

Sébastien B. Louis

J.-OSCAR SEGUIN

UN BESOIN NATIONAL

I

**LA SCIENCE PRIMITIVE
DE L'HOMME**

OU

LA CULTURE PHYSIQUE PAR
LA METHODE NATURELLE

"Mens sana in corpore sano"

PRIX : 15 SOUS L'UNITÉ

WATERLOO, QUE.

Imprimerie du JOURNAL DE WATERLOO

1916

TOUS DROITS RÉSERVÉS



National Library
of Canada

Bibliothèque nationale
du Canada



Canada

Samuel Fuller

Un Besoin National

I

LA CULTURE PHYSIQUE

Par la méthode naturelle

OU

LA SCIENCE PRIMITIVE DE L'HOMME

"Mens sana in corpore sano"

PAR

J.-OSCAR SEGUIN

Ex vice-président général de La Casquette
et directeur du JOURNAL DE WATERLOO

Prix : 15 sous

WATERLOO, QUÉ.

Imprimerie du JOURNAL DE WATERLOO

1916

Tous droits réservés



2007

GV225

QB

S34

1916

C.2

Voici un petit livre que nous voudrions voir entre les mains de tous nos jeunes gens, pour leur faire toucher du doigt l'importance du bon fonctionnement de l'organisme humain, et entre les mains des parents et des instituteurs, pour leur propre intérêt, et pour celui de leurs enfants et de leurs élèves.

Ce travail, publié dans le "Nationaliste" en 1915 et dans le "Journal de Waterloo" en 1916, a été préparé dans le but de préserver nos compatriotes de l'abaissement physique.



1998

AVANT-PROPOS

L'entraînement physique par les moyens naturels n'est pas une rénovation ; il est reconnu et pratiqué dans maints pays : notamment en France, en Suède, aux Etat-Unis, etc. Il s'implante graduellement au Canada, car je constate avec plaisir que l'idée fait son chemin chez nous. La Casquette et la M.A.A.A., grâce à la variation de leurs sections sportives et surtout à l'initiative de leurs directeurs, sont, à ma connaissance, les associations qui font le plus pour introduire chez la population canadienne la culture physique par la méthode naturelle.

En général, l'on s'adonne plutôt aux sports brutaux, exposés, susceptibles de rapporter de gros bénéfices aux fervents qui y consacrent leur temps, mais plus souvent profitables à d'autres exploitant ceux-là à leur avantage. Ce n'est guère ce que l'on peut appeler de la culture physique par la méthode naturelle ! Le vrai sport a certainement dégénéré, au Canada, entre les mains de nos "magnats" dont l'égoïsme a empêché trop souvent leurs compatriotes d'en bénéficier totalement.

L'on exposait bien les esclaves aux beaux jours de la Rome païenne, et le vainqueur devait terrasser son adversaire pour remporter la palme glorieuse. Plus souvent qu'autrement, ils devaient faire face à des ani-

maux féroces : combats inégaux dans lesquels résultait, neuf fois sur dix, la défaite des esclaves, puisqu'on ne leur permettait même pas de se servir d'un simple stylet. N'étant pas tous des Samsou, rares étaient ceux qui triomphaient. La passion avait rendu le peuple avide de combats sanglants où il se complaisait à la vue de ces malheureux luttant de toutes leurs énergies pour l'existence.

Peuples civilisés d'aujourd'hui, sommes-nous supérieurs aux peuples barbares de l'antiquité ??? La guerre actuelle ne nous en offre-t-elle pas une preuve tangible !! Si les moyens de destruction sont changés et perfectionnés, ils n'en sont pas moins plus dangereux, mortels et désastreux !!! De nos jours l'aviation et la brutalité existent à un tel point qu'on est à se demander si l'on retourne à la barbarie après dix-neuf siècles de civilisation. N'est-ce pas aussi ce que nous voyons à une grande partie de boxe, de lutte, etc., où le premier comme le dernier des spectateurs souhaite ardemment l'écrasement final de l'adversaire : selon le combattant dont il est le partisan. Heureusement, le bon sport semble prendre droit de cité partout maintenant, comme aux temps antiques où la Grèce faisait appel aux qualités physiques de ses meilleurs hommes pour en faire de véritables athlètes dont l'univers admire encore la valeur. Je ne suis pas contre la boxe ni la lutte—elles font partie des exercices de défense naturelle de la méthode Hébert—pourvu que l'on se livre à ce genre d'entraînement avec modération et dans le but d'acquérir une plus ample force physique ; ou bien encore à titre d'amusement seulement, comme il se prati-

que généralement dans nos gymnases.

Quand on aura bien compris ce qu'est le véritable sport ou pur athlétisme, il sera facile de réaliser un désir cher à ceux qui veulent faire de nous une race forte et mieux constituée.

De par sa nature, l'homme naît exempt de ses forces vitales et de ses qualités intellectuelles. Le premier développement qui s'opère chez lui, est celui des organes physiques ; vient ensuite celui des facultés mentales.

Naturellement, l'enfant commence à marcher avant d'apprendre à parler ; ses gestes, ses mouvements démontrent qu'il doit se développer physiquement, avant de faire usage de son intelligence.

C'est donc dans l'ordre naturel des choses qu'il se développe physiquement d'abord, et moralement ensuite.

Quelle est sa première occupation ? l'exercice des bras et des jambes jusqu'au moment où il pourra se servir de ceux-là pour se lever et de celles-ci pour marcher. Viennent après, la marche, la course, le sauter, le grimper, le lancer, etc. On ne songe encore pas à lui faire apprendre un tas de choses. Ce qui nous préoccupe en premier lieu, c'est sa formation physique. Ce n'est qu'à l'âge de 6 ou 7 ans que l'on songera à développer sa mémoire, à lui inculquer dans l'esprit les saines révélations de la religion, le goût de l'étude ; et lorsqu'il aura atteint ses quinze ans : l'étude des sciences et des arts. Mais l'essentiel, avant tout, est de lui assurer la parfaite liberté d'action organique, la santé, l'endurance et la vitalité.

Trop souvent, l'on encourage l'éducation intellectuelle au détriment de l'éducation physique. Je connais nombre de jeunes gens à l'esprit bien cultivé, mais dont l'organisme est dans un état pitoyable, lamentable et déséquilibré. A quoi, je vous le demande, leur serviront leurs études, si la santé ne leur permet même pas d'en faire un bon usage ? Ils sont condamnés d'avance à l'atrophie. Combien de ceux-là ne se laissent-ils pas aller au découragement pour se livrer ensuite à une vie dépravée, accélérant davantage leur marche vers le tombeau !

Tout homme jouissant d'une bonne santé est plus apte à développer intégralement son intelligence. N'étant affaiblies par aucune infirmité physique quelconque, les facultés mentales donnent libre cours à ce qui leur permet d'atteindre leur parfaite éclosion.

Pour cela, il faudrait former une fédération des athlètes canadiens-français. Les universités, les collèges, les écoles publiques et les associations sportives devraient s'unir pour faire de ce rêve une réalité.

Occupons-nous, préalablement, à faire de nos Canadiens, des hommes selon la vraie étymologie du mot ; ensuite nous ferons leur éducation sociale. C'est ce que nous traiterons dans un autre volume actuellement sous presse. (1)

(1)—*Un Besoin National*,—II—Le Sens Social.

LA CULTURE PHYSIQUE

Par la méthode naturelle

OU

LA SCIENCE PRIMITIVE DE L'HOMME

I

Procédés généraux

Disons, "a priori", que la marche, la course, le lancer, le saut, la boxe, la lutte, la balle au camp (base-ball), la crosse, le paulme au filet, la barette (foot-ball), les quilles, la natation, etc., font partie des exercices de la méthode naturelle. La presque totalité de ces jeux sont en usage dans quelques associations sportives et maisons d'éducation. Pratiquement parlant, l'association de La Casquette et la M.A.A.A. occupent le premier rang parmi ces associations progressives, en mettant le plus grand nombre de ces exercices à la disposition de leurs membres ; théoriquement parlant, elles les ont tous : leurs concours, olympiades . . ., prouvent ce que j'avance. Il est à remarquer, cependant, qu'il existe encore certaines lacunes. L'on donne aussi une large part, la plus importante peut-être, à la gymnastique suédoise. Car en Suède, la gymnastique de Ling, qui est aujourd'hui reconnue institution nationale, se constitue plutôt d'exercices purement con-

ventionnels. La méthode suédoise, qui est rationnelle, donne un résultat inférieur à celui de la méthode naturelle. Néanmoins, cette dernière rencontre de plus en plus l'approbation des amateurs de bon sport. Bien entendu, ses exercices produisent des effets désastreux s'ils ne sont pas réglés et ordonnés. Exécutés méthodiquement, ils sont les plus aptes à développer normalement l'être humain. L'on ne saurait trop les recommander de préférence aux autres.

