

collet, par la Rivière des Prairies.

10.—Du Sault au Récollet à Cartierville.

11.—De Montréal à Lachine par le chemin du coteau (upper Lachine road).

12.—De l'écluse de la rue des Seigneurs, ou de l'écluse de la Côte St-Paul, à Lachine, le long du canal.

Ces trajets sont choisis de telle façon que vous puissiez, en partant le matin, être revenu pour midi à votre domicile, à condition, cependant, d'effectuer le retour, en tramway.

Mais pourquoi ce retour à midi et surtout en tramway, me demanderez-vous ?

Pour plusieurs raisons : d'abord pour permettre au marcheur de prendre le principal repas de la journée dans sa famille ; ensuite, pour qu'il puisse se mettre à table reposé ; enfin, parce que souvent on a diverses fonctions sociales à accomplir durant l'après-midi.

Ceux qui ne sont pas libres l'avant-midi, pourront partir vers les trois heures, au déclin du soleil. Une de ces marches, une fois par semaine, sera suffisante pour la plupart.

\* \* \*

Allez-y progressivement. Il en est de la marche comme de toutes les bonnes choses ; il ne faut pas en abuser. Savoir s'arrêter à temps est une des qua-

lités de l'homme bien équilibré. Au début, surtout, ménagez-vous. Avec de la patience, vos muscles se fortifieront et il vous deviendra possible de faire une dizaine de milles très facilement.

Le grand Gladstone a, pendant longtemps, parcouru ses dix ou douze milles par jour, et c'est à cet exercice qu'il attribuait sa verte et remarquable vieillesse.

La vitesse moyenne à laquelle vous pourrez prétendre est de vingt minutes au mille. Si vous êtes bien doué, vous tâterez du 15 minutes et même du 12 minutes, (1) mais ces vitesses ne conviennent pas à tous les âges, ni à tous les tempéraments.

Une fois l'habitude de la marche acquise, ces excursions matinales, ces promenades en plein air, ces simples marches quotidiennes vous seront si bénéficiales que vous sentirez une nouvelle jeunesse renaître en vous.

La vie vous paraîtra plus belle, meilleure même, parce que l'exercice merveilleusement sain que vous prendrez calmera votre nervosité, facilitera votre sommeil et vous fera goûter la douceur du repos bien gagné.

(1) Un calligraphe bien connu de Montréal, M. Gascon, a fait des marches à une allure encore plus rapide, sans en ressentir aucun mauvais effet, mais c'est un amateur passionné et toujours remarquablement en forme.

