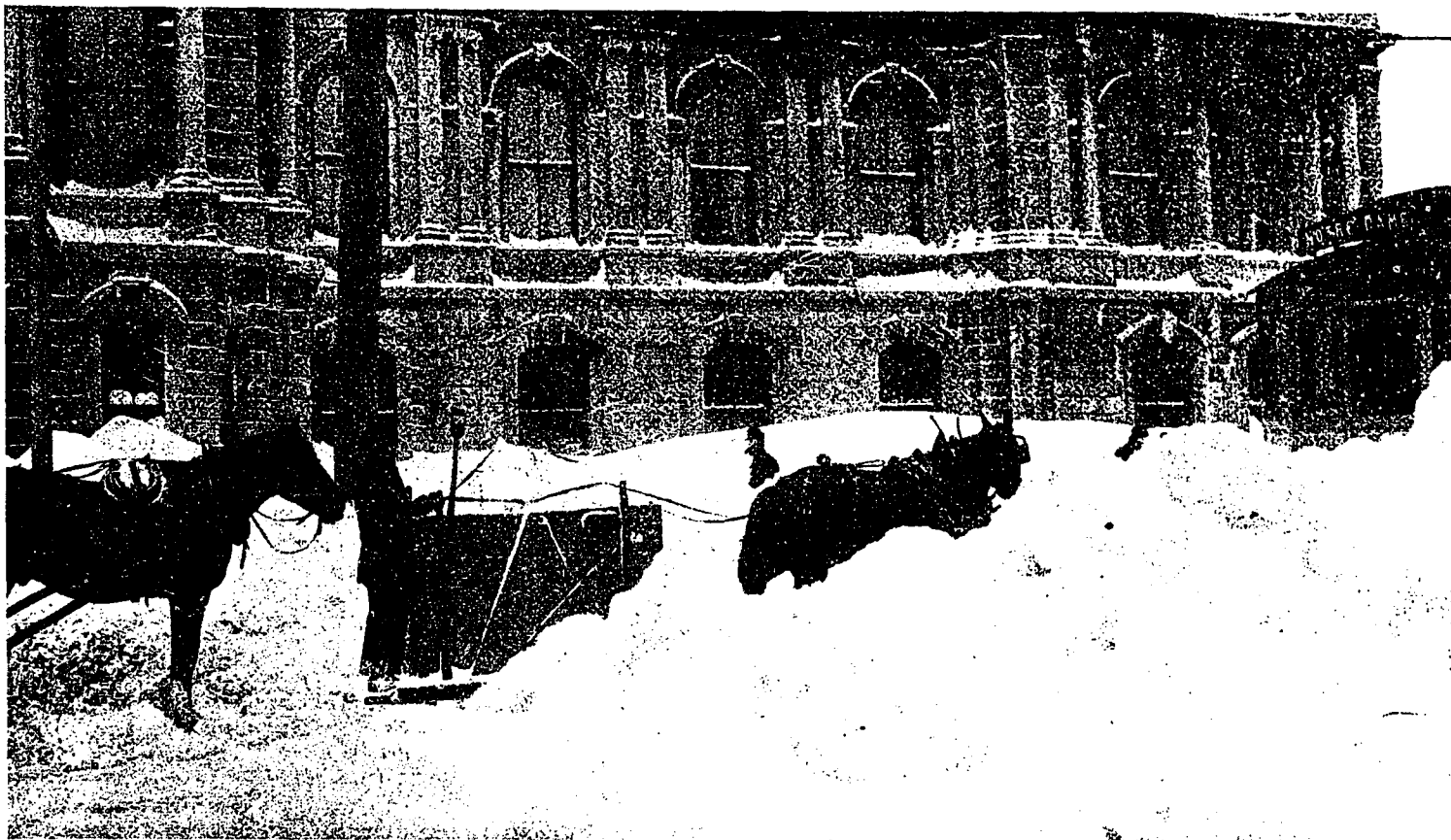


APRÈS LA GRANDE TOMBÉE DE NEIGE DU 1ER MARS, A MONTREAL.

Photo de M. J. A. Dumas, 112 Vitré, coin St-Laurent.



DEVANT L'HOTEL DE VILLE. — (Voir aussi page 3.)

COURRIER FEMININ

On le sait, dit le Dr Fossagrives, les exercices gymnastiques ont l'immense avantage, en même temps qu'ils activent les grandes fonctions, de calmer le système nerveux et de lui permettre d'écouler peu à peu, par une pointe de paratonnerre, un fluide prompt à s'accumuler et à se condenser en mille orages.

Jadis on n'avait de nerfs qu'à quinze ans ; c'est un luxe qu'on se passe aujourd'hui beaucoup plus tôt, et les hystériques de huit ans courent les rues. Et cela se conçoit ; des cerveaux entraînés ne peuvent engendrer que des enfants nerveux ; d'ailleurs, ce que ne fait pas l'hérédité, une éducation inintelligente le complète ; on exalte la sensibilité des enfants par les démonstrations d'une tendresse passionnée et irréfléchie, par des lectures inopportunes ; on les presse, eux qui ne doivent pas avoir la conscience du temps ; on les élève en serre chaude, on leur donne des plaisirs qui ne sont pas de leur âge, et l'on s'étonne du résultat !

