

**CIHM  
Microfiche  
Series  
(Monographs)**

**ICMH  
Collection de  
microfiches  
(monographies)**



**Canadian Institute for Historical Microreproductions / Institut canadien de microreproductions historiques**

**© 1994**

Technical and Bibliographic Notes / Notes techniques et bibliographiques

The Institute has attempted to obtain the best original copy available for filming. Features of this copy which may be bibliographically unique, which may alter any of the images in the reproduction, or which may significantly change the usual method of filming, are checked below.

L'Institut a microfilmé le meilleur exemplaire qu'il lui a été possible de se procurer. Les détails de cet exemplaire qui sont peut-être uniques du point de vue bibliographique, qui peuvent modifier une image reproduite, ou qui peuvent exiger une modification dans la méthode normale de filmage sont indiqués ci-dessous.

- |  |  |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Coloured covers/<br>Couverture de couleur  | <input type="checkbox"/> Coloured pages/<br>Pages de couleur   |
| <input type="checkbox"/> Covers damaged/<br>Couverture endommagée  | <input type="checkbox"/> Pages damaged/<br>Pages endommagées   |
| <input type="checkbox"/> Covers restored and/or laminated/<br>Couverture restaurée et/ou pelliculée  | <input type="checkbox"/> Pages restored and/or laminated/<br>Pages restaurées et/ou pelliculées                    |
| <input type="checkbox"/> Cover title missing/<br>Le titre de couverture manque   | <input checked="" type="checkbox"/> Pages discoloured, stained or foxed/<br>Pages décolorées, tachetées ou piquées |
| <input type="checkbox"/> Coloured maps/<br>Cartes géographiques en couleur   | <input type="checkbox"/> Pages detached/<br>Pages détachées  |
| <input type="checkbox"/> Coloured ink (i.e. other than blue or black)/<br>Encre de couleur (i.e. autre que bleue ou noire)   | <input checked="" type="checkbox"/> Showthrough/<br>Transparence   |
| <input type="checkbox"/> Coloured plates and/or illustrations/<br>Planches et/ou illustrations en couleur  | <input type="checkbox"/> Quality of print varies/<br>Qualité inégale de l'impression                               |
| <input type="checkbox"/> Bound with other material/<br>Relié avec d'autres documents   | <input type="checkbox"/> Continuous pagination/<br>Pagination continue   |
| <input type="checkbox"/> Tight binding may cause shadows or distortion<br>along interior margin/<br>La reliure serrée peut causer de l'ombre ou de la<br>distorsion le long de la marge intérieure   | <input type="checkbox"/> Includes index(es)/<br>Comprend un (des) index  |
| <input type="checkbox"/> Blank leaves added during restoration may appear<br>within the text. Whenever possible, these have<br>been omitted from filming/<br>Il se peut que certaines pages blanches ajoutées<br>lors d'une restauration apparaissent dans le texte,<br>mais, lorsque cela était possible, ces pages n'ont<br>pas été filmées. | Title on header taken from: /<br>La titre de l'en-tête provient:   |
| <input type="checkbox"/> Additional comments: /<br>Commentaires supplémentaires:   | <input type="checkbox"/> Title page of issue/<br>Page de titre de la livraison                                     |
|  | <input type="checkbox"/> Caption of issue/<br>Titre de départ de la livraison                                      |
|  | <input type="checkbox"/> Masthead/<br>Générique (périodiques) de la livraison                                      |

This item is filmed at the reduction ratio checked below /  
Ce document est filmé au taux de réduction indiqué ci-dessous.

