

exigences sociales, le but défini précédemment, en lui conservant tous ses caractères hygiéniques, intelligents et moraux.

*Qualités que doit réunir la leçon de gymnastique.*—1. Elle doit être donnée en temps et lieux opportuns ; un vêtement spécial est nécessaire :

2. Elle doit être complète et utile ;

3. Elle doit être graduée, intéressante, conduite avec ordre et énergie.

*La leçon doit être donnée en temps et lieux opportuns.* — Inconvénient de la leçon prise immédiatement avant ou après les repas.

Avantages et inconvénients de la leçon en plein air.

Influence de la saison, de la température, de la nature du sol.

Inconvénients de la leçon en local clos : ventilation insuffisante ; poussières dans l'atmosphère ; éclairage au gaz ; humidité des vêtements ; heures et locaux les plus convenables.

*Le vêtement choisi doit être spécial.*—Usage de la chemise de flanelle large.

Bottines sans talons, à semelles larges et bouts carrés.

Pantalon légèrement serré à la cheville et sans poches.

Arguments contre la ceinture large non élastique, ainsi que celui des gilets sans manches.

Il est hygiénique de changer complètement de vêtements avant et après la leçon et d'en assurer le séchage d'une leçon à l'autre.

Précautions pour éviter les refroidissements.

Utilité de la lotion d'eau froide après les exercices.

*La leçon doit être complète et utile.* — Elle doit renfermer tous les moyens directs d'arriver promptement au développement physique, à la conservation de la santé dans le milieu où chacun doit vivre ; à la résistance, à la fatigue et à l'adresse corporelle utilisable dans la pratique.

Le seul moyen employé dans la gymnastique des écoles et des sociétés étant le mouvement volontaire, ce n'est que de la qualité de ces mouvements et de leur coordination que dépend l'excellence du résultat.

*Donc si la gymnastique est la base d'une éducation complète, l'étude des mouvements est la base de la gymnastique.*

L'étude des mouvements peut se faire à deux points de vue :