les bras verticalement (12 fois); les allonger en avant (30 fois); en dehors (30 fois); faire 8 à 10 respirations profondes.—Exécuter un mouvement circulaire avec le tronc (30 fois); se frotter les mains (80 fois); courber et redresser le tronc (12 fois); élever le genou à la hauteur du bassin (18 fois); 8 à 10 respirations profondes.—Rapprocher les jambes (8 fois); étendre et fléchir le pied (40 fois); exécuter le mouvement de scier (30 fois); élever la jambe latéralement (12 fois); 8 à 10 respirations profondes.—Lancer les bras en avant et en arrière (10 fois); s'accroupir (24 fois); lancer les jambes latéralement (100 fois); 8 à 10 respirations profondes.—Lancer la jambe en avant et en arrière (10 fois); latéralement (24 fois); trotter sur place (200 fois); 8 à 10 respirations profondes."

La pratique de cette gymnastique met en jeu toutes nos articulations et tous nos muscles.

6.—LA PROPRETÉ est une notion qui s'apprend comme les autres; et la bonne tenue de l'établissement scolaire, dans toutes ses parties, doit être telle qu'elle puisse servir d'exemple.

La propreté chez l'élève est de rigueur. De là l'obligation pour l'éducateur d'inspirer à l'élève que le respect de soi-même se fortifie par la propreté de la personne. La pratique de l'eau, trempe, aguerrit les nerfs, leur donne la force, le calme, l'énergie et la fierté.

7.—L'ENSEIGNEMENT DE L'HYGIÈNE.—L'hygiène est une science d'application, qui étudie l'homme, lui apprend à user de tout ce qui l'entoure, et à se placer dans les conditions les plus favorables au point de vue du fonctionnement régulier de tous ses organes et de toutes ses facultés. L'importance de l'enseignement de l'hygiène résulte donc de l'importance de la santé sans laquelle l'homme, quelque instruit qu'il soit, compte pour bien peu comme valeur sociale.

L'hygiène privée traite des connaissances qui s'appliquent à l'homme pris isolément. Pour bien comprendre l'hygiène publique, il faut avoir une connaissance approfondie de l'hygiène privée qui embrasse tous les éléments de la science. De là l'obligation de l'enseignement de l'hygiène privée dans nos écoles.