C'est un principe bien établi que l'homme se développe selon qu'il fait fonctionner régulièrement l'organisme mis à sa disposition par le Créateur. "Le corps humain, dit Jean Daçay, est une machine aux rouages innombrables. Chacun d'eux est intimement lié à tous ses voisins et il suffit d'un accident léger survenu à l'un des multiples collaborateurs pour que la prospérité et l'existence de l'usine entière soit compromise." (1) Il ne faut cependant pas développer tel organe au détriment d'un autre, sans quoi l'on n'obtiendrait pas le résultat désiré. La nature nous a pourvu du nécessaire seulement. Il n'y a rien d'inutile ni de superflu en nous ; les jambes pour courir, sauter, danser ; les bras pour lancer, lever, grimper, comme la langue pour parler. Certes, celle-ci ne manque pas d'exercice ; pour quoi ne pas accorder le même privilège aux autres. Certains exercices exigent le travail de plusieurs membres à la fois, comme d'autres, l'action d'un seul.

Georges Hébert, dans son livre sur "L'Éducation Physique", remarquable au point de vue de l'enseigne-

(1) — "L'Athlète Complet".

ment complet par la méthode naturelle, débute ainsi : "Si l'on considère un être quelconque vivant à l'état libre, on constate qu'il parvient à son développement physique intégral par la simple pratique des exercices ou mouvements auxquels il est destiné par nature ou qui lui sont indispensables pour assurer sa protection et sa conservation. Ainsi, par exemple, il suffit à un quadrupède de marcher, de courir, de sauter, de faire avec ses membres ou son corps tous les efforts utiles à son entretien ou à sa défense pour parvenir à son développement complet. Un oiseau n'a besoin que de voler avec ses ailes et de marcher, de courir ou de sautiller avec ses pattes pour parvenir au même résultat. Il faut voir là une première loi de la nature à laquelle l'homme reste soumis tout comme les autres êtres. En un mot, les exercices naturels de locomotion et ceux essentiellement utiles à sa protection et à sa conservation doivent suffire à l'homme pour se développer d'une façon complète et atteindre le plus haut degré de perfectionnement physiologique.

"Autrement, si pour devenir fort, il devait faire appel à d'autres moyens que ceux dictés par la nature, s'il était nécessaire pour lui de connaître des procédés scientifiques, l'être humain, et plus particulièrement le sauvage ou l'ignorant, serait par avance condamné à rester faible." (1)

C'est surtout parmi les peuplades sauvages ou tribus peu civilisées que l'on rencontre les plus remarquables spécimens humains de force, de beauté et de santé:

(1) - "L'Education Physique".

sujets n'ayant jamais connu ni pratiqué que les exercices naturels et utilitaires. La Grèce et l'Empire romain ont eu les plus beaux athlètes, dont la valeur physique a de tout temps été reconnue supérieure à toute autre. Ces athlètes n'ont guère connu d'autres genres de formation physique que la méthode naturelle.

“L'athlète complet, le “pur sang” humain est l'être dont les organes sont harmoniquement et également développés. Son corps est apte à tous les mouvements naturels par lesquels l'espèce humaine manifeste son activité et il est en mesure de donner à chacun d'eux, suivant les exigences du moment, la vitesse, l'intensité ou la durée qui en assurent le mieux l'efficacité”-

“L'athlète complet représente le plein épanouissement des ressources physiques. C'est l'être le mieux armé pour les réalisations de la vie. (1)

La formation physique naturelle dérive du fait que l'homme doit parvenir à son développement physique intégral par la seule utilisation de ses moyens naturels de locomotion, de travail et de défense. Cette utilisation est obtenue par la pratique raisonnée des exercices que Georges Hébert dénomme : utilitaires, indispensables et qui constituent les véritables exercices éducatifs. Ces exercices forment huit groupes distincts, qui sont : la marche, la course, le saut, le grimper, le lever, le lancer, la défense naturelle (par la boxe et par la lutte), enfin la natation.

“La marche, la course et le saut, ajoute encore le

(1)- “L'Athlète Complet”.

lieutenant de vaissau Hébert, constituent les exercices naturels par excellence ; ce sont les plus indispensables de tous. Mais il suffit de réfléchir un instant pour comprendre que ces huit genres d'exercices sont tous utiles à des degrés différents dans le cours de l'existence. En dehors d'eux, il reste seulement des exercices d'une utilité secondaire ou restreinte à certaines catégories de personnes, tels que l'escrime, l'équitation, l'aviron..., ou bien des jeux, des sports, des exercices acrobatiques, des mouvements de fantaisie à toutes sortes d'engins artificiels : barre fixe, barres parallèles, anneaux, cheval de bois... n'ayant pas d'utilité pratique. Aucun parmi ces derniers n'est indispensable à tous les individus, sans distinction de professions ou de classes." (1)

Les exercices que l'on fait généralement exécuter aux élèves dans nos gymnases ne constituent aucunement la méthode naturelle. Il faut absolument faire les exercices prescrits par la méthode naturelle en plein air pour obtenir le maximum de perfection physique. Le soleil vivifie et nourrit les pores de la peau tout en endureissant celle-ci. Quant aux exercices que l'on dénomme conventionnels, il font partie de la méthode suédoise. Malgré sa vogue et bien qu'elle soit depuis longtemps en usage, je ne vois pas où cette méthode ait produit des spécimens de force physique exceptionnels. Elle peut obtenir celui de la beauté mais non celui de la force et de l'endurance. C'est alors qu'on peut dire qu'elle ne produit pas d'athlètes complets. D'ailleurs, nous reparlerons de la supériorité de la méthode naturelle sur les autres.

(1)--"L'Entraînement Physique".

II

Caractéristiques

Pour acquérir le maximum de perfectionnement physique et le conserver, il faut une activité constante et journalière. Tout être inactif est condamné d'avance à l'atrophie. La misère, la maladie et la dégénérescence forment le cortège qu'amène indubitablement l'inactivité. L'on remarque souvent qu'après avoir beaucoup travaillé une partie de sa vie durant, l'homme, qui cesse un jour son travail pour vivre de ses économies, meurt généralement peu de temps après ; n'ayant pu jouir du patrimoine acquis par de longues années de labeur. Ceci dénote que le travail est nécessaire à l'entretien physique et que l'on peut prolonger son existence, selon qu'on se tient occupé plus ou moins. Il y a aussi les abus, l'intempérance dans le boire et le manger... qui abrègent excessivement la vie.

Celui qui fait un travail sédentaire n'a pas la force, la vigueur et l'endurance du laboureur. Le cultivateur appartient à la classe dont les occupations quotidiennes approchent le plus les exercices naturels. Le travail est aussi essentiel à la vie que l'alimentation. La maladie provient ordinairement de l'inertie d'une ou de plusieurs parties de l'organisme. "Rien, pour l'homme normal, n'est USANT et DÉTRUISANT autant que le repos physique continu." (Dr Heckel). Après avoir

fait la grasse matinée, n'avez-vous jamais senti, chez vous, une fatigue et constaté une nonchalance, une difficulté même à saisir et à comprendre les choses ? Toute la journée se passe ainsi avec un certain dégoût du travail. Les nerfs sont affaiblis, et l'on est dégoûté de tout. Vous me direz peut-être que le sommeil est le véritable réformateur des nerfs épuisés ? Oui, s'il n'est pas prolongé plus que le nécessaire. La chaleur est bien nécessaire, mais en trop grande quantité elle consume ; l'eau est bien utile à la vie, mais si l'on en boit trop, l'on en meurt. Tout abus nuit. Le sommeil est essentiellement nécessaire à l'existence. C'est durant le sommeil que tout se renouvelle ; l'organisme entier reprend les forces perdues comme il se reconforte en le nourrissant. Le Professeur Donato conseille de se lever avec le jour, de procéder à des ablutions partielles de la figure, du cou, de la poitrine et des mains avec de l'eau froide.

“Toute question d'aptitudes innées ou de constitution première mise à part, notre valeur physique générale est d'autant plus grande :

Que l'on possède plus de résistance et que l'on va plus vite. La résistance et la vitesse sont ainsi les éléments de force les plus importants de tous à posséder ;

Que l'on est plus apte à pratiquer tous les genres d'exercices utilitaires indispensables ;

Que notre moral est meilleur, c'est-à-dire que nos qualités viriles : énergie, courage, sang-froid...., sont plus complètement développées ;

Que notre endurcissement au froid, à la chaleur,

au soleil, aussi bien qu'à toutes les intempéries, est plus grand ;

Que notre frugalité et notre sobriété sont plus parfaites, et, d'une façon générale, que notre rusticité est plus grande ;

En un mot que nos aptitudes ou connaissances en matière d'exercices physiques autres que les exercices utilitaires indispensables, sont plus nombreuses et plus complètes."

