

GYMNASTIQUE



LA BARRE HORIZONTALE.

LE BILLARD

SON UTILITÉ AU POINT DE VUE HYGIÉNIQUE

Le jeu de billard, ce jeu noble, honnête et d'adresse, comme on le définissait autrefois, rentre dans la catégorie des jeux que l'hygiéniste doit recommander, car il est essentiellement salutaire, et toujours très utile, surtout aux personnes qui, pour des raisons diverses, ne peuvent pas se livrer à d'autres exercices.

L'invention du billard est ancienne, mais on ignore complètement à quelle époque on a construit le premier. En tout cas il n'a commencé à être répandu en France que dans la seconde moitié du seizième siècle.

Du temps de Charles IX il n'y en avait qu'un. Il faisait partie du mobilier de la couronne et il était de très grande dimension.

Fagon, le médecin de Louis IX, conseilla ce jeu au grand roi, afin de lui faciliter la digestion. Le billard qui était à Versailles avait douze pieds. Ce n'est qu'à partir de ce moment qu'il devint à la mode et que son usage se répandit.

Les avantages que procure le jeu de billard sont nombreux, tout le monde le reconnaît.

D'après Bouchardât, aucun exercice n'est plus en faveur que celui-là. Il est convenable, en effet, à tous les titres : mouvements variés, adresse qui croît avec l'habitude, émulation, qui donne du ressort aux plus mous, rien n'y manque. Mais il ne faut pas s'y livrer dans un café, au milieu d'un nuage de fumée.

Beccuquet affirme qu'il favorise essentiellement le travail de la digestion, en raison des mouvements qu'il fait exécuter et du peu de fatigue qu'il détermine.

En effet, c'est un exercice doux qui ne peut qu'activer la respiration, favoriser la circulation,

donner de l'appétit, si on s'y livre avant le repas, faire digérer, si c'est après. Et cela parce que tous les muscles du corps travaillent, non seulement ceux des bras et des jambes, mais encore les muscles de la poitrine et du dos, ce qui contribue à développer le thorax et aussi à le redresser dans certains cas.

Le billard est, à coup sûr, dit notre savant ami le docteur Monin, l'un des exercices les plus capables de redresser sans effort les tailles déviées par les travaux d'aiguille et par les attitudes scolaires vicieuses.

C'est pour toutes ces raisons qu'on le recommande aussi aux jeunes filles. Rosan affirme que ce jeu donne à leur corps de la grâce, au jugement de la justesse, à la vue de la précision.

Il est évident que les jeunes gens en tirent aussi les mêmes avantages.

Comme il ne fatigue pas beaucoup, on peut y jouer assez longtemps, ce qui permet de faire faire de l'exercice aux personnes, comme les obèses, qui ne veulent ou ne peuvent pas en faire. Il paraît, en effet, que, pour accomplir 100 carambolages, il faut à peu près effectuer, autour du billard, une marche équivalant à deux milles.

Ce jeu est bon aussi pour tous ceux qui mènent une vie sédentaire ; pour les malades qui ont besoin de se livrer à un exercice modéré et régulier, pour les personnes affaiblies qui ne peuvent pas trop se fatiguer, pour les vieillards qui ont besoin d'un stimulant qui redonne un peu de souplesse à leurs membres raidis.

Le docteur Monin le regarde comme un spécifique contre le scoliose et comme très utile contre l'obésité et le diabète, dit-il, où l'exercice de toute la vie est indispensable pour la guérison. Le billard, jeu actif et attrayant par l'émulation qu'il détermine, est un adjuvant de thérapeutique physique très utile. Il est non-seulement favorable à l'organisme ; il calme remarquablement aussi le moral préoccupé de ces malades. C'est précisément cette action sédative bien curieuse sur le système nerveux qui fait rechercher le billard comme une puissante distraction contre les soucis de la vie. Nous le conseillons à tous ceux qui ont besoin de s'égayer l'esprit et de chasser le *tedium vite* : aux gens de lettres, aux bureaucrates, aux oisifs, aux financiers affligés d'incessantes préoccupations d'argent.

Mais, pour obtenir tous ces avantages, il faut que le billard soit placé dans des conditions hygiéniques favorables.

La salle dans laquelle on l'a mis doit être spacieuse, bien aérée et bien éclairée, car ici comme toujours il est nécessaire de fournir aux poumons un air aussi pur que possible. Ce n'est certes pas ce que l'on trouve dans les cafés, où non seulement l'air manque, mais où encore celui qui s'y trouve est vicié par une épaisse fumée de tabac âcre et irritante.

Il faut, en outre, être couvert de vêtements larges, permettant tous les mouvements, et ne pas y jouer trop tôt après avoir mangé, afin de ne pas troubler les débuts de la digestion.

