

## LE CHANT ET LA RECITATION EN PLEIN AIR

Comme moyen adjuvant de développement des poumons et de la poitrine chez les enfants, on ne saurait trop recommander les exercices de chant et de récitation en plein air. Des observateurs très attentifs ont noté les avantages de ces méthodes.

On a fait une étude très soignée des effets du chant sur les poumons et le coeur, sur les maladies du coeur, sur la circulation pulmonaire, sur le sang, sur l'appareil vocal, les voies aériennes supérieures, l'oreille, la santé générale, le développement de la poitrine, le métabolisme, sur l'activité des organes digestifs; et on en est arrivé à la conclusion que les exercices de chant doivent être rangés parmi les meilleurs moyens d'acquérir une bonne santé. Si l'on considère que ceci peut se faire n'importe où (si l'air est pur), n'importe quand, et sans appareil, on s'étonne que la pratique n'en soit pas plus répandue. Les visites aux parcs, les excursions de botanique ou de géologie, les ascensions de montagnes devraient former une partie importante du curriculum des écoles. Tous ces moyens tendront à développer le physique des élèves et à les rendre plus résistants à l'invasion par le bacille tuberculeux. Ces exercices en plein air ne doivent pas être limités à la belle saison.

8° A part les exercices déjà décrits, il en est un autre que les enfants plus âgés peuvent ajouter à leur arsenal de moyens de défense par le développement de la poitrine et l'habitude de se remplir de la plus grande quantité possible d'air pur et frais. C'est l'exercice qui se fait comme suit: l'enfant prend la position de l'attention, puis il inspire profondément, pendant qu'il élève les épaules et les jette en arrière, il garde cette position pendant quatre secondes, expire l'air inspiré autant que possible en reprenant la position originale et, avant de reprendre l'inspiration, il fait un second effort d'expiration en même temps qu'il tourne ses avant-bras en dehors et qu'avec ses bras il comprime sa poitrine de manière à en exprimer tout l'air possible (fig. 8). Le vide créé dans sa poitrine amène un acte involontaire d'inspiration très profonde et le gymnaste reprend tranquillement la position d'attention.

Pour établir la valeur de cet exercice, nous répétons ci que la respiration ordinaire entraîne le renouvellement de 500 c.c. d'air à chaque respiration, le premier exercice en fait inspirer 1500 c.c. et ce dernier peut en faire expirer 1300 c.c. Le deuxième effort expiratoire peut encore faire sortir 500 c.c. de l'air résiduel, ce qui établit la valeur de cet exercice avant le travail, pendant le repos, après la fin de la journée ou chaque fois que l'on se trouve en plein air.