

—La différence entre un excellent et un médiocre professeur ne se fait jamais mieux connaître que par la précision, l'ordre et la profondeur des impressions qu'il produit dans l'âme des auditeurs.

(J. HOGAN.)

—La métaphysique ne convient point aux enfants et le meilleur livre élémentaire, c'est la voix du maître qui varie ses leçons et la manière de les présenter selon les besoins de ceux à qui il parle.

(LHOMOND.)

—Tout le monde s'accorde aujourd'hui à reconnaître que la meilleure méthode d'enseignement est celle qui exerce le plus l'intelligence des enfants, sans la fatiguer ni la rebuter ; celle qui, tout en excitant leur mémoire, ne la charge que de choses utiles ; celle qui ne leur présente isolément aucune règle abstraite, mais leur fait comprendre l'utilité de la règle par une application raisonnée ; celle enfin qui leur apprend le mieux à apprendre.

(Cité par J. CARRÉ.)

### Education physique.

#### LEÇONS PRATIQUES DE GYMNASTIQUE SCOLAIRE.

L'éducation physique est l'art de développer les fonctions de la vie et d'empêcher leur déviation.

Les facteurs les plus importants de la santé et de la longévité sont :

Un appareil respiratoire puissant,

Un appareil circulatoire sans défaut,

Des organes digestifs fermes,

Un système nerveux énergique,

Un système musculaire moyen.

Pour perfectionner l'organisme, la gymnastique n'emploie que la contraction musculaire ; mais les formes de cette contraction sont nombreuses et

leurs effets se font sentir à tous les organes vitaux.

Pour apprécier une méthode de gymnastique éducative, on doit étudier les moyens qu'elle met en œuvre pour perfectionner et régulariser les fonctions des grands appareils de l'organisme chez l'enfant qui fréquente l'école.

### I

Le poumon est un organe inerte qui suit toutes les évolutions de la paroi thoracique. La ventilation pulmonaire dépend de la dilatation des poumons et celle-ci résulte de l'amplitude du mouvement des côtes et de la mobilité des articulations du thorax.

Le poumon a pour fonction de débarrasser l'organisme de l'acide carbonique produit par le travail musculaire et de lui fournir l'oxygène nécessaire aux combustions vitales.

L'essoufflement est la fatigue du poumon. Il se produit lorsque le poumon ne peut plus éliminer le gaz toxique au fur et à mesure de sa production.

Pour un exercice donné il peut se manifester rapidement chez une personne à la poitrine faible, tandis qu'il sera nul chez un homme bien entraîné, muni d'un appareil respiratoire puissant.

L'éducation respiratoire retarde le moment où se produit l'essoufflement, en habituant le sujet aux inspirations lentes et profondes qui ventilent mieux le poumon que les inspirations courtes et fréquentes, et en augmentant la capacité de la poitrine.

Les exercices qui amènent promptement l'essoufflement sont : la course, le saut, l'ascension rapide d'une côte, d'un escalier.

Un homme de 75 kg. qui saute à 1m. de hauteur en une demi-seconde accomplit pendant cet instant très court un travail de deux chevaux-vapeur. On conçoit la violence de cet exercice quand il est répété.