lieutenant de vaisssau Hébert, constituent les exercices naturels par exellence ; ce sont les plus indispensables de tous. Mais il suffit de réfléchir un instant pour comprendre que ces huit genres d'exercices sont tous utiles à des degrés différents dans le cours de l'existence. En dehors d'eux, il reste seulement des exercices d'une utilité secondaire ou restreinte à certaines catégories de personnes, tels que l'escrime, l'équitation, l'aviron.., ou bien des jeux, des sports, des exercices acrobatiques, des mouvements de fantaisie à toutes sortes d'engins artificiels : barre fixe, barres parallèles, anneaux, cheval de bois... n'ayant pas d'utilité pratique. Aucun parmi ces derniers n'est indispensable à tous les individus, sans distinction de professions ou de classes." (1)

Les exercices que l'on fait généralement exécuter aux élèves dans nos gymnases ne constituent aucunement la méthode naturelle. Il faut absolument faire les exercices prescrits par la méthode naturelle en plein air pour obtenir le maximum de perfection physique. Le soleil vivifie et nourrit les pores de la peau tout en endurcissant celle-ci. Quant aux exercices que l'on dénomme conventionnels, il font partie de la méthode suédoise. Malgré sa vogue et bien qu'elle soit depuis longtemps en usage, je ne vois pas où cette méthode ait produit des spécimens de force physique exceptionnels. Elle peut obtenir celui de la beauté mais non celui de la force et de l'endurance. C'est alors qu'on peut dire qu'elle ne produit pas d'athlètes complets. D'ailleurs, nous reparlerons de la supériorité de la méthode naturelle sur les autres.

---

(1)—"L'Entraînement Physique".