

# COURS DE PEDAGOGIE THÉORIQUE ET PRATIQUE

Gabriel Compayré

1897

Librairie classique Paul Delaplane

EXTRAIT :

PREMIÈRE PARTIE : PÉDAGOGIE THÉORIQUE

LEÇON II

L'ÉDUCATION PHYSIQUE

**Un esprit sain dans un corps sain. – L'éducation physique pour le bien du corps. – L'éducation physique pour le bien de l'esprit. - L'éducation physique comme préparation à la vie professionnelle. - Principes de l'éducation physique. - Physiologie de l'enfant. - Importance des notions physiologiques. - Éducation négative et positive du corps : hygiène et gymnastique. - Hygiène scolaire.- Principe de l'endurcissement physique.- La propreté. - Les vêtements et l'alimentation. - Autres prescriptions de l'hygiène. - La gymnastique en général - Autres résultats de la gymnastique. - La gymnastique militaire. -La gymnastique des filles. - Programmes scolaires. - Les jeux et la gymnastique. Nécessité des jeux. - Les exercices physiques en Angleterre. Conclusion.**

**Un esprit sain dans un corps sain.** - « Un esprit sain dans un corps sain, telle est, dit Locke, la brève mais complète définition du bonheur dans ce monde. Tel doit être aussi le double but de l'éducation. L'éducation physique ne saurait être séparée de l'éducation intellectuelle et morale. Et cela pour deux raisons : d'abord parce que la santé et la force du corps sont désirables et bonnes en elles-mêmes ; parce qu'elles font partie de cette vie complète et parfaite qui est le vœu de la nature et le rêve de l'éducation ; ensuite parce que le développement du corps est une des conditions, un des moyens du développement de l'âme, parce que la vie supérieure de l'esprit n'est possible que si elle a pour support une vie physique robuste et saine.

**L'éducation physique pour le bien du corps.** - A certaines époques on a pu croire que l'idéal était de dédaigner le corps et même de l'humilier, de le mater, que cette partie inférieure de notre âme n'avait droit à aucun égard, à aucun soin, et que la perfection humaine était en proportion de la diminution et du déchet des forces matérielles. Le mysticisme donnait pour but unique à la vie les perfections spirituelles, et l'ascétisme, application pratique des théories du mysticisme, s'acharnait après le corps, pour le réduire par le jeûne, par les macérations, par les privations de toute espèce, pour l'annihiler, s'il était possible, comme la source de tout péché et de tout mal.

Nous sommes aujourd'hui revenus de ces chimères. L'homme nous apparaît comme un tout qu'il n'est permis de mutiler dans aucune de ses parties. Pour être inférieures en dignité aux forces de l'âme, les énergies de l'organisme physique ne méritent pas moins d'être respectées, d'être développées.

« Ainsi que le remarque un penseur, la première condition du succès dans ce monde, dit M. Herbert Spencer, c'est d'être un bon animal ; et la première condition de la prospérité nationale, c'est que la nation soit formée de bons animaux. Non seulement il arrive souvent que l'issue d'une guerre dépend de la force et de la hardiesse des soldats, mais dans la lutte industrielle aussi la victoire est attribuée à la vigueur physique des producteurs. »<sup>1</sup>

Il ne s'agit pas d'ailleurs seulement d'une question d'intérêt positif et d'intérêt pratique : la conservation de la santé fait partie de nos devoirs. Toute infraction consciente aux lois de l'hygiène est un acte coupable, et, comme le dit ingénieusement M. Herbert Spencer, tout préjudice porté volontairement à la santé est un *péché physique*.

---

1

**L'éducation physique pour le bien de l'esprit.** - Ce qui n'est pas moins avéré, c'est que les intérêts de l'esprit et les intérêts du corps sont solidaires. Le physique et le moral n'étant, pour ainsi dire, que l'envers et l'endroit d'une même étoffe, ce serait folie de croire qu'on peut impunément altérer l'envers sans compromettre l'endroit du même coup.

Les Grecs l'avaient compris, et ils associaient le corps et l'esprit dans une éducation harmonieuse, pour faire à la fois l'homme « beau et bon ». C'est d'eux que Montaigne s'inspirait, quand il écrivait son admirable chapitre de l'*Institution des enfants* :

**« Ce n'est pas assez de roidir l'âme à l'enfant ; il lui faut aussi lui roidir les muscles ; elle est trop pressée, si elle n'est secondée, et a trop à faire de fournir seule deux offices. Je sçay combien ahanne la mienne en compagnie d'un corps si tendre, si sensible, et qui se laisse si fort aller sur elle. Et aperçoy souvent en ma leçon qu'en leurs écrits mes maîtres font valoir pour magnanimité et force de courage, des exemples qui tiennent volontiers plus de l'espessissure de la peau et de la dureté des os .. »**

Et plus loin :

« Ce n'est pas une âme, ce n'est pas un corps qu'on dresse ; c'est un homme, et il n'en faut pas faire à deux fois. Et, comme dit Platon, il ne faut pas les dresser l'un sans l'autre, mais les conduire également comme un couple de chevaux attelés à même timon. »

Les facultés morales ne s'épanouissent à leur aise que dans un corps vigoureux ; et en outre, une fois formées, elles ne s'exercent librement que si elles disposent de membres solides et agiles. La bonne constitution du corps « rend les opérations de l'esprit faciles et sûres » ; et en même temps qu'elle contribue à former l'esprit, elle est une condition nécessaire pour qu'il puisse se manifester au dehors, pour qu'il ne soit pas condamné à se replier sur lui-même, perdu dans des contemplations impuissantes.

