

vité que l'on a perdu, soit par l'effort du vent, soit parce que le plan où l'on est placé est inégal, raboteux, glissant, etc.

Le mot station, en gymnastique, est l'action par laquelle l'homme se tient debout immobile sur un plan solide, mobile ou chancelant, à genoux ou assis, en équilibre sur un pied, sur les mains, sur la tête, ou toute autre partie du corps, ou couché sur un plan horizontal ou incliné.

Le levier est la tige inflexible qui se tourne ou se meut autour d'un point fixe. On distingue dans un levier le point d'appui, le point où agit la puissance, et le point où se fait sentir la résistance.

Il y a plusieurs sortes de marches : la marche en avant, celle en arrière, la marche de côté, la marche ascendante et descendante.

Les marches et promenades nocturnes à la campagne et sur les montagnes sont excellentes pour habituer à apprécier les objets, les distances et les phénomènes naturels qui présentent, la nuit, un aspect différent de celui qu'ils offrent pendant le jour.

Lorsque l'on gravit une montagne, ce qui est toujours fatiguant, on peut, sans cesser de monter, trouver le moyen de se reposer ; c'est de tourner le dos et de marcher en arrière ; dans la marche ordinaire, on doit faire de petits pas, et se fixer sur la pointe des pieds le plus que l'on peut, en marchant avec d'autres, on fait deux pas en avant du même pied, et un avec l'autre pied.

Indépendamment de la course et du saut, de l'art de lancer les paumes, les balles et les ballons que l'on doit faire pratiquer aux enfants en bas âge, les autres exercices sont plus spécialement du ressort du gymnase et seulement propres à un âge plus avancé, si toutefois nous en exceptons la natation. La natation devrait faire partie de l'éducation primaire quand l'éducation sera ce qu'elle doit être, c'est-à-dire, l'enseignement de tout ce qui peut être utile à l'homme, eu égard à sa capacité. Non seulement la natation est utile à la santé, mais elle est encore avantagense en ce que les dangers de la navigation, de la guerre et des voyages sont plus grands pour toute personne qui ne sait pas nager. Que d'infortunés l'art de la natation arrache chaque année à une mort certaine ? Que d'occasions elle offre aux âmes généreuses de se dévouer pour sauver la vie à leurs semblables ! L'art de la natation ne se devine pas, il faut l'apprendre : sa théorie est la moins utile, l'exercice est tout. Il serait facile dans la plupart de nos campagnes, et même dans nos villes, d'exercer les enfants à nager sous la surveillance des parents et des maîtres, si l'opinion savait apprécier à sa juste valeur tout ce qu'il y a de bon, d'utile et d'avantageux dans cet exercice. L'établissement de bains publics—si utile au peuple—dans nos grandes villes, si nécessaires à la santé, si négligés de nos jours, ne devrait-il pas attirer l'attention du philanthrope et du législateur ? Ne serait-il pas bientôt temps que la civilisation moderne s'occupât d'un objet considéré par les anciens, nos maîtres en cela comme en bien d'autres choses, d'une indispensable nécessité ? Mais à défaut du philanthrope et du législateur, le spéculateur—ce qui sonne mieux à l'oreille de bien des gens—ne pourrait-il pas trouver son compte dans l'établissement sur une grande échelle de bains publics où tous, pauvres et riches, seraient admis pour une modique entrée ? C'est alors que les plus timides et ceux qui ont la plus grande répugnance pour l'eau pourraient, au moyen de toutes les facilités qui leur seraient offertes, acquérir en peu de temps la faculté de bien nager. Espérons qu'un sujet aussi important, celui de l'établissement des bains publics, finira par attirer l'attention des hommes réfléchis et des capitalistes, et que le temps n'est pas bien éloigné où la génération croissante trouvera le moyen de conserver sa santé, d'augmenter ses forces et de multiplier le nombre des citoyens courageux dans l'exercice salutaire du bain à grande eau, exempt de la crainte et des dangers qui accompagnent le bain en plein canal.

