

l'on peut appliquer chez soi, dans sa chambre. Ils visent à un but pratique et utile. Aucun appareil n'est nécessaire, le corps est le principal appareil.

Les sports, surtout les sports violents, ne conviennent qu'à certaines personnes bien entraînées; ils prennent beaucoup de temps et généralement n'activent que le jeu partiel de certains groupes de muscles.

Aucune objection sérieuse ne peut être faite à la pratique quotidienne de ces exercices et comme l'a dit monsieur Louis Berthou, ancien président du conseil en France:—"On a toujours le temps de faire ce que l'on a le devoir de faire; il suffit de se lever un peu plus tôt, d'organiser sa journée, ou en d'autres termes, d'avoir la volonté..."

"Tous les matins dit-il, je procède à mes exercices physiques, je fais de la gymnastique, de la gymnastique sans haltères, de la gymnastique suédoise."

"Cette gymnastique est assez simple pour que, lorsque vous avez terminé vos exercices, vous ayez la certitude