Je sais bien qu'on rencontre parfois des intelligences de premier ordre, *des* volontés fortes et courageuses, unies à des corps débiles et souffreteux. Tel homme dont la vie physique n'est qu'un perpétuel malaise se distingue entre tous par l'énergie de son esprit et l'élévation de son cœur. L'exemple de Pascal, malade et homme de génie, vient à la pensée de tout le monde. Il se peut en effet que dans certains cas, par une réaction mystérieuse, les souffrances de l'organisme affinent et surexcitent les facultés morales : la douleur alors est l'agent principal du progrès inespéré de l'esprit. Mais ces exceptions ne prouvent rien contre la loi générale. Bien portant, Pascal eût vécu plus longtemps, et probablement n'aurait rien perdu de son génie. Suivant l'expression qu'il employait lui-même, il ne faut pas dédaigner *la bête* : car elle se venge tôt ou tard. Pour lui elle s'est vengée en le tuant.

« La perfection physique sert à assurer la perfection morale. Il n'y a rien de plus tyrannique qu'un organisme affaibli. Rien ne paralyse plus le libre mouvement de la raison, l'essor de l'imagination, l'exercice de la réflexion, rien ne tarit plus vite toutes les sources de la pensée, qu'un corps malade, dont les fonctions languissent et pour qui tout effort est une souffrance. N'ayez donc aucun scrupule, et si vous voulez faire une âme qui se répande largement, un homme de généreuse et intrépide volonté, ouvrez des grandes tâches et des durs labeurs faites d'abord et avant tout un organisme vigoureux, de solide résistance, aux muscles d'acier. »<sup>2</sup>

**L'éducation physique comme préparation à l'éducation professionnelle.** – L'éducation physique, comme l'éducation intellectuelle et morale, ne consiste pas seulement dans une culture désintéressée des forces naturelles : elle tend à un but pratique ; elle doit être une préparation à la vie, et, en raison de son caractère propre, une préparation à l'éducation professionnelle ou tout au moins à l'habileté corporelle.

Il n'est guère possible de faire entrer dans l'éducation de tous les hommes ce qui était le vœu de Locke et de Rousseau : l'apprentissage d'un métier manuel. Mais dans toutes les conditions pourtant il est bon de subir et servir de ses mains, de ses membres :

« Un des plus grands éloges qu'on puisse faire d'un homme, disait Saint-Marc Girardin, c'est de dire qu'il sait se tirer d'affaire, non pas se tirer d'affaire par un discours habile, par une conversation spirituelle..., mais par l'adresse aussi de ses

---

<sup>2</sup> M. Marion, *Cours sur la science de l'éducation*, Manuel général de l'instruction primaire, 1884, p. 136.

main, s'il le faut ; non pas seulement se tirer d'affaire dans les grandes choses, mais aussi dans les petites ; n'avoir pas besoin de mettre sans cesse les bras des autres au bout de ses bras, n'être embarrassé ni de sa personne ni de son bagage, avoir l'esprit d'expédient et l'activité, n'être ni gauche ni mou, savoir vivre enfin autrement qu'avec une mouette sous la main et un domestique au bout de la sonnette. »<sup>3</sup>

C'est à l'école primaire surtout qu'à raison de la destination spéciale de ceux qui la fréquentent l'éducation physique doit suivre une direction pratique, et préparer les garçons aux futurs travaux de l'ouvrier et du soldat, les filles aux soins du ménage et aux ouvrages de femme.

Sur ce point le programme officiel de notre enseignement s'exprime ainsi :

« L'éducation physique n'a pas seulement pour but de fortifier le corps et d'affermir le tempérament de l'enfant, de le placer dans les conditions hygiéniques les plus favorables... Elle a aussi pour but de lui donner de bonne heure des qualités d'adresse et d'agilité, cette dextérité de la main, cette promptitude et cette sûreté des mouvements qui, précieux pour tous, sont plus particulièrement nécessaires aux élèves des écoles primaires, destinés pour la plupart à des professions manuelles. »<sup>4</sup>

Principes de l'éducation physique. – C'est dans l'éducation du corps que semble avoir rencontré le plus de crédit le préjugé qui veut qu'on laisse faire la nature, qu'on s'en remette exclusivement à elle du soin de développer les organes et de régler les fonctions. Grave erreur qui livrerait la santé et la vie de l'enfant à tous les accidents, à tous les hasards ! Ici comme partout il faut aider la nature, et pour l'aider il faut la connaître.

Une éducation physique tout à fait rationnelle aura pour principe la connaissance approfondie des diverses sciences qui traitent du corps humain. L'hygiène calque ses prescriptions pratiques sur les théories de la physiologie. La gymnastique se fonde sur les principes élémentaires de l'anatomie. Et d'une façon générale l'éducation physique applique les grandes lois de la science du corps, comme l'éducation intellectuelle et morale applique les grandes lois de la science de l'âme.

Physiologie de l'enfant. - Ajoutons que pour le corps comme pour l'âme il y a une enfance, c'est-à-dire un état particulier de croissance qui précède la maturité. Ce n'est donc pas seulement la physiologie et l'anatomie générale de l'homme que l'éducateur doit consulter : pour être réellement en mesure de remplir sa tâche, il faudrait qu'il eût constitué lui-même par l'observation, comme règle de sa conduite, une véritable physiologie de l'enfant.

Comme la psychologie, la physiologie de l'enfant est une histoire qui suit peu à peu l'évolution du corps, la formation successive des organes, l'organisation des diverses parties du système nerveux. N'oublions pas que l'enfant n'est pas un être tout formé, un produit achevé : c'est une créature faible et fragile, « dont les muscles, les nerfs, les organes, sont de lait pour ainsi dire », et ne se développent que peu à peu, grâce à un accroissement lent, mais incessant.

