

que tous vos muscles ont été mis en mouvements. Ainsi je sais comment je me porte, et j'ai le sentiment, quand j'ai fini, de me mieux porter."

---

### RÈGLES A OBSERVER

---

1°—Exécuter chaque mouvement d'une façon aussi correcte que possible.

2°—Bien observer l'ordre et la progression des mouvements.

3°—Dans tous les exercices, il faut bien respirer et réagir contre la tendance à retenir la respiration.

4°—Ne pas procéder avec précipitation.

5°—Il faut d'abord avant d'exécuter les mouvements, bien apprendre la position réglementaire et les diverses positions de départ.

6°—La position réglementaire forme déjà à elle seule, un exercice important. De plus elle habitue à