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

Herausgeber: Société fribourgeoise d'éducation

Band: 8 (1879)

Heft: 8

Artikel: Premières notions de méthodologie : programme général des exercices de gymnastique

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1039721

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: 14.07.2025

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

caractère ; M. l'aumônier Favre, à la musique, et spécialement à M. Schriber, professeur de musique à Hauterive ; Mgr Ecœur, à Mesdames les institutrices ; M. le chanoine Tschopp, à l'union de l'instituteur et du curé ; M. l'avocat Chappaz, au vrai progrès et à la vraie liberté dans toutes les sphères de l'activité humaine, etc.

Tous ceux qui ont assisté à notre belle assemblée de Courtion en garderont un doux et impérissable souvenir. R. H.

PREMIÈRES NOTIONS DE MÉTHODOLOGIE

Programme général des exercices de gymnastique (1)

Garçons de 10 à 12 ans

I EXERCICES D'ORDRE

a) Formation d'un rang, — alignements, — transformation d'un rang de front en rang de flanc.
b) Formation de deux rangs, sur place, — en marchant.
c) Petite, — grande distance à gauche, à droite.
d) Quart de conversion à gauche, à droite, d'un rang de front.
e) Changement de direction d'un rang de flanc.

II EXERCICES LIBRES

a) Positions. — 1. Position ordinaire, — avec mains aux hanches.
2. Quart de tour à droite, puis à gauche, sur place.
3. Position de pas gauche, — droit, en avant, de côté, en arrière.

b) Extensions et flexions. — 1. Lancer les bras horizontalement, en avant, de côté, en arrière ; lancer les bras verticalement, en les dirigeant en avant, puis de côté.
2. Poings aux épaules : les lancer en avant, de côté, verticalement.
3. Lancer la jambe gauche, droite, alternativement en avant, de côté, en arrière.
4. Lever le genou, puis le talon gauche, droit, alternativement.

(1) Ce programme est en partie conforme à l'*Ecole de gymnastique* à l'usage de la jeunesse suisse, approuvé par le département militaire fédéral du 5 juillet 1876.

5. Flexion, extension des bras.
6. S'élever sur la pointe des pieds.
7. Flexion du corps en avant, de côté, en arrière.
8. » des genoux.

c) Rotations. — 1. Mouvement de la tête de côté, à gauche, à droite.
2. Rotation, et balancement du bras gauche, droit.
3. Tourner le corps à gauche, à droite.

d) Marches. — 1. Marche ordinaire en avant, de côté, en arrière, — sur la pointe des pieds, — sur place.
2. Marche au pas de gymnastique.
3. Changement de pas en marchant.

e) Sauts. — 1. Sautillement, — puis, saut sur place, en avant, de côté, en arrière.

f) Exercices libres en marchant. — 1. Répéter en marchant tous les exercices de bras, de poings. (Changer de mouvements à tous les 4 ou 2 pas.)
2. De la position : bras croisés sur le dos : marche ordinaire, puis au pas de gymnastique.

III EXERCICES AUX ENGINS ET JEUX

a) Saut par dessus la corde.
b) Exercices aux perches fixes.
c) » à la poutre d'appui. (Voir l'*Ecole de gymnastique,* pages 48 à 55.)

Garçons de 13 à 15 ans

Ces élèves remplissent le programme de la classe précédente, auquel on ajoute :

I EXERCICES D'ORDRE

a) Formation de quatre rangs sur place, — en marchant.
b) Demi, trois quarts, entière conversion à droite, puis à gauche.
c) Demi, entière conversion, précédée de 4 pas sur place, ou de 4 pas en avançant.
d) Double contremarche.

II EXERCICES LIBRES

a) Positions. — 1. Demi-tour à droite, position écartée.

b) Extensions et flexions. — 1. Reprendre les exercices de bras, de poings, simultanément avec ceux de jambe et ceux de flexion des genoux.
2. De la position : poings aux épaules : lancer les poings obliquement en arrière en passant sous les aisselles.
3. De la position : poings en avant horizontalement : lancer les poings en arrière.
4. Lever le genou, puis le talon gauche, droit, simultanément avec les exercices de poings.

5. De la position ordinaire : balancement du corps en avant, en arrière, de côté.
6. De la position de pas :
   a) Flexion du corps en avant avec les mains aux hanches, — puis avec les bras tendus.
   b) Flexion des genoux.
7. De la position écartée :
   a) Flexion du corps en avant, de côté, alternativement, avec les mains aux hanches, — puis avec les bras tendus.
   b) Flexion complète du genou gauche, du droit, en avant, de côté.
8. *Passe.* — Passe à gauche, à droite, en avant, de côté, en arrière.
9. Passe avec les mouvements des poings.
10. » » » » précédée de 4 pas sur place, en restant dans la position de passe pendant trois temps, et en revenant en place au quatrième.

c) Rotations et équilibre. — 1. Rotation de bras en avant, en arrière, en 2 temps, puis en 1 temps.
2. Lancer la jambe en avant, la passer ensuite de côté, en arrière et revenir en place (4 temps).
3. Le même, avec flexion de la jambe en place.
4. Lancer alternativement la jambe gauche, puis la droite en avant, avec flexion de la jambe en place et mouvement des poings en avant (4 temps).
5. Le même avec mouvement de la jambe et des poings de côté.
6. Le même avec mouvement de la jambe en arrièrre et des poings en avant.
7. De la position de pas, et de la position écartée : rotation du corps avec les mains aux hanches, puis avec les bras tendus horizontalement de côté.

