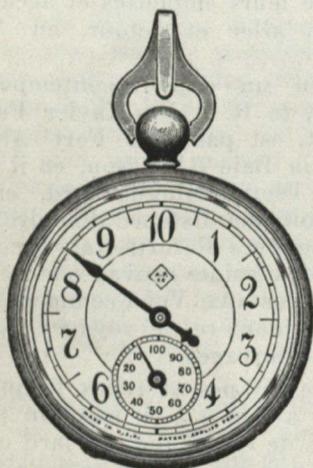


un terrain tout préparé à recevoir les maladies qui guettent les paresseux et les sédentaires.

Mais quel exercice choisir? La plupart des individus ne peuvent jongler avec les poids, manier le fleuret, faire de la natation, de la lutte ou de la boxe!

Il n'y a que la marche qui convien-



Cadran du pedomètre.

ne à tous indifféremment, car c'est l'exercice rationnel le plus simple, le plus salubre, le plus à la portée du public en général.

Avec la marche pas d'appareils coûteux à acheter, pas de local à aménager, pas de professeur à payer: la rue, la route, le chemin, le sentier sont là et vous n'avez qu'à mettre un pied devant l'autre.

* * *

Toutefois, pour être vraiment bénéficiable, la marche doit réunir certaines conditions: surtout elle ne sera pas occasionnelle, mais quotidienne; il faut qu'elle fasse partie de la routine journalière et rien n'assure mieux sa permanence que l'habitude de faire à pied, le trajet entre son domicile et le bureau, l'atelier ou le magasin.

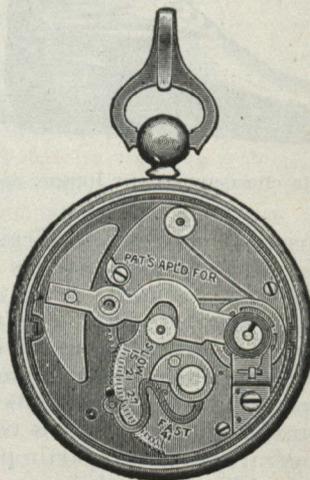
En Angleterre, terre classique des

“pedestrians”, la majeure partie des employés demeurant dans un rayon de six milles de leur ouvrage, se font un plaisir de marcher matin et soir. Ils usent peut-être plus de chaussures que celui qui se fait voiturier, mais en revanche ils s'évitent de payer des billets de tramway et des comptes de médecins, ce qui compense amplement.

* * *

Aux Etats-Unis, on adopte de plus en plus la coutume de voyager à pied, durant les vacances et un auteur américain, M. Eugène Lamb Richards, a publié naguère dans l'“Atlantic Monthly” des conseils très judicieux sur la manière de faire de longs trajets.

Il recommande, par exemple, de ne pas se lancer dans des marches de plusieurs jours, sans préparation. On doit s'habituer à marcher quatre milles par



Le mécanisme du pedomètre.

jours, au moins, avant d'entreprendre des pérégrinations. De plus, il conseille l'usage d'une chaussure spéciale. Depuis quinze ans, ce monsieur occupe ses loisirs à marcher et quoique âgé il accomplit aisément 40 à 50 milles dans une journée. Or, après maintes expériences, le genre de chaussure qu'il préfère est celui qu'on verra dans l'il-