**Importance des notions physiologiques.- Sans doute c'est aux parents surtout qu'incombe l'obligation de connaître assez les lois de la vie pour ne pas abandonner l'éducation de leurs enfants à l'empirisme des nourrices, aux pratiques aveugles et irréfléchies. M. H. Spencer leur a rappelé sur ce point leurs devoirs dans une page éloquent :**

« Les milliers d'êtres humains qui sont tués, les centaines de milliers qui survivent pour traîner des santés affaiblies, les millions qui grandissent avec des constitutions moins fortes qu'elles n'auraient dû l'être, nous donnent l'idée du mal fait par des parents qui ignorent les lois de la vie. Songez que ce régime auquel les enfants sont soumis a une incidence, soit bonne, soit mauvaise, sur leur avenir tout entier, qu'il y a vingt manières de se tromper et une seule manière de ne pas se tromper ; et vous mesurerez l'étendue des misères qu'introduit dans le monde notre système d'éducation hasardé, irréfléchi. On décide qu'un jeune garçon sera vêtu d'une jaquette courte, molle et légère, et qu'il ira jouer ainsi en plein air, avec des membres rouges par le froid. Cette décision exercera une influence sur toute sa vie, soit par la maladie, soit par l'affaiblissement du corps. Tout au moins il sera plus faible dans sa maturité qu'il ne l'eût été, et cette circonstance sera un empêchement à ses succès et à son bonheur. Les enfants sont-ils soumis à un régime alimentaire non varié ou trop peu nutritif, ils s'en ressentiront jusqu'à leur dernier jour, et leur activité, comme hommes ou comme femmes, en sera plus ou moins diminuée. Leur défend-on les jeux

<sup>3</sup> Saint-Marc Girardin, *J.-J. Rousseau*, t. II, p. 112.

<sup>4</sup> Programmes annexés à l'arrêté du 27 juillet 1882.

**bruyants ou les empêche-t-on (à cause de leur costume trop léger) de sortir par le froid, ils sont assurés de rester au-dessous de la mesure de force et de santé à laquelle la nature les avait destinés. »<sup>5</sup>**

Mais quoique la responsabilité en cette affaire appartienne surtout aux parents, les maîtres, eux aussi, - s'ils ont négligé de s'instruire des lois du développement vital, s'ils les contrarient par des ordres maladroits, par des défenses intempestives, -les maîtres peuvent exercer une influence fatale sur la santé et la force des enfants. Qu'ils prennent donc leur rôle au sérieux, qu'ils étudient avec soin l'anatomie et la physiologie qu'on leur enseigne à l'École normale ; qu'ils y joignent leurs observations personnelles sur les enfants de leur école, qu'ils se rendent compte de leurs aptitudes physiques, de la différence de leurs tempéraments, de la faiblesse ou de la vigueur naturelle de leur constitution. Ainsi préparés, dans leurs leçons de gymnastique, dans leurs précautions et dans leurs conseils d'hygiène, ils ne seront pas seulement les observateurs routiniers d'un programme : ils exécuteront mieux des prescriptions dont ils comprendront le sens et la portée. Ils interpréteront avec liberté la lettre morte du règlement ; ils la vivifieront par leur expérience personnelle, par leur sollicitude éclairée pour le tempérament particulier de chaque enfant.

**Éducation négative et éducation positive du corps.** - Accordons tout ce qu'on voudra à la puissance naturelle de la constitution de l'enfant et de son développement spontané. Il n'en reste pas moins un vaste champ d'action ouvert à la prévoyance de l'éducateur.

D'une part il faudra écarter de la vie de l'enfant tout ce qui peut être une cause de trouble, d'altération, d'affaiblissement, tout ce qui porterait atteinte à sa santé, par exemple un travail cérébral excessif. C'est là, à proprement parler, l'éducation négative du corps, celle qui consiste à conserver, à protéger les forces naturelles, et qui se résume presque tout entière dans les interdictions, dans les défenses que dicte l'hygiène.

D'autre part il s'agit de seconder, de stimuler l'œuvre de la nature, de développer et de fortifier les énergies physiques ; et cette préoccupation devient de plus en plus légitime, à mesure qu'on abuse davantage de la culture intensive de l'esprit, des études à outrance et des programmes surchargés. Ce sera l'objet d'une éducation positive du corps, éducation qui comprendra tous les exercices, tous les jeux de l'enfance, toutes les pratiques recommandées par l'hygiène, tous les mouvements qui constituent la gymnastique.

Hygiène et gymnastique, telles sont donc les deux parties de l'éducation physique, aussi nécessaires l'une que l'autre : l'une est en quelque sorte une bonne méthode de conduite, une sorte de morale pour le corps ; l'autre est à l'activité physique ce qu'est l'étude à l'activité intellectuelle, un exercice salubre et fortifiant. Toutes deux concourent à établir dans le corps la santé et la force ; mais l'hygiène est surtout le souci de la santé, et la gymnastique, le souci de la force.

**Hygiène scolaire.** - On a écrit des volumes sur l'hygiène, et il n'entre pas dans notre plan de rappeler même ce qu'il y aurait d'essentiel à dire en un pareil sujet, soit au point de vue de l'hygiène de l'école, soit sur l'hygiène des enfants et des élèves. Nous renvoyons sur ce point aux ouvrages spéciaux<sup>6</sup>.

