

## Culture Physique

N'accuse pas la nature, elle a rempli sa tâche, à toi de faire la tienne.

MILTON.

### L'ENTRAÎNEMENT RATIONNEL

Ainsi que nous le disions dans notre précédent article le but de la culture physique n'est pas de faire des recordmen, mais simplement—et c'est déjà assez—des hommes forts, vigoureux, bien portants. Ne vous préoccupez pas de ce que peuvent faire vos camarades. Les résultats des autres ne doivent pas être pour vous un critérium. La nature ne nous a pas dit encore tous ses secrets, toute la cause mystérieuse qui fait que deux hommes construits de même façon, tous deux bien portants, ne parviendront pas à un même maximum de puissance musculaire. Que cela ne vous inquiète donc pas. En cette matière il faut être égoïste et ne s'occuper que de soi-même. A s'acharner à égaler un camarade naturellement mieux doué que soi, on se surentraîne et on perd le bénéfice de ses propres efforts. Contentez vous donc de vos moyens propres, augmentez graduellement votre somme de travail, mais fermez les oreilles aux sots conseils d'un orgueil mal placé. Ce que vous n'obtiendrez pas dans l'individu, vous l'aurez dans la race.

Vous reconnaitrez que l'entraînement vous est salutaire si vous mangez bien, si votre sommeil n'est point agité. Un entraînement qui vous enlève du poids est trop fort pour vous. Il est bien évident, toutefois, que si vous êtes obèse, vous n'aurez pas à craindre de perdre du poids, au contraire.

N'oubliez pas qu'il ne faut jamais, dans l'entraînement, aller jusqu'à la fatigue générale; contentez-vous de la fatigue musculaire. Vous la reconnaitrez à une sorte de crampe dans le muscle en action, ce qui provient de l'afflux du sang que le mouvement a amené dans ce muscle; quand vous éprouverez cette sensation arrêtez-vous.

La fatigue générale ne se produit qu'après la fatigue musculaire; elle cause une dépression générale, qui montre que l'exercice a dépassé la limite de vos forces. Les obèses peuvent seuls aller jusque-là, car ils ont besoin de perdre le tissu de réserve qu'ils ont en surabondance.

Si vous êtes un scrupuleux observateur de ces quelques conseils, nous ne vous garantissons pas que vous ferez un homme capable de faire pâlir les exploits athlétiques de l'antiquité et des temps modernes, mais nous

vous garantissons que vous ferez un homme bien portant. Ainsi pour vous, la vie sera agréable et douce, toute remplie de saines jouissances; vous la léguez à d'autres comme un trésor de forces d'autant plus méritantes que vous les aurez acquises par votre travail. C'est une ambition que chacun a le devoir de posséder.

ALBERT SURIER.

## Petite encyclopédie Canadienne

### LA PROVINCE DE QUÉBEC

Elle est la deuxième grande province du Dominion.

Elle compte une population de 1,700,000, dont 1,322,115 d'origine française et 290,000 d'origine anglaise.

De 1891 à 1901 les produits de son industrie laitière ont augmenté de 341 %.

Elle retire annuellement 20 millions de dollars de cette industrie seule.

De ses produits agricoles et de ses bestiaux elle a retiré 85 millions en 1901.

Les cultivateurs de cette province ont 5 millions d'acres de terre.

Les cultivateurs possèdent une valeur de 248 millions en terre et de 102 millions en bâtiments.

Elle a plus de 2,000 fromageries en opération.

### LA MILICE AU CANADA

L'armée canadienne compte 40,000 soldats.

En temps de guerre l'effectif peut être porté à 100,000. Le Canada a 300 associations de tir, comptant 22,000 membres.

Le département de la milice dépense 2½ millions par année.

Le Canada a 600 agents de police à cheval qui lui coûtent un demi million annuellement. Ils exercent la surveillance sur un territoire d'une superficie égale à celle de l'Europe.

Le Canada a envoyé 8,372 hommes dans l'Afrique sud, durant la guerre des Boërs. Sur ce nombre 224 sont morts et 252 ont été blessés.

Quand on voit l'indigence de cœur qui trop souvent accompagne la richesse, combien paraît désirable la pauvreté!