

tabilité des positions, le désir effréné de s'enrichir, les raffinements culinaires, le relâchement des mœurs, la dépravation des sens, la littérature immonde qui s'étale audacieusement dans nos rues, le théâtre hystérique ou inepte dont la presse se fait, par une camaraderie indigne, la trop complaisante complice, comme elle se fait, par intérêt, la complice des entrepreneurs d'émissions véreuses, tout cela transforme la vie actuelle en je ne sais quelle effroyable convulsion.

Nous parlions plus haut des centenaires; où sont aujourd'hui les beaux vieillards d'autrefois? où est leur jeunesse qui ne s'éteignait pas? où est la verdure, la saine gaité qui les accompagnaient jusqu'au tombeau?

Et cependant, ainsi que nous venons de le démontrer, un tempérament de fer serait, à notre époque, plus indispensable qu'autrefois.

Regardez autour de vous voyez les enfants. Malgré les bonnes précautions, et les sirops dépuratifs, et les phosphates et le fer, et le quinquina, et les viandes saignantes, et les vins généreux, combien, parmi ces chers petits êtres, notre espoir à tous, combien en trouvez-vous qui aient la santé et l'épanouissement normal de l'enfance?

On a enfin reconnu que l'éducation physique était une grande cause qui méritait de s'imposer aux méditations du philosophe et du législateur.

Donner à l'homme toute la force, toute la beauté, toute la longévité qu'il est susceptible d'acquérir, est-il, en effet, une œuvre plus digne de ceux qui sont appelés à gouverner les peuples?

Ne vaudrait-il pas mieux conquérir des années que des provinces? Ne vaudrait-il pas mieux faire des centaines que des invalides? Au lieu d'apprendre aux hommes à s'entr'égorgner, ne vaudrait-il pas mieux leur apprendre à vivre toute leur vie corporelle et intellectuelle?

Oui, de leur vie corporelle et intellectuelle, car le corps et l'esprit sont deux moitiés d'un même être, dont le développement harmonique constitue la perfection humaine.

La cause des enfants, disons-nous, est

gagnée devant le bon sens et la pitié publique.

C'est aux hommes que nous nous adressons aujourd'hui, c'est aux habitants des grandes villes, aux travailleurs de la pensée, aux commerçants, aux industriels, à tous ceux que broie chaque jour le progrès, rouage impitoyable; c'est à ces victimes de la civilisation que nous faisons ce nouvel appel.

Nous n'avons pas, s'écrie-t-on, le temps de nous promener; le travail, les affaires, la famille, les obligations mondaines absorbent tout notre temps.

Mais ceci, nous le savons bien et c'est pourquoi nous vous recommandons si fort la gymnastique, c'est-à-dire le *mouvement condensé*, ou, si vous préférez, le moyen de dépenser, en quelques instants, autant de forces qu'en plusieurs heures de promenade et de ramener ainsi l'équilibre dans votre organisme.

Il n'est pas un instrument mécanique, pas un outil, quel qu'il soit, qui se puisse conserver longtemps en bon état si l'on n'a soin de le fourbir, de le graisser; pas un meuble, pas une porte dont les gonds, dont les charnières ne se rouillent et ne soient exposés à se rompre violemment, si l'on n'a soin de les faire fonctionner.

Comment voudrait-on que notre corps, qui est encombré quotidiennement de superfluités de toute espèce, grâce au raffinement de la vie actuelle, grâce à l'absorption de toute l'énergie vitale par le cerveau et les nerfs, absorption qui ne laisse plus de force à l'estomac pour digérer, à la peau et aux reins pour éliminer, comment voudrait-on que ce corps pût, sans aucun entretien, se maintenir intact et échapper à la maladie?

Il faut donc, il faut absolument, sous peine de malaises et d'infirmités, suppléer, par une suite d'opérations physiques, au défaut d'emploi des forces de notre corps, que Byron appelait si poétiquement: enveloppe de l'âme.

Ces pratiques corporelles procurent, entre autres avantages: la souplesse, la grâce des mouvements, l'harmonie, la régularité des formes, et la vigueur que nul ne doit dédaigner.

Il est des gens, nous le savons, qui affectent de mépriser la force physique.