L'hygiène, selon Rousseau, est moins « une science qu'une vertu » : c'est dire qu'elle consiste surtout à s'abstenir de tout ce qui est mal, à éviter tous les excès, à être tempérant en toutes choses. La tempérance est la moitié de l'hygiène. L'enfant dont l'alimentation est sobre, dont la vie est simple, auquel on épargne avec soin toutes les occasions d'abuser de ses forces, qui ignore les indigestions, les plaisirs violents, les fatigues excessives, a beaucoup fait déjà pour se bien porter.

L'hygiène comporte pourtant un certain nombre de prescriptions positives qui ont trait, soit à la propreté générale du corps, soit à l'alimentation et aux vêtements. Le principe commun de toutes ces prescriptions doit être de ne pas trop complaire à la nature, et d'un autre côté de ne pas trop la violenter.

**Principe de l'endurcissement physique.** - Tel n'est pas l'avis d'un certain nombre de pédagogues qui, comme Locke, par exemple, poussent beaucoup trop loin le principe de l'endurcissement physique, et qui, sous prétexte de ne pas gâter la nature par un excès de douceur et de complaisance, en viennent à lui refuser les satisfactions les plus légitimes. Il est bon, sans doute, de traiter durement

---

<sup>5</sup> De l'éducation, p. 42.

<sup>6</sup> Voyez surtout les *Leçons élémentaires d'hygiène* du Dr George.

les enfants, de ne pas les amollir, de les élever à la paysanne. Cependant il faudra toujours tenir compte de la diversité des tempéraments.

« Si votre fils est bien fort, disait finement madame de Sévigné, l'éducation rustaude est bonne ; mais, s'il est délicat, je pense qu'en voulant le faire robuste on le fait mort. »

Et les tempéraments les plus robustes eux-mêmes ne peuvent être soumis à toutes les épreuves. Locke se trompe quand il interdit les vêtements chauds en hiver Mieux inspiré sur ce point, M. Herbert Spencer veut qu'on tienne compte, dans l'habillement, des sensations naturelles de chaud et de froid.

« L'idée qu'on doit endurcir le corps, dit-il, est une illusion fâcheuse. Beaucoup d'enfants sont si bien endurcis qu'ils s'en vont de ce monde. »

C'est une chimère de croire que par des procédés d'entraînement, par des habitudes prises de bonne heure, on puisse tout obtenir de la souplesse des organes physiques. Il est des choses contraires à notre constitution et auxquelles l'organisme ne peut s'accoutumer. C'est ce que Goldsmith essayait de faire comprendre en racontant cette anecdote :

« Pierre le Grand pensa un jour qu'il conviendrait que tous les marins prissent l'habitude de boire de l'eau salée. Aussitôt il promulgua un édit qui ordonnait que tous les apprentis marins ne boiraient désormais que de l'eau de mer. Les enfants moururent tous, et l'expérience en resta là ! »

Sachons donc faire leur part aux exigences de la nature, et ne retombons pas dans les vieilles tendances ascétiques, qui aboutissaient à des privations et à des duretés dangereuses. Mais ne sacrifions pas non plus à l'optimisme, aussi imprudent que complaisant, de ceux qui, comme M. Herbert Spencer, prétendent qu'il faut révéler en tout l'ordre sacré de la nature, et satisfaire tous les goûts de l'enfant, par exemple son appétit immodéré pour les sucreries.

**La propreté.** - La propreté est une vertu, selon Volney, une demi-vertu, selon d'autres. Ce qui est certain, c'est que le contraire de la propreté est un grand défaut, qui compromet la dignité de la personne humaine par la mauvaise tenue du corps. « Il y a plus de rapports qu'on ne pense, disait madame Pape-Carpantier, entre la propreté physique et la pureté morale. »

Mais la propreté vaut par elle-même, comme règle hygiénique, comme élément de la santé, comme préservatif des contagions qui engendrent les maladies, légères ou graves.

De là l'importance des soins de propreté. C'est à la famille surtout qu'il appartient d'en assurer l'observation.

Mais, par ses conseils, par son exemple et aussi par les soins qu'il prendra lui-même, le maître d'école peut beaucoup pour donner à l'enfant l'habitude de la propreté.

Voici comment, dans une *Instruction* récente et officielle, M. Jacoulet résume les prescriptions de la propreté scolaire :

**« Passer chaque jour en revue les élèves un à un ;  
« En bon père de famille s'assurer que leur visage, leurs oreilles, leurs dents, leurs mains et leurs pieds sont convenablement lavés ;  
« Veiller à ce que leur tête soit nette, leurs cheveux peignés et lavés ;  
« Faire en sorte que les chaussures et les vêtements soient propres et secs ;  
« Exiger, sauf le cas d'indisposition, que les élèves aient tous pendant la classe, la tête et le cou découverts. »**<sup>7</sup>

Alimentation et vêtements. - Sans dire avec Feuerbach : « L'homme est ce qu'il mange » ; sans accepter l'affirmation absolue de M. Herbert Spencer : « Les races les plus énergiques et qui ont dominé les autres, sont les races les mieux nourries, on ne saurait accorder trop d'importance à l'alimentation, à la qualité et à la quantité de la nourriture.

« Il y a trop de règlements dans la chambre de la nourrice, dit M. Spencer, comme il y a trop de règlements dans l'État ; et un des inconvénients les plus fâcheux qui en résultent, c'est de trop restreindre les enfants pour leur nourriture.

<sup>7</sup> *Rapports* déjà cités, p. 209.

« L'alimentation des enfants doit être hautement nutritive ; elle doit être variée à chaque repas, et dans le même repas elle doit être abondante. »

Il faut donc que l'enfant mange à sa faim. Manger avec excès est le vice des adultes plutôt que des enfants. Les indigestions sont presque toujours provoquées chez l'enfant par une réaction contre les privations, contre un carême prolongé.