C'est avec des termes analogues que s'explique Georges Hébert, et il continue :

"Des considérations précédentes résultent les caractéristiques fondamentales de la méthode naturelle :

"1— Production journalière, dans un temps déterminé, d'une somme suffisante de travail ou d'efforts, dans le but de développer la résistance et la vitesse, premiers des éléments de force à posséder."

"2.--Pratique régulière et continue de tous les genres d'exercices utilitaires indispensables, sans exception : marche, course, saut, grimper, lever, lancer, défense, natation, en accordant à chacun d'eux le degré d'importance qui lui revient."

"3.—Développement des qualités viriles : énergie, courage, volonté, sang-froid, audace, etc., au moyen d'exercices utilitaires ou autres réclamant la mise en jeu de ces diverses qualités. En même temps élévation du moral, c'est-à-dire développement de l'idée de bien-faisance, de devoir et de dévouement dans l'application de ces diverses qualités, aussi bien que dans l'emploi des aptitudes physiques."

"4.—Endurcissement de l'organisme au froid, à la

chaleur, au soleil et aux intempéries par le travail au grand air, par les bains d'air et de soleil, les grands bains d'eau de rivière ou de mer, l'usage de l'eau froide pour les ablutions."

"5. — Rapprochement de l'état de rusticité par des habitudes de frugalité, de sobriété, de simplicité dans la manière de vivre en général, de modération dans tous les plaisirs, et également par l'observance des règles de l'hygiène et de tout ce qui peut constituer la "moralité" physique."

"A ces caractéristiques principales s'ajoute : l'augmentation des aptitudes et des connaissances physiques par une pratique, aussi fréquente que possible, d'exercices autres que les exercices utilitaires indispensables, des jeux, des sports.... et par l'apprentissage des travaux manuels." (1)

Voilà, en somme et d'une manière bien définie, tout ce qui caractérise la méthode naturelle. Nous reviendrons sur ce sujet d'une manière plus explicite, au chapitre V : Exercices Élémentaires.

(1) — "L'Education Physique".

III

Alimentation

Pour conserver le perfectionnement physiologique, l'alimentation joue un rôle aussi important que l'exercice et le mouvement de l'organisme en général. Bien choisir les aliments que l'on absorbe, les bien mastiquer, les bien préparer, en régler la quantité ; prendre ses repas à des moments déterminés et réguliers, sont autant de préceptes à suivre pour atteindre le plus haut degré de force, de résistance, d'endurance et de beauté physique.

De nos jours, les mets sont trop dénaturés. Ils sont tellement métamorphosés, parfois, que c'est à peine si l'on peut reconnaître leur état primitif. Je vais peut-être en surprendre plusieurs en disant que moins l'on mange plus l'on est fort. Je n'entends pas par là, la diète, mais la sobriété, la frugalité et la modération. LA TABLE TUE PLUS DE MONDE QUE L'ÉPÉE, dit un vieux dicton. En effet, combien de gens meurent à la suite d'indigestion ou maladie provenant de l'abus de nourriture soit trop riche, soit trop abondante ? Toute maladie cancéreuse provient généralement de ce fait. Je connais des personnes qui, pour refaire leur estomac délabré par excès de nourriture, ont été un mois sans boire autre chose que de l'eau. N'empêche qu'elles étaient bien portantes au bout de ce temps. Que dites-

vot
tou
me
gât
ma
jet
jeû
nat
les
eu

ge
tie
tio
po
ali
bie
en

l'h
soi
qu
ter
qu
au
de
sei
err
tic
d'
loq

vous des rameurs, sur les galères, qui n'avaient pour toute nourriture que du pain et de l'eau ? Nécessairement, si l'on a toujours traité son estomac en enfant gâté, il se peut qu'aux premiers jours il se révolte ; mais il a bientôt cédé. Une fois ce dernier bien assujéti, il n'y a rien de plus docile. En établissant le jeûne l'Eglise catholique reconnaît un précepte de la nature. Personne ne connaissait mieux que le Créateur les besoins de sa créature. En venant sur terre, Il a eu égard aux besoins corporels comme spirituels.

Trop souvent l'on vit pour manger au lieu de manger pour vivre. En bourrant trop l'estomac, une partie de nos forces physiques sont employées à la digestion. C'est autant de perdu. Les fruits, bananes, pommes, oranges et les légumes en général, sont les aliments les plus conformes à l'alimentation naturelle, bien entendu, si on les mange à leur état naturel et non en confitures, marmelade, salade, etc.....

L'alimentation joue un grand rôle dans la vie de l'homme. Physiquement parlant, le corps humain est soumis aux mêmes lois que le corps des autres animaux qui partagent avec nous les bienfaits naturels sur cette terre. Alors, si les animaux doivent se nourrir de ce que Dieu a mis à leur disposition sans lui faire subir aucun changement, pourquoi l'homme serait-il exempt de cette règle ? En nous donnant la raison, les desseins de la Providence n'étaient certes pas que nous employions cet avantage pour améliorer notre condition gastronomique ; mais bien pour nous permettre d'obtenir notre perfectionnement moral. Si la psychologie fait connaître les phénomènes et les facultés de

l'âme, la physiologie fait connaître les moyens et les fonctions de l'organisme par lesquels la vie se manifeste. Dans les temps primitifs, les hommes vivaient beaucoup plus vieux qu'aujourd'hui et jouissaient d'une meilleure santé ; ce que l'on mangeait alors ne subissait aucune altération. Des vestiges, que l'on découvre actuellement, nous prouvent la force que possédaient ceux qui vivaient en ces temps-là. La civilisation a fait beaucoup pour l'amélioration du travail en augmentant la vitesse et en perfectionnant l'exécution ; mais elle semble avoir tout fait pour abrégier la durée de la vie. Y avons-nous gagné ? L'homme aura fait un grand pas dans la voie de la perfection physique et morale, le jour où il mettra à profit ce que par son intelligence il a su acquérir en même temps qu'il soumettra son corps aux lois naturelles.

Soyons plus pratiques. Règlons nos repas mais ne nous éternisons pas à découvrir constamment des mets nouveaux. La nourriture artificielle n'a que peu de valeur ; je ne lui en connais qu'une ; celle d'augmenter le compte du médecin ou de l'apothicaire. Seule, la nourriture naturelle est profitable. Il faut bien mastiquer les aliments afin de permettre aux glandes salivaires de remplir leurs fonctions. Prenez un petit déjeuner et faites une marche d'une heure, par tous les temps. Ne fumez pas le matin. Habituez-vous à respirer librement en laissant l'air pénétrer largement dans les poumons. Prenez un assez bon repas le midi, pas de sauce ou hachis, mais un peu de viande rôtie, légumes et fromage frais. Pas de thé ni café aux repas. Bûvez de l'eau fraîche non pas en mangeant mais entre

les
no
Fa
Le
un
jou
qu
de
Vo
fru
etc
mi
ce

P

vi
sic
et
de
ni

les repas. Si vous fumez, servez-vous d'une pipe et non de cigarettes ; mieux vaut ne pas fumer du tout. Faites une marche d'une demi-heure après votre dîner. Le soir, mangez peu, supprimez absolument la viande, un potage léger, un légume ou des oeufs. Durant la journée comme aux repas, mangez des fruits autant qu'il vous est possible de le faire. Il serait préférable de ne manger toujours que des fruits ou des légumes... Voici les aliments essentiels à la vie : le pain, les fruits : bananes, pommes, oranges, poires, noisettes, etc., les légumes : patates, etc., l'eau, le lait et le miel. Rappelez-vous QU'UNE POMME TOUS LES JOURS CHASSE LE MÉDECIN POUR TOUJOURS.

IV

Pourquoi l'être civilisé ne parvient pas à son développement complet.

Ce n'est pas sans raisons que l'être civilisé ne parvient pas au développement intégral de ses forces physiques ; plusieurs causes même militent contre ce fait, et elles sont péremptoires, je crois.

Manque d'activité constante, manque de pratique des exercices nécessaires au développement de l'organisme, une vie non conforme aux lois naturelles, des

tares héréditaires.....

Dans les deux chapîtres précédents, nous avons donné quelques-unes des raisons qui empêchent l'être civilisé de parvenir à son développement complet. Aujourd'hui, nous préciserons en n'étudiant que les raisons qui l'empêchent DE MENER UNE EXISTENCE CONFORME AUX LOIS DE LA NATURE ET DE DONNER LIBRE COURS À SON BESOIN NATUREL D'ACTIVITÉ.