10X	12X	14X	16X	18X	20X	22X	24X	26X	28X	30X	32X
				✓							

The copy filmed here has been reproduced thanks to the generosity of:

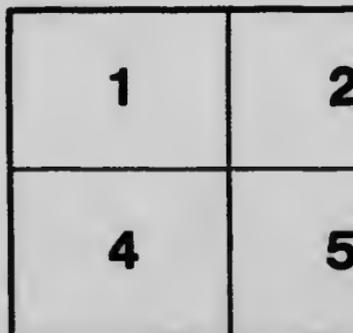
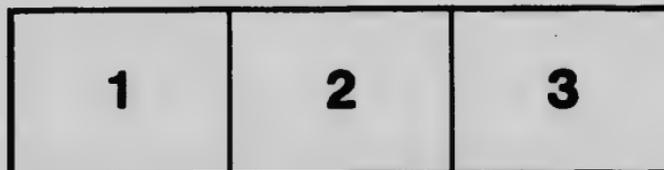
National Library of Canada

The images appearing here are the best quality possible considering the condition and legibility of the original copy and in keeping with the filming contract specifications.

Original copies in printed paper covers are filmed beginning with the front cover and ending on the last page with a printed or illustrated impression, or the back cover when appropriate. All other original copies are filmed beginning on the first page with a printed or illustrated impression, and ending on the last page with a printed or illustrated impression.

The last recorded frame on each microfiche shall contain the symbol  $\rightarrow$  (meaning "CONTINUED"), or the symbol  $\nabla$  (meaning "END"), whichever applies.

Maps, plates, charts, etc., may be filmed at different reduction ratios. Those too large to be entirely included in one exposure are filmed beginning in the upper left hand corner, left to right and top to bottom, as many frames as required. The following diagrams illustrate the method:



L'exemplaire filmé fut reproduit grâce à la générosité de:

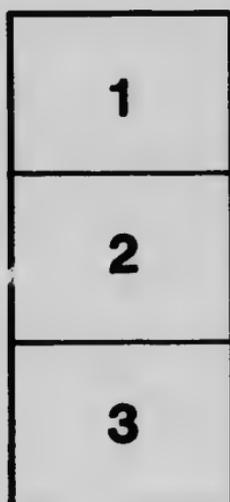
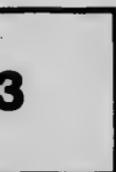
Bibliothèque nationale du Canada

Les images suivantes ont été reproduites avec le plus grand soin, compte tenu de la condition et de la netteté de l'exemplaire filmé, et en conformité avec les conditions du contrat de filmage.

Les exemplaires originaux dont la couverture en papier est imprimée sont filmés en commençant par le premier plat et en terminant soit par la dernière page qui comporte une empreinte d'impression ou d'illustration, soit par le second plat, selon le cas. Tous les autres exemplaires originaux sont filmés en commençant par la première page qui comporte une empreinte d'impression ou d'illustration et en terminant par la dernière page qui comporte une telle empreinte.

Un des symboles suivants apparaîtra sur la dernière image de chaque microfiche, selon le cas: le symbole  $\rightarrow$  signifie "A SUIVRE", le symbole  $\nabla$  signifie "FIN".

Les cartes, planches, tableaux, etc., peuvent être filmés à des taux de réduction différents. Lorsque le document est trop grand pour être reproduit en un seul cliché, il est filmé à partir de l'angle supérieur gauche, de gauche à droite, et de haut en bas, en prenant le nombre d'images nécessaire. Les diagrammes suivants illustrent la méthode.



# MICROCOPY RESOLUTION TEST CHART

(ANSI and ISO TEST CHART No. 2)



