

EXPOSITION TEMPORAIRE "XUND" au Musée de L'Ecole Berne à Köniz

Atelier: „La leçon de gym autrefois“

Préambule.

En marge de l'Exposition temporaire **XUND. „L'Ecole et la Santé au fil du temps“** qui se tient du 17 août 2017 au 9 décembre 2018, le Museum de l'Ecole de Berne offre l'opportunité de vivre une leçon de gym de la fin du 19^e siècle aux enseignants et leurs classes curieuses de se replonger dans la pratique à l'occasion d'une visite au Museum.

Il est possible de suivre la „leçon de gym“ dans une tenue de tous les jours.

Il serait par contre assez amusant pour les acteurs de se muer en protagonistes de l'époque avec les vêtements en usages en 1870 (Pantalons golf, longues chaussettes, jupe, blouse boutonnée, cheveux noués, etc.). L'enseignant lui-même, endossant le rôle de donneur d'ordres, une baguette pour frapper le rythme et corriger certaines postures peut donner plus de réalisme à l'exercice.

Cette leçon pourrait être préparée préalablement sous cette forme de manière partielle pour permettre une mise en perspective historique et susciter un débat lors de la visite au Museum. Il n'est pas nécessaire, dans le contexte, de la faire durer une période entière mais de fragmenter le tout pour vivre et sentir l'esprit de cette discipline qui tient ses racines dans la volonté de renforcer le corps et l'esprit pour constituer une société composée de citoyens disciplinés, volontaires, résistants, endurants, agiles.

1

Cours préparatoire au service militaire pour les garçons comme composante essentielle de l'éducation physique.

L'intitulé des manuels „Gymnastique à l'école“ donne le ton. Une première édition de ce manuel pour les maîtres a paru en 1876.

L'interaction entre le maître et l'élève est faite sous le signe de l'**INJONCTION**, à savoir organiser-commander-démontrer. Le style est directif et le ton militaire. La „gym“ doit contribuer au **développement physique du corps en le renforçant.**

Ce n'est qu'à partir du début du 20^e siècle, 1927 que le comportement de l'enseignant se porte sur l'aspect émotionnel du sujet en y ajoutant l'**EMPATHIE** comme composante essentielle pour le moral en renforçant le **MENTAL.**

Ce n'est qu'en **1916**, avec un manuel spécifique que **les filles** eurent droit à tous les égards dus à leur genre pour affiner la posture, l'estime et la confiance en soi, le courage et l'aisance du mouvement lié à la danse et aux exercices rythmiques.

Capacité de coordination spatio-temporelle et proprioception dans l'éducation au mouvement.

Pour l'accomplissement de la leçon de gym „**corps-âme-esprit-collaboration**“, on prône une approche holistique en **1947**.

La gymnastique à l'école sort de l'influence militaire et, en 1960, on scinde les disciplines selon **trois critères**, à savoir, **mouvement et gymnastique ; athlétisme et engins-danse; jeux, retour au calme.**

Aujourd'hui, la gymnastique et les disciplines sportives font partie intégrante du programme scolaire comme les autres branches .C'est la résultante de l'impulsion donnée par Johannes Niggeler.

Faire de la gym en classe „L'Ecole de J. Niggeler“ (1870)

2

Johannes NIGGELER avait été „Maître d'Education Physique et de Sport“ au Séminaire de Küssnacht, puis Inspecteur de la gymnastique et du sport pour le canton de Zürich, professeur de cette branche à l'Université de Berne à la même époque qu'en Allemagne, le Prof. JAHN surnommé „le père de la gymnastique“.

Ces deux précurseurs ont jeté les bases de L'Education physique à l'école dans le but de palier à certaines carences sociétales et éducatives. Un „vademecum“ à l'attention des écoles prônant „**une Education de la Jeunesse**“ sur le thème „*Un Esprit sain dans un corps sain, résistant, endurant, agile et discipliné*“.

Les sources de cette leçon proposée dans le cadre de **XUND**: Niggeler Johannes: “Leçon de gymnastique pour garçons et filles“ Zürich 1870. Collection du Schulmuseum Bern /Köniz.

Organisation d'une leçon de gym à la fin du 19^e siècle selon J.Niggeler

Introduction

Expliquer le déroulement de la séquence en le remettant dans son contexte historique.

Faire de la gym en classe selon „L'Ecole de J. Niggeler 1870

Johannes Niggeler a été respectivement „Maître d'Education Physique et de Sport“ au Séminaire de Küsnacht, Inspecteur de gymnastique et sport pour le Canton de Zürich, Professeur de ces disciplines à l'Université de Berne à la même époque qu'en Allemagne, le Professeur JAHN surnommé „le père de la gymnastique“. Simultanément, ces deux précurseurs ont jeté les bases de l'EDUCATION PHYSIQUE à l'Ecole dans le but de palier à certaines carences sociétales et éducatives tout en formant le corps enseignant et les spécialistes de la branche. (A l'origine, il fallait avoir obtenu son brevet d'enseignant pour accéder aux Instituts de formation universitaires menant au Brevet fédéral permettant d'enseigner principalement la „gym“ dans les écoles.)