La dégénérescence physique provient du manque d'activité constante ou du manque de pratique des exercices naturels, de l'oisiveté ou du repos continu, de l'intempérance ou de la gloutonnerie. De graves maladies attendent l'homme trop gras comme l'homme trop maigre ; quoique les deux soient diamétralement opposés au point de vue physique. Si celui-là fait trop bonne chère et manque d'exercices, celui-ci ne mastique pas assez ses aliments et mène une vie trop irrégulière. Dans les deux cas l'excès est cause du mal. Ils peuvent être guéris par les mêmes exercices. Sur l'un et l'autre l'effet sera de leur donner soit le maintien normal et proportionnel, soit l'état physique complet et nécessaire. L'obésité est une maladie ; quant à la maigreur, c'est généralement la dyspepsie qui en est cause. Combien de personnes sont très bien au courant de ce fait ? Malheureusement, elles ne se donnent pas la peine d'en éviter les effets néfastes. Tôt ou tard la maladie fait son apparition et elles ne savent que faire pour l'extirper. Les uns prétendent qu'ils ont trop d'occupations et conséquemment n'ont pas de temps disponible pour se livrer à des exercices ; d'autres, qu'ils n'ont pas les moyens de suivre un cours de cul-

ture
pas e
mini
quar
rons

tes s
blir
pou
qui
don:
ébat
ges'
leur
phy
dan:
trep
prof
phy
sion
la v
sain
son
c'es
mei
gra
vou
que
pou
peu
CHC

ture physique. Que l'on se rassure, ça ne demande pas d'argent et n'exige que peu de temps. Cinq ou six minutes par matin et tout le reste peut se faire en vaquant à ses occupations journalières. - Nous expliquerons comment dans notre prochain chapitre.

Dès son jeune âge l'enfant est trop soumis à toutes sortes de conventions sociales susceptibles de l'affaiblir et de le difformer. Ce n'est pas pour en faire des poupées que la Providence fait don de ces petits êtres qui font le bonheur des familles. L'on craint trop de donner toute la latitude voulue aux enfants dans leurs ébats et dans leurs jeux, on aime plutôt à les voir "sages". L'on ignore que c'est surtout à ce moment de leur vie qu'ils doivent le plus cultiver leurs qualités physiques plutôt que leurs qualités intellectuelles. C'est dans l'ordre naturel des choses qu'il faut créer une entreprise et l'établir sur une base solide avant d'en tirer profit. L'on doit avant tout développer les qualités physiques de l'enfant pour bien assurer la parfaite éclosion de son intelligence. Les facultés mentales ont de la valeur en autant qu'elles sont secondées par un corps sain, normal et vigoureux. Le moral et le physique sont tellement liés l'un à l'autre que négliger celui-ci c'est détruire celui-là. L'ancienne Grèce a produit les meilleurs athlètes, mais elle a doté l'humanité des plus grands philosophes. N'avez-vous jamais remarqué que vous êtes incapable d'un effort mental quelconque lorsque vous êtes malade ? C'est tout dire, il me semble, pour prouver que l'esprit le plus développé soit-il, est peu de chose s'il n'est aidé par la santé physique. SA-
CHONS DONC RECONNAITRE L'INFLUENCE DE LA FORCE

CORPORELLE SUR LA MORALITÉ ET L'INTELLIGENCE.

A cause de son importance primordiale et relative au développement physique, nous nous permettons d'ouvrir ici une parenthèse en parlant plus longuement de l'enfant. Comme nous disions plus haut, c'est durant l'enfance que l'être humain, comme tous les autres êtres dans leur bas âge, se forme et s'assure pour sa vie durant une santé parfaite. C'est l'étape de la vie la plus importante, à notre point de vue, pour commencer son développement des forces physiques. Il ne suffit ensuite que de l'améliorer et de le conserver. C'est aussi le temps de corriger les tares héréditaires.

Laissons donc l'enfant courir, se débattre, sauter, marcher, se livrer à tous les exercices imaginables que son instinct lui commande de faire. Voyez la plupart de nos petits campagnards aux joues roses, au visage frais et aux yeux clairs ; tout en eux dénote une santé parfaite et le goût de vivre. C'est que la plupart s'amusement au grand air, en été comme en hiver, vêtus très légèrement. A la vue de ces enfants contents de leur sort, bien des personnes s'exclameraient et blâmeraient les parents qui les laissent ainsi s'amuser. Hélas ! le reproche s'adresse plutôt à ces personnes qui enferment trop leurs enfants et ne leur donnent pas assez d'exercice. L'ont voit dans les villes, principalement chez la classe aisée, les enfants contraints à demeurer dans la maison. Souvent, quand on passe dans la rue et que l'on voit aux fenêtres des petits à la figure pâle qui regardent avec envie leurs petits camarades s'amuser au dehors, on ne sait ce qui nous retient d'entrer et d'implorer pour eux auprès de leurs parents. Instinc-

tive
du

mot
imp
n'ei

ché
leur
san
ble
mer
ma
ima
l'ef

aux
es
ma
res
qu'
tit
On
inc
fon
rac
no
etc
fai
édu
si

tivement, l'enfant cherche à s'évader pour aller jouir du grand air, s'il n'est pas surveillé.

On aime mieux les soumettre à une restriction de mouvements et à une règle continuelle de bienséance impardonnable dont ils ne savent que faire à leur âge, n'en comprenant pas la valeur.

Que fait-on de ces enfants ? Des souffreteux, des chétifs, des malades ambulants qui supportent toute leur vie leur bagage de petites douleurs et des êtres sans vigueur inspirant la pitié. A les voir, il nous semble qu'ils vont s'écraser sous le poids de leurs vêtements trop épais qui les font ressembler plutôt à des mannequins. Petits esclaves de l'atavisme ou de règles imaginaires, arbitraires et sans fondement, ils nous font l'effet de ces roses qui se fanent au moindre toucher.

Trop souvent, hélas ! nous entendons dire aux enfants : "Oh ! ne fais pas ceci, tu es malade ! Oh ! ne fais pas cela, tu as la maladie de coeur ; ne cours pas ; ne te fatigue pas ; reste dans la maison." Et l'enfant grandit avec l'idée qu'il est un être à part ; qu'il est malade ; que sa constitution ne lui permet pas de faire telle ou telle chose. On les plaint ces pauvres petits ; et, étant donné leur inclination naturelle à se laisser choyer et plaindre, ils font bientôt servir à leur avantage notre manque de caractère. Ils se servent même de cette faiblesse chez nous pour éviter de faire leur devoir : aller à l'école, etc..., lorsque ça ne leur plaît pas. Comment veut-on faire un homme avec cet enfant ? Il faudra toute une éducation nouvelle pour le reformer. Il était pourtant si facile de commencer dès le berceau à le former phy-

siquement et moralement. Nous disons moralement, puisque des parents assez faibles pour dire à un enfant ce que nous mentionnons plus haut, détruisent en même temps sa force morale en effourageant le vice.

Parents, comprenez-vous bien l'étendue de votre négligence ou de votre ignorance et combien vous êtes coupables en choyant trop vos enfants ? Si l'on vous disait que vous êtes criminellement responsables des infirmités et, encore plus, de l'abrégement de leur vie, vous vous élèveriez contre tel attentat à votre tendresse et à votre bonté paternelle ; pourtant, c'est le cas de plusieurs. Combien d'enfants sont condamnés à l'inertie ou à l'atrophie par la bonté aveugle des auteurs de leurs jours ! Nous employons des mots durs, mais pour secouer l'apathie régnante chez nous, le seul moyen est de dire la vérité telle qu'elle est et non de la laisser sous-entendre. Si tant d'enfants se perdent moralement comme physiquement, sur qui doit-on jeter le blâme ? Sur les parents !

Une jeune mère s'inquiétait un jour sur le sort de son bébé âgé de six mois seulement et dont la maigreur excessive permettait de différencier les os. Le pauvre petit être vivait à peine et la mère le tenait continuellement à la chaleur, enveloppé dans d'épaisses couvertures de laine. La science médicale était impuissante à le sauver. Tous les jours l'enfant périssait. L'on s'attendait à sa mort de jour en jour. Nous avons encore présent à la mémoire le regard de cette pauvre mère abattue et exténuée par les veillées prolongées passées auprès du petit moribond, qui semblait dire : que pourrai-je faire pour le guérir ? Il y a un moyen effi-

cace,
deux
ture
boul
n'en
avait
suivi
ons
tant
trait

ce q
tout
se d

dan
por
tion
men

de c
d'u
phy
de
la d
dép

ser
dor
et l
de

cace, lui dites-nous. Faites-lui prendre l'air au moins deux heures par jour. Couchez-le dans sa petite voiture en le couvrant comme il faut sauf la figure. Quel bouleversement, aller à l'encontre de ses préjugés, elle n'en revenait pas. C'était le contraire de ce qu'on lui avait toujours enseigné. Néanmoins, elle se décida à suivre nos conseils. Aujourd'hui, quand nous revoyons cet enfant gras et bien portant, nous songeons à tant d'autres qui auraient besoin de suivre le même traitement.

Nous remarquons avec plaisir que plusieurs font ce que nous venons de mentionner ; mais c'est durant toute l'enfance et la jeunesse qu'il faut aider l'enfant à se développer normalement.

L'on parle d'enseigner les notions d'eugénisme dans les écoles. L'un des inspecteurs, dans son rapport officiel (1914-1915) au département de l'instruction publique du Manitoba, le suggérait.... discrètement, il est vrai.

