

lustration de la page 13. Elle diffère des autres en ce que le bout de la semelle repose à plat sur le sol et qu'elle n'a pas de talon; enfin, elle ne comporte aucune doublure.

En Europe, on a imaginé, avec succès, des chaussures ajourées qui permettent à l'air de circuler sur le pied, ce qui contribue beaucoup à diminuer la sensation désagréable que produit parfois la sudation.

Les grands marcheurs ont toujours deux paires de chaussures, une à semelles et à empeignes minces, l'autre à semelles et à empeignes fortes. Cela, non seulement pour être chaussé suivant la température, mais encore pour changer aux stations de repos, dans le but d'alléger la lassitude des membres inférieurs.

Au sujet des voyages de plusieurs jours, M. Richards prévient les novices que la troisième journée est à redouter. Après 72 heures de route, plusieurs sont atteints de courbature, s'ils ne se sont pas entraînés soigneusement.

Chaque fois qu'on a terminé une marche un peu longue et que la chose est possible, il est excellent de se baigner à l'eau tiède ou, sinon, de se frictionner, sans eau, avec une brosse ou une serviette rude.

* * *

Lorsqu'on s'adonne à l'exercice de la marche on aime à pouvoir apprécier la distance parcourue, mais cela n'est pas toujours facile. Voilà pourquoi, il a été inventé un instrument qui fait le calcul automatiquement et avec précision.

Cet instrument se nomme le pedomètre et il a l'apparence d'une montre. Avec lui, on sait combien de milles ou de fractions de mille on a fait en une heure, une journée, une semaine, ou plus. Au recto, l'instrument est muni d'un cadran sur lequel sont tracés des chiffres. Les gros chiffres indiquent la quantité de milles, de 1 à 10; quant aux petits chiffres, ils enregistrent les dizaines de mille de 10 à 100.

Le mécanisme du pedomètre est aussi simple qu'ingénieux. A chaque pas, un levier s'abaisse et fait avancer la roue d'un cran, mais comme les pas d'un petit homme et d'un homme de haute stature ne sauraient être identiques, il faut, avant de se servir du pedomètre, mesurer la longueur de son pas, d'un talon à l'autre, puis, fixer le régulateur en conséquence.

* * *

Supposons maintenant, que vous marchiez tous les jours, mais que vous aimeriez, le dimanche, ou les jours de congé, à faire de jolies promenades; pour ceux-là, et qui résident à Montréal ou les environs, j'ai dressé une liste de routes où ils pourront porter leurs pas avec agrément.

Toutes joignent l'utile à l'agréable, autrement dit, le pittoresque à la salubrité.

1.—En premier lieu, le Mont-Royal, le parc idéal des marcheurs. Parcourez-le en tous sens; ses beautés sont toujours nouvelles et vous ne vous lasserez pas de leur faire la cour. Il en existe une carte, en vente chez les libraires, qui vous indiquera tous les sentiers, en sorte que vous ne courrez aucun risque de vous égarer.

2.—Du terminus des tramways, à Verdun, jusqu'au tramway de Lachine-Montréal, près de la Dominion Bridge.

3.—Du pont Victoria, par St-Lambert, et Longueuil et retour par le bateau.

4.—De Viauville à la Pointe-aux-Trembles.

5.—Du terminus des tramways, à la Longue-Pointe, au Bout de l'île.

6.—Du terminus du tramway à Cartierville, par le chemin Saint-Laurent jusqu'au chemin de fer de ceinture.

7.—Le tour de la montagne, en partant de la rue Mont-Royal jusqu'au chemin de la Côte des Neiges, ou jusqu'à la rue Décarie, à Notre-Dame de Grâce.

8.—Du terminus du tramway, à Lachine, jusqu'à Dixie, aller et retour.

9.—Du Bout de l'Île au Sault au Ré-