

but de la gymnastique. Si beaucoup d'esprits manifestent un certain dédain pour cette branche, c'est qu'ils s'en font une idée complètement fautive. Ils la considèrent volontiers comme une sorte d'école d'acrobates destinée à produire des prodiges d'agilité et de force. Selon eux, elle consisterait essentiellement dans des exercices aux engins, dans un travail aux barres, aux perches, au tremplin, et dans des tours d'adresse qui éveillent l'idée de théâtre forain.

Or la gymnastique n'est point cela. C'est la culture régulière, progressive et normale des forces physiques, c'est l'art de développer graduellement, d'assouplir et de fortifier les membres de l'enfant. Nous lui assignerons un triple but :

a) Celui de corriger certains défauts corporels, contractés ou naturels, tels que la déviation de la colonne vertébrale, la roideur des articulations, poitrine rentrée, et celui de prévenir les infirmités et les maladies qui en résultent ordinairement : c'est le côté hygiénique de la gymnastique.

b) Celui de donner aux enfants, dans une mesure proportionnée à leurs aptitudes naturelles et à leur âge, un peu de cette agilité, de cette adresse si nécessaires dans les travaux et dans les efforts que les circonstances peuvent leur imposer.

c) Enfin celui d'initier les jeunes gens et de les préparer aux carrières militaires.

Nous n'avons pas à faire ressortir ici l'importance de la gymnastique au point de vue hygiénique. Chacun sait que le tissu musculaire, qui forme la plus grande partie du corps humain, est le siège d'un mouvement nutritif très abondant. C'est en effet dans ce tissu très riche en vaisseaux sanguins que s'accomplissent les fonctions de la nutrition et mille modifications chimiques. Or en se contractant, ce qui a lieu à chaque mouvement, le muscle active la circulation du sang en agissant sur le système capillaire. L'assimilation des aliments fournis par la nutrition devient ainsi plus active, plus abondante ; les muscles se développent et le corps se fortifie. Il n'y a qu'à observer les bras, les muscles d'un forgeron, d'un charpentier. Vous remarquerez un développement anormal des membres, du bras, de l'épaule qui fonctionnent ordinairement. C'est là le résultat naturel d'un exercice fréquent

Dans la gymnastique hygiénique, il faut bien connaître les besoins des élèves et en tenir compte. Etes-vous appelés à donner vos leçons à des enfants de la ville ou bien à des jeunes gens de la campagne ? Quels sont les travaux, les occupations, les jeux ordinaires de vos élèves ? Quels sont les membres, les muscles et les organes les plus développés ? En dehors des heures d'école, se livrent-ils peut-être à des occupations qui les astreignent à une vie sédentaire presque continuelle, comme l'horlogerie, le tressage de la paille ou telle autre industrie ? Ou bien s'adonnent-ils à un travail manuel qui ait pour effet de fortifier les bras, ou la main droite, ou telle jambe ou tels muscles ? Ce sont là autant de circonstances qui varient avec les localités, et dont un instituteur intelligent saura tenir compte. Celui qui ne prendrait pas conseil des besoins hygiéniques et physiques des écoliers dans ses leçons, celui qui se contenterait de suivre servilement son manuel, ne tirerait aucun profit pratique de cet enseignement.

Plus d'une fois vous rencontrerez dans vos écoles des déshérités de la nature, de pauvres victimes de quelque accident, d'une maladie ou même de la barbarie des parents qui exigent de leurs enfants un travail, des efforts au-dessus de leur âge. Ici c'est une colonne vertébrale déviée, là un corps rachitique, ailleurs un membre affaibli ou roidi par la maladie, ou encore, ce qui est le plus fréquent, une poitrine comprimée, un dos prématurément voûté comme celui d'un vieillard.

Des exercices de gymnastique bien dirigés, surtout sous la surveillance d'un médecin, et quelques leçons spéciales, suffiraient peut-être à rendre à ce corps la santé et les forces nécessaires à son avenir. Quel est l'éducateur digne de ce nom qui refuserait son aide à ces pauvres malheureux ?

Dans le premier âge, à l'époque de la croissance, alors que les membres sont encore souples et délicats, des exercices gradués et fréquents, et bien appropriés aux besoins des malades, ont produit souvent des guérisons merveilleuses qu'on avait vainement demandées à l'art proprement dit.

Il est surtout important de développer la poitrine et de réagir contre la tenue défectueuse si habituelle au premier âge