

ventionnels. La méthode suédoise, qui est rationnelle, donne un résultat inférieur à celui de la méthode naturelle. Néanmoins, cette dernière rencontre de plus en plus l'approbation des amateurs de bon sport. Bien entendu, ses exercices produisent des effets désastreux s'ils ne sont pas réglés et ordonnés. Exécutés méthodiquement, ils sont les plus aptes à développer normalement l'être humain. L'on ne saurait trop les recommander de préférence aux autres.

C'est un principe bien établi que l'homme se développe selon qu'il fait fonctionner régulièrement l'organisme mis à sa disposition par le Créateur. "Le corps humain, dit Jean Daçay, est une machine aux rouages innombrables. Chacun d'eux est intimement lié à tous ses voisins et il suffit d'un accident léger survenu à l'un des multiples collaborateurs pour que la prospérité et l'existence de l'usine entière soit compromise." (1) Il ne faut cependant pas développer tel organe au détriment d'un autre, sans quoi l'on n'obtiendrait pas le résultat désiré. La nature nous a pourvu du nécessaire seulement. Il n'y a rien d'inutile ni de superflu en nous ; les jambes pour courir, sauter, danser ; les bras pour lancer, lever, grimper, comme la langue pour parler. Certes, celle-ci ne manque pas d'exercice ; pour quoi ne pas accorder le même privilège aux autres. Certains exercices exigent le travail de plusieurs membres à la fois, comme d'autres, l'action d'un seul.

Georges Hébert, dans son livre sur "L'Éducation Physique", remarquable au point de vue de l'enseigne-

---

(1) — "L'Athlète Complet".