Notons en passant quelques-unes des recommandations que contient, au sujet de l'alimentation, l'Instruction de M. Jacoulet.

Les enfants doivent prendre des aliments chauds à chaque repas.

« Les maîtres s'assureront que le vin, le cidre ou la bière ont été convenablement coupés d'eau.

« En été, ils veilleront à ce que les enfants ne boivent pas d'eau froide, surtout quand ils sont échauffés par le jeu.

« Le maître empêchera que les élèves ne mangent des fruits verts et des légumes crus, etc., etc. »

Quant aux vêtements, ils doivent d'abord être amples et larges, de manière que le corps s'y sente à l'aise et que rien ne gêne les fonctions de l'organisme. « Les hygiénistes condamnent l'usage précoce du corset pour les filles, et en tout temps la tunique pour les garçons<sup>8</sup>.

Locke, toujours rigide, demandait que l'enfant jouât tête nue, et qu'il ne portât jamais de vêtements chauds ; il souriait même à l'idée de lui faire porter les mêmes vêtements en hiver et en été. M. Spencer, au contraire, trouve que « c'est folie de vêtir les enfants légèrement ». En France, on s'en prend à la mode anglaise de la légèreté du costume, chez les enfants auxquels on laisse les jambes nues ; en Angleterre, on s'en prend à la France des folies inventées par le *Petit Courrier des dames*, qui recommande des vêtements incommodes ou insuffisants. M. Spencer conclut que si l'habillement ne doit jamais être assez lourd pour produire une chaleur accablante, « il doit toujours être assez chaud pour prévenir toute sensation de froid ».

Autres prescriptions de l'hygiène. - Il s'en faut que nous ayons énuméré toutes les prescriptions de l'hygiène : elle en tient d'autres en réserve sur le sommeil, sur le travail, sur les récréations, sur les punitions. Elle recommande en particulier l'activité physique, comme un moyen de contre-balancer le travail cérébral et la fatigue intellectuelle. L'activité est une des conditions de la santé. On est nourri non par ce qu'on mange, mais par ce qu'on digère, disait un médecin. Et Trousseau ajoute : « On digère avec ses jambes autant qu'avec son estomac. »

Mais par là l'hygiène se confond presque avec la gymnastique, dont il nous reste maintenant à parler.

**La gymnastique.** - En général trop négligée dans notre pays, mais depuis longtemps en honneur dans les écoles de Suisse et d'Allemagne, la gymnastique commence à entrer dans nos mœurs scolaires. Le législateur l'impose<sup>9</sup> : des manuels officiels en ont codifié les règles<sup>10</sup>. L'enseignement s'organise peu à peu, et s'il ne rencontre pas toujours la compétence des maîtres, du moins il répond partout au goût des élèves.

Prenons garde seulement que le goût ne devienne engouement. Quand le pédagogue a fait maint effort pour introduire dans l'éducation un exercice nouveau, et qu'il y a réussi, son rôle change : il a le plus souvent à réprimer les excès de zèle, et à maintenir dans de justes limites cet enseignement même qu'il a eu le plus de mal à faire accepter. Toutes les sciences, tous les arts, quels qu'ils soient, sont de leur nature envahissants, une fois qu'on leur a ouvert les portes de l'école : ils ne sont que des moyens, et ils tendent à se faire prendre pour des fins. Dans les collèges, l'étude du latin, qui n'aurait dû être qu'une des manières de cultiver l'esprit par la pratique d'une langue étrangère est devenue le but suprême de l'éducation ; et l'on n'a plus songé qu'à faire des latinistes. Qu'il n'en soit pas de même

<sup>8</sup> Voyez M. Fonssagrives, *Education physique des garçons*, p. 57.

<sup>9</sup> La loi du 15 mars 1850 mettait l'enseignement de la gymnastique au nombre des matières facultatives de l'enseignement primaire. Le règlement de 24 mars 1851 le comptait parmi les matières obligatoires des écoles normales. Le règlement du 13 mars 1854 l'a introduit dans les lycées. Un décret de 1869 (3 février) l'organisait dans les lycées et les collèges, dans les écoles normales, dans les écoles primaires. De nombreuses circulaires publiées depuis cette époque ont donné des instructions précises et des prescriptions détaillées. Enfin la loi du 27 janvier 1880 rend obligatoire l'enseignement de la gymnastique « dans tous les établissements d'instruction publique de garçons », et l'arrêté du 27 juillet 1881, à l'article 16-8°, dit expressément : « La gymnastique occupera tous les jours ou au moins tous les deux jours une séance dans le courant de l'après-midi. »

<sup>10</sup> Voyez le manuel du capitaine Vergnes.

de la gymnastique, qui a pour but, non de faire des gymnastes, des prodiges de force et d'agilité mais simplement de fortifier et d'assouplir les muscles, de régler et de faciliter le jeu des mouvements du corps, d'assurer aux travailleurs des organes vigoureux, de bons outils corporels, de préparer pour tous les hommes les éléments d'une santé robuste et d'une longue vie, de développer enfin les énergies physiques, comme l'étude développe les énergies morales.

Sans doute la gymnastique a besoin d'appareils et d'agrès, et c'est pour le moment une des difficultés qui en retardent l'organisation dans nos écoles de village ; mais qu'elle s'en passe le plus possible, ou tout au moins qu'elle n'en abuse point. Pas de machines trop compliquées, pas d'artifices trop savants. Le *rapport* de la commission spéciale instituée en 1868 avait la prudence de condamner « les exercices qui demandent un trop grand déploiement de force et qui pourraient être des causes d'accidents ». Proscrivons de même toutes les recherches, tous les raffinements qui aboutiraient à transformer la leçon de gymnastique en école de bateleurs, de faiseurs de tours de force, tous les exercices, en un mot, qui ne se proposeraient pas uniquement pour but de donner à l'enfant un corps prêt pour l'action et résistant à la fatigue.

