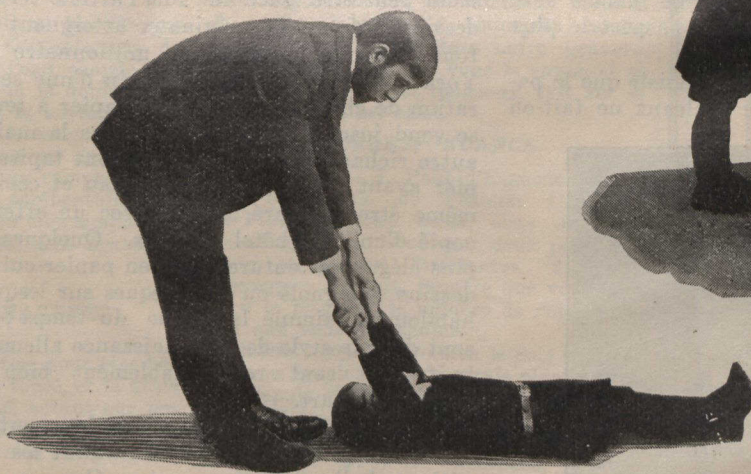


Comment fortifier nos enfants



L'EXERCICE DE LA CANNE.—Pendant que le pied fait pression sur la canne, l'enfant s'efforce de la soulever et développe ainsi les muscles de ses reins.



POUR FACILITER LA RESPIRATION.—L'enfant étant étendu par terre, on écarte et rapproche alternativement ses bras afin de faciliter le jeu de la respiration.



LA LUTTE

PERSONNE ne peut songer à contester à présent la nécessité du sport. C'est le seul moyen de maintenir active la circulation du sang, de faciliter le jeu des poumons, de conserver la souplesse des membres et d'éviter le fâcheux embonpoint de venir déformer le corps et l'alourdir. En bien, ce que nous voulons, dans cet article, c'est adapter le sport aux jeunes enfants, et proposer des exercices ne nécessitant aucun appareil. La bonne volonté des pères doit suffire. Il faudra en effet que les papas se résignent à faire l'office de "trapèzes" et d'"anneaux" et participent à tous ces mouvements. Cette nécessité ne leur sera sans doute pas cruelle, car ils n'aiment rien tant en général que de jouer avec leurs enfants sur les genoux. Il leur suffira de pratiquer leurs jeux habituels, suivant quelque méthode et en s'appliquant à développer tour à tour les muscles de leur bébé. Ce sera pour eux du sport en chambre, du sport pratique et sain.

Voici un choix varié de ces exercices. D'abord, la canne. L'enfant devra s'efforcer de soulever, à l'aide d'une canne, le pied de son père. La canne est maintenue par un pied sur le sol, tandis que l'autre jambe fait pression. Ce sont les muscles des reins qui travaillent alors principalement. Pour faire agir ceux des bras et des reins simultanément, le père se met à genoux par terre en se soutenant avec les mains. L'enfant devra le renverser. C'est la lutte, c'est le résultat immédiat conquis au prix de l'effort; aussi l'enfant mettra-t-il toute son énergie, déploiera-t-il toute sa force pour remporter la victoire. Ses petites jambes tendues sur le sol, il pousse rageusement l'espèce de grosse bête que représente le dos de son père. Celui-ci résistera autant qu'il le jugera nécessaire et se laissera "tomber" quand il sentira l'enfant tout essoufflé.

Nous arrivons maintenant à un autre exercice purement physiologique, qui a pour but direct le développement des poumons et qui rappelle un peu les manœuvres auxquelles on se livre pour rappeler un noyé à la vie. L'enfant étant étendu sur le dos, on lui prend les mains et on lui écarte les bras suivant les mouvements de la respiration. Ce n'est plus un jeu positivement, et Bébé préfère infiniment s'amuser avec le "rétablissement par le mouchoir". Pour cela, il s'étend encore par terre et arc-boute ses pieds contre ceux de son père. Il saisit alors à deux mains le mouchoir et il doit se laisser relever sans plier sur les jarrets, ni sur les reins. La chose est très facile, mais on peut le présenter à l'enfant comme une manière de petit tour de force, et il est ravi de l'essayer et de le réussir.