La beauté, la vigueur, la santé, la pureté, constituent un faisceau d'intérêts de premier ordre auxquels satisfait du même coup la gymnastique. C'est dire le prix que les mères doivent y attacher pour leurs filles.

Avant huit ans, il n'y a qu'une gymnastique qui convienne aux filles, c'est celle des jeux, des courses, de la promenade, gymnastique qui a l'attrait pour stimulant et la liberté pour condition. Il n'y a que les enfants malades, se développant mal ou sans harmonie de proportions, qui doivent être pliés plus tôt aux manœuvres du gymnase. La gymnastique est pour elles un médicament d'urgence ; mais, dans de bonnes conditions de santé, j'estime qu'il ne faut pas se presser ; il faut attendre, en effet, que les membres soient développés, que les articulations soient saines et que les os aient pris cette rigidité qui leur permettra plus tard de résister aux tractions énergiques qu'ils auront à subir. Les exercices de souplesse des sultimbansques exigent une initiation plus précoce, mais ceux de la gymnastique d'éducation n'ont rien à voir avec cette dislocation idéale. Le but étant tout autre, les moyens évidemment ne peuvent se ressembler.

S'il ne faut pas se presser de faire faire de la gymnastique aux petites filles, il ne faut pas non plus que ces exercices dépassent la mesure.

Il y a là une limite délicate : un peu d'exercice fortifie, beaucoup d'exercice épuise. Dans le premier cas, la réparation, sollicitée par l'appétit, fait plus que compenser la dépense ; dans le second, elle reste au dessous, et il y a un déchet. D'ailleurs le sommeil est impressionné dans le même sens que l'appétit ; un exercice modéré y dispose, un exercice trop violent le compromet. C'est ce que nous éprouvons tous les jours en faisant une course raisonnable ou exagérée. Dans le second cas, la fatigue amène un état marqué de tension nerveuse, et l'insomnie en est la suite. Il faut donc surveiller attentivement les petites filles au commencement de leurs exercices ; si elles mangent et dorment bien, on est dans les limites raisonnables ; si elles ont moins d'appétit et dorment mal, on a dépassé le but. On l'outrepasse habituellement en gymnastique, et les professeurs chargés de la direction de ces exercices y contribuent. Quant à moi, je ne délègue ce soin à personne. "La gymnastique, me dit-on, n'a pas réussi à ma fille."

Quelle gymnastique ? Il y en a de mille sortes. Il est plus difficile de choisir les meilleures que de prescrire un médicament, et pourtant on appelle le médecin dans un cas et on s'en tient à l'inspiration dans l'autre. Tous les poisons ne sont pas dans des fioles, et rien n'est bon ni mauvais en soi : tout dépend de l'usage judicieux qu'on en fait. Ainsi de la gymnastique.

La gymnastique de chambre suffit aux filles, mais les pratiques doivent en être appliquées avec persévérance : il faut qu'elles entrent dans le plan des observations journalières, au même titre que les travaux à l'aiguille et les exercices de mémoire.

Il est inutile de faire remarquer que la liberté des mouvements doit être entière, et que, par suite, ces exercices exigent l'éloignement de toute pièce du costume qui y apporterait une entrave quelconque. Les robes doivent être remplacées par un pantalon masculin et une blouse à emmanchures larges, serrée à la taille par une ceinture à boucles. Il faut, autant que possible, associer plusieurs enfants dans ces exercices communs, afin de leur donner l'attrait d'un jeu et le stimulant d'une émulation salutaire.

XXX.

SCIENCE DANGEREUSE

Le maître. — Willie, je vais t'interroger sur la leçon d'histoire. Que sais-tu de Waterloo ?

Willie. — J'aimerais mieux ne pas le dire.

Le maître. — Pourquoi cela ?

Willie. — Depuis que papa prend son "char" à cette rue là, il emploie des nouvelles expressions qui m'ont l'air un peu... crues !

IGNORANCE VOULUE

Elle. — A qui ce parapluie neuf que tu as rapporté hier ?

Lui. — Je ne le sais pas.

Elle. — Tu ne le sais pas ?

Lui. — Non et, plus que cela, je ne désire pas le savoir.

EN COUR

Le magistrat. — Que faisaient les deux prisonniers ?

Le policier. — Ils se battaient. Ce sont des joueurs de golf...

Le magistrat. — Des joueurs de golf ? Gredier, envoyez chercher un interprète.

ÇA S'EXPLIQUE

A. — Je n'ai jamais entendu des hommes énoncer sur le même sujet des opinions aussi contradictoires !

A.A. — Qui sont-ils ?

A. — Des médecins experts.

!!!

M. Célestin (qui étrenne et s'admire devant la glace). — Dis donc, chérie, n'aimerais-tu pas à être à ma place ?

Mme Célestin. — Oh ! oui.

M. Célestin. — Pourquoi ?

Mme Célestin. — Parce que tu as une si bonne femme...