1.45

2.8

2.5

3.0

3.6

3.2

2.2

4.5

5.0

3.6

5.6

6.3

7.1

8.0

9.0

10.0

11.2

12.5

14.3

16.0

18.0

20.0

4.0

2.0



**APPLIED IMAGE Inc**

1653 East Main Street  
Rochester, New York 14609 USA  
(716) 482 - 0300 - Phone  
(716) 288 - 5989 - Fax

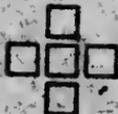


# CARNET DE SANTÉ



*Département de la  
Prolongation de la Vie*

## Exercices Physiques



Compagnie d'Assurance  
sur la Vie

**La Sauvegarde**

MONTREAL

1870  
1871  
1872  
1873

## EXERCICES PHYSIQUES

---

Les exercices physiques sont utiles à tous pour maintenir un bon équilibre fonctionnel de l'organisme. Ils donnent de l'entrain, de la vigueur, activent le rendement intellectuel et augmentent les forces morales. Tout le monde est aujourd'hui convaincu, que la santé ne peut se maintenir qu'à l'aide de mouvements spéciaux appropriés. Les maigres et les faibles constateront que leur appétit augmente et verront leur force s'accroître; les obèses diminueront leur poids et échapperont aux conséquences graves qui les menacent; les sédentaires en mettant tous leurs muscles en action, activeront la circulation sanguine, ce qui permettra une élimination plus complète des déchets de l'organisme.

Les exercices conseillés dans ce fascicule constituent une gymnastique rationnelle et simplifiée que

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

que tous vos muscles ont été mis en mouvements. Ainsi je sais comment je me porte, et j'ai le sentiment, quand j'ai fini, de me mieux porter."

---

### RÈGLES A OBSERVER

---

1°—Exécuter chaque mouvement d'une façon aussi correcte que possible.

2°—Bien observer l'ordre et la progression des mouvements.

3°—Dans tous les exercices, il faut bien respirer et réagir contre la tendance à retenir la respiration.

4°—Ne pas procéder avec précipitation.

5°—Il faut d'abord avant d'exécuter les mouvements, bien apprendre la position réglementaire et les diverses positions de départ.

6°—La position réglementaire forme déjà à elle seule, un exercice important. De plus elle habitue à

prendre une attitude qui se rapproche de la meilleure tenue du corps.—  
**DESCRIPTION:** On se tient debout, les bras tombant naturellement, les doigts joints et allongés sur les cuisses, les talons joints, les pieds ouverts, le ventre rentré, les épaules en arrière et effacées; on lève bien la tête, en rentrant le menton pour allonger la partie cervicale de la colonne vertébrale et pour s'habituer à tenir la tête droite.

7°—En faisant un mouvement avec une partie du corps ou une autre, il faut conserver autant que possible, la position réglementaire pour les autres parties.

8°—Au début, on fait chaque exercice deux ou trois fois, ou même on ne fait qu'une partie des exercices; se rappeler qu'une séance d'exercices rationnels ne doit pas amener de fatigue, de surmenage, et même elle doit procurer une sensation de délassement, de bien-être. On doit se sentir remonté, comme on dit familièrement.

9°—La durée totale de la série des exercices doit être de 10 à 15 minutes. Le meilleur temps est le matin au lever, ou après un petit déjeuner, les fenêtres ouvertes, ou au moins entr'ouvertes autant que possible.

10°—Aucun costume spécial n'est nécessaire.

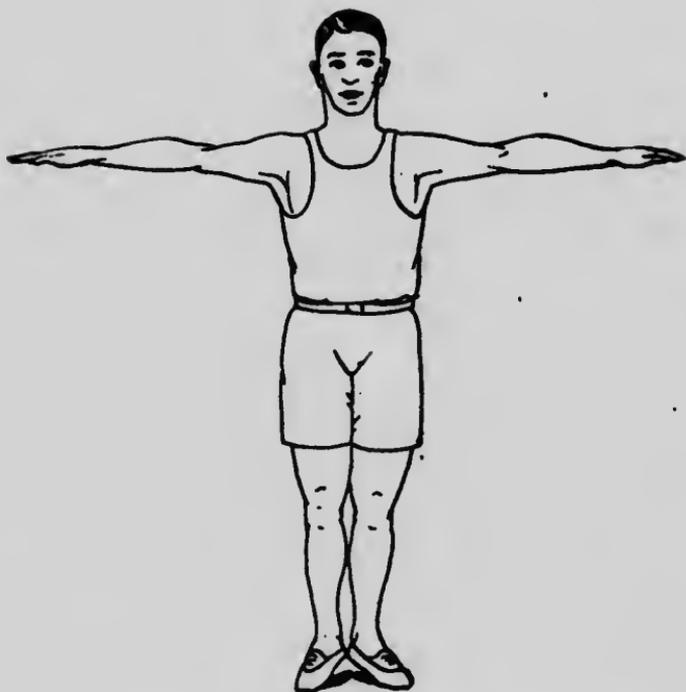
On peut compléter la série des exercices pour les personnes grasses, par une douche ou un bain froid. On ne fait qu'entrer et sortir, puis on frictionne vivement pour faciliter la réaction. Les personnes maigres ou nerveuses prennent un bain plutôt tiède et prolongé de 2 à 3 minutes environ.

