

“La Commission pense qu'en acceptant la charge des internats, l'Université s'est imposé l'obligation de pourvoir à l'éducation physique des jeunes gens qui lui sont confiés comme à leur éducation morale et intellectuelle. Aussi bien la culture du corps est en relation étroite avec celle du cœur et de l'esprit. On a dit, non sans raison, que la base naturelle, la première garantie d'une bonne éducation morale, c'est une saine et virile éducation physique. Les exercices corporels ne servent pas seulement à accroître la force musculaire, à entretenir la santé, ils peuvent être de véritables leçons pratiques de moralité et de virilité; ils ont une valeur pédagogique, une vertu éducatrice incontestable. On ne saurait d'ailleurs contester leur utilité pour les études elles-mêmes: tout travail intellectuel exige un effort, l'effort impose une fatigue; la fatigue sera moindre si le corps est vigoureux et dispos.” M. le Dr Auguste Trouillet, docteur en médecine de l'Université de Paris, qui a beaucoup observé et étudié le milieu scolaire, dit, dans une étude sur l'hygiène des lycées faite au Lycée St-Louis, à Paris: “Nous pensons donc que l'Université (ici collège, convent ou académie), doit s'efforcer de faire alterner régulièrement les travaux du corps et ceux de l'intelligence et compenser par des exercices bien appropriés la dépense intellectuelle que tous les élèves sont obligés de s'imposer. Les établissements où l'on travaille le mieux sont ceux où l'on joue le plus.” (*Hygiène des lycées*, page 119). La corrélation entre le développement physique et le développement intellectuel est donc bien démontrée par l'observation et par l'expérimentation physiologique.

#### DE L'ALIMENTATION DE L'ÉCOLIER.

Si le sommeil arrête les pertes occasionnées par le travail tant cérébral que physique et donne le temps à l'organisme de refaire et d'accumuler sa force dynamique; si l'exercice corporel approprié, gradué et dosé perfectionne et fortifie les organes et les fonctions, l'alimentation, elle, fournit les matériaux nécessaires à la réparation des forces et des tissus. Chez l'écolier surtout l'alimentation a une simple importance, particulièrement considérable à cause, d'une part, des pertes azotées dues au travail cérébral qui sont, contrairement à ce que l'on croit, aussi grandes que celles