Voilà du progrès moderne, diront les américains, de qui vient cette idée. C'est tout simplement l'effort d'un naufragé. Leur but est d'atteindre la perfection physiologique en choisissant les époux comme les bêtes de race : Et tout cela, pour compenser au tort fait par la débauche et la dépravation. Mais que fera-t-on des dépravés, des débauchés, des désœuvrés, etc ? ?

Il ne s'agit pas de choisir, mais de former, de préserver et de réformer quand nécessité il y a. Que l'on donne une bonne éducation physique aux jeunes gens et l'on évitera ainsi, de les classer au rang des animaux de race.

Voyez-vous une exhibition d'hommes et de femmes accomplis et représentant toutes les qualités voulues pour le mariage ! vraiment, ce ne serait pas banal. Et pourtant, une société américaine a entrepris de faire de cette absurdité une réalité. L'idée a même été soumise au département de l'instruction publique du Manitoba par un inspecteur d'écoles. Où allons-nous ?

Un autre point sur lequel nous voulons attirer l'attention, c'est le collège. Sauf deux ou trois, quelques collèges seulement accordent de l'importance à la culture physique, et ce, sur une bien petite échelle. Durant son éducation secondaire, l'élève est astreint à une infinité de règlements qui sont tous pour le discipliner et dont nous ne contestons pas la valeur, loin de là ; mais pourquoi ne pas en faire autant pour le développer physiquement et en faire un sujet apte à envisager les difficultés de la vie au sortir du collège ? On permettra bien aux élèves de jouer à la balle au mur, à la barette (foot-ball), à la balle au camp..., c'est déjà quelque chose ; mais combien passent leurs récréations assis sur un banc à lire ou à causer avec leurs camarades ! Ce n'est pas toujours dans ces entretiens qu'ils apprendront le plus ; si ce n'est bien souvent de se pervertir. Nous avons assez d'expérience de la vie collégienne pour parler avec connaissance de cause.

Maintenant, il y a aussi le genre de travail qui arrête la marche progressive des forces physiques. Une fois dans le monde, le jeune homme est appelé à choisir telle profession ou tel métier pour subvenir à ses besoins matériels.

“L'être civilisé est à peu près sûrement condamné

à rester infériorisé pas ces utilités (ou bert).

L'rels est si celui lui-là s ne phy

Cl forts é malem re de t rempli Ce n'e que l'c majori C'est l qui est nir en avec le relles. la con: qui an maux, refaire difficil exemp pench

à rester faible ou à ne posséder qu'une valeur physique inférieure, s'il ne s'astreint pas journellement ou n'est pas contraint à pratiquer les différents genres d'exercices utilitaires indispensables en dehors de ses occupations ou des travaux de sa profession." (Georges Hébert).

L'homme qui ne pratique pas les exercices corporels est semblable au financier qui néglige ses affaires ; si celui-ci marche rapidement vers la banqueroute, celui-là s'achemine lentement mais sûrement vers la ruine physique.

Chaque individu peut dépenser une somme d'efforts égale à ses forces. Mais pour les conserver normalement il lui faut la pratique constante et journalière de tout son organisme. La classe professionnelle ne remplit guère les préceptes de la nature sur ce point. Ce n'est pas en demeurant inactif des journées entières que l'on parvient à son développement complet. La majorité de ces gens font la fortune du pharmacien. C'est le triomphe du charlatanisme sur le principe vital qui est celui de se développer normalement et de se tenir en bonne santé sans le secours d'ingrédients mais avec le seul moyen de ses ressources physiques naturelles. Chez les uns c'est la dyspepsie, chez les autres la constipation et une foule d'autres maladies analogues qui amènent la dégénérescence : source de tous les maux, misères, faiblesses..... Il est plus difficile de refaire sa santé que de la conserver, comme il est plus difficile de corriger les mauvaises habitudes que de les exempter. Si vous donnez à votre corps de mauvais penchants, vous pouvez vous attendre à des résultats

désastreux. Que diriez-vous de l'ouvrier qui ne compterait que sur son outil pour faire son travail ? Il en est ainsi de votre esprit dont l'organisme est l'outil ; il doit dominer et conduire.

L'être civilisé est trop soumis à toutes sortes de conventions sociales qui l'éloigne de plus en plus de sa condition première. Il faut donc y suppléer en se livrant à la pratique des EXERCICES UTILITAIRES INDISPENSABLES.

Nous étudierons dans le chapitre suivant, les moyens de remédier à cette lacune.

V

Exercices élémentaires

Nous entendons par exercices élémentaires les exercices conventionnels ainsi que les exercices utilitaires indispensables des membres et du tronc exécutés avec méthode et sous toutes leurs formes.

Les exercices utilitaires indispensables, comme nous le disions précédemment, forment huit groupes distincts qui sont : la MARCHÉ, la COURSE, le SAUT, le GRIMPER, le LEVER, le LANCER, la DÉFENSE NATURELLE et la NATATION (1).

(1)—Procédés Généraux, page 7.

Ces exercices spéciaux sont nécessaires aux sujets dont l'organisme présente un point faible, une tare, une déformation anormale quelconque.

Ils comprennent :

1. Les exercices élémentaires de jambes étant surtout des exercices de rotation et de circumduction des bras, des jambes et du tronc, permis par le jeu normal des articulations.

2. Les suspensions simples par les mains ; les appuis simples sur les bras ; les équilibres sur une jambe.

3. Les sautilllements de toutes sortes : jambes réunies, écartées, croisées, fléchies....

4. Les mouvements de respiration forcée.

5. Les mouvements d'attitude correcte forcée.

Ils peuvent être classés dans les différents groupes d'exercices utilitaires indispensables, auxquels ils se rattachent d'ailleurs par l'analogie de leurs effets. Ainsi :

1. Les exercices élémentaires de jambes étant surtout des exercices préparatoires à l'action des membres inférieurs, et les exercices élémentaires de bras ainsi que les mouvements d'attitude correcte aidant à ouvrir la poitrine et permettant en outre de bien respirer, font partie des groupes utilitaires : marche et course.

2. Les suspensions et les appuis font évidemment partie du grimper ; de même les équilibres sur une jambe. Ces derniers préparent aux escalades et aux traversées de passages étroits ou dangereux, en développant le sens de l'équilibre.

3. Les sautilllements ont leur place indiquée dans le groupe des sauts.

4. Les exercices élémentaires du tronc préparant l'abdomen et les reins aux efforts les plus divers font partie à la fois du groupe du lever, du lancer et de la défense, mais plus particulièrement du groupe du lancer.

5. Enfin les mouvements respiratoires, qui consistent à faire de longues et profondes inspirations et sont destinés à combattre l'essoufflement, à augmenter la capacité respiratoire aussi bien qu'à donner une grande souplesse aux articulations des côtes, n'appartiennent à aucun groupe particulier. Ils s'emploient le plus souvent possible à n'importe quel moment, mais plus particulièrement après tout effort violent (1).

Tous ces exercices doivent être exécutés le matin, de préférence au soir. Dix minutes par jour suffisent à l'homme formé, c'est-à-dire après vingt-cinq ans, pour se maintenir normalement. Avant cet âge, il faut plus d'exercices.

Ces exercices sont basés sur la méthode instinctive des sauvages. On la dénomme : méthode naturelle. L'instinct seul conduit les êtres non civilisés dans tous leurs mouvements et leurs actions. Si l'on veut être beaux, harmonieux, pleins de santé, imitons les sauvages. Accomplissons les actes de la vie naturelle, laquelle oblige l'homme, pour ses besoins et sa sauvegarde, à courir, lancer le javelot, grimper dans les arbres, comme à dormir longuement au soleil.

Monsieur Jean de Pierrefeu, après avoir séjourné un mois au collège d'Athlètes, à Reims, écrit un arti-

(1) — "L'Education Physique".

cle re
de na
du 15
térés

vie n
exerc
des p
toute
ramp
mètre
indie
Le se
sus,
placé
ture

Pierr
le ca
Néar
ser u
d'un
tente

vien
et au
tif.
leur
de la

cle remarquable sur la Culture Physique par la méthode naturelle, dans la revue mensuelle "Je Sais Tout", du 15 juillet 1914. Nous en extrayons ce passage intéressant :

"Nous qui ne pouvons que créer artificiellement la vie naturelle, essayons, tout au moins, de styliser leurs exercices (les sauvages). Au lieu de pierres, lançons des poids ; à défaut d'ennemis qu'il faut poursuivre à toute vitesse ou en se cachant dans la brousse et en rampant sur le sol, faisons platoniquement nos 1500 mètres autour d'un stade et cinq minutes de marche indienne. Et surtout, vivons tout nus au grand air. Le soleil nourrit l'organisme, l'oxygène vivifie les tissus, nous respirons par tous nos pores. Un homme placé dans ces conditions n'a besoin que d'une nourriture frugale "(1).