---



*Fig. 1—*

**Position réglementaire.**



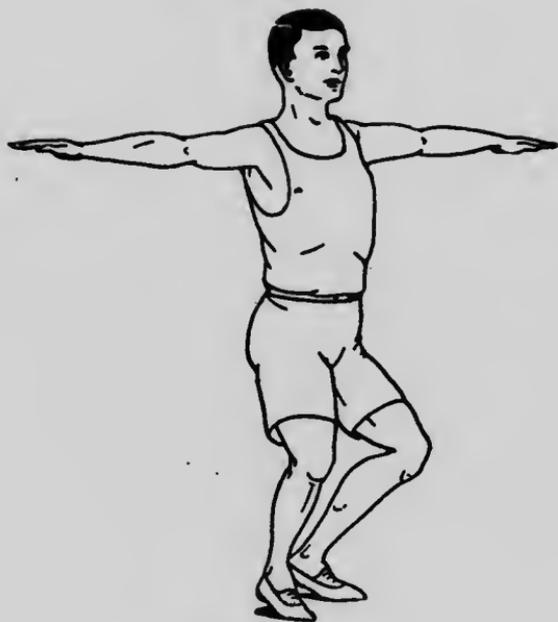
*Fig. 2—*

Élévation sur la pointe des pieds: élévation horizontale des bras de chaque côté; faire une profonde inspiration en élevant les bras, une expiration en les abaissant et en reposant les talons.



*Fig. 3—*

**Position de départ. Les mains aux épaules. S'élever sur la pointe des pieds pour commencer les flexions des jambes avec extension des bras.**



*Fig. 4—*

En partant de la position indiquée, faire une flexion des jambes avec extension des bras de chaque côté, puis remettre les mains aux épaules.



*Fig. 5—*

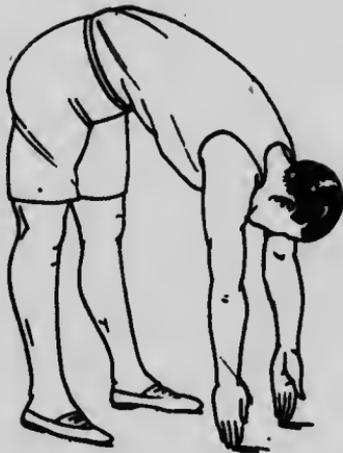
En repartant de la position indiquée, faire une flexion des jambes et une extension verticale des bras.

Remettre les mains aux épaules, avant de recommencer les flexions des jambes avec extension soit latérale, soit verticale des bras. (L'extension des bras peut aussi se faire en avant.)



*Fig. 6—*

Porter le haut du corps en arrière de façon à toucher un mur avec les extrémités des doigts, puis se relever ou bien dans la même position, faire quelques élévations sur la pointe des pieds.



