

la Grèce regardait ces exercices comme la partie la plus essentielle de l'éducation, parce qu'ils rendaient un homme robuste, agile, capable de supporter les travaux de la guerre et les loisirs de la paix. Considérés par rapport à la santé, les médecins les ordonnaient avec succès. Relativement à l'art militaire, on ne peut en donner une plus haute idée qu'en citant l'exemple des Lacédémoniens. Dans un temps où l'on combattait avec de petites armes et toujours corps à corps, où les grandes combinaisons de stratégie étaient peu nécessaires, le quel prix inappréhensible ne devait pas être la force physique ! Aussi voyous-nous que, de temps immémorial, l'exercice gymnastique fut en honneur et qu'il conduisit souvent à la suprématie.

Sous les noms de *palestriques* et d'*orchestriques*, Platon nous a transmis une division complète des exercices qui se pratiquaient dans les gymnases.

La palestrique comprenait ceux qui étaient exécutés dans les jeux olympiques, tels que la course, la lutte, le pugilat, la panerace, le jeu du disque, etc.; la lutte était le plus considéré de tous les exercices, celui qui conduisait aux plus grands honneurs, quoique les accidents de toutes espèces compensassent trop fréquemment les avantages que l'on en retirait. Les lutteurs s'étrogliaient, s'étoffaient, se fracturaient les membres ou les côtes, et rarement en étaient quittes pour de simples contusions. Le pugilat ou combat à coups de poings, plus dangereux encore que le précédent, l'un des exercices les plus antiques, puisqu'il dût être un des premiers que les hommes encore sans armes mirent en usage pour attaquer ou se défendre, fut introduit aux jeux olympiques dans la vingt-troisième olympiade : il avait lieu d'abord avec les poings fermés et nus, plus tard enveloppés de bandes de cuir entremêlées de plaques métalliques qui augmentaient leur poids et leur force. Cet appareil, appelé *ceste*, avait le double avantage de porter des coups plus terribles et d'amortir ceux qui tombaient sur les parties qu'il recourait. Si cet exercice dangereux et cruel, d'après l'opinion d'un grand nombre de médecins, malgré l'autorité de Galien, ne peut être conseillé comme moyen hygiénique, il n'en est pas moins important pour nos Canadiens, ainsi que j'aurai occasion de le faire remarquer bientôt, sous un point de vue national, placés comme nous le sommes vis-à-vis d'une autre population qui le tient fort en honneur et le pratique encore davantage. La panerace était composée de la lutte et du pugilat, et réunissait nécessairement les avantages et les dangers de l'un et de l'autre. Le jeu du disque consistait à lancer aussi loin que possible une masse de bois, de pierre ou de métal, de forme en général lenticulaire, ou simplement semblable à une portion de cylindre. Ce jeu n'entraînait aucun danger ; il développait les membres supérieurs, le thorax, les organes qu'il renferme et les muscles du tronc.

Les jeux de l'orchestrique ne firent jamais gémir l'humanité sur leurs résultats. Composés de la danse et de ses nombreuses variétés ; du saut et de la spéristique dans laquelle on employait une balle de verre ou de toute autre matière, ils réunissaient, sans le mélange du moindre danger, l'agrément à l'utilité. Les espèces de danses étaient innombrables ; il y en avait qui étaient consacrées au culte des dieux ; d'autres aux exercices guerriers, au théâtre, aux fêtes en l'honneur de l'hyrien, de l'amour, de Lucine ; les unes étaient graves et pleines de majesté, les autres enjouées mais décentes ; beaucoup étaient voluptueuses, licencieuses même : telles étaient les danses auxquelles se livraient les bacchans et les prêtres et prêtresses, plus effrénés encore, de Phallus.

La force du corps fut aussi honorée chez les Romains, les vainqueurs et les imitateurs serviles des Grecs. Les Grecs enthousiastes et reconnaissants élevèrent au rang des dieux des hommes qui furent doués d'une force supérieure. Hercule, Castor et Pollux eurent des autels. Des prix furent institués par Hercule et Pélops pour encourager les exercices guerriers, qui ne tardèrent pas à devenir une véritable passion. C'est à Iphitus, roi d'Elide, qu'on dut l'établissement des jeux olympiques.

Les jeux olympiques étaient célébrés en l'honneur de Jupiter et avaient lieu tous les quatre ans. C'est du retour périodique de ces jeux, qui ont servi comme autant de points fixes pour

la chronologie, que l'on désigne les époques par le terme "olympiades."