Il est difficile de suivre les conseils de Monsieur de Pierrefeu, à moins d'un changement radical qui serait le cauchemar et la ruine des tailleurs et des modistes. Néanmoins, la chose est praticable à ceux qui vont passer une quinzaine à la campagne sur le bord d'un lac, d'une rivière, dans un endroit solitaire, n'ayant qu'une tente pour abri.

Nous avons la certitude morale que plusieurs reviendraient à leur travail avec une force toute nouvelle et auraient acquis pour leur santé le meilleur préservatif. Pour un très grand nombre le séjour au grand air leur aurait réellement servi. Trop, hélas ! reviennent de la campagne fatigués et exténués par les veilles et

(1) Voir Alimentation, chap. III, page 16.

les plaisirs. Les vacances sont peu profitables pour bien du monde.

Sachons donc profiter de nos moments de loisir pour améliorer notre condition physique qui, pour plusieurs, laisse à désirer. Nous avons déjà dit que le travail est aussi essentiel à la vie que la nourriture, nous ajoutons qu'il faut aussi savoir quand et comment travailler ; c'est ce que nous étudierons au chapitre suivant. Ce sera le complément des EXERCICES ÉLÉMENTAIRES.

VI

Comment travailler

Avant de commencer un travail quelconque, il est toujours bon d'en tracer les grandes lignes. Napoléon n'entraîna jamais en campagne sans avoir préparé ses plans. Il faut avant d'agir, connaître ce que l'on veut faire. L'esprit forme l'idée qui influe sur les nerfs, et ceux-ci stimulent les membres qui servent à effectuer la pensée première. Force nous est d'admettre que l'esprit est le plus puissant facteur. Mais il a absolument besoin d'être secondé par un corps sain et bien développé. La vapeur est aussi un facteur puissant mais sans la locomotive qu'elle active, elle ne forme qu'un nuage.

C
distrac
ment
dix, e
nouve
ciemr
consé
voir p
se dép
de cor
vue p
cipe e
vre da
M
ailleu
et vou
pourq
et nou
Comm
sur ve
de vot
pensai
de ten
pourr
après
C'est
dépos
A
tez-y
chinal
P

Combien de gens agissent avec inconscience ou distraction. Demandez l'heure à une personne au moment où elle remet sa montre en poche. Neuf fois sur dix, elle ne pourra vous répondre sans y regarder de nouveau. C'est vous dire que l'on agit souvent inconsciemment ou distraitement. Il faut apporter plus de conséquence à ses actes, minimes comme grands ; savoir pourquoi l'on fait telle ou telle chose, et ne jamais se départir de ce principe. Se désister d'une telle ligne de conduite, serait agir inconséquemment au point de vue physique comme au point de vue moral. Ce principe est basé sur toute chose émanant de l'ordre à suivre dans nos pensées et nos actions.

Maintes fois, l'on accomplit un acte en ayant l'idée ailleurs. Un peu d'attention vous convaincra de ce fait et vous démontrera que l'on agit souvent sans savoir pourquoi. C'est ce qui nous empêche d'être expéditif et nous porte à croire à l'absence de notre mémoire. Comment pouvez-vous vous rappeler avoir pris un livre sur votre bureau pour le classer dans une des sections de votre bibliothèque, si vous avez fait cette action en pensant à autre chose ? Il n'y a aucun doute que peu de temps après vous chercherez ce même livre et ne pourrez le trouver ! Mais quelle sera votre surprise, après quelques moments de recherche, en l'apercevant ? C'est alors que vous vous rappellerez vaguement l'avoir déposé là !

Accordez donc plus d'attention à vos actes et mettez-y plus d'énergie et plus de vie. N'agissez pas machinalement.

Pour parvenir au perfectionnement physique com-

plet, il ne faut pas croire qu'il suffit de pratiquer les exercices UTILITAIRES INDISPENSABLES sans ordre ni méthode. La valeur finale d'une éducation ou d'un entraînement livrés au hasard est forcément très incertaine.

C'est d'une façon toute instinctive que s'exercent les sauvages. Mais cette façon dépend aussi des conditions du milieu dans lequel ils vivent et peut par suite ne pas être toujours convenablement dirigée. C'est pourquoi, l'on remarque chez les hommes non civilisés, que certains individus sont quelquefois chétifs, lorsque d'autres sont vigoureux et bien développés physiquement.

Il faut suivre une méthode de travail. En effet, la précision dans le travail ne s'acquiert que par la méthode. Elle nous aide en nous indiquant les meilleurs procédés à suivre comme elle nous évite un grand nombre d'essais infructueux. Elle nous permet de marcher avec certitude et avec confiance vers le but qu'on se propose et qui est le perfectionnement complet. Étant donné le peu de temps que l'être civilisé consacre à son développement physique, son utilité est encore plus grande et plus nécessaire.

“Une séance complète de travail raisonné, dit Georges Hébert, d'après les règles que j'ai établies personnellement, comporte l'exécution successive de tous les genres d'exercices utilitaires indispensables, c'est-à-dire :

- Des exercices de marche ;
- Des exercices de course ;
- Des exercices de saut ;

De
De
De:
En
En
les fois
L'c
et 5ème
nutes le
faire en
exercice
ou sur t
la dispe
vantage
comme
à notre
Né
dans un
chant, e
ment ;
s'élever
levant t
sac de s
charger
sac ; en
bras gat
dre con
corde él
à plat v
liberté s
Vo

Des exercices de grimper ;

Des exercices de lever ;

Des exercices de lancer ;

Des exercices de défense naturelle ;

Enfin des exercices de natation (du moins toutes les fois que l'exécution est possible.)"

L'on peut se livrer plus ou moins aux 3ème, 4ème et 5ème exercices en leur consacrant dix à quinze minutes le matin. Les 1er et 2ème exercices peuvent se faire en allant à son travail. Quant aux 6ème et 7ème exercices, ils peuvent être exécutés dans un gymnase ou sur un parc. Pour le 8ème exercice, la ville met à la disposition du public des bains qui donnent tout l'avantage voulu pour s'adonner au sport de la natation, comme à la campagne, la nature y a pourvu en mettant à notre disposition des lacs ou des rivières.

Néanmoins, tous ces exercices peuvent se pratiquer dans une chambre de 8 x 10 pieds seulement, en marchant, en courant ou en sautant autour de l'appartement ; en grim pant à une corde, à une échelle ou en s'élevant par les bras au moyen d'une barre de fer ; en levant un sac de sel, selon notre force (nous disons un sac de sel et non un haltère, afin de le charger et recharger sur l'épaule) ; en frappant avec le poing sur le sac ; en exécutant les mouvements du lancer avec le bras gauche ou le bras droit ; en cherchant à se défendre contre un adversaire en se servant d'un ballon avec corde élastique ; en exécutant les exercices de la nage à plat ventre sur une chaise, de manière à laisser toute liberté aux bras et aux jambes,

Voici l'explication de ces différents exercices d'a-

près le lieutenant de vaisseau Hébert. Nous le citons textuellement :

“Le programme d'une séance de travail peut ainsi se composer d'un choix plus ou moins complet d'exercices pris dans chacun des groupes d'exercices utilitaires suivants :

“1o. — Exercices de marche : marche ordinaire avec mouvements d'attitude correcte forcée, marche avec mouvements de respiration rythmée, marche sur la pointe des pieds et sur les talons, marche accroupie, marche indienne ou accroupie et fléchie, marche avec mouvements divers des bras et des jambes, marches aux diverses allures de fond et de vitesse : en flexion et en extension, etc., etc.”

“2o. — Exercices de course : course lente avec mouvements d'attitude correcte forcée, course avec mouvements de respiration rythmée, course sur la pointe des pieds, course avec grands bonds, course latérale, en arrière, serpentine, en faisant des voltes en tous sens..... courses aux diverses allures de fond et de vitesse : en flexion et en extension, etc., etc.”

“3o. — Exercices de saut : sautilllements de toutes sortes : les jambes réunies, les jambes écartées, les jambes croisées, en station accroupie, en fléchissant les jambes....; sauts en hauteur sans élan et avec élan ; sauts en longueur sans élan et avec élan ; sauts divers en profondeur ; sauts d'obstacles réels ; sauts avec appui des mains, etc.”

“4o. — Exercices de grimper : suspensions simples par les bras, appuis simples sur les bras, progressions diverses en appui sur les mains et les pieds (marches et

courses
sur un
plate-fo
de des j
lisses, v
muraille
cles ou
passage

“5o
et d'ext
des poic
des mot
siques d
dévelop
de sacs,

“6o
res de f
jonglag
seule r
maîns e
lancers
tivement

“7o
élément
efforts
luttés d
pe cont
vide, su
Prises e
libre en
plate et

courses à quatre pattes) ; équilibres divers à terre ou sur un objet élevé ; rétablissements divers sur barre ou plate-forme ; se hisser ou progresser, avec ou sans l'aide des jambes, au moyen d'appareils telles que : cordes lisses, verticales ou inclinées, cordes fixées le long d'une muraille, échelles diverses....; escalader divers obstacles ou l'équilibre est difficile à garder ; franchir un passage dangereux où le vertige est à craindre, etc."