**Autres résultats de la gymnastique.** - La gymnastique n'a d'ailleurs pas seulement en vue le développement physique.

Un observateur pénétrant de l'enfance, mademoiselle Chalamet, fait remarquer que la gymnastique a aussi pour but, « 1° de discipliner l'enfant ; 2° de le reposer du travail intellectuel, et d'en rendre, par cela même, la reprise plus aisée et plus profitable<sup>11</sup>.

La gymnastique en effet, en réglant les allures du corps, en imposant des évolutions régulières et rythmées, en exigeant des mouvements précis, exécutés avec précision et avec promptitude, la gymnastique communique des habitudes d'ordre, de décision, dont l'effet survit aux exercices qui les ont engendrées, et qui même, par une sorte de contagion intérieure, se transmettent du corps à l'âme. Ce résultat sera surtout atteint si les évolutions des élèves sont accompagnées de chants, comme le recommandait Amoros, l'initiateur de la gymnastique en France<sup>12</sup>.

D'autre part, la gymnastique ne travaille pas seulement pour l'avenir, en élargissant, en fortifiant la poitrine, en déliant les membres, en contribuant à la santé de l'enfant : elle agit aussi et immédiatement sur l'état du corps dont elle renouvelle les forces, sur le système nerveux qu'elle tempère ; elle a d'heureux effets sur les études, parce qu'elle rétablit l'équilibre dans l'organisme, et donne du même coup à l'esprit plus de vigueur et de ressort. La gymnastique, comme le jeu, prend l'enfant fatigué, énérvé par l'étude et par l'effort cérébral ; et elle le rend au travail intellectuel retrempe et dispos. A une condition pourtant, c'est qu'on ne dépasse jamais la limite au-delà de laquelle commencerait la fatigue. Un exercice excessif du corps engourdit l'esprit ; un exercice modéré le ranime et le rafraîchit. De notre temps surtout, où la surcharge des programmes contraint l'enfant à de grands efforts intellectuels, où « un système d'éducation à haute pression », comme dit M. Spencer, exige des excès d'application, l'alternance des exercices du corps et des exercices de l'esprit est de plus en plus nécessaire pour rétablir et renouveler sans cesse les forces que l'abus du travail mental ne tarde pas à épuiser.

**La gymnastique militaire.** - Ce n'est pas seulement de nos jours, comme on pourrait le croire, qu'on a songé à exercer les enfants au maniement des armes :

« Je vis hier, écrivait madame de Sévigné, un petit garçon que je trouvai joli; il a sept ans; son père lui a appris à faire l'exercice du mousquet et de la pique : c'est la plus jolie chose du monde. Vous aimeriez ce petit enfant ; cela lui dénoue le corps; il est délibéré, adroit, résolu. J'aime mieux cela qu'un maître à danser. »

Il est inutile d'insister sur l'utilité de la gymnastique militaire, qui est une préparation aux devoirs des citoyens, un apprentissage des habitudes du soldat, en même temps qu'elle présente la plupart des avantages que l'on peut attendre de la pratique de la gymnastique. Il suffit de rappeler quelle place les exercices militaires occupent depuis longtemps dans les écoles de l'Allemagne.

<sup>11</sup> Mademoiselle Chalamet, *L'école maternelle*, p. 275.

<sup>12</sup> Dans le Rapport du docteur Javal sur L'hygiène des écoles primaires (Paris, 18984, imprimerie nationale), nous relevons la prescription suivante : « Il faut éviter de faire chanter les enfants pendant les exercices gymnastiques violents, et pendant la course. » Mais cette interdiction ne s'applique évidemment pas aux exercices élémentaires, aux rondes, aux évolutions.

**La gymnastique pour les filles.** -- Il ne faudrait pas conclure, de ce que la loi de 1880 s'est contentée d'imposer l'obligation de l'enseignement de la gymnastique dans les écoles de garçons, que cet enseignement ne convient pas aux filles.

« Les femmes, disait avec raison M. Laisné, ont besoin de la gymnastique plus même que les hommes : pour elles les obstacles que la vie civilisée oppose au développement corporel sont bien plus multipliés et bien plus funestes encore. »<sup>13</sup>

M. Herbert Spencer combat avec vivacité le préjugé qui interdit aux filles les exercices physiques. Il rêve pour elles une éducation aussi bruyante, aussi active que celle de leurs frères. Il les convie même aux jeux violents, aux longues promenades, à tout ce qui peut produire chez elles un robuste développement physique : il veut qu'elles courent comme des folles, qu'elles grandissent dans les gambades et les horions. Et il n'y a pas à craindre, ajoute-t-il, que la délicatesse, la convenance de leurs manières s'en ressentent plus tard.

« Si rudes qu'aient pu être leurs caprices dans la salle de récréation à l'école, des jeunes personnes ne s'amuse pas à faire des culbutes dans la rue ou à sauter à cloche-pied dans un salon. »

Sans doute, il n'est pas question de soumettre les deux sexes au même régime. Platon et quelques utopistes de la Révolution française ont seuls pu rêver, dans leur folie égalitaire, une éducation absolument commune, où les filles seraient habillées comme les garçons, où, comme eux, elles monteraient à cheval et feraient des armes. Non, la nature veut que l'on tienne compte des différences qu'elle a établies dans la constitution physique comme dans la destination sociale. Il doit y avoir des programmes spéciaux, des manuels distincts de gymnastique pour les deux sexes. On n'imposera point à la femme les courses prolongées, les sauts violents, les travaux de force, aucun des exercices en un mot qui ne conviennent qu'à la forte musculature de l'homme. On se rappellera sans cesse à quel être délicat et fragile on a affaire.

