paient cher. Alors, direz-vous, les jeunes filles de nos écoles qu'ont-elles à apprendre, ne possèdent-elles pas la jeunesse dans sa prime fleur ? On trouve en effet chez plusieurs d'entre elles ces qualités, richesses qui ne demandent qu'à être exploitées, mais encore que de gestes gauches, que de mouvements raides et mal coordonnés ! S'agit-il d'apprendre un exercice nouveau, de corriger une habitude défectueuse, que de difficultés ! Avez-vous appris à danser, à nager ? Sans être ni plus sot, ni plus maladroit qu'un autre, ne vous êtes-vous jamais senti si gauche, si raide et emprunté, si peu maître de votre corps ? Souvent l'élève a compris ; elle sait ce qu'il faut faire, mais bras et jambes ne veulent pas obéir, soit faute de souplesse des articulations, atrophie ou faible développement musculaire, soit travail mauvais ou trop lent du système nerveux. L'exercice physique maintient précisément l'élasticité naturelle des fibres musculaires, la souplesse des articulations, mieux encore il éduque le système nerveux. Esprit, âme et corps sont si intimement unis que l'un ne peut agir sans influencer les autres, que l'on ne néglige l'un sans porter préjudice à l'être tout entier. La leçon de gymnastique agit ainsi doublement sur le cerveau de l'élève : 1° de façon générale en le plaçant dans les conditions favorables au travail grâce à une irrigation sanguine meilleure ; 2° par une action directe sur les centres et le système nerveux. Que de choses l'enfant saisira mieux avec son intellect s'il les a auparavant vécues dans son corps ! C'est la base de l'enseignement musical selon la méthode Jaques-Dalcroze, de l'enseignement du dessin selon Mme Artus, autrefois à l'Institut Rousseau. Et pourquoi procède-t-on par intuition en pédagogie ?

Nous ne remplacerons jamais, bien entendu, une leçon de français ou d'arithmétique par la gymnastique, mais comprenons que celle-ci contribue aussi au développement cérébral de l'enfant.

La souplesse, l'agilité si remarquables dans la première enfance se perdent déjà physiologiquement durant la scolarité, par ossification, qui s'accroît encore si, après la leçon de gymnastique obligatoire, cesse tout exercice. Or l'école ne travaille pas seulement pour obtenir des résultats immédiats, elle prépare les êtres à la vie. Si nous donnons à nos jeunes filles certaines habitudes d'hygiène : amour de l'eau et de la propreté (natation), besoin d'air pur et d'exercice physique, n'aurons-nous pas fait œuvre utile ?

Grâce et beauté. — Jeunes filles et femmes harmonieusement développées, à la démarche vive et souple, beauté sans artifices, sans fard ni poudre, sans toilettes ni bijoux, beauté naturelle voilà notre but ! Les choses, les êtres tels que Dieu les a créés sont beaux : l'homme, le chef-d'œuvre de la création ferait-il exception ? Avec Rousseau, nous dirions volontiers, c'est l'homme qui gâte tout ! Et pourtant, nous naissons avec les tares de nos ancêtres ; l'hérédité joue son rôle au physique comme au moral, agit sur la beauté comme sur la santé. L'éducation corrige, atténue ou aggrave. Que de scolioses dans nos classes de fillettes maigres et mal développées ! Ecole, on t'a beaucoup critiquée sous ce rapport, n'as-tu rien à te reprocher ? Deux heures d'exercices physiques sur trente, c'est trop peu. Que penser alors des classes de filles qui n'ont qu'une unique leçon de gymnastique par semaine ?

Comment la gymnastique peut-elle devenir un élément de beauté ? 1° Par le développement symétrique de la musculature, la rectitude de la tenue, la souplesse conservée au corps (plastique). 2° Par l'harmonie du geste. Cette dernière équivaut en effet à celle des sons en musique et des couleurs en peinture. Harmonie, accord parfait entre les parties d'un tout, dit le dictionnaire. D'où provient la beauté du geste du semeur ? Rude paysan, mal vêtu, mais si bien à sa place dans son champ ; tout autour, la paix de la campagne, le silence répondant au mouvement lent, régulier, bien mesuré : le pas, l'attente, le grain qui tombe en pluie. Ce geste large, si tranquille, si simple vous enthousiasme.