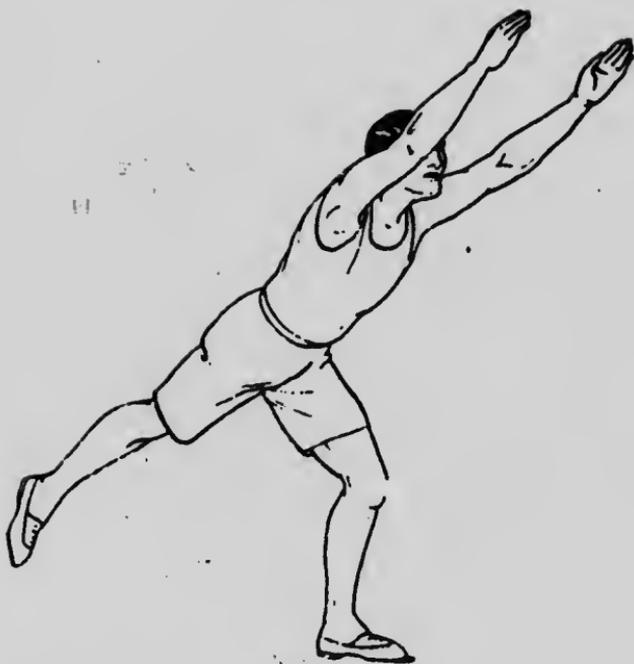
*Fig. 7—*

En partant de la position précédente, fléchir le corps en avant et en bas sans plier les genoux et se relever en rentrant le dos.



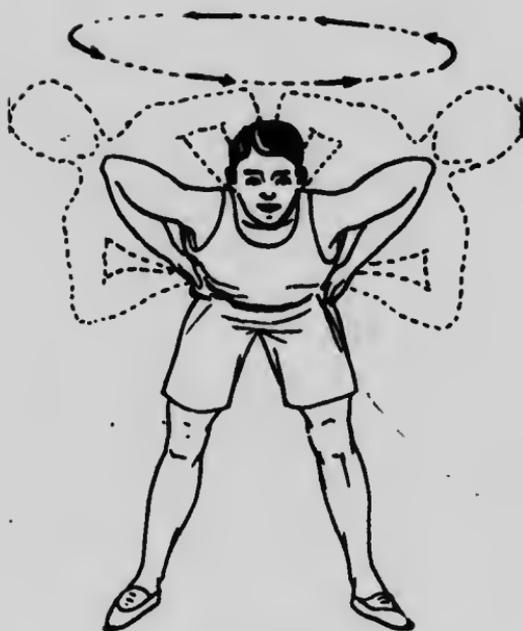
*Fig. 8—*

Couché sur le dos les mains à la nuque,  
élever les jambes verticalement.



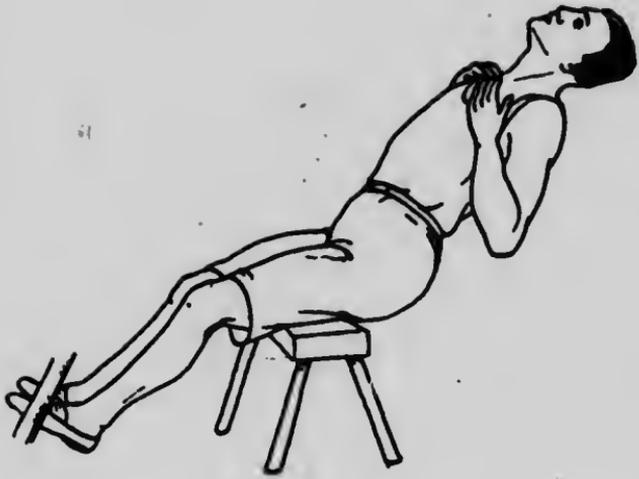
*Fig. 9—*

En partant de la position de départ "mains aux épaules", élever une jambe en arrière, tantôt l'une, tantôt l'autre et faire une extension des bras en avant. Ramener les mains aux épaules pour faire une nouvelle extension.