Mais, ces réserves faites, il est permis de dire que, dans les villes tout au moins, la jeune fille a besoin d'être soumise au régime de la gymnastique.

« Le garçon trouve toujours moyen d'échapper quelque peu à l'influence d'un mauvais logement et d'une vie malsaine : il sort, court la rues, bat le pavé, vit beaucoup en plein air. La petite fille, au contraire, est sédentaire, reste au logis, n'échappe à aucune privation. Il en résulte promptement pour elle une débilité plus grande, qui ne se pourrait réparer que par des soins plus énergiques et plus assidus. Quel est le médecin des quartiers ouvriers des villes qui n'ait été douloureusement frappé de cette faiblesse musculaire, de cette fragilité nerveuse, de cette pauvreté de sang qui caractérisent les jeunes filles des classes inférieures, et font d'elles plus tard les victimes des grandes névroses, ou tout au moins des femmes rarement capables de soutenir impunément les fatigues de la maternité ! »<sup>14</sup>

**Programmes officiels.** -- On ne s'est pas contenté de recommander, d'imposer même, par une loi, les exercices de gymnastique ; on a de nos jours dressé le programme de cet enseignement nouveau. Déjà en 1872, dans les écoles de Paris, la gymnastique était organisée d'après un plan régulier :

**« Les leçons, fondées sur les principes élémentaires de l'anatomie générale, comprennent des exercices de marche, des mouvements simples, des mouvements combinés avec le xylofer<sup>15</sup>, le maniement des haltères, le saut, et pour les élèves les plus âgés, les barres parallèles et l'échelle. Toutes les manœuvres sont accompagnées d'un chant facile et doux qui contribue à fortifier les muscles et les organes respiratoires. »<sup>16</sup>**

Voici maintenant le texte du programme officiel établi en 1882:

*Classe enfantine.* - Jeux, rondes, évolutions, mouvements rythmés, petits jeux de madame Pape-Carpantier. - Exercices gradués.

*Cours élémentaire.* - Exercices préparatoires. - Mouvements et flexions des bras et des jambes. - Exercice des haltères et de la barre. - Course cadencée. - Évolutions.

<sup>13</sup> Laisné, *Gymnastique pratique*, Préface, p.13.

<sup>14</sup> *Revue pédagogique*, 25 nov. 1882, article de M. Pécaud.

<sup>15</sup> Instrument conseillé par le Dr Tissot, en 1870, composé par Laisné en 1873, et qui a pour but d'ouvrir et de développer la poitrine des enfants.

<sup>16</sup> M. Gréard, *L'enseignement primaire à Paris*, p.113.



*Cours moyen.* - Suite des exercices de flexion et d'extension des bras et des jambes. - Exercice des haltères. - Exercices de la barre, des anneaux, de l'échelle, de la corde à nœuds, des barres à suspension, des barres parallèles fixes, de la poutre horizontale, des perches, du trapèze. - Évolutions.

*Cours supérieur.* - Suite des mêmes exercices. - Exercices d'équilibre sur un pied. - Mouvements du bras combinés avec la marche. - Exercices à deux avec la barre. - Courses. - Sauts. - Exercice de la canne (pour les garçons).

**Le jeu et la gymnastique.** - Comme on l'a dit très justement, la gymnastique entendue comme une science des mouvements, comme un art systématique et régulier d'exercices physiques, la gymnastique, quand on l'introduit à l'école, n'y est « qu'une leçon de plus ». Or c'est de l'activité physique surtout qu'il est vrai de dire que, pour atteindre son but, elle doit être agréable, plaire à l'enfant et se conformer à ses goûts. Si le plaisir n'est pas de la partie, les exercices physiques n'auront pas l'effet salutaire qu'on en attend. A ce point de vue les mouvements monotones, artificiels et factices de la gymnastique ne valent assurément pas l'effort libre et joyeux de l'activité dans le jeu.

**« De là, dit M. Herbert Spencer, la supériorité intrinsèque du jeu sur la gymnastique. La vérité est que le bonheur est le plus puissant des toniques. En accélérant le mouvement du pouls, il facilite l'accomplissement de toutes les fonctions ; et il tend ainsi à augmenter la santé quand on la possède, ou à la rétablir quand on l'a perdue. »**

Et poursuivant sa critique en règle contre la gymnastique, qui serait déjà « radicalement défectueuse faute du stimulant de l'amusement », le pédagogue anglais fait remarquer qu'elle a encore un autre défaut : c'est que les mouvements réglés qu'elle impose, nécessairement moins divers que les mouvements qui résultent des exercices libres, ne développent qu'une partie du système musculaire, n'exercent que tel ou tel organe, et n'amènent point, par suite, une répartition égale de l'activité entre toutes les parties du corps.

La préférence légitime que M. Spencer accorde au jeu, à l'activité spontanée de l'enfant, le conduit presque à cette conclusion extrême et fautive que la gymnastique est chose mauvaise, qu'elle ne peut être acceptée tout au plus que comme un pis aller, « des mouvements quelconques valant mieux que l'absence de tout mouvement ».