"50.—Exercices de lever : mouvements de flexion et d'extension des bras dans tous les sens possibles avec des poids assez légers pour que l'amplitude complète des mouvements ne soit pas gênée ; mouvements classiques de lever à deux mains et à une seule main par développé, jeté et arraché ; chargements et transports de sacs, d'objets de toutes sortes et de personnes, etc."

"60.—Exercices de lancer: mouvements élémentaires de flexion, extension, torsion et rotation du tronc ; jonglages divers avec un poids, à deux mains et à une seule main ; lancers divers d'objets lourds, à deux mains et à une seule main ; sans élan et avec élan ; lancers d'adresse d'objets légers de chaque bras alternativement, sur cible déterminée, etc., etc."

"70.—Exercices de défense naturelle: mouvements élémentaires d'oppositions musculaires seul ou à deux ; efforts divers de traction et de répulsion seul ou à deux ; luttes de traction et de répulsion deux à deux ou groupe contre groupe. Coups de poing et coups de pied à vide, sur sac et en travail à deux ; assaut de boxe. Prises et parades de la lutte à main plate et de la lutte libre en travail régulier à deux ; assaut en lutte à main plate et en lutte libre ; manière de maîtriser un indivi-

du dangereux, etc.”

“80. — Exercices de natation : nage sur le ventre, nage sur le dos, nage sur le côté, nage debout, flotter, plongeons par les pieds et par la tête, plongée et nage sous l'eau, nage tout habillé, porter aide à une personne, etc.”

“Ce dernier genre d'exercices ne peut évidemment être pratiqué que si l'on possède une rivière ou une piscine à proximité même de l'endroit où l'on travaille. Au cas contraire, il s'exécute dans une séance spéciale le plus souvent possible, suivant un plan de travail spécialement établi. (Voir un peu plus haut le procédé de la chaise qui vous permet de faire les exercices de natation à plat ventre, sur le dos, sur le côté, etc.)”

À la fin ou au cours de chaque séance, on doit exécuter invariablement des courses en flexion et en extension sur parcours déterminés et dans des temps donnés, sans préjudice de la part ordinaire réservée à ces courses pendant la séance même, comme exercices de mise en train ou de déplacement ou de perfectionnement de l'allure. Ceci a pour but d'assurer aux exercices de course la place prépondérante qui leur revient et permet de régler l'effort progressif en longueur ou en durée dans leur exécution.”

“Il y a tout intérêt à exécuter de la même façon des marches en flexion et en extension, si la durée de la séance le permet.”

“La séance de travail comporte en plus un bain d'air, au cours même des exercices, et des soins de la peau après le travail. Elle dure de trois quarts d'heure à une heure en moyenne.”

“Les
à la suite
l'ordre in
mieux po
une des c
turelle.”

“Au
cours de
vent être
des exer
ne soit n
terner le
que les e
nableme
ou la rép

“T
me plan
mêmes
Mais leu
exercice
près leu
tition.”

Il s
genre p
physiol

Ma
sur un
maleme

La mar

“Les divers exercices du plan-modèle sont exécutés à la suite les uns des autres, non pas forcément dans l'ordre indiqué ci-dessus, mais dans celui convenant le mieux pour assurer la continuité du travail, qui est une des caractéristiques principales de la méthode naturelle.”

“Aucun arrêt important ne doit donc se produire en cours de travail ; des repos de quelques secondes doivent être suffisants. L'idéal est de régler la succession des exercices d'une façon telle qu'aucun repos complet ne soit nécessaire. Pour cela, il suffit, d'une part, d'alterner les efforts violents et les efforts modérés, ainsi que les exercices à effets différents, et de régler convenablement d'autre part, la durée, la vitesse la violence ou la répétition de chaque exercice ou mouvement.”

“Toutes les séances de travail sont identiques comme plan, c'est-à-dire qu'elles comprennent toujours les mêmes genres d'exercices utilitaires indispensables. Mais leur difficulté varie d'après le choix même des exercices dont on compose chaque groupe, et aussi d'après leur vitesse, leur durée, leur violence ou leur répétition.” (1)

Il suffit d'une ou deux séances complètes de ce genre par semaine pour maintenir le perfectionnement physiologique.

Maintenant, nous tenons à attirer votre attention sur un point capital, qui est celui de se développer normalement en vaquant à ses occupations journalières. La marche étant l'exercice le plus essentiel, commen-

(1)—Georges Hébert.

çons par celui-ci. Marchons de notre domicile à l'atelier, au bureau, au magasin, etc., au lieu de prendre le tramway. L'on épargnera de l'argent tout en améliorant notre état physique. Une marche d'une demi-heure ou d'une heure fait beaucoup de bien. Levons-nous de meilleure heure s'il le faut, en nous couchant plus tôt. Le malheur est qu'on se couche trop tard. Rappelons-nous qu'une heure avant minuit vaut deux après. L'on peut se permettre une veillée prolongée de temps à autre, mais pas trop souvent ; sans quoi l'on détruit sa santé. Ceux qui fréquentent les cafés de nuit, les bals, etc., en savent quelque chose.

"C'est à vous, jeunes gens à la mode, contemporains de l'athlétisme, que ceci s'adresse.

"Génération de noceurs et de viveurs, anémiques et neurasthéniques, qui traînez vos maigres carcasses dans les cafés de la mode." (1)

Il faut aussi courir et sauter à chaque fois que l'occasion s'en présente. Dispensez-vous de prendre l'ascenseur, montez ou descendez par l'escalier ; même si la bâtisse a dix étages et que vous ayez affaire au dixième. Nous savons bien que plusieurs n'en seraient pas rendus au deuxième qu'ils abandonneraient la partie. Faites un effort à chaque fois et vous finirez par monter jusqu'au dixième sans vous fatiguer. L'on ne peut s'imaginer comme cet exercice est utile. Il fait partie des exercices suivants : marche, course, saut, grimper et lever ; il embrasse presque à lui seul tous les exercices de la méthode naturelle.

(1) - Bulletin des Sports, novembre 1915.

N
méthod
Profitor
çay :

"E
au Can
ment co
et de pi

Qu
que nor
gnons c
ou autr
metton
tivité c
attitud
la tête
re, nor
ou tout

Il
nos mo
Scions
qui exi

To
profess
particu

Il
ment d
visage
santé,

"
son ma

Nous avons l'avantage, au Canada, d'employer la méthode naturelle plus que dans certains autres pays. Profitons-en. Voici ce que dit à ce propos Jean Daçay :

“Entre autres les sports d'hiver, en Suède comme au Canada, patinage et ski, constituent un entraînement complémentaire précieux en vue des sports d'été et de plein air.”

Quand nous faisons quelque chose, pensons à ce que nous faisons. En marchant, par exemple, éloignons de notre esprit toute pensée obsédante, d'affaire ou autre ; pensons aux mouvements que nous faisons ; mettons de l'énergie, de la vie, de l'ampleur et de l'activité comme dans chacun de nos actes ; gardons une attitude correcte forcée dans notre démarche ; marchons la tête haute, en respirant librement. De cette manière, nous éviterons d'être courbé durant notre vieillesse ou toute autre infirmité qu'amène l'âge.

Il est bon de s'occuper de travail manuel durant nos moments de loisir si notre emploi est sédentaire. Scions du bois ; faisons toutes sortes de petits travaux qui exigent l'emploi des mains, des bras et des jambes.

Tous, nous avons besoin d'exercice. L'homme de profession comme l'homme de métier. Le premier en particulier.

Il n'y a rien de plus beau qu'un homme normalement développé, marchant la tête haute, l'oeil vif, le visage frais, rougeaud et droit ; tout en lui dénote la santé, la beauté physique....

“De toute antiquité, “dit le Dr Coudeyras dans son manuel d'éducation physique, “les hommes, pour

fortifier leur corps et s'endurcir à la fatigue, ont pratiqué des exercices gymnastiques.

Sous ce rapport, comme sous tant d'autres, les Grecs sont nos premiers maîtres ; l'idéal de ce peuple était de placer l'âme d'un sage dans le corps d'un athlète, "Mens sana in corpore sano". Les vainqueurs des jeux recevaient les honneurs dignes d'un grand homme. Il est vrai que le but principal de ces exercices physiques visait la beauté des formes, la plastique, plus que la santé. D'ailleurs, dans certaines cités, comme à Sparte, les forts seuls étaient jugés dignes d'être conservés et les malingres devaient disparaître.

