

LES VACANCES



ES asiles et les écoles viennent de se vider tout à l'heure de leurs essaims joyeux. Profitons des vacances. Faites vos paquets, vos malles, et allez,

courez à travers les champs, respirer non seulement l'air embaumé mais l'air pur qui allège la poitrine et développe la vie dans les dernières molécules de nos organes.

L'air est nécessaire à la vie, c'est son aliment principal. Mais pour que son action soit efficace, pour qu'il joue bien le rôle qui lui a été donné, il faut à l'air une composition toujours la même ; il ne doit pas contenir de substance étrangère.

Or dans nos villes, dans nos maisons, dans nos écoles l'air est facilement altéré : l'entassement dans les classes, la ventilation insuffisante de nos résidences, l'étroitesse de nos rues, tout cela fait que les enfants ne respirent pas dans le cours de l'année, l'air pur qui se trouve dans les champs, aux bords des bois, des rivières et des lacs.

Pendant toute l'année, pendant dix longs mois, on ne s'est occupé que de l'esprit, il faut le laisser au repos maintenant, et soigner *la bête*, comme disait Montaigne. Pour cela le meilleur système à employer, c'est le système de l'entraînement : que chaque jour les

courses soit plus longues, les exercices corporels plus forts, sans jamais porter la fatigue jusqu'à l'abatement, et vous verrez les couleurs reflourir sur le visage de vos jeunes filles, les muscles se développer chez vos garçons ; ils reviendront de la campagne, gras et vigoureux, capables de résister pour un an aux causes d'étiollement si nombreuses dans nos grandes villes.

Les petits garçons ont généralement leur part de ces exercices, aussi les recommandons nous spécialement pour les petites filles. Il y a une malheureuse tendance parmi nous, — à l'état naissant et qu'il faut combattre de suite, — à faire suivre à nos petites filles une méthode d'éducation vicieuse, compassée, efféminée, qui conduit à un développement physique incomplet, à un état de langueur caractérisé par des malaises constants qui n'est ni la santé ni la maladie.

Nous ne voulons pas que la jeune fille devienne une virago du cirque, à la musculature développée, à la physiologie robuste et hardie qui semble l'isoler entre les deux sexes, non : nous voulons lui conserver le type primitif dont elle ne peut s'éloigner sans que la société ou elle-même en souffre ; ce qu'il faut c'est que la charpente féminine ne soit pas une charpente de papier mâchée, car il faut bien se souvenir qu'élever une fille c'est former une mère.