

Enseignement de la Gymnastique (*Suite et fin*) (1)

EFFETS DE LA GYMNASTIQUE

J'ai dit au commencement que la gymnastique avait des effets physiques, intellectuels et moraux.

Physiques parce qu'elle aide au fonctionnement et au développement de l'organisme humain.

Intellectuels, parce qu'elle procure à l'esprit une salubre détente.

Moraux, parce que les exercices font déployer même l'activité et sont l'occasion de leçons pratiques de virilité, d'endurance et d'obéissance.

La gymnastique a quatre effets physiques principaux :

1° Elle corrige la position funeste à l'école et favorise une bonne tenue.

Pendant les 200 jours de fréquentation scolaire la position des élèves est celle-ci : tête baissée, partie antérieure de la poitrine fortement appuyée sur le bord de la table, jambes rejetées en arrière, les lombes sises sur l'avant de la chaise et les épaules appuyées sur le dossier : c'est dire que dans ces deux attitudes l'épine dorsale est tout à fait contraire à sa position normale qui demande plutôt à courber vers l'intérieur qu'à l'extérieur. La gymnastique est le seul moyen de corriger cette tenue disgracieuse, de prévenir ces attitudes vicieuses qui finissent par déterminer des déformations de la colonne vertébrale et de la cage thoracique, et de rendre plus dégagées la démarche et l'allure surtout chez les élèves de la campagne.

2° Enseigne les bonnes manières.

On donne souvent aux enfants et aux jeunes gens des recommandations de bonne tenue, mais ces conseils ne suffisent pas, il faut enseigner les bonnes manières. Rousseau disait : "Qu'est-ce que l'éducation si ce n'est la formation aux bonnes habitudes?" Alors nous pouvons dire que celui qui n'a pas même de bonnes manières dans le maintien n'est pas éduqué.

3° La gymnastique rationnelle ou éducative généralise les forces.

Le Dr Toulouse disait à un Congrès de Médecins en 1911 : Chaque membre exercé acquiert une force, et il donnait pour exemple : Celui qui se fait remarquer pour lever des poids pesants fera un piètre coureur ; un excellent coureur se déclare inapte au moindre exercice où la force des bras doit donner sa mesure ; un acrobate qui exécute des traactions stupéfiantes, grâce à sa vigoureuse musculature, n'est jamais un hercule, faute de résistance des reins et des jambes. Tout travail exagéré, imposé à tel ou tel muscle, se paie des autres organes, et détermine ces *hypertrophies* que nous constatons. Tout organe, ajoute-t-il, qui ne s'exerce pas suffisamment commence de mourir ; la circulation se ralentit, l'énervation se fait plus obtuse, les tissus perdent de leur vitalité. Chez les enfants de ville, la gymnastique est nécessaire au développement de l'organisme et est, à bien dire, le seul moyen de procurer des forces contre les fatigues intellectuelles et le manque de travail physique.

4° La gymnastique aide la circulation du sang, aide la digestion et sauvegarde ainsi la santé physique du maître et des élèves qui la pratiquent. Le Dr Kaisen au Congrès d'Ostende, Belgique, en 1908 disait : "En effet par la gymnastique, nous voyons la fonction de respiration s'accomplir largement et l'air pénétrer dans les poumons depuis leurs sommets jusqu'à leurs bases. Elle appelle le sang dans la partie du corps qui se trouve exercée, et par conséquent lui permet de la nourrir et de la développer.

"La digestion se fait plus rapidement et plus complète, les glandes activent leurs sécrétions, la nutrition déroule sans retard le cycle complet de ses synthèses et de ses dissolutions et parfait l'assimilation aussi bien que la désassimilation. En outre, le défaut d'exercice d'une fonction crée un point de moindre résistance aux maladies."

(1) Voir *L'Enseignement Primaire* de février 1914.