

progression du mouvement a été telle que ceux-là mêmes qui, comme nous, ont eu l'honneur de le provoquer doivent aujourd'hui l'enrager. Si nous n'y prenons garde, l'épuisement et des affections sérieuses vont surprendre notre jeune génération déjà trop asthmatique, déjà trop épuisée ! Elle se grise de succès sportifs et trop de jeunes gens rêvent de prix et d'applaudissements.

*Il n'est pas permis à tout le monde de devenir un grand coureur, pas plus qu'un grand ténor. Il faut posséder des qualités spéciales, et l'abus de l'entraînement auquel se livrent les illusionnés des sports a une influence désastreuse sur leur santé.*

Les commotions politiques et sociales de ce siècle ont eu une grande répercussion sur l'état d'esprit de la génération présente, qui s'ennuie. Elle s'autosuggestionne trop facilement par des idées générales n'ayant aucun mérite bien défini.

La préoccupation de ce siècle est de rendre plus utile le travail du cerveau et des bras. Le développement prodigieux de l'industrie et des machines atteint une intensité extrême.

C'est au moment où la fatigue nerveuse est décuplée qu'on cherche un remède dans les exercices physiques.

Le remède est excellent ; mais, comme tout remède, il peut rapidement devenir poison.

La génération présente est née fatiguée ; elle est le produit énervé de tout un siècle de convulsions. Aux grandes commotions de la première Révolution ont succédé les grandes guerres du premier Empire qui, bouleversant l'Europe, ealeverent à chaque nation et surtout à la nôtre le meilleur du sang de ses sujets. Les faibles seuls restèrent au foyer où ils procréèrent. Et quand les forts rentraient pour quelque temps, après les grandes luttes, c'est dans l'épuisement et la neurasthénie que leur procréation se faisait. Des pères cérébraux donnèrent la vie à des enfant qui furent conçus dans le nervosisme maternel, fait d'émotions violentes.

L'abus longuement répété des exercices physiques et des sports, de ceux-là surtout pour lesquels un long effort est imposé et où la fatigue nerveuse est grande, peut créer un état d'entraînement à la suggestibilité et à l'automatisme. Cet abus peut avoir des conséquences très graves sur l'individu et sur la société si il se généralise.

Aussi pensons-nous que l'application des exercices physiques doit être en rapport inverse du nervosisme de chaque sujet et de chaque nation ; plus l'émotivité est grande, moins violents ils doivent être.

Le jeune Parisien chez lequel la fatigue nerveuse se manifeste plus rapidement que chez le jeune paysan, moins émotif grâce à une vie cérébrale moins intense et à une existence plus calme, s'accommode très mal des jeux intensifs que le campagnard pratique sans danger.

Ce n'est pas au moment où les pertes nerveuses sont rapides par des efforts constants et pénibles d'une vie sociale nouvelle qu'il faut les augmenter encore par l'abus des exercices physiques.

A ces paroles si judicieuses on ne peut rien ajouter. Disons seulement qu'il y a, de par le monde, une infi-

nité de jeunes gens qui, semblables aux deux personnes dont nous avons raconté plus haut l'histoire, ont la conviction d'augmenter leurs forces et dépensent inconsciemment en contraction inutiles les réserve vitale. Ce sont les *illusionnés des sports*.

Qu'ils prennent garde ! le détraquement nerveux les guette.

Sans doute un hercule sera toujours un hercule et pour lui l'excès ne sera pas un excès. Mais pour une infinité de jeunes gens intellectuels, nerveux, pour l'innombrable armée des spémiés et des émotifs, pour tous ceux qui pensent et qui étudient, l'exercice physique exagéré n'est qu'une nouvelle cause de déperdition d'énergie. Vouloir calmer la fatigue cérébrale par la fatigue corporelle, c'est suivant l'expression connue, "brûler la chandelle par les deux bouts", c'est vouloir guérir le surmenage par le surmenage.

L'effort que vous faites pour enlever un poids trop lourd, c'est une dépense inutile et excessive que vous imposez à votre faculté de vouloir. Gardons notre énergie et laissons les travaux de force à ceux qui en vivent.

La volonté humaine est un fluide mystérieux et subtil, une électricité dont chacun de nous a sa réserve cachée. Si nous la gaspillons nous risquons de laisser notre esprit désespéré, sans but et sans force.

THOMAS GRIMM.

#### HUMBLE AMOUR

## DONATIENNE

PAR

RENÉ BAZIN

I

Ils étaient assis, l'homme et la femme, en haut de la colline, sur le seuil de la ferme, la tête appuyée sur la paume des mains, lui très grand, elle très petite, tous deux Bretons de race ancienne. L'ombre achevait de tomber.

Une bande rouge, mince comme un fuseau, longue de bien des lieues, à peine entamée, ça et là, par l'ondulation lointaine des terres, laissait deviner l'immensité de l'horizon qu'ils avaient devant eux. Mais il n'en venait presque plus de lumières, ni aux nunges floconneux qui barraient le ciel, ni sur la forêt de Lorges, dont les vallons et les côtes fuyaient en hontes mêlées. Bancs de nuages dans le ciel, bancs de brume dans le pli des frondaisons, tout était orienté dans le même sens, et tout dormait. Une senteur âpre, la respiration nocturne de la forêt, passait par intervalles. A la limite des bois, à trois cents mètres de la maison, une lande ressemblait à une tache brune. Puis il y avait un maigre champ de blé noir moissonné et, plus