La carrière olympique se divisait en deux parties que l'on appelait la stade et l'hippodrome ; la stade était une chaussée de six cents pieds de long et d'une largeur proportionnée ; c'était là que se faisaient les courses à pied et que se donnaient la plupart des combats. L'hippodrome était destiné aux courses des chars et des chevaux. Les exercices pratiqués dans ces grandes occasions étaient ceux auxquels on se livrait au gymnase : tout se faisait au milieu du peuple réuni avec une grande solennité ; les femmes seules n'étaient pas admises à ce spectacle. Les vainqueurs étaient proclamés par des hérauts au son des trompettes, et recevaient des couronnes de la main des juges où des présidents élus pour cette fin. Tout le monde s'empressait à les voir, à les féliciter, leurs parents, leurs amis, leurs compagnons, versant des larmes de joie et de tendresse, les soulevaient sur leurs épaules pour les montrer aux assistants, et les livraient aux applaudissements de toute l'assemblée, qui répandait sur eux des fleurs à pleines mains. Chez un pareil peuple, où l'enthousiasme et l'amour de la gloire n'avaient point de bornes, on ne doit point s'étonner que l'héroïsme ait été quelquefois poussé jusqu'au fabuleux.

Mais à quoi bon, me dira-t-on peut-être, tout cet étalage des usages et des mœurs de l'antiquité ? Quels rapports y a-t-il maintenant entre ces peuples qui ne sont plus et notre civilisation moderne ? Est-ce que la découverte de la poudre à canon n'a pas entièrement changé l'art de la guerre ? La vapeur et l'électricité, domptées et soumises à la volonté de l'homme, n'ont-elles pas anéanti les distances ? L'intelligence, dont la puissance ne connaît point de limites, ne dicte-t-elle pas ses lois à tout le monde matériel ? Quels résultats se promet-on en voulant renouveler, en tout ou en partie, un ordre de choses qui ne peut plus avoir d'application, et qui, en trois mots, pour parler le langage pittoresque de notre siècle, n'a plus d'actualité ?

A ces objections que l'on pourrait me faire et qui sans doute ont eu leur poids dans l'esprit des peuples modernes, puisqu'ils ont, pendant si longtemps, négligé l'enseignement des exercices du corps comme partie nécessaire de l'éducation de la jeunesse, je répondrai que la santé a toujours de l'actualité et qu'elle est aussi précieuse de nos jours qu'elle l'était du temps des Grecs et des Romains : que pour entretenir la santé chez les personnes condamnées par état à l'étude, à une vie recluse et sédentaire, l'exercice en plein air est d'une indispensable nécessité.

Le premier effet de l'exercice est de déterminer, dans l'organe même qui est le siège du mouvement, une espèce d'excitation qui appelle l'afflux des fluides destinés à entretenir la vie et l'action dans ces organes. La contraction musculaire ayant lieu par la volonté, la circulation et les organes qui l'exécutent reçoivent donc les premières influences de l'exercice. En effet, par l'exercice un organe voit se développer en lui un surcroît de chaleur et de nutrition ; il devient plus volumineux, plus agile, plus fort ; il finit par exécuter avec une merveilleuse perfection les actes qui d'abord paraissaient d'une insurmontable difficulté. Mais, ainsi que les autres organes de l'économie animale, les muscles ne peuvent être toujours en mouvement, ils ressentent aussi le besoin du repos ; et comme on a remarqué que l'intermittence d'action était nécessaire à tous nos organes, mais surtout au cerveau, il résulte que les actes locomoteurs, étant sous l'influence directe de ce viscére, doivent nécessairement rentrer dans la loi commune. Cependant, comme il est reconnu également que chaque partie du cerveau a ses fonctions particulières, et la locomotion exerçant pour ainsi dire d'une manière exclusive, la portion cérébrale à laquelle elle est confiée doit par conséquent laisser dans l'inaction les portions mentale et effective du cerveau : l'action de la première devant apporter nécessairement un relâchement à la tension des deux autres. Cette considération, fondée sur des observations irrécusables, nous fournit des conséquences bien précieuses pour l'hygiène. Elle nous enseigne que le meilleur moyen de détruire les effets fâcheux que produisent souvent les excès intellectuels ou les passions, c'est de faire faire au malade un exercice convenable.

Aussi combien d'hystériques, de mélancoliques, d'ératomaniacs,