

qui fait ruisseler la sueur sur ses traits ! Son cœur palpite et tressaille à l'aise en présence de ses maîtres et de ses condisciples, parce qu'un ciel serein brille au-dessus de sa conscience tranquille. C'est un brave qui revient fièrement du combat : vainqueur ou vaincu, il a fait son devoir. "Mauvais joueur, petit travailleur" dit l'adage. A ce compte, il faudra affirmer de celui-ci tout à l'heure en étude et en classe : "Qui joue bien, travaille bien !"

Mais les promenades ne sont guère moins nécessaires ni moins importantes que les jeux. Après plusieurs jours de réclusion, les élèves ont besoin d'espace et de grand air. L'œil se lasse devant le même horizon étroit et borné ; les longues marches font les bons soldats ; l'imagination aime à renouveler ses impressions en changeant de milieu. Les sorties à travers les sentiers de la campagne reposent et profitent à la santé morale autant qu'à celle du corps.

III

La santé du corps est bien le *premier fruit* que l'on recueille des récréations. Il ne faut pas redouter les sueurs même abondantes : est-il rien de préférable pour prévenir les incommodités, les malaises, les maux de tête et d'estomac, un état de langueur que l'inertie et l'oisiveté aggravent au lieu de dissiper ? Le plus habile docteur ne saurait garantir une santé aussi florissante, des couleurs aussi vermeilles, un appétit aussi éveillé, un sommeil aussi paisible que ces récréations, où les muscles ont plus d'activité que le cerveau.

Aussi, en dédaignant les mouvements violents propres à leur âge, certains jeunes gens ne savent pas le tort qu'ils se font à eux-mêmes : le dépérissement des forces le leur apprend bientôt d'une façon alarmante.

Et avec la vigueur du corps tombe aussi la vigueur de l'esprit. L'esprit exige le repos, et la récréation lui assure ce *fruit* si doux. Si l'homme, dans la plénitude de l'âge et la maturité de la force, sent le besoin de délasserment ; combien plus l'enfant si faible, si délicat, si mobile. On a dit que l'esprit humain est une lyre dont les cordes doivent parfois se détendre pour retrouver leur souplesse et leur sonorité. Semer et planter est louable, excellent ; mais semer dans une terre épuisée, est inconséquent et absurde. Il serait donc ridicule de s'appliquer à détruire les forces intellectuelles par le travail sans le repos, et par l'étude sans le divertisse-