
Cahier d'Education physique

Numéro d'inventaire : 2015.8.4481

Auteur(s) : Ernestine Dusserre

Type de document : travail d'élève

Période de création : 1er quart 20e siècle

Date de création : 1914

Matériau(x) et technique(s) : papier ligné, papier cartonné, carton

Description : Cahier broché, couverture rigide beige avec un motif "toile" gris, large dos pelliculé bleu, tranche rouge, 1ère de couverture avec, en haut dans l'angle droit, 2 petites étiquettes bleues portant chacune les initiales de l'élève, au milieu un motif ornemental rond comportant une abeille au centre entourée de fleurs et branche de laurier et dessous un cartel avec "L'abeille" inscrit dedans, en bas nom et adresses de la librairie. pages de garde grises au recto et beiges au verso. Réglure lignage simple avec marge, encre violette.

Mesures : hauteur : 22,5 cm ; largeur : 18 cm

Notes : Cours théorique d'éducation physique dans un lycée de jeunes filles: généralités, méthode appropriée d'éducation physique féminine, rôle de l'éducation physique, facteurs de l'éducation physique, influences des habitudes héréditaires, influence du sexe, effet de l'éducation physique sur les fonctions de la vie, fonctions et conditions de la vie, relation entre les organes, le mouvement influe sur toutes les fonctions.

Mots-clés : Éducation physique et sportive

Filière : Enseignement secondaire pour les jeunes filles

Autres descriptions : Nombre de pages : Non paginé.

Commentaire pagination : 29 p. manuscrites sur 128 p.

Langue : français.

couv. ill.

Lieux : Aix-en-Provence

Ernestine Dusserre

Année 1914

Professeur: M^{elle} Garrie

Cahier

d'Education

physique

a

Ernestine Dusserre

Lycée de Jeunes filles

Aix-en-Provence

Education physique.

L'Education physique fait partie de l'enseignement - Elle est nécessaire et inséparable de l'éducation morale et intellectuelle; elle ne consiste pas à rechercher la force athlétique, ni à vaincre des difficultés imaginées sans raison.

Elle enseigne l'homme à donner "son maximum de rendement en travail utile avec le minimum de dépense et de (recette) fatigues"
(Georges Demenij)

Elle rend l'organisme capable de supporter les grandes fatigues scolaires. Dans le mouvement, tout les organes trouvent un regain d'activité et le cerveau qui n'échappe pas à cette loi, bénéficie d'une nutrition plus parfaite assurant le cadre et l'équilibre de l'organisme.

Sans cela, à quoi sert un cerveau bien orné dans un corps malade ou débile? C'est mettre le superflu avant l'indispensable, c'est décorer la maison avant d'en assurer la solidité.

L'éducation serait incomplète sans l'éducation physique. Les exercices de gymnastique pratiqués à l'école tiennent au danger que fait courir à l'élève les mauvaises postures sur les bancs pour écrire ou étudier. Ils lui donnent un corps robuste capable de supporter et de résister aux fâcheuses attitudes qui déforment le squelette. Ils affermissent la volonté, lui donnent de l'initiative et l'habituent à la persévérance par la relation intime, constituant l'influence réciproque du physique et du moral.

Les centres cérébraux greffés sur la touche commune ne peuvent avoir leur expression indépendante. Ils vivent de la vie des autres organes et meurent avec eux. Comme un ministre, ils commandent à la République des cellules mais ils sont appointés par les elles et ne peuvent exister un instant sans elles.

(Georges Demenij)

L'exercice musculaire est inséparable de l'exercice des sens et des facultés morales.

Après un exercice bien dosé, le cerveau se trouve dans un état meilleur de fonctionnement, de la, une activité intellectuelle plus calme, plus égale et une sensibilité moins grande.

Mais pour acquiescer ces qualités il faut à l'enfant, à la jeune fille, de la véritable éducation physique, des exercices savamment dosés et répétés une fois chaque jour.

Méthode appropriée d'éducation physique féminine :-

L'épanouissement de la beauté de la femme ne peut pas être complet si elle reste étrangère à tout exercice corporel. La santé, si souvent chancelante résulte du fait de son inaction ou d'un travail épuisant. Les mouvements imposés à la jeune fille doivent être en rapport avec son âge et par là différents des exercices