

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

**Herausgeber:** Société fribourgeoise d'éducation

**Band:** 34 (1905)

**Heft:** 6

**Rubrik:** Gymnastique scolaire [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:** 12.07.2025

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

## GYMNASTIQUE SCOLAIRE

(Suite.)

---

Dans le premier article relatif à cette importante question, j'envisage l'éducation physique au point de vue de l'hygiène de la santé et du développement de la jeunesse scolaire. J'ai pensé qu'avant d'aborder la pratique même du mouvement, je devais en indiquer le but et les conditions. Les travaux divers publiés, au cours de ces dernières années, par des sommités médicales et physiologistes, me permettent de mieux traiter cette question.

Il importe que tous les instituteurs se rendent un compte exact du rôle que la gymnastique scolaire est appelée à jouer. Son but n'est pas d'amener quelques adeptes à exécuter des tours de force plus ou moins remarquables, mais de soumettre tous les élèves à un entraînement progressif et méthodique, de provoquer chez eux, par des exercices sagement gradués, le développement régulier des différents organes. Au surplus, on sait qu'un violent exercice physique ne repose pas d'un grand labeur intellectuel ; ce sont des fatigues qui s'additionnent et ne se compensent pas.

Les élèves doivent être divisés en deux groupes, d'après leur âge (voir *Manuel*) : le premier groupe comprend les enfants de dix à treize ans ; c'est la période des exercices de développement, d'équilibre, de courses et de sauts exécutés avec modération ; celle des jeux en plein air et des exercices de natation. Tous les mouvements imposant des efforts violents doivent être évités.

Le deuxième groupe comprend les enfants de treize à seize ans. Ceux-ci peuvent commencer progressivement les exercices plus difficiles de la gymnastique d'application. Pour eux, comme pour les enfants plus jeunes, les jeux en plein air constituent le complément nécessaire de la gymnastique proprement dite.

Les bons effets des exercices pratiques de gymnastique dépendent de la méthode qui préside à leur exécution et du soin que les instituteurs mettent à les diriger rationnellement. La valeur d'un exercice réside dans la correction soit des attitudes, soit des positions du corps et des membres durant l'exécution des mouvements, comme aussi dans la direction, l'étendue, l'intensité et la progression de l'effort musculaire. Les instituteurs doivent donc mettre tous leurs soins à surveiller et à rectifier les attitudes et les positions, à régler l'effort en vue du résultat à obtenir.

Les exercices corporels ne doivent pas être envisagés au point de vue de l'enseignement des mouvements, mais à celui des effets que la pratique bien réglée de ces mouvements doit produire sur la santé et sur le développement physique des élèves.

« On ne peut, déclare M. Demeny, dans son traité *Les bases scientifiques de l'éducation physique*, rejeter les moyens sûrs de se perfectionner sous le futile prétexte qu'ils sont ennuyeux ou exotiques ; on ne grandit et on ne sort de l'enfance qu'en ne s'arrêtant pas à ces considérations mesquines. Si l'on veut être fort, on doit trouver son plaisir dans un travail fécond et n'envisager que le résultat final. Cela ne souffre pas de contestation ; consulte-t-on l'enfant pour lui enseigner à lire, à écrire et à compter ? Les classes seraient peu fréquentées si on lui donnait le choix entre la récréation et l'étude.

Une méthode d'éducation ne peut être basée sur la recherche du plaisir seul, c'est là une mauvaise plaisanterie de ceux qui préfèrent le succès momentané au bien des élèves.

La joie et le plaisir sont l'assaisonnement de l'exercice ; celui-ci doit être substantiel et attrayant tout à la fois ; c'est à l'éducateur d'y pourvoir.

En résumé, l'éducation physique doit faire partie intégrante de l'éducation générale, elle ne doit pas être une éducation professionnelle spéciale, mais aboutir au perfectionnement physique et non à la virtuosité. La méthode la plus parfaite doit employer des moyens appropriés au but final ; simples et efficaces, adaptés à notre état social, aux conditions de la vie moderne, ces moyens seront, en outre, applicables à la masse, aux faibles, et présentés sous une forme attrayante, qui convienne à l'enfance et à la jeunesse.

