

et de les fortifier; il suffit simplement pour y arriver de suivre un régime sain et nourrissant à la fois. La majorité de nos bons coureurs ne suivent pas pendant leur entraînement un régime spécial; leur maximo est celle-ci: "Plus le travail est fatigant, plus la nourriture doit être abondante." Ecoutez-les plutôt: "Quant au régime alimentaire, écrit H. C. Tindall, je dirai qu'il varie et doit varier selon les constitutions. La quantité de boisson doit être limitée: une chopine à chaque repas est amplement suffisante. Toute nourriture indigeste doit être mise de côté. A part cela, une latitude assez grande doit être laissée au coureur sans risques d'entraîner des effets pernicieux; des côtelettes et des beefsteaks, jour après jour, le surmèneront bien plus vite qu'un travail trop dur."

"L'homme d'une constitution ordinaire, écrit M. W. Pollack-Hill, en adoptant pour son entraînement un régime alimentaire, n'est pas obligé de modifier sa façon de se nourrir s'il est habitué à une nourriture saine et fortifiante. Par nourriture, on comprend une nourriture simple, laissant de côté la pâtisserie, les pommes de terre et tous entremets trop doux, qui nuisent à la respiration et engraisent. Ceux qui ont une tendance à l'embonpoint doivent le réduire par la sudation et non par la famine. Quant à la boisson, une chopine trois fois par jour suffit."

"Quant au régime alimentaire, je ne me mets jamais à la diète: je me nourris comme d'habitude." (J. Kibblewhite.)

L'avis sur ce point est donc général: une nourriture saine et fortifiante, on laissant de côté toute alimentation indigeste et fatigante à l'estomac. Le pain et la viande, beefsteaks et côtelettes grillées de préférence, doivent former la base de ce régime. Disons en passant que plus le pain est blanc, moins il est nourrissant; le pain de son, contenant plus de gluten et de phosphates calcaires, est préférable. Comme légumes, dont le rôle est d'affaiblir les qualités constipantes de la viande, vous pouvez manger de tous ceux qui peuvent vous faire plaisir—sauf les légumes crus,—donnant la préférence aux choux et aux épinards. Tous les poissons sont bons, à l'exception du saumon et du maquereau. Il est bon d'éviter aussi le fromage, les fritures et les sauces. Il est inutile d'ajouter que l'usage du tabac doit être strictement prohibé: il affecte les voies respiratoires.

Ce régime n'a rien de bien effrayant ni de répugnant; c'est celui de toute personne qui désire conserver

et acquérir une bonne santé. Il se résume en ceci: régularité et frugalité dans les repas, abstention de toutes choses inutiles ou nuisibles.

COURSES DE HAIES

La course de haies peut se courir sur toutes les distances de 110 à 400 verges; c'est une course de vitesse avec les claies en plus, comme le steeple-chase est une course de fond avec les obstacles en plus. La course de haies est un excellent exercice. Il n'en est pas qui soit mieux approprié à assouplir le corps, qui mette plus énergiquement en jeu l'appareil musculaire des jambes, du thorax et des reins, la puissance musculaire de la région dorsale étant nécessaire pour franchir l'obstacle.

La distance préférée est le 110 verges, avec 10 haies de 3 pieds de haut, placées tous les 9 verges, 15 verges plat au départ et 14 verges à l'arrivée. Cette course demande beaucoup de pratique et nécessite un entraînement particulier que j'exposerai dans un prochain numéro.

G. DE SAINT-CLAIR.

LACROSSE

POSITION DES CLUBS.

	Gag.	Perd.	A jo'r.
Toronto.....	4	0	8
Cornwall.....	3	1	8
Shamrock.....	3	2	7
Capitals.....	2	2	8
Le National.....	2	3	7
Québec.....	1	3	8
Sherbrooke.....	0	4	8

LE NATIONAL DÉFAIT A OTTAWA.

LA VICTOIRE DES CAPITALS EST UN CADEAU DU REFEREE CHITTICK.

Le National avait l'an dernier ravi le championnat aux Capitals; un homme d'Ottawa s'est chargé samedi, d'en déposséder le National. Mais tandis que notre club avait dignement conquis cet honneur, il se l'est vu enlever samedi de la façon la plus injuste. Le National était parti samedi matin, pour Ottawa, avec dix-huit joueurs, la composition de l'équipe qui devait faire face aux Capitals n'ayant pas encore été décidée. En général, on considérerait les chances du National un peu faibles, par suite de sa défaite d'il y a une semaine, aux mains des Shamrocks. Cependant à

peine la joute était-elle commencée que la supériorité des champions sur leurs adversaires s'affirmait d'une façon indiscutable.

Le National était deux fois plus fort que les Capitals. Le jeu pendant la première moitié de la joute, fut de toute beauté, étant beaucoup plus parfait que celui que le public avait vu lors de la rencontre des Shamrocks avec le National. Outre que le jeu en lui-même était très-intéressant à voir, il était en outre exempt de toute brutalité. C'était vraiment une joute de crosse idéale.

Le National gagna facilement les deux premières parties, et du train dont allaient les choses et en étant généreux pour les Capitals on pouvait prédire, après ces deux premières parties qu'à la fin de la rencontre, le score serait de 4 à 2 ou de 6 à 3 en faveur du National.

Tout cela devait bientôt changer complètement. La troisième partie fut gagnée en trente secondes par les Capitals, et la quatrième venait de commencer; le home du National venait de tenter une attaque contre les buts des Capitals, et une demi-douzaine d'hommes poursuivaient la balle, lorsque le sifflet du referee se fit tout à coup entendre, et l'on vit celui-ci s'élancer à la course, vers le groupe des joueurs, qui s'étaient arrêtés au signal. Chittick arrivait le bras tendu. A quelques verges des joueurs, il cria furieusement à Wells, en lui faisant un geste de se retirer: "Hors du jeu pour le reste de cette partie." "Et pour quelle raison?" demanda celui-ci interloqué. "Pour avoir donné un croc en jambe," riposta Chittick.

A la vérité, il avait été donné un croc en jambe, mais non par Wells. "Je n'ai jamais de ma vie donné de croc en jambe," fit Wells. "Hors du jeu et vite," clama Chittick.

Wells articula une phrase que le referee prit pour une injure à son adresse, et furieux il lui cria: "Wells, vous êtes hors du jeu pour le reste de la joute."

Le capitaine du National et tous les joueurs se récrièrent disant que cette décision était absolument injuste, que Wells n'était pas coupable, d'abord d'avoir donné un croc en jambe, et ensuite que l'exclamation qu'il avait laissée échapper, ne s'appliquait nullement au referee. Wells lui-même expliqua ce qu'il avait voulu dire, mais le referee ne voulut rien entendre, et persista à déclarer Wells hors du jeu pour le reste de la joute. Il devint évident qu'il agissait de parti pris, et qu'il était préjugé car il dit: "Il s'est mal conduit samedi dernier, et j'aurais dû rapporter sa conduite à la ligue, mais je ne l'ai pas fait."

C'était dire clairement qu'il lui faisait porter dans la joute avec les Capi-