

l'intérêt de mener et de dompter un animal auquel on impose sa volonté et qui a de l'élégance et de l'intelligence, mais on peut, surtout avec des chevaux difficiles ou dont l'allure est saccadée, courir le risque de contracter des hernies, des hémorroïdes, des varices ou d'autres accidents. On peut en dire autant des exercices à cheval, courses, steeple-chase, à courre, ralye, polo, etc. . .

Le canotage à l'aviron est excellent, spécialement, lorsqu'on manie deux avirons à la fois, car le corps y travaille presque tout entier.

La natation est un exercice presque complet car il est bien peu de muscles du corps qui n'y coopèrent de façon active. Il faut pourtant éviter d'en abuser parce que d'abord le séjour prolongé dans l'eau peut devenir nuisible et ensuite, parce que du travail de la natation peut résulter la crampe des nageurs, suffisant parfois à causer des accidents mortels. Il convient aussi de s'abstenir du bain froid durant les 3 à 4 heures qui suivent le repas pour éviter la congestion qui peut, elle aussi, amener l'asphyxie.

La plupart des animaux nagent d'instinct lorsqu'on les met dans l'eau.

Chez l'homme cette innéisme ne se manifeste pas. Certains physiologues prétendent que la crainte irrésistible de se noyer en est la cause et paralyse l'homme tandis que les animaux ne l'éprouvent pas. Quoiqu'il en soit, on peut fort bien hors de l'eau faire les mouvements et en très peu de temps, apprendre la natation et nager ensuite sans difficulté. L'expérience a été faite. La natation est d'ailleurs presque indispensable durant les bains froids pour neutraliser les inconvénients du froid de l'eau par le mouvement et l'exercice.

Les jeux collectifs. sont de tout premier ordre. Les jeux de collège proprement dits, jeu de barres, de courses, d'échasses, de colin-maillard, et cent autres semblables, favorisent la course et les mouvements rapides donnant la souplesse et l'agilité. La crosse, le foot-ball, le rugby, la balle, le base-ball, le hockey ajoutent généralement à l'exercice ordinaire le stimulant de l'émulation, les nécessités de l'attaque et de la défense, les mouvements multiples et rapides qui en résultent ; l'émotion inséparable de la lutte a l'avantage de faire oublier la fatigue inséparable de l'exercice ordinaire et de faire pratiquer cet exercice

sous une forme qui lui laisse toute son efficacité bienfaisante sans engendrer la monotonie. Le tennis mérite une mention spéciale à cause de l'exercice général qu'il procure à tous les muscles du corps.

Il s'agit bien entendu ici des jeux où l'on s'exerce et où l'on s'amuse en commun et non des sports commercialisés, de ces parties organisées où les joueurs touchent des salaires princiers pour 10 ou 12 parties ; ils sont tenus à un entraînement rigoureux et constant. Cela est moins du sport que métier et rentre plutôt dans la catégorie dont il reste à parler.

La lutte, le lever des poids, le tirage au poignet, les divers tours de force que l'on voit exécuter dans les spectacles, la boxe même, malgré le côté brutal ou stupide d'un homme si abject soit-il, illustre dans le monde entier par la force de son poing, tout cela sans doute ce sont des exercices de force et de souplesse que tout le monde peut pratiquer, s'il le désire dans une mesure modérée, mais qui, dès lors qu'il s'agit d'un métier pratiqué, deviennent un excès couteux. L'effort d'ailleurs que déploient ces spécialistes, les exposent à de graves accidents.

Les récréations. — Bien que cela ne se rapporte pas directement à l'exercice physique, il est bon de dire ici un mot des récréations et de la façon de les employer. Les récréations dans les maisons d'éducation sont faites pour détendre l'esprit par le mouvement du corps. Pour qu'elles atteignent leur but il faut donc qu'elles soient actives et mouvementées. Là où les jeux de course sont impraticables, les jeux comme les billes, la toupie, ou d'autres ne demandant qu'un effort réduit et limité, ou encore la promenade en conversant, sont recommandables.

Les jeux dits de salon ou de société, au caractère un peu enfantin, parfois amusants pour tout le monde, sont inoffensifs et n'appartiennent pas à l'hygiène.

Les jeux de calcul et de tactique comme les échecs, les dames, ou autres semblables, sont à déconseiller à cause de leur caractère trop absorbant.

Les cartes sont à considérer au même point de vue, bien que l'esprit puisse s'y absorber moins.

Toutefois les jeux de hasard et les jeux à l'argent sont à éviter complètement, même au