Le bras du père peut aussi se transformer en barre fixe mouvante et soulever et déposer tour à tour l'enfant, qui se soutient par les bras. Un autre exercice excellent et dont nous ne pouvons, par suite de manque de place, donner de photographie, est le suivant: L'enfant s'assied sur un des genoux d'une grande personne, passe ses jambes sous la cuisse sur laquelle il ne pose pas, et se croise les bras. Il est ainsi parfaitement maintenu. Il se renverse alors en arrière le plus qu'il peut, puis se remonte peu à peu. Tout son corps travaille, les muscles de ses jambes et de ses cuisses qui servent à le maintenir, ceux de ses reins et de tout son buste, puisqu'il faut que par leur seule tension il revienne à sa position primitive après s'être renversé.

Tous ces jeux, bien des pères s'y sont livrés très souvent sans réfléchir aux bienfaits que leurs enfants pourraient en tirer. Ils faisaient de l'hygiène sans le savoir, et il faut espérer qu'ils continueront, maintenant qu'ils sont avertis. Grâce à ces pe-



LA BARRE FIXE.—Le bras est transformé en barre fixe et bébé doit s'y suspendre.



POUR FORTIFIER LES ÉPAULES ET LES REINS.—Bébé s'est mis sur le dos, s'arc-boutant contre les pieds de son père et a saisi à deux mains le mouchoir qu'il lui tend.

tits exercices pratiques et faciles, ne demandant aucun apprentissage, les membres encore jeunes et peu résistants des garçons et des fillettes ne subissent pas les tensions trop fortes et les dures tractions musculaires que réclame la gymnastique aux appareils.

Il sera bon, chaque fois qu'on se livrera à ces jeux, d'ouvrir la fenêtre de manière à ce que les poumons aspirent l'air le plus possible; la respiration a une importance capitale dans tous les exercices, nous ne l'ap-

prendrons à personne; il est donc sage de la surveiller avec soin.

Plusieurs exercices ne figurent pas dans nos dessins. L'un d'eux veut plus d'entraînement, mais il est merveilleux pour mettre en mouvement tous les muscles du corps. Il consiste, pour l'enfant, à s'étendre entre deux chaises, la tête et l'extrémité des jambes servant seuls de supports. Il doit par la tension des membres et des muscles se tenir rigide et ne pas fléchir. Il faut essayer cet exercice avec précaution, car les efforts disproportionnés sont nuisibles, mais certains enfants le font très facilement après quelques essais. Il suffit d'employer, au début, beaucoup de ménagements.

Un point capital qu'il importe de retenir, c'est que dans l'éducation moderne, le développement physique des enfants doit suivre parallèlement leur développement intellectuel. Mais il est dangereux, quand ils sont trop jeunes, de les exposer à la rigueur excessive de la gymnastique qui exige des mouvements trop violents. Dans la série des exemples pris sur le vif par nos photographes, nous exposons les plus pratiques de ces exercices physiques.

Nous laissons au papa le soin de les varier à l'infini, en ne s'écartant pas trop du principe de la fréquente répétition d'un exercice plutôt que la pratique de mouvements d'une trop grande violence ou de fatigue.

L'assouplissement du corps, ne l'oublions pas, durcit les muscles et leur donne de l'élasticité.

Les enfants de quatre ans peuvent commencer à faire ces exercices. Leurs petits membres, qui ne demandent qu'à s'agiter, se développeront ainsi plus normalement et prendront de la consistance qui leur permettra de résister, le temps venu, aux fatigues des entraînements qui font le corps sain tout en rendant le cerveau lucide et actif.

C'est à dessein que, dans le courant de cet article, nous avons employé souvent le mot: jeu. C'est en s'amusant que l'enfant travaillera avec profit, et

c'est une des conditions essentielles de ce genre de travail. Quels bienfaits pourrait-il retirer d'une gymnastique ennuyeuse. Il n'y mettrait aucune énergie, ne se soumettrait à aucun effort et, par conséquent, ne s'améliorerait pas. Tandis qu'avec les exercices, enfants en apparence, mais d'autant meilleurs, que nous avons proposés en exemple et que chacun pourra augmenter et développer, l'enfant mettra dans leur accomplissement toute sa joie de vivre et de dépenser ses jeunes forces.

C'est pourquoi il ne nous a pas paru inutile d'en parler.

Ainsi parle M. Max Rivière, à qui nous empruntons ces notes, qui conviennent à tous les enfants.



POUR FORTIFIER LES ÉPAULES ET LES REINS.—Il doit se laisser relever sans plier un seul instant sur les jarrets ni sur les reins.