La méthode d'éducation est le résultat d'un classement et d'une sélection des moyens ayant un effet connu sur le corps ; ce n'est pas une réunion quelconque, une juxtaposition artificielle d'exercices variés, sans autre liaison que celle du caprice.

Il faut la distinguer de l'éducation athlétique. Cette dernière s'adresse seulement à quelques sujets et se propose la culture excessive de certains dons ou qualités physiques innés, afin d'obtenir des résultats extraordinaires dans une spécialité.

Une bonne éducation physique ne doit rien forcer, ne doit pas contrarier la nature ni rechercher autre chose qu'un équilibre salubre entre les fonctions de l'organisme.

L'éducation doit régler nos besoins et améliorer nos fonctions. La volonté, le courage, l'aptitude au travail se cultivent ; on apprend à penser, nos idées se fixent et s'épurent, elles sont fécondes ou stériles si nous le voulons ainsi. On peut dominer sa sensibilité, ou se laisser vaincre par elle. Notre sensibilité est vraie ou fautive selon l'éducation de nos sens. On apprend à regarder, à écouter ; on affine le goût, l'odorat et le toucher au point de suppléer au sens qui nous manque par l'acuité des autres, comme le font l'aveugle et le sourd-muet. L'éducation ne se borne pas aux facultés cérébrales : on perfectionne aussi ses mouvements, on les règle, on les coordonne afin d'en tirer le meilleur parti. La forme du corps peut devenir plus belle en recherchant les attitudes et les mouvements favorables.

L'école doit créer des tendances au beau, c'est contribuer à cette création que d'habituer l'œil de l'enfant à rechercher la beauté pour son corps, par les beaux mouvements et les attitudes dans ce qu'ils ont de plus récréatif. »

On peut résumer, comme suit, les effets principaux que l'on doit s'efforcer de produire par l'exercice : *effet hygiénique, effet esthétique, effet moral, effet économique*. Les effets sont ainsi classés d'après leur influence sur la santé, sur la forme du corps, sur l'esprit et sur la meilleure utilisation de la force musculaire.

M. Demeny, dans le *Guide du maître* chargé de cet enseignement, définit comme suit les quatre effets à obtenir par l'éducation physique.

« 1° L'effet *hygiénique* de l'exercice dépend de la *quantité* de travail dépensé, du temps et des conditions dans lesquelles ce travail s'effectue, c'est-à-dire de la dose d'exercice et de sa violence. L'effet hygiénique dépend aussi de l'entrain, de la gaieté, de l'énergie que le maître sait communiquer à ses élèves; l'effet hygiénique est le plus important à obtenir, il n'a rien à voir avec la force absolue ni avec la grosseur des muscles, c'est l'équilibre des fonctions qui amène la vigueur et la force de résistance.

2° L'effet *esthétique* dépend de la *nature* de l'exercice et de la répartition des efforts sur les différentes parties du corps qui se modifient et se développent suivant leur degré et leur mode d'activité.

C'est ainsi que la répétition de mouvements mal choisis ou mal exécutés peut amener des déformations tandis qu'une bonne gymnastique doit au contraire conserver à l'homme sa forme normale et contribuer à la beauté corporelle.

Il ne suffit pas que les muscles soient développés, il faut encore que les pièces du squelette soient maintenues dans leurs rapports normaux, que le rachis n'ait pas de courbures exagérées, que la tête soit placée au-dessus de la base de sustentation, que la symétrie des membres soit parfaite, l'épaule fixée au thorax, ni trop haute, ni trop basse; la poitrine ouverte, saillante et l'abdomen effacé. La beauté consiste encore dans l'attitude générale du corps, dans l'aisance et la grâce des mouvements.

3° L'effet *moral* de l'exercice dépend des *qualités viriles* qu'il met en jeu. La volonté, la persévérance, le courage et l'audace s'exercent, se développent ou s'amoindrissent comme la force musculaire.

4° L'effet *économique* de l'exercice dépend de la *qualité de son exécution*, qualité consistant dans la coordination parfaite des mouvements, ce qui permet d'obtenir un rendement maximum en travail utile avec le minimum de dépense et devient une condition de l'adresse dans l'application de la force acquise. »

(A suivre.)

S.