

es forces, afin de favoriser l'accroissement de son être et le développement de sa force musculaire. D'ailleurs cette habitude, contractée dans les premières années de l'existence, se continuera heureusement toute la vie.

LE SAUT.—Le saut diffère de la marche par ses effets ; il consiste dans un mouvement instantané de flexion et d'extension du corps, qui fait que les deux pieds quittent le sol à la fois. Ce mouvement se fait en hauteur et en longueur. Le saut a son utilité hygiénique en augmentant l'élasticité des articulations. Il n'est pas exempt de danger, car lorsqu'on retombe sur les talons, la secousse imprimée à la colonne vertébrale pourrait déterminer des accidents mortels. Il importe donc, dans l'exécution de ce genre d'exercice, de s'efforcer de tomber toujours la pointe des pieds en avant.

LA COURSE.—Le corps projeté en avant, les jambes faisant l'action d'un ressort, le coureur exécute une série rapide de sauts d'une amplitude modérée et régulière. La course gymnastique ne doit jamais être continuée jusqu'à une fatigue excessive. L'essoufflement est produit par la respiration, qui ne se fait, pendant la course, que par la partie supérieure du poumon. Il est une indication absolue de s'arrêter. Cet exercice, pris dans une mesure convenable, est très favorable chez l'individu sain et valide. Un individu atteint de maladie du cœur ne doit jamais courir.

LES JEUX.—Parmi les jeux physiques en usage de nos jours se trouvent, la balle, le ballon, le cerceau, le volant, la paume, le tir à l'arc, la boule, les quilles, le billard, le cricket, etc. Ces différents jeux ont l'effet d'exercer les muscles, de faire mouvoir les articulations, de donner

au corps l'agilité et la souplesse. Ces genres d'exercice ont l'avantage de combiner les exercices de la marche, du saut, de la course. Ils ont tous une certaine valeur hygiénique : augmenter la force musculaire et l'agilité du corps, donner de la portée, de la justesse à la vue, et développer l'attention et l'adresse.

LA DANSE.—La danse serait un exercice très hygiénique, si elle consistait comme jadis dans un mouvement rythmé, où tous les membres du corps se trouveraient successivement en jeu, si elle avait lieu dans des conditions aussi hygiéniques qu'autrefois. Mais non, aujourd'hui on peut considérer la danse comme portant atteinte à la santé. Elle a lieu généralement la nuit, dans des salles fermées, peu spacieuses ; une lumière abondante y rechauffe et brûle l'atmosphère, les exhalations malsaines que projettent les respirations, les émanations du corps qui ruisselle de sueur, les poussières qui s'élèvent des tapis, sont autant de causes puissantes qui rendent toxique l'atmosphère de ces salles. Puis le roulis de la valse, qui donne le vertige, et provoque parfois des nausées, est une fatigue pour le cerveau. Enfin le danseur et sa danseuse, au lendemain d'un bal, éprouvent un malaise indescriptible. La jeune fille et le jeune homme à la poitrine délicate y contractent souvent cette terrible maladie de la consommation. On reconnaît le danseur moderne par l'étroitesse de ses épaules et de son torse, étroitesse qui contraste avec l'excessif développement de ses jambes. La danse moderne, à moins d'une réforme radicale, doit être considérée comme anti-hygiénique.

L'ÉQUITATION.—L'équitation a été en pratique dès la plus haute antiquité.