Niggeler et Jahn avaient, respectivement en Suisse et en Allemagne, offert un vademecum à l'attention des autorités scolaires en prônant „Une Education de la jeunesse sur le thème “Un Esprit sain et respectueux dans un corps sain, résistant, endurant, agile et discipliné“.

Les sources de notre Leçon: Niggeler Johannes: „Leçon de gymnastique pour garçons et filles“ Zürich 1870. Collection du „Schulmuseum“ Bern à Köniz.

NB: Abréviations utilisées: **E**: élèves **M**: Maître/sse **EF**: Expert de formation

MG: maître généraliste **MEP**: Maître d'Education Physique Diplômé

Explications du déroulement de la leçon en n'oubliant pas de mettre dans son **contexte**. (Les protagonistes ne possédaient généralement pas de tenues spécifiques, les balles étaient rares, les conditions le plus souvent précaires.

Il fallait ménager les vêtements, surtout dans les campagnes et les villages dépourvus d'installations. Dans la cour de l'école, un bac à sable, deux perches ou une corde, de l'herbe! Imaginez les chaussures!

PREMIERE PARTIE: RITUELS, consignes et exécution:

I Exercices formels, alignement en colonnes, en rangs:

1. Les **E.** Sont disposés en colonne par un, par ordre de grandeur du plus grand au plus petit à une brassée de distance. (Face à **M.**)
2. **M.** „A mon commandement: dispersion... **Exécution!**“(les **E.**se dispersent à leur guise, en courant, marchant, sautillant, etc. dans le référentiel.)
3. **M.** „RETOUR à la formation initiale...Exécution!“ (E. retournent sur une colonne, face à **M.**)
4. Répéter l'exercice jusqu'à ce que les automatismes et la discipline fassent leur effet.

1. **E.** se placent, face à **M.** par ordre de grandeur, sur un rang, espacé d'une coudée, l'arrière des talons parfaitement disposés sur une ligne.
2. **M.** A mon commandement: dispersion!“ (E. courent librement dans le référentiel)
3. **M.** Retour sur un rang, EXECUTION! (E. reprennent leurs places sans chaos et en silence, le plus rapidement possible).
4. Répétition de l'exercice aussi longtemps qu'il n'est pas exécuté parfaitement.

On peut maintenant alterner les deux formations.

II Exercices formels: Prendre position.

1. **L.** „**Garde-à-vous!**“ (E.se tiennent sur un rang, les bras tendus le long du corps, les mains plaquées contre les cuisses)
2. **L.** „Sur place, repos!“ (E.se détendent en restant à leur place, les mains croisées devant le bassin.)Formation libre, **E.** dispersés: exercices de renforcement de la ceinture scapulaire.
3. Ce type d'exercice stéréotypé peut être décliné dans toutes les variantes possibles.

III Formation libre: Ecarter les bras à hauteur d'épaules et effectuer une rotation en avant /en arrière, Mouvement rotatif / balancement du/des bras synchrone ou alterné.

IV. Formation libre: Se maintenir en équilibre sur un pied.

1. **M.** „**Gauche**“ (E. restent en équilibre sur la jambe droite)
2. **M.** „**Droite**“ (E. se tiennent en équilibre sur la jambe gauche)

V. Formation libre: Marcher au pas, respectivement courir en rythme, en colonne par un, deux, quatre...

1. **M.** Au pas, sur place! Marche!“ (**E.** marchent sur place g/dr/g...)
2. **M.** „Halte, une-deux! (**E.** s'arrêtent sur le deux).
3. **M.** “Au pas, en avant, Marche!...g/dr/g!“ (**E.** marchent bien en cadence et synchrone dans la formation commandée avec, $\frac{1}{2}$ tour, $\frac{1}{4}$ de tour à gauche ou droite, en se croisant, (style fanfare ou majorettes en démonstration, selon les objectifs fixés)

VI. Variations sur le thème.

Dans le même style de commandement, ces parties de leçons vont mettre l'accent sur les différents segments, articulations et groupes musculaires dans des formes alternatives en variant le rythme, en chantant...etc.

DEUXIEME PARTIE:

L'échauffement sous forme de routines et de mise entrain durait environ 15 minutes.

Suivaient des pratiques à la corde à sauter, aux espaliers, le grimper aux perches, à la corde, les barres parallèles, les sauts de cheval ou de mouton, la barre fixe qui font actuellement encore partie de pratiques en usage.

TROISIEME PARTIE:

Jeux et Retour au calme: Souvent, les jeux étaient liés à des comptines comme par ex. „Le Picoulet“ „Alouette“ etc. La plupart de ces jeux font partie des pratiques actuelles avec des scénographies parfois revisitées et de la riche diversité des accessoires, notamment dans les premiers degrés. Les petits adorent!

NB: Voici quelques propositions reprises telles quelles tout en tenant compte du fait que le plus souvent, ces activités ludiques se passaient en plein air et en fonction du terrain. (Place herbeuse, route, chemin, cour d'école, forêt, dans la neige...etc.)