Nous sommes loin de partager cet avis, et nous estimons que Laisné était plus équitable dans son appréciation, quand il écrivait :

« Les jeux ordinaires avec leurs inconvénients, désordonnés et sans suite, ne sauraient remplacer la gymnastique ; mais, réciproquement, la gymnastique, régulière et disciplinée comme elle l'est, ne doit point faire abandonner les jeux où tous les enfants se livrent à tous les ébats de leur âge. »

**Nécessité des jeux.** - Ce n'est pas ici le lieu d'épuiser la question des jeux. Les jeux en effet n'intéressent pas seulement l'éducation physique : ils ont des rapports étroits avec la culture de l'imagination, avec l'éducation esthétique, et nous aurons occasion d'y revenir.

Mais il est bon dès à présent de dire combien, au point de vue de la santé, il importe que l'enfant joue, combien il serait regrettable que l'habitude de jouer disparût de nos écoles, comme elle tend, hélas ! à disparaître de la vie sociale.

« Le jeu en plein air, qui invite à sauter, à courir sans relâche, à crier à pleins poumons, qui fait circuler vivement le sang et qui met du rouge sur les joues, voilà l'agent par excellence du développement physique. Les Anglais, les Américains le savent bien, et chez eux le jeu est une institution nationale. »

Le Français, au contraire, joue de moins en moins, et la faute en est en partie aux habitudes prises dans les collèges. La faute en est aussi aux pédagogues qui ont en général trop dédaigné les jeux, « ces riens qui sont tout dans la vie de l'enfant ». Frœbel est presque le seul qui ait accordé à ce sujet l'attention qu'il mérite.

« On ne doit pas, dit-il, considérer le jeu comme une chose frivole : c'est au contraire une chose d'une profonde signification... Par le jeu l'enfant s'épanouit en joie, comme s'épanouit la fleur en sortant du bouton : car la joie est l'âme de toutes les actions de cet âge. »

**Les exercices du corps en Angleterre.** - L'éducation physique compte encore chez nous tant de détracteurs qu'il n'est pas inutile d'invoquer l'exemple des nations étrangères. Nul ne conteste que la

race anglo-saxonne ne soit au premier rang parmi les races humaines : sa supériorité, elle la doit en partie à son goût pour les exercices physiques.

Citons sur ce point le témoignage d'un observateur pénétrant, M. Taine<sup>17</sup> :

« Il y a, dit-il, en Angleterre, des gentlemen dont l'ambition et le régime sont ceux d'un athlète grec : ils s'imposent une nourriture particulière ; ils s'abstiennent de tout excès de table et de boisson ; ils se fout des muscles et se soumettent à un savant système d'entraînement. »

« Les jeux viennent en premier rang, disait un maître d'Eton, les livres en second. » L'enfant met sa gloire à être bon athlète ; il passe trois, quatre, cinq heures par jour dans des exercices bruyants et violents. A la course, on patauge pendant des heures dans des champs labourés et dans des prés fangeux ; on tombe dans la boue, on perd ses soutiens, on se ramasse comme on peut... L'Université continue l'école. Il y règne un goût vif, populaire, presque universel pour les exercices du corps. Jouer au cricket, ramer, conduire des bateaux à voile, avoir des chiens, les lancer contre un troupeau de rats, pêcher, chasser, monter à cheval, conduire des attelages à grandes guides, nager, boxer avec des gants, faire des armes, et depuis quelque temps s'exercer comme volontaire, voilà pour les jeunes gens les occupations les plus intéressantes... Sans doute la culture musculaire ainsi entendue comporte certaines rudesses de mœurs. Mais, en revanche, la vie gymnastique et athlétique a ce double avantage qu'elle engourdit les sens et pacifie l'imagination. De plus, quand ensuite la vie morale et mentale se développe, l'âme trouve pour la porter un corps plus sain et plus solide. »

Nous ne songeons pas plus que M. Taine à dissimuler les défauts que peut engendrer cette préoccupation excessive de la vie physique, cette manie de la muscularité. Platon, il y a deux mille ans, traçait déjà le portrait peu flatteur de « l'homme qui n'exerce que son corps », et qui « vit dans la grossièreté, sans grâce ni politesse ». L'éducation anglaise doit souvent aboutir à faire des hommes grossiers, des butors. Mais en revanche elle enduret le corps, elle trempe le caractère.

**Conclusion.** - Il y a bien peu de temps encore que la théorie et la pratique de la pédagogie ont remis à leur rang les exercices physiques ; et déjà, devant les progrès encore incertains de la gymnastique, quelques esprits prennent l'alarme. On craint, dit-on, que les générations nouvelles ne soient « façonnées à l'obéissance passive par le développement des exercices corporels ». On va jusqu'à dire que l'éducation ainsi comprise rapproche l'homme de la bête<sup>18</sup>. C'est assurément s'échauffer mal à propos que de lancer l'anathème à ce qu'il y a de plus innocent, de plus légitime au monde, le développement de la force physique. S'il fallait choisir entre l'esprit et la gymnastique, nous crierions volontiers : Vive l'esprit ! à bas la gymnastique ! Mais certainement il n'en est rien ; et l'esprit ne peut que se trouver bien d'un exercice modéré du corps. Quant à dire que l'habitude de l'obéissance passive sera le résultat de ce goût nouveau pour les exercices du corps, il faudrait oublier cette vérité banale qu'un homme est d'autant plus libre, d'autant plus indépendant, qu'il a plus de force à sa disposition. Nous n'avons jamais vu que dans les ordres religieux, où l'on a le plus recommandé l'obéissance et où régnait la maxime *perinde ac cadaver*, on ait beaucoup songé à fortifier le corps : l'ascétisme y florissait, et non la gymnastique.

---

<sup>17</sup> M. Taine, *Notes sur l'Angleterre*, Paris, 1872, ch. IV, L'éducation.

<sup>18</sup> Voyez le mandement de carême de l'évêque de Versailles, 1885.