Il renferme, il est vrai, toute la poésie rustique, mais c'est aussi que son rythme lent est en accord parfait avec la beauté sereine de la campagne. Un paysan fébrile, lançant brusquement sa graine ne plairait pas. Rien de vain dans ce geste. Il représente les moissons futures, là réside sa noblesse. En résumé, le geste beau sera le mouvement utile conduisant au but proposé sans dépense exagérée de force ; question d'équilibre, de mesure : contraction ni trop forte, ni trop faible, ni trop rapide, ni trop mesurée tel est le secret du mouvement harmonieux et ceci s'acquiert par la gymnastique.

Individualité, maîtrise de soi. — L'enseignement de quelque branche que ce soit ne vise-t-il pas par dessus tout à former des hommes et des femmes au sens le plus complet du mot : des corps sains et harmonieux, des esprits cultivés et larges, de nobles personnalités ? Pendant la leçon de gymnastique, dans le jeu en particulier, l'enfant se livre facilement, sans s'en douter. A la maîtresse un peu psychologue, se révèlent ainsi les qualités et les défauts de ses élèves ; elle pourra agir en conséquence. L'exercice physique trempe les caractères. Relevons ici deux traits seulement qui, manquant à la femme en général, méritent d'être développés chez la jeune fille : l'individualité et la maîtrise de soi. L'employée de bureau fera son travail consciencieusement, y apportant tous ses soins ; « mais, dira son chef, si elle fait bien ce qu'on lui dit, elle manque de vues larges, d'audace pour les réaliser ». Qui dit femme, sous-entend souvent faiblesse, manque d'initiative ou nervosité, impressionnabilité, être rarement impartial, se laissant trop influencer par ses sentiments pour juger les faits avec équité. Loin de nous la pensée d'enlever à la femme ce penchant à la soumission si indispensable à la paix du foyer, cette sensibilité, un de ses charmes, qui lui donne l'intuition des choses... Mais qu'elle acquière la conscience de son individualité, la maîtrise d'elle-même afin de rétablir l'équilibre !

La fillette n'ose pas comme le garçon, elle est plus craintive. Cependant, lorsqu'elle aura vaincu la peur, maîtrisé ses nerfs, franchi l'obstacle ou grimpé jusqu'au haut de l'échelle, elle prendra confiance en elle et apprendra que le « je ne peux pas » ; est souvent faux. Ce ne pourra plus être une excuse à sa paresse. Avec la confiance en ses propres forces et capacités, disparaîtra aussi la timidité exagérée qui fait tant souffrir.

L'orgueilleuse se rendra compte également de la valeur réelle de sa petite personnalité : elle ne réussit pas tel saut, son jeu est moins habile que celui de sa camarade, son lancer plus maladroit ; les faits sont là, visibles pour chacun et pour elle-même, impossible d'imputer son échec à la partialité de la maîtresse.

La maîtrise de soi ! quel est l'instituteur ou l'institutrice qui ne sait ce que cela représente de difficultés ! Rester calme, demeurer maître de la situation parce que maître de soi, alors qu'un mauvais esprit semble régner sur la classe ; arrêter le bras qui voudrait frapper, apaiser la colère qui bouillonne, retenir le mot blessant ou brutal ! Ne se souvient-il pas avec gêne du jour où il s'est laissé aller à frapper du pied, à donner une gifle ? L'automobiliste qui manque de sang-froid est un danger public. Tout exercice physique, exécution d'un ordre donné au corps par l'intelligence et la volonté, fournit à cette dernière l'occasion de s'affirmer. Notre corps est notre meilleur serviteur ; si nous prenons la peine de le former, il en deviendra un excellent ; il apprendra à agir promptement et exactement, à supporter la fatigue, le froid, le chaud, la douleur ; plus nous l'entraînerons, plus il deviendra apte à nous servir en toute circonstance. Par la gymnastique, la fillette prend l'habitude de se commander à elle-même : elle ne courra en vitesse que si elle le veut fermement, mettant toute son énergie à faire mouvoir bras, jambes et corps le plus rapidement possible, luttant contre les lois de la pesanteur et du moindre effort. Dans un jeu, elle comprendra vite que s'énerver c'est devenir maladroit, c'est manquer son tir ; qu'elle doit au contraire s'efforcer de juger la situation avec calme et agir promptement. Quoique grande et forte, la fillette étourdie ou agitée est mauvaise joueuse, tandis qu'une enfant, même petite et relativement faible, contribue au succès de son équipe si elle joue intelligemment, passant le ballon avec adresse et à propos. Ces expériences, mieux que des discours, lui apprendront à se maîtriser, à dominer ses nerfs.

