

On en retrouve l'usage dans tous les âges et chez tous les peuples. Hippocrate en appréciait les heureux effets. De nos jours l'hygiène la considère comme un excellent exercice pour les personnes faibles et délicates, pour les convalescents.

L'équitation est un art que le cavalier est tenu de savoir pour se bien tenir à cheval et profiter de tous ses avantages. Dans cet exercice, l'homme met à contribution toute la puissance des muscles des jambes et du tronc. D'après la méthode française, le cavalier s'étudie à faire corps avec le cheval : les secousses sont très prononcées. D'après la méthode anglaise, le cavalier prend l'étrier pour point d'appui ; ainsi on a imaginé de rompre, par des mouvements actifs, la rudesse des mouvements communiqués. Cette dernière méthode est celle adoptée dans ce pays.

Il est important, pour bénéficier de cet exercice, de prendre des leçons d'équitation. Il est bon de remarquer aussi que l'influence tonique de l'équitation réside particulièrement dans la modération des secousses sur les organes, dont elle active la circulation, la nutrition.

Les personnes atteintes de maladie du cœur ou des poumons ne doivent pas se livrer à ce genre d'exercice, non plus qu'à bien d'autres.

**LA NATATION.**—La natation est, par la multiplicité des mouvements musculaires qu'elle nécessite pour qu'on se soutienne à la surface de l'eau, un exercice très salutaire, dont l'action vient s'ajouter au bénéfice du bain. La natation a un avantage sur les autres exercices : elle n'affaiblit pas, en donnant naissance à la transpiration, bien qu'elle devienne fatigante. À côté de son utilité hygiénique, la natation a encore cet avantage d'ac-

coutumer au danger, de donner à l'homme, dans certains cas, le moyen d'échapper à la mort et de secourir son semblable.

**L'EXERCICE MILITAIRE.**—“Un exercice, dit Riant, un exercice qui fortifie le corps, et l'assouplit, qui donne la précision dans les mouvements, l'habitude de l'obéissance, la tenue, qui discipline à la fois les organes, les volontés et les aptitudes morales, est précieux à plus d'un titre : il ne fait pas seulement des élèves robustes et solides, il contribue à préparer des hommes.” Ces paroles s'appliquent à l'art militaire, ce qui nous exempte d'en dire davantage.

**LA GYMNASTIQUE.**—Dans un traité d'hygiène aussi élémentaire que celui-ci, nous ne pouvons parler longuement de la gymnastique. Nous nous bornons à la proclamer indispensable à l'homme du Cabinet, à la Jeunesse qui étudie.

Maintenant, si aisée et si simple que soit la gymnastique à l'aide d'appareils spéciaux, il en est une autre encore plus simple et plus accessible à tous les âges, à tous les tempéraments et à toutes les professions. Cette gymnastique est peut-être la plus hygiénique. Nous voulons parler de la gymnastique sans appareil aucun. Elle consiste dans une série de mouvements intelligemment imprimés à tous nos muscles. Voici la liste exacte de ces divers exercices.

“ Exécuter avec le bras un mouvement circulaire (20 fois) ; élever les bras verticalement (12 fois) ; les allonger en avant (30 fois), en dehors (30 fois) ; faire 8 à 10 respirations profondes.

“ Exécuter un mouvement circulaire avec le tronc (30 fois) ; se frotter les mains (80 fois) ; courber et redresser le tronc