MARIÉS A CHEVAL

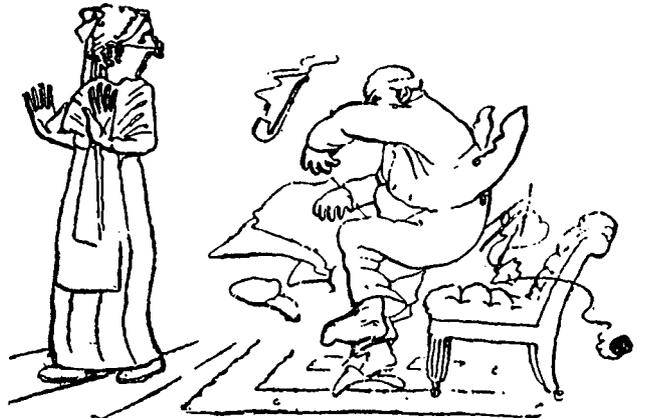
Un mariage mystérieux et des plus romantiques a été célébré dans la petite ville de Paoli (Indiana).

Le juge de paix de la localité, M. Hudelson, travaillait tranquillement dans son cabinet pendant l'après-midi, tandis qu'une pluie torrentielle fouettait les vitres de la maison, lorsqu'il entendit tout à coup une voix l'appelant du dehors. Le brave juge étant allé ouvrir lui-même la porte, s'est trouvé en présence d'un jeune homme et d'une jeune femme à cheval, qui l'ont prié de bien vouloir les marier en toute hâte et sans les obliger de mettre pied à terre.

Le jeune homme lui ayant présenté, en même temps, le permis en bonne et due forme exigé par la loi et délivré par le greffier du comté, le juge de paix, après avoir invité le cavalier et sa compagne à se tenir par la main, a procédé, sans plus de formalités, à la cérémonie. Le magistrat avait à peine achevé de prononcer les paroles sacramentelles unissant légalement le jeune couple, que le nouveau marié lui tendait un billet de banque pour ses honoraires et partait aussitôt au galop avec sa femme, sous la pluie battante.

Aux questions d'usage, le jeune homme avait répondu qu'il s'appelait William Talmer, et la jeune femme Minnie Stockhouse. C'est tout ce que l'on a pu savoir d'eux.

L'INSULTE AU MALHEUR



Elle. — Je t'y prends encore ! Comment ça fait-il de fois que je t'avertis de ne pas t'asseoir sur mes broches à tricoter.

Abonnez-vous au SAMEDI, c'est le temps. Il va commencer bientôt la publication d'un feuilleton excessivement intéressant : LES CHEVALIERS DU POIGNARD.

LES TRISTESSES DU PARADIS

L'agent d'immeubles. — Je suis certain que vous aimerez cette propriété.

L'acquéreur. — Vraiment !

L'agent. — Certainement ! Il n'y a pas de mouches.

L'acquéreur. — Oh !

L'agent. — L'eau est excellente.

L'acquéreur. — Bonne affaire !

L'agent. — Le gaz fonctionne bien.

L'acquéreur. — Bon !

L'agent. — Vous avez aussi la lumière électrique.

L'acquéreur. — Hum !

L'agent. — Il y a des trains à tous les vingt minutes ; et ils sont toujours à la seconde.

L'acquéreur. — Ha !

L'agent. — Pas de taxes à payer.

L'acquéreur. — Ho !

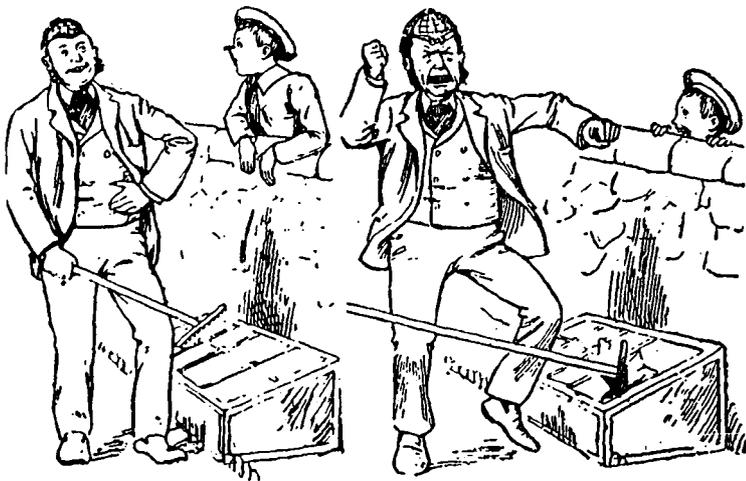
L'agent. — Pas de voisins désagréables.

L'acquéreur. — Humph !

L'agent. — Pas de moustiques... Mais qu'avez-vous à pleurer ?

L'acquéreur. — Je ne savais pas que je fusse mort ; et voilà que je me trouve tout à coup dans le paradis.

NOS CHÉRIS



I
Guston. — Monsieur Georges, notre chatte a eu cinq petits poulets.
M. Georges. — Tu veux dire : cinq petits chats.

II
Guston. — Non, monsieur Georges, cinq petits poulets. Vous savez, vos petits poulets de la semaine dernière ! Eh bien ! c'est la chatte qui les a maintenant, moins une patte que je vais vous remettre.