LA LEÇON DE GYMNASTIQUE.

Ayant exposé et le but et ma conviction de la valeur de l'enseignement de la gymnastique pour les jeunes filles, voici maintenant quelques brèves indications sur le chemin à parcourir.

La vie et la joie, c'est-à-dire le mouvement, l'entrain, la gaîté doivent présider à chacune de nos leçons données dehors, tant que possible, au grand air, au soleil, en pleine nature. Vie et joie, leçon attrayante : ce n'est plus aujourd'hui chose nouvelle pour des pédagogues : l'enfant fait mieux et plus à fond ce qu'il aime. L'exercice joyeux a pour corollaire (effet physique) un cœur qui travaille activement, une circulation accélérée (effet psychique), le cœur de vos élèves qui s'ouvre, un vent de bonne volonté qui souffle. L'ennui, la contrainte produisent l'effet inverse. Le grand privilège de la leçon de gymnastique est précisément de plaire aux fillettes ; l'enfant aime la vie, le mouvement lui est un besoin. Donc pas de monotonie, pas d'arrêts, un exercice repose d'un autre (les élèves ne sont jamais si sottes que lorsqu'elles sont inoccupées). Vie, entrain mais non désordre ou anarchie ! Dans les jeux mêmes, dans les exercices libres sachons obtenir la discipline.

* * *

Notre programme de travail comprend trois grands groupes d'exercices : 1^o les marches et sautilllements, les exercices préliminaires ; 2^o les exercices populaires ; 3^o les jeux.

Les marches, sautilllements et exercices préliminaires constituent, ainsi que le dit le Dr Matthias, une sorte de « grammaire » du corps ; ils en assurent les développements harmonieux, parfaitement symétriques, contribuent à donner à nos jeunes filles une belle et bonne tenue en faisant travailler la musculature du tronc et particulièrement la musculature dorsale. Leur grand avantage est de pouvoir être exécutés par la classe tout entière dans un espace même restreint, d'assurer un travail complet (de toute la musculature du corps) dans un temps très court, cinq à dix minutes seulement. Mouvements artificiels, ils plaisent moins à l'enfant que des jeux ; toutefois exécutés selon la méthode actuelle, ils sont tout vie. Plus de positions statiques, de points morts, fatigants et ennuyeux, plus de raideur ! chaque mouvement vit, comme en un grand crescendo et decrescendo, partant de la décontraction musculaire pour aboutir à une contraction intense et revenir au repos. Ainsi un simple redressement débute par une extension des jambes, se poursuit en un redressement successif de toute la colonne vertébrale (partie lombaire, dorsale,

puis cervicale) et s'achève par une élévation verticale des bras ; à la décontraction qui suit par le même chemin, mais inversement et plus rapidement, succède un temps de repos. Le rythme de l'exercice devient ainsi analogue à celui de la respiration : inspiration, expiration plus rapide et temps de repos durant lequel l'expiration se poursuit très faiblement. (Précis de physiologie, D^r Artus : fig. 154). De même que ce court instant permet à l'acte respiratoire de se poursuivre sans arrêt, de même durant la décontraction, l'afflux sanguin dans le muscle apporte l'oxygène, combustible nécessaire à la nouvelle contraction et entraîne les résidus de l'oxydation, permettant ainsi un travail régulier et continu avec un minimum de fatigue. Cette alternance du travail et du repos existe d'ailleurs partout dans la nature : jour et nuit, saison morte et renouveau.

Suivant l'indication des fibres musculaires elles-mêmes, de leur direction, les mouvements s'exécutent : verticalement de bas en haut et de haut en bas, — horizontalement de gauche à droite et de droite à gauche, — obliquement de gauche en haut à droite en bas et inversement, de droite en haut à gauche en bas et inversement. Exécutés à une cadence plus rapide, ils ont une influence plus grande sur l'assouplissement des articulations et le système nerveux.

Des *exercices respiratoires* interviennent après chaque mouvement vif, alors que, sans atteindre l'essoufflement, le besoin d'oxygène est devenu suffisamment impérieux pour que l'élève respire profondément sans peine et sans ennui ; car si manger sans appétit n'est pas un plaisir, respirer volontairement sans nécessité devient vite pénible.

A ce groupe se rattachent également les exercices à l'espalier, ceux de natation, de patinage et de ski « à sec ».