Il est pourtant encore une partie de la gymnastique d'une importance incalculable dans les naufrages et les incendies, qui, pour atteindre la perfection chez l'individu, devrait être pratiquée dès le bas âge, laquelle consiste, comme nous l'avons déjà dit, à grimper au haut d'un mur avec ou sans instruments, au

« sommet d'un mât ou d'une perche de toutes les grosseurs, ou « le long d'une corde nouée ou lisse, droite, fixe ou vacillante, « diagonale ou inclinée, tordue ou lâche, ainsi que par des « échelles de corde, descendre ou glisser de toutes les manières « possibles en se servant des objets que l'on rencontre. » Nous avons connu à la campagne de jeunes garçons capables de faire toutes ces choses ; et si, trop fréquemment de timides papas, et mamans plus craintives encore, ne ralentissaient l'ardeur et l'audace des enfants, tous acquerraient sans peine ces facultés en s'approvisionnant de glands et de faines, en dénichant les oiseaux et en se laissant aller au penchant qui porte la jeunesse à essayer ses forces contre tous les obstacles qu'elle peut rencontrer, ou imaginer, pour le plaisir de vaincre et de triompher.

Ayant été à portée d'apprécier, il n'y a pas longtemps, tout l'avantage que la société pourrait retirer de ces exercices, je ne puis résister à l'envie que j'éprouve de vous citer un exemple arrivé jusque sous nos yeux et bien propre à convaincre les incrédules, si toutefois il peut s'en rencontrer à l'égard de faits incontestables. C'était l'an dernier, vers la fin de la navigation, qu'un de ces bateaux qui font le transport à Québec des madriers des grands établissements de MM. Price et Patton, louvoyait paisiblement avec une petite brise par les travers de la Grosse-Isle et de Saint-Thomas, lorsqu'il fut soudainement assailli par un épouvantable ouragan du nord-ouest. Le timonier, peu attentif, n'ayant pas envoyé assez vite dans le vent pour soulager le foc, la drisse qui le tenait tendu fut emportée. Le vaisseau, n'ayant plus alors que sa grande voile, devint dans un instant hors d'état de pouvoir être gouverné ; mais le capitaine ordonna aussitôt d'abattre cette voile et commande à son premier matelot de monter à la tête du mât pour repasser une autre drisse dans la poulie. Le matelot obéit ; mais à peine a-t-il grimpé une trentaine de pieds, le long du mât (ces sortes d'embarcations sont dépourvues d'entlécures), que, soit étourdissement, peur ou autre cause, il se laisse retomber précipitamment en se blessant grièvement dans sa chute. Il n'y avait pas de temps à perdre, un second matelot reçoit l'ordre de remplacer son camarade : il le fait, mais après de vains efforts il se trouve forcé de descendre sans avoir accompli sa tâche. Cependant, le vent devient de plus en plus violent, et le vaisseau est emporté rapidement vers le sud par le souffle de l'impétueux aquilon. Le capitaine se lance à son tour pour tenter un dernier effort, mais tout est inutile, il retombe consterné ! Alors un homme, un passager, un cultivateur, aux larges épaules, à la taille svelte et dessinée, à la contenance ferme et assurée, se lève et, s'adressant au capitaine, lui dit : « Est-ce bien tout ce que vous pouvez faire ? Vous décidez-vous « à demeurer les bras croisés ? » Et lui montrant en même temps du doigt les gros rochers de la Pointe-à-Guillaume, blanchis par la mer en furie, et vers lesquels la frêle embarcation était emportée : « Voyez-vous ? ajouta-t-il, là la mort nous attend tous dans vingt « minutes : mais avant de périr voyons ce que peut faire un *habitué* « tant. » Il dit, et saisissant entre ses dents le bout de la drisse, il embrasse le mât de ses quatre membres vigoureux, et dans trois minutes il franchit une hauteur de soixante-dix à quatre-vingt pieds : il est au haut du mât et enlace aussitôt la corne de la hune de son bras gauche, la drisse toujours entre les dents. Cependant le vaisseau sans voiles est battu au gré des vagues qui font décrire à la tête du mât de gigantesques courbes, des ellipses et des paraboles effrayantes ; mais l'intrépide cultivateur n'en est point ému. Soutenu par son bras gauche et ses genoux cramponnés au mât, il passe avec sa main droite la drisse dans la poulie, qu'il ressaisit plus bas ; et dégageant en même temps son bras gauche de la hune, il empoigne de nouveau la bienheureuse drisse, mais cette fois de ses deux mains et lâchant les genoux, semblable à un aéronaute qui se précipite des nues sous un parachute, il descend majestueusement le long du mât, tandis que le poids de son corps fait monter de la même manière le foc de sa position. Le timonier fait aussitôt sentir le gouvernail, le bateau s'élève et à la temps de virer lof pour lof à une encablure des brisants. Dans cet instant, équipage et passagers poussent tous en même temps un hurra et un « vive Jean-Baptiste » qui montent jusqu'au ciel, car ils étaient tous sauvés ! des pleurs de joie et de recon-