d) Marches. — 1. Demi-tour en marchant.
2. Marche de flanc sur quatre rangs.
3. Marche de front sur deux rangs.
4. Passer de l'une de ces marches à l'autre.
5. Marche oblique.
6. Pas de course.

e) Sauts. — 1. Saut sur place avec quart, demi, trois quarts de tour à droite, puis à gauche.
2. Saut avec un tour entier à droite, à gauche.
3. Saut en avant, de côté, en arrière.
4. De la position de pas gauche, droit : saut en avant.

f) Exercices libres en marchant. — 1. Marche en battant des mains placées alternativement au-dessus de la tête et sur le dos.
2. Marche en levant le genou et en étendant ensuite la jambe (à gauche, puis à droite, en 4 temps).
3. Marche avec la flexion des genoux (4 temps).
4. Marche en mettant les deux mains sur l'élève de devant.
5. Marche avec passe en 4 temps à gauche, puis à droite, de côté, tous les 4 pas.
6. Marche serpentante.
7. » en spirale.

III EXERCICES AUX ENGINS ET JEUX

A. *Cannes*

a) Maniement de la canne comme Exercice préparatoire à celui du fusil.

b) De la position : canne dans la main gauche, puis, dans la main droite, près des épaules : la lancer en avant, de côté, en haut.
De la position : bras tendu dans les trois directions ci-dessus : rotation de bras.

c) De la position : prise ordinaire : lever la canne à la hauteur des épaules, au-dessus de la tête.
De la position : canne à la hauteur des épaules, et au-dessus de la tête : quart, demi-tour à gauche, puis à droite.
De la position : canne à la poitrine : lancer la canne en avant, en haut, — flexion et extension de côté alternative du bras gauche et du bras droit, devant la poitrine, puis sur la nuque.

d) De la position : grande prise : lancer la canne à la hauteur des épaules, au-dessus de la tête, — verticalement de côté gauche, puis droit, en levant successivement le bras droit et le bras gauche, — obliquement à gauche, à droite, de côté, en levant successivement le bras droit et le bras gauche ; de là, passer la canne sur le dos, etc.
De la position : canne à la grande prise au-dessus de la tête : lancer la canne en arrière à la hauteur des épaules, puis sur le dos.

e) Environ tous les exercices ci-dessus, exécutés en marchant

f) Exercices libres avec les cannes. De la position : canne entre le dos et les coudes : flexion continue des genoux, puis, pas de gymnastique.
De la position de pas avec la canne dans les deux mains au-dessus de la tête :

1. Tourner le corps à gauche, à droite.
2. Flexion du corps, dans toutes les directions.

Même exercice de la position écartée avec la canne dans les deux mains au-dessus de la tête.

De la position : grande prise, passe en avant et en même temps, canne horizontale sur le dos, — passe de côté avec canne oblique sur le dos.

B. *Exercices de saut par dessus la corde.*
C. » *à la planche d'assaut.*
D. » *aux perches.*
E. » *à la poutre.* (Voir *Ecole de gymnastique*, p. 86 à 95.)

III *Garçons de 16 à 20 ans.*

Ces élèves répètent le programme précédent en faisant les exercices avec plus d'adresse et d'énergie ; les exercices continus sont aussi exécutés pendant un temps plus long et d'après une cadence plus rapide.

On ajoutera au programme précédent surtout des marches prolongées au pas accéléré, ou au pas de gymnastique ; on exécutera de plus, avec la canne simulant le fusil, les exercices d'escrime qui se trouvent à la fin de l'*Ecole de gymnastique.*

ORDRE A SUIVRE DANS UNE LEÇON DE GYMNASTIQUE

1. Répétition sommaire de la leçon précédente avec interrogation sur les avis hygiéniques auxquels elle a pu donner lieu.
2. Explication donnée par le maître sur chaque mouvement qui est d'abord exécuté par un élève en particulier, puis par tous simultanément.
3. Le plus souvent, les élèves compteront les mouvements avec le maître.
4. Les repos seront fréquents et de courte durée, afin de prévenir la fatigue et d'empêcher les refroidissements.
5. Exercices de marche avec ou sans exercices libres.
6. Exercices aux engins et jeux.

Voici les principaux ouvrages à consulter pour l'enseignement de la gymnastique :

1. *Guide pour l'enseignement de la gymnastique des garçons,* par le capitaine Docx. Namur, chez Wesmael-Charlier, prix 5 fr.
2. *Gymnastique populaire et raisonnée,* par Junot et Senglet. Neuchâtel, chez Sandoz.
3. *Manuel de Gymnastique,* par Niggler, chez Sandoz.
4. *Gymnastique raisonnée,* par E. Paz. Paris, Hachette, 79, boulevard St-Germain, prix 5 fr.

ANALYSE LITTERAIRE

L'homme et la couleuvre

(Suite)

Pour finir, la vache adresse un petit compliment au serpent ;