Les Romains, pratiques et utilitaires, tinrent en grand honneur les exercices physiques ; mais pour eux, il importait avant tout d'avoir des guerriers robustes ; le citoyen développait son corps pour devenir un soldat invincible."

Tout nous prouve donc que la culture physique a de tout temps été plus ou moins en honneur chez les peuples les plus civilisés. On remarque aussi que c'est au temps où on l'encourageait le plus que le monde a connu les meilleurs hommes : hommes de génie comme hommes forts, braves et courageux.

Donnons un peu moins de caprices à notre corps. Que chaque mouvement que nous faisons contribue à notre développement physique complet. Soyons des hommes et non des porteurs de pitoyable carresse. Celui qui est dans un état précaire et déplorable peut toujours dire "mea culpa". Sauf celui qui a des tares héréditaires. Néanmoins, ces tares peuvent aussi disparaître. Malheureusement, on suit plutôt le penchant

et au lieu

Acco-
ration.

Aspi-
souffle ci-
l'air en a-
mons por-

L'as-
sont esse-
rifier le s-
avec not-
grand rô-

Mar-
Laissons
quons pa-

Si tu
tôt une c-
la force
lité.

et au lieu de se perfectionner, on aggrave sa condition.

Accordons cinq ou six minutes par jour à la respiration.

Aspirons et expirons lentement, puis retenons le souffle cinq ou six secondes. Ceci permettra d'aspirer l'air en abondance et de le faire pénétrer dans les poumons pour rejeter ensuite le gaz carbonique.

L'aspiration et l'expiration lentes et profondes sont essentielles à la santé. C'est le seul moyen de purifier le sang. Faites-en l'essai et vous conviendrez avec nous que l'air pur dans les poumons joue le plus grand rôle dans la formation physique.

Mangeons peu mais bien. Vivons au grand air. Laissons pénétrer l'air frais dans la maison. Ne manquons pas une occasion de nous développer.

Si tous voulaient faire un effort, nous aurions bientôt une classe d'hommes forts et vigoureux qui feraient la force de notre société et l'honneur de notre nationalité.

VII

Supériorité de la méthode naturelle et conclusions pratiques

La supériorité de la méthode naturelle sur les autres méthodes existantes est assez facile à établir.

La méthode naturelle se différencie des autres méthodes par un fait essentiel : elle se pratique en plein air, le torse et les jambes nus. C'est aussi de cette manière que s'explique Jean Deçay, relativement à cette méthode, et il ajoute en plus :

“La méthode du lieutenant de vaisseau Hébert est la seule méthode de formation d'athlètes complets qui ait été pratiquée par une armée humaine. Elle a à son actif toute la valeur pratique d'une expérience réalisée sur plus de 10,000 hommes. Elle a créé, en prenant des éléments recrutés au hasard, sans sélection préalable, et sans préparation spécialisée, avec une heure d'exercices quotidiens, un corps d'armée d'êtres vigoureux dont tous les muscles sont également exercés.

“C'est là une oeuvre. Et quelles que soient les critiques de détail qu'on puisse faire, les améliorations qu'on puisse indiquer, il faut admirer celui qui a su, dans notre race, travailler la matière vivante avec de tels résultats.

“Il importe plus, en effet, d'améliorer de façon cer-

taine toute
science plu
champions
le nombre.
un facteur
ses humain

Il y a

Les autres

La métho

30. La m

Cette dern

tres. Fai

premières

méthode,

qui s'adop

moyens q

développe

donc rais

il revient

premier li

l'apôtre d

Hébert.

La m

magne, a

éclairé Ia

léon, en

robatisme

lement en

signe sou

visé à l'a

velopper

taine toute une armée humaine que de créer avec une science plus précise et plus complète, une dizaine de champions. La première richesse d'une nation, c'est le nombre. L'exception n'est qu'une curiosité et non un facteur de puissance, et c'est de la valeur des masses humaines qu'est faite la richesse d'un pays."

Il y a quatre sortes de méthodes proprement dites, les autres étant secondaires et basées sur celles-ci : 1o. La méthode acrobatique ; 2o. La méthode suédoise ; 3o. La méthode sportive ; 4o. La méthode naturelle. Cette dernière, pour ainsi dire, embrasse les trois autres. Fait patent, ce n'est qu'après avoir essayé les premières qu'on en est venu à la conclusion que la méthode, convenant le mieux à l'être humain, est celle qui s'adopte aux exercices naturels et instinctifs : seuls moyens que la Providence nous ait donnés pour nous développer normalement. Il fallait en venir là. On a donc raison de dire : "qu'on a beau chasser le naturel, il revient au galop". Il aurait fallu s'en tenir là en premier lieu ; mieux vaut tard que jamais. Félicitons l'apôtre de la méthode naturelle, monsieur Georges Hébert.

La méthode acrobatique a pris son origine en Allemagne, au XIXe siècle, sous l'inspiration du patriote éclairé Iahn, après la défaite des Allemands par Napoléon, en 1806, à Iéna. Son caractère dominant est l'acrobatisme et l'empirisme. Cette méthode pénétra tellement en France, répandue par Amoros, qu'on la désigne souvent sous le nom de franco-allemande. Elle vise à l'acrobatie et à l'athlétisme. Son but est de développer les muscles des bras et des épaules : de possé-

der une musculature volumineuse. Malheureusement, elle a pour résultat de faire enfoncer la poitrine.

La méthode suédoise, la plus en vogue au Canada, a été fondée à l'aurore du XIXème siècle, en Suède, par Per Henrick Ling, officier et poète, né à Ljunga (1776-1839). Per Henrick Ling fut le fondateur des Jeux de Stockholm.

Elle est rationnelle et physiologique. Elle a pris droit de cité en France vers la fin du XIXème siècle, et supplanta, au commencement du XXème, la méthode acrobatique, étant jugée supérieure à celle-ci. Son but est la santé, et pour être en bonne santé, il faut des organes sains. Ling respecta beaucoup les lois de la physiologie en instituant sa méthode. C'était d'exercer chaque partie du corps y compris nos organes vitaux, pour obtenir un développement harmonieux, une santé vigoureuse et une attitude correcte. Telle est la base de la méthode suédoise. Comme beauté plastique, elle réussit assez bien, mais comme endurance et comme vitesse elle est secondaire. Il lui manquait encore quelque chose et Georges Hébert y suppléa en instituant la méthode naturelle.

La méthode sportive a pris naissance en Angleterre. Les Anglo-Saxons se sont entretenus vigoureux par la pratique constante des sports ou jeux en plein air. On tend à suivre leur exemple dans plusieurs pays. C'est le complément des méthodes précédentes. "Sport" est un terme anglais qui s'applique à tout exercice ou jeu en plein air. C'est la méthode qui se rapproche le plus de la méthode naturelle, parce qu'elle a pour but la mise en application des mouvements natu-

rels et in
l'attaque
ses différ
hygiéniqu
ercices so

Il es
méthode
relle, pri
sième.

La r
seau fran
d'exercic
les exerc
permette
d'atteind
l'entraîn
pés d'un
tilitaires
les exerc
soient le

Geo
et ceui
France,
plète ent

"Je
nettemer
d'esprit
en usage
récent rè
21 janvie
gymnast

rels et instinctifs de l'homme : la marche, la course, l'attaque et la défense, le saut, etc., réglementés dans ses différents jeux et exercices. Son résultat est plus hygiénique que la méthode suédoise, parce que ses exercices se font au grand air.

Il est facile de constater qu'il existe dans ces trois méthodes une ou plusieurs parties de la méthode naturelle, principalement dans la deuxième et dans la troisième.

La méthode naturelle, dont le lieutenant de vaisseau français, Georges Hébert, est l'apôtre, se compose d'exercices utilitaires indispensables considérés comme les exercices éducatifs les plus importants. Eux seuls permettent de préparer complètement l'organisme et d'atteindre le but final et pratique de l'éducation ou de l'entraînement, qui est la formation de sujets développés d'une manière complète et unie. Les exercices utilitaires indispensables ne peuvent être remplacés par les exercices dits éducatifs élémentaires, quels que soient leur nombre et leur variété.

Georges Hébert, fondateur de la méthode naturelle, et celui qui la fit pénétrer dans l'armée et partout en France, explique comme suit l'opposition d'esprit complète entre sa méthode et les autres :

“Je crois nécessaire sur ce point qui caractérise si nettement la méthode naturelle et la met en opposition d'esprit complète avec toutes les méthodes actuellement en usage, notamment avec la méthode suédoise et le récent règlement d'éducation physique de l'armée du 21 janvier 1910, établi par l'École normale militaire de gymnastique de Joinville, et qui n'est qu'une copie

plus ou moins déguisée de la méthode suédoise.

Il ne s'agit pas ici d'une simple discussion relative à la valeur des mots, des expressions servant à désigner tel ou tel genre d'exercices ou telle ou telle partie des éléments d'une méthode, mais bien d'une différence absolue, fondamentale, portant non seulement sur le choix des genