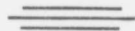


# Table des Matières



	Page
Avant-propos .....	3
Procédés généraux .....	7
Caractéristiques .....	12
Alimentation .....	16
Pourquoi l'être civilisé ne parvient pas à son développement complet .....	19
Exercices élémentaires .....	28
Comment travailler .....	32
Supériorité de la méthode naturelle et conclusions pratiques .....	44
Conclusions .....	51
Appendice : La culture physique dans les collèges..	57

