

sol britannique, ces corps de volontaires qui se sont perpétués. La mode de l'athlétisme est aujourd'hui devenue générale; tout le monde est converti. Tout Anglais veut se faire des muscles; il redoute l'obésité comme une humiliation et la combat comme un fléau.

Aux jeux, aux exercices de plein air, l'Anglais applique cette persévérante ténacité qu'il met en tout; il a posé l'entraînement à son point de perfection: non pas seulement l'entraînement en vue d'un effort extraordinaire et momentané, comme la *University boat-race*, mais l'entraînement de tous les jours, de toute la vie. Il est parvenu de la sorte à modifier certains caractères du type physique, à refaire des tempéraments par les mêmes moyens qu'il a employés pour créer le cheval pur sang, la race Durham, ou pour transformer en quelques années les champs de céréales en pâturages. Il faut maintenant aller jusque dans les provinces reculées pour trouver encore quelque rare échantillon de l'Anglais sain, nourri, joufflu, obèse, apoplectique, que nous montrent les caricatures du temps de George III. L'Anglais d'aujourd'hui est tout en muscles. Les exercices physiques ont détruit, chez tous ceux qui les pratiquent, le penchant aux excès de nourriture ou de boisson.

Les jeux nationaux anglais, — qui sont des jeux de plein air et exigent une grande dépense d'énergie physique, — sont d'excellents moyens d'éliminer les toxiques accumulés dans l'organisme par la vie sédentaire et d'oxyder rapidement le sang appauvri par l'atmosphère viciée des villes. Ce sont aussi d'excellentes écoles de sang froid et de discipline: tous ces jeux sont des jeux de discipline, et c'est pourquoi les Anglais les ont choisis et y tiennent si fort. Outre qu'ils forment la décision, le coup d'œil, l'esprit d'initiative, ils exigent le respect d'une règle invariable, minutieusement établie, et l'obéissance au chef, au "capitaine." L'obéissance librement consentie, mais observée sans faiblesse ni murmure, le respect de l'autorité confiée au plus fort, au plus adroit, au plus expérimenté, au plus digne, en un mot: voilà des qualités qui, gagnées à l'école par l'enfant, accompagnent l'homme fait dans la vie. L'influence morale exercée par les jeux ainsi pratiqués est indéniable: elle est reconnue, proclamée par tous les éducateurs anglais sans exception.

Le R. P. du Lac, recteur de Saint Mary's College, à Cantorbéry, décrivant aux jeunes Français, ses élèves, toutes les beautés, tous les avantages du cricket, mais aussi les dangers, les accidents, ajoute: "C'est de la nécessité de veiller attentivement pour éviter la balle ou pour la recevoir à propos, c'est de l'énergie dont il faut faire preuve contre le danger, que naît la force de caractère."

Pour que le jeu porte tous ses fruits, il faut savoir jouer; pour que l'exercice physique soit bienfaisant, il faut qu'il soit réglé; discipline et entraînement sont affaire d'expérience; mais pour gagner de l'expérience, il faut de la persévérance, de la ténacité; il faut vouloir. Laissons la nature se développer à l'aise; nos collégiens, nos jeunes gens apprendront à vouloir, ils apprendront la discipline librement consentie et l'effort prolongé sans danger de surmenage. Mais ils ont à apprendre tout cela.

Assouplir, fortifier, endurcir l'animal; voilà pour l'éducation physique. Dans cet animal vigoureux, mettre un caractère bien trempé, une âme simple et forte, franche,

loyale et indépendante: voilà le rôle de l'éducation morale, telle qu'on la comprend en Angleterre. L'éducation physique et l'éducation morale sont étroitement liées; l'une ne saurait marcher sans l'autre; elles s'entraident, se soutiennent et, une fois lancées dans la bonne voie, elles vont de pair; chaque pas de l'une invite l'autre à s'avancer d'autant. Toute l'éducation pourrait se résumer d'un trait: créer une personnalité; pétrir l'enfant amorphe, sans consistance, pour modeler l'homme, de corps bien équilibré, de volonté droite. Les deux principaux agents de cette transformation sont l'exercice physique, pratiqué comme on fait, et le système tutorial qui continue et achève, à l'école d'abord, plus tard à l'Université, l'éducation du caractère commencée dans la famille.

MAX. LECLERC.

La Gymnastique de Chambre.

Gymnastique Thérapeutique.