*Fig. 10—*

**Flexion et mouvement circulaire du tronc.**



*Fig. 11—*

Assis sur un banc les mains aux épaules, les pieds arrêtés à un appui quelconque, faire des flexions du corps en arrière.



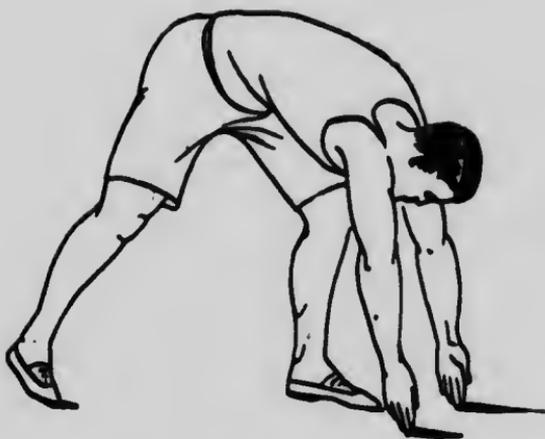
*Fig. 12—*

Partant de la position de départ "mains aux épaules", se fendre tantôt à droite, tantôt à gauche.



*Fig. 13—*

(Suite des mouvements précédents). Étendre les bras, puis ramener les mains aux épaules.



*Fig. 14—*

(Suite des mouvements précédents.) Après avoir fait plusieurs fois ces mouvements, abaisser les bras tendus en tâchant de toucher le plancher avec la pointe des doigts, sans plier la jambe qui est en arrière. Relever les bras tendus, en rentrant le dos, puis recommencer le même mouvement pour se relever en mettant les mains aux épaules et en replaçant les pieds à côté l'un de l'autre.



*Fig. 15—*

Agenouillé, les pieds écartés, les mains à la nuque, flexion du corps en arrière.



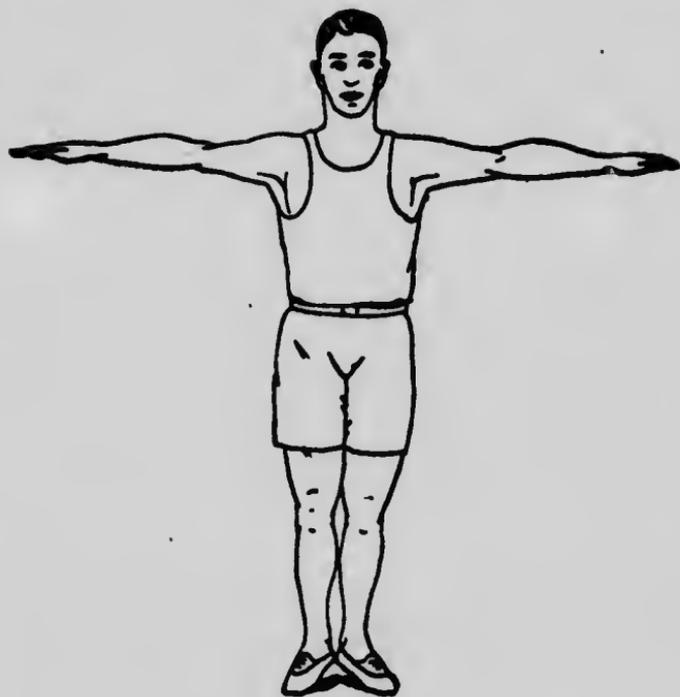
*Fig. 16—*

**Flexion des bras à terre.**



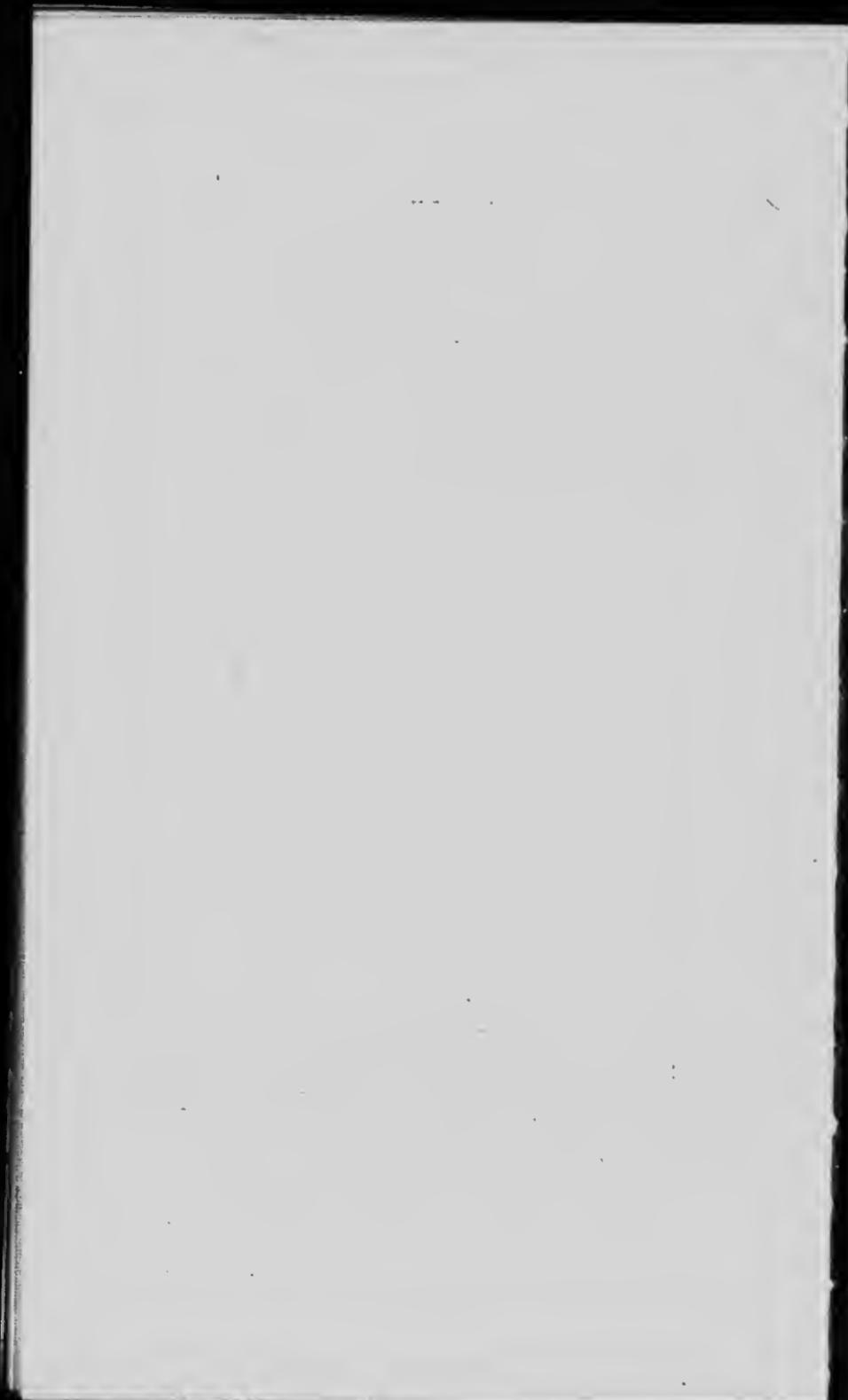
*Fig. 17—*

Les mains aux hanches, élever une jambe,  
(tantôt l'une, tantôt l'autre) en flexion puis  
en extension.



*Fig. 18—*

Pour terminer élévation sur la pointe des pieds; élévation horizontale des bras de chaque côté, faire une profonde inspiration en élevant les bras; une expiration en les abaissant et en reposant les talons.





Regimental "B" Co., 11th Cavalry, 1890

64214<sup>5</sup> 470