Un excellent ouvrage, le dernier de la série des 9 Manuels d'enseignement de l'éducation physique à l'école issu d'un mouvement lié aux nouvelles tendances pédagogiques qui avaient rendus obsolètes les manuels des années 60 suite à la mise en vigueur de la Loi fédérale de gymnastique et de sport du 17 mars 1972. (Commission fédérale de gymnastique et de sport H. Möhr, président, Commissions d'experts pour l'éducation physique à l'école, P. Curdy, président). Pour la "petite Histoire", le dernier manuel „Plein air“ de la série avait à peine été introduit dans les cantons qu'une nouvelle Commission fédérale planchait sur un nouveau concept destiné à suivre l'évolution du sport et de la santé à l'école ainsi que l'émergence du sport professionnel, sachant qu'un cycle de 30 ans entre la conception et la réalisation est nécessaire!

1. Jeu de poursuite, „La Tape“

Les protagonistes se tiennent en ordre dispersé dans l'espace à disposition. Ils évoluent librement après avoir tiré au sort celui qui sera „le chien“ avec le rituel „zig, zag, zoug“ ou une course en ligne dont le vainqueur est désigné „chien, loup“ etc.)

Il s'agit de poursuivre un E protagoniste quelconque pour lui donner une petite „tape“ qui fait de E. le prochain poursuivant. (Ndr. à la fin retour au calme et échanges constructifs.)

2. Que fais-tu dans ce jardin? (Jeu de poursuite) „Le garde- champêtre“

E. forment un cercle en se tenant par la main et levant les bras en arc.

Deux E. désignés dont l'un se tient hors du cercle, le „garde-champêtre“, l'autre E se tient à l'intérieur, le chapardeur“.

Après avoir interpellé le „chapardeur“ en criant „Que fais-tu dans ce jardin“, le garde-champêtre se met à poursuivre le voleur une fois que ce dernier a répondu: „je mange une pomme, une poire, etc. On change les protagonistes lorsque le „chapardeur“ est pris ou que le poursuivant n'a pas suivi exactement le tracé pris par le fuyard.

3. Le veilleur de nuit. (Garde de nuit)

Un protagoniste est désigné „veilleur de nuit“ il revêt un déguisement justifiant son rôle et entreprend sa ronde. Tous les autres protagonistes se tiennent sur un cercle à 3 pas les uns des autres sur des places désignées par une corde ou un sautoir, une pive, etc. Le veilleur avec son bâton va „réveiller“ un des protagonistes et ce dernier va devoir s'accrocher à lui pour poursuivre la ronde, réveillant au passage un autre „dormeur“ jusqu'à former une file composée de tous les protagonistes. A ce moment-là, le veilleur annonce en lâchant son bâton: „le jour s'est levé“! Provoquant la dislocation générale pour que chacun E retrouve, en courant, une des places désignées sur le cercle. Celui qui n'a pas pu se mettre à l'abri prend le bâton et le déguisement et devient „veilleur de nuit“.

4. „La chasse“? (Peut se pratiquer aujourd'hui sur une patinoire, avec des rollers, des skis)

Une réserve de chasse comme zone de protection du gibier est délimitée de préférence au centre de la place de jeu. Le chasseur porte un signe distinctif (chapeau) et à son appel „HOU! HOU!“, le gibier sort de la réserve et va le narguer. Lorsqu'un „gibier“ reçoit trois touches du chasseur, il attache un foulard à son bras et devient chasseur pour aider à la chasse. Chaque protagoniste „gibier“ peut se mettre à l'abri dans la réserve s'il se sent menacé. Si le chasseur ne trouve plus de gibier en zone de chasse, il renouvelle l'appel „Hou! Hou!“. Le dernier pris, devient chasseur!

5. Où es-tu Sancho?

Les protagonistes forment un cercle fermé en se tenant par la main.

Deux E. désignés se trouvent à l'intérieur, les yeux bandés, l'un sous la dénomination de „Seigneur“ l'autre de „Valet“.

Le Seigneur tient dans sa main un mouchoir propre et crie: „Pierrot où es-tu?“ Alors que ce dernier répond „ici“! Quand il a entendu, il s'en va à sa recherche en essayant de lui donner des coups avec son mouchoir. Au moment où il réussit, les rôles sont inversés ou deux autres protagonistes sont désignés. Il est clair que, dès que le valet a répondu, il se déplace et son maître atteint un protagoniste du cercle provoquant les rires des autres camarades. Ambiance garantie!

La partie jeu dure environ 10 minutes, rétablissement compris.

ECHANGES D'IMPRESSIONS

1. La gym comme autrefois:

Tout au début de la leçon, tu as revécu ce qui était exigé il y a 150 ans. Quel est ton sentiment, quel a été ton ressenti ?

(Ecris trois remarques à ce sujet)

.....
.....
.....
.....

2. L'éducation physique et le sport dans ton école:

Identifie 5 éléments qui sont en mis évidence dans ton établissement.

Indique quelle sont les routines que tu as identifiées et tes préférences qui devraient plus souvent figurer au programme de la leçon.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....