

chaleur, au soleil et aux intempéries par le travail au grand air, par les bains d'air et de soleil, les grands bains d'eau de rivière ou de mer, l'usage de l'eau froide pour les ablutions."

"5. — Rapprochement de l'état de rusticité par des habitudes de frugalité, de sobriété, de simplicité dans la manière de vivre en général, de modération dans tous les plaisirs, et également par l'observance des règles de l'hygiène et de tout ce qui peut constituer la "moralité" physique."

"A ces caractéristiques principales s'ajoute : l'augmentation des aptitudes et des connaissances physiques par une pratique, aussi fréquente que possible, d'exercices autres que les exercices utilitaires indispensables, des jeux, des sports.... et par l'apprentissage des travaux manuels." (1)

Voilà, en somme et d'une manière bien définie, tout ce qui caractérise la méthode naturelle. Nous reviendrons sur ce sujet d'une manière plus explicite, au chapitre V : Exercices Élémentaires.

(1) — "L'Education Physique".