

n'obtient pas chez l'individu on l'obtient dans la race. Aussi ces exercices préférés sont-ils des élastiques dont on peut graduer infiniment la résistance; avec la marche et la course de vitesse, celle-ci très modérée, et un peu d'haltères, ils permettent d'obtenir, sans grand déplacement, sans grand dérangement et pour *ainsi dire dans la famille*, les conformations les plus belles et les santés les plus solides. L'Auteur ne vise pas les avantages des gymnases d'écoles de culture physique, mais il croit que l'avenir est à l'enseignement à domicile.

Ce qui le préoccupe avant tout, c'est la *santé*, et tous les exercices qu'il recommande ont principalement pour but de renforcer les viscères. Même au point de vue des diverses fonctions il subordonne la force au sentiment et à l'idée et met invariablement le muscle au service de l'intelligence et du cœur. Il n'y a donc pas que le sédentaire banal qui tirera un grand profit de sa méthode, mais aussi celui qui désire acquérir une haute culture intellectuelle.

Chaque série d'exercices est précédée de considérations physiologiques qui en expliquent les effets; et ces considérations sont si simples et si claires que tout le monde peut les comprendre; l'auteur a fait ainsi, sans le rechercher, un véritable ouvrage d'enseignement populaire supérieur.

Dans ces explications préliminaires comme dans les exercices eux-mêmes, tout est conçu et exposé avec une grande ampleur; et l'on va avec une extrême aisance des racines de la vie végétative jusqu'aux fruits de la vie animale. On sent ici l'influence du positisme que le Dr Pagès a connu très complètement sans y rester.

Enfin la femme, qu'on néglige dans les traités habituels, est l'objet d'un chapitre peu étendu mais fort intéressant; pour elle encore plus que pour l'homme, l'auteur insiste particulièrement sur les exercices de beauté, aussi bien de la forme que du teint et de la bonne senteur.

L'ouvrage est illustré de 86 figures: les unes représentant les divers mouvements, les autres les principaux types, hommes ou femmes, que l'on peut considérer comme formant l'avant-garde du progrès physique. Pas plus dans l'illustration que dans le texte on ne trouvera de choses superflues; l'auteur semble même s'y être appliqué comme pour montrer le retentissement sur l'esprit d'une méthode de culture corporelle qui exclut tout effort inutile.