Dans le principe, la gymnastique thérapeutique n'était utilisée que dans certaines affections chroniques apyrétiques dont l'origine pouvait se déduire logiquement d'un manque de mouvement corporel suffisant. Mais on a reconnu bientôt que sa sphère d'action s'étendait encore plus loin et qu'elle peut être appliquée aussi à quelques autres états morbides qui ne se rattachent pas directement au genre d'affections que nous venons de citer. Il ne faut pourtant pas se fourvoyer en allant aussi loin que certains partisans trop enthousiastes de la gymnastique thérapeutique qui l'élèvent au rang d'une panacée universelle tenant du miracle et émettant l'opinion qu'il n'y aurait plus, auprès d'elle, aucun mode de médication qui pût être bon. Avec un organisme d'une nature aussi profondément compliqué que l'organisme humain, avec ses relations vitales et avec la variété infinie d'états morbides qui en résulte, il n'y a pas et il ne peut pas y avoir de panacée universelle, ni de mode universel de médication. Mais, si la gymnastique thérapeutique est maintenue franchement dans ses limites spéciales et est considérée comme venant, dans son ensemble et dans ses applications, s'associer étroitement à la thérapeutique, toute personne exempte de préjugés se sentira forcée d'y reconnaître un moyen auxiliaire de médication qui, dans maintes occasions, est vraiment impossible à remplacer, et une acquisition importante qui est venue enrichir la thérapeutique.

Pour donner les vraies bases d'un jugement à émettre sur l'essence de la gymnastique thérapeutique en général, pour pouvoir apprécier exactement le mouvement corporel comme moyen thérapeutique, nous devons nous représenter au moins dans ses traits les plus généraux l'importance physiologique des organes du mouvement, du système musculaire, le rôle que ce système joue dans l'économie de l'ensemble de l'organisme.

La coordination de notre organisme est basée sur l'entière activité de toutes ses parties et de tous ses organes. Pour que l'homme puisse donc se développer conformément à la destination de sa nature et

puisse se maintenir à l'état normal, c'est-à-dire à l'état de santé, une activité corporelle et spirituelle qui corresponde à la mesure de ses forces individuelles est absolument nécessaire. Mais l'entière activité du corps (mouvements, action musculaires) est bien plus indispensable que l'activité de l'esprit, comme on le reconnaîtra avec encore plus d'exactitude dans ce qui suit.

L'ensemble de la vie organique repose sur un renouvellement incessant de la matière, sur une élimination de ce qui a vieilli, de ce que l'acte vital a rendu impropre à être utilisé et sur l'assimilation d'une nouvelle quantité de matière organique sous une forme convenable dont le corps puise les éléments dans le sang et dans l'air inspiré. Au foyer des transformations de la matière s'allume continuellement la flamme de la vie depuis la première pulvérisation jusqu'à la dernière. Par suite, plus ce renouvellement de la matière, cette transformation des matières vieilles en matières plus fraîches est activée, surtout dans l'étendue de ses limites particulières différentes dans tous les cas pour chaque individu, plus la vie devra gagner en fraîcheur, en force et en durée. Aussi, pour que notre corps se porte bien, il est nécessaire que ses molécules constitutives se renouvellent, se rajeunissent continuellement. Tout dérangement dans cet ordre de phénomènes, s'il ne se trouve pas rapidement composé, produit la souffrance, la maladie, la mort. Une consommation insuffisante de matière et une élimination insuffisante des molécules de matière qui, ayant servi, ne sont plus bonnes à rien et ne doivent pas, comme cela se produirait alors, séjourner trop longtemps dans le corps, qui se résument et une absence d'équilibre entre l'assimilation de substance et la consommation de substance, constituent une des causes premières les plus générales des anomalies que l'on observe dans le développement et la prolongation de l'acte vital, et l'affaiblissement persistant de la force de rajeunissement des organes, qui peut être causé aussi bien par une consommation insuffisante que par une consommation excessive, et par suite épuisante, de force et de matière, est la cause première de la vieillesse prématurée. Mais la stimulation du renouvellement de la matière et du rajeunissement des organes est déterminée en général par l'activité des organes du corps aussi longtemps qu'elle reste dans un rapport convenablement réglé avec le temps de repos.

Le système musculaire est assurément à beaucoup près le plus volumineux de tous les systèmes du corps humain, et la substance musculaire, la chair, est du nombre de ces tissus organiques qui, par leur activité bien appliquée, celles des mouvements corporels, produite par la contraction des fibres musculaires, possèdent au plus haut degré la faculté de transformer, de renouveler leur substance. Aussi, par cette double raison, le système musculaire, plutôt que tout autre système d'organes corporels, doit-il être apte, lorsqu'il est en pleine activité, à favoriser la transformation de la matière de la manière la plus rapide, la plus puissante et la plus complète, par conséquent à donner à l'acte vital en général une impulsion favorable, conforme aux lois de la nature, à déterminer une régénération et un rajeunissement de la masse du sang et des liquides du corps, et par suite un accroissement de