LES EXERCICES POPULAIRES.

Par exercices populaires nous comprenons ce que d'autres appellent gymnastique naturelle, c'est-à-dire marcher, courir, sauter, lancer, tirer et pousser, nager, patiner et skier. Ils ont pris une grande extension dans notre nouveau manuel et occupent à eux seuls le tiers de la leçon. Leur excellente influence physiologique, leur action intense sur la circulation, la respiration, la nutrition des tissus et l'élimination des déchets, leur

assurent dorénavant la place qu'ils ont acquise. Ils plaisent à l'enfant par leur fin utilitaire, leur caractère concret, libre, individuel. Leur principal inconvénient (est-ce un inconvénient ?) est d'exiger des emplacements suffisants ; un local, même grand, n'est qu'un pis aller pour les jours de mauvais temps ; il leur faut l'espace, la place de jeux, la nature. Un certain matériel est aussi fort nécessaire, non indispensable toutefois si l'on sait s'ingénier et utiliser pour obstacle à franchir ou projectile à lancer ce qui se présente à vous.

Vu le gros travail qu'ils réclament des organes (cœur et poumons particulièrement), ils sont plus épuisants que les exercices de marches et préliminaires ; il importe donc d'agir prudemment, tout spécialement à l'époque de la puberté. Nos jeunes filles qui couraient et sautaient si volontiers, à ce moment, réussissent moins bien et disent : « Je ne peux plus, je deviens trop lourde. » N'exigeons pas trop, patientons, ne décourageons pas. Le manuel, sous ce rapport, est un guide fort judicieux, ne demandant pas au III^e degré (13 à 15 ans) des performances supérieures à celles du II^e degré (10 à 12 ans) : course, durée jusqu'à 3 minutes, course vitesse ; longueur 50 mètres dans l'un comme dans l'autre degré.

L'introduction de la *natation*, du *patinage* et du *ski* est encore une très heureuse innovation. A côté de leur valeur comme formation corporelle, de leur bienfaisante influence physiologique et hygiénique, ils permettent à de nombreuses classes de continuer les exercices physiques durant la mauvaise saison (la seule souvent pendant laquelle les petits montagnards aillent à l'école), et aux enfants des bords des lacs de se familiariser avec l'eau, de se faire du bien malgré la chaleur.

Les *engins*. Le travail aux appareils (anneaux, reck, perches, échelles, pas volant) a subi les mêmes modifications que les exercices préliminaires : grande simplification, vie et mouvement, plus d'attitudes rigides et tenues, essentiellement des « balancés », travail plus en souplesse qu'en force.

LES JEUX.

Les jeux enfin ! Joie des élèves, ce qu'elles préfèrent dans la leçon de gymnastique ! Pour le maître, l'occasion la plus favorable de collaborer à l'éducation des jeunes filles à lui confiées.

Ce sont naturellement les jeux d'équipes et à grand mouvement (balle chasseur, balle frappée, ballon lancé par-dessus la corde, ballon frontière, ballon à la corbeille) qui assurent le meilleur résultat tant au point de vue développement physique que formation du caractère. Pour qu'ils aient toute leur valeur éducative, il ne suffit pas que le maître conduise ses élèves sur une place, qu'il leur donne un ballon et les laisse jouer. Tout jeu doit être dirigé, surveillé ; le maître réprimera toute déloyauté, toute brutalité ; il encouragera les timides, les faibles, leur donnera l'occasion d'agir, en exigeant que chacune demeure à sa place, en dédoublant les classes nombreuses et groupant les jeunes filles selon leurs forces, laissant quand même au jeu ce qui en fait le plus grand charme : la liberté soumise seulement aux règles volontairement consenties.

Avec un programme si riche, si varié, convenant à toutes les circonstances locales, s'adaptant exactement au besoin de mouvement de l'enfant, mettons-nous à l'œuvre, sortons de nos classes, quittons nos locaux et efforçons-nous (surtout en Suisse romande) d'obtenir des autorités les emplacements nécessaires aux ébats des élèves.

Quelques mots enfin relatifs au *costume de gymnastique* de nos jeunes filles. Un costume spécial, à l'abri des fluctuations de la mode, laissant aux membres la liberté de leurs mouvements, à la peau, le maximum possible d'aération et d'insolation est à la fois plus décent, plus hygiénique, plus pratique que les vêtements habituels. Très peu coûteux, il devrait être demandé partout.

JEANNE HUNZIKER.
