

LES BIENFAITS DE LA GYMNASTIQUE

Dans le siècle actuel, l'étude absorbante des sciences et des lettres, la fièvre des affaires et de la politique, les occupations sédentaires du bureau, et, disons-le, l'abus du bien-être et des plaisirs énervants, tendent à consumer les forces physiques de l'homme, à débilitier et à atrophier son cerveau d'abord, ses organes ensuite.

La vie du travailleur de l'esprit, par exemple, n'est qu'un surmenage continu, une tension surchauffée de tout son être intellectuel, qui, s'épuisant peu à peu, entraîne, dans sa ruine, l'être matériel qui s'étiolle, s'affaiblit et meurt.

Quelles sont les causes de ce résultat fatal qui anéantit, avant l'heure, tant de belles et fécondes intelligences? C'est l'abus du travail intellectuel et l'inaction dans laquelle on laisse les organes du mouvement de notre corps, qui, lui aussi, a besoin d'exercice, d'activité, de soins, pour s'entretenir, se développer et récupérer la vigueur que son associé, l'esprit, a amoindrie. On néglige trop, enfin, d'établir un juste équilibre entre toutes les parties qui composent l'être humain; à la gymnastique de l'esprit, il faut joindre celle du corps et appliquer l'adage latin :

“ Mens sana in corpore sano. ”

Qu'est-ce que la gymnastique, considérée sous le rapport matériel? C'est l'éducation physique, la science mécanique des mouvements du corps humain.

Par elle, s'assouplissent, se développent et se fortifient les organes de cette machine merveilleuse; par elle, nous acquérons la force, l'adresse, la santé; grâce à la gymnastique, nous prolongeons notre existence que nous rendons utile à nos semblables, en les faisant profiter plus longtemps de notre expérience, de nos découvertes, de nos inventions, si tout en soignant notre corps, nous avons aussi cultivé notre esprit. Par la gymnastique, enfin, nous tendons vers l'harmonie complète dans l'ensemble de l'être humain, que Dieu, en le créant à son image, a voulu rendre aussi parfait que possible.

À toutes les époques, l'homme a cherché à atteindre cette perfection corporelle non seulement au point de vue plastique des formes, mais pour devenir fort et adroit, et pouvoir soutenir victorieusement la lutte de l'existence, *“ the struggle for life. ”*

Dans les temps préhistoriques, alors que nos premiers ancêtres, sans soucis de développer leur esprit, n'avaient comme objectif, que de combattre contre la faim, les ennemis du dehors et contre les bêtes sauvages, l'homme vigoureux résistait là où succombait le faible.

Les chefs étaient toujours choisis parmi les plus forts, les plus vail-