au soleil, aussi bien qu'à toutes les intempéries, est plus grand ;

Que notre frugalité et notre sobriété sont plus parfaites, et, d'une façon générale, que notre rusticité est plus grande ;

En un mot que nos aptitudes ou connaissances en matière d'exercices physiques autres que les exercices utilitaires indispensables, sont plus nombreuses et plus complètes."

C'est avec des termes analogues que s'explique Georges Hébert, et il continue :

"Des considérations précédentes résultent les caractéristiques fondamentales de la méthode naturelle :

"1— Production journalière, dans un temps déterminé, d'une somme suffisante de travail ou d'efforts, dans le but de développer la résistance et la vitesse, premiers des éléments de force à posséder."

"2.--Pratique régulière et continue de tous les genres d'exercices utilitaires indispensables, sans exception : marche, course, saut, grimper, lever, lancer, défense, natation, en accordant à chacun d'eux le degré d'importance qui lui revient."

"3.—Développement des qualités viriles : énergie, courage, volonté, sang-froid, audace, etc., au moyen d'exercices utilitaires ou autres réclamant la mise en jeu de ces diverses qualités. En même temps élévation du moral, c'est-à-dire développement de l'idée de bien-faisance, de devoir et de dévouement dans l'application de ces diverses qualités, aussi bien que dans l'emploi des aptitudes physiques."

"4.--Endurcissement de l'organisme au froid, à la