

prendre une attitude qui se rapproche de la meilleure tenue du corps.—  
**DESCRIPTION:** On se tient debout, les bras tombant naturellement, les doigts joints et allongés sur les cuisses, les talons joints, les pieds ouverts, le ventre rentré, les épaules en arrière et effacées; on lève bien la tête, en rentrant le menton pour allonger la partie cervicale de la colonne vertébrale et pour s'habituer à tenir la tête droite.

7°—En faisant un mouvement avec une partie du corps ou une autre, il faut conserver autant que possible, la position réglementaire pour les autres parties.

8°—Au début, on fait chaque exercice deux ou trois fois, ou même on ne fait qu'une partie des exercices; se rappeler qu'une séance d'exercices rationnels ne doit pas amener de fatigue, de surmenage, et même elle doit procurer une sensation de délassement, de bien-être. On doit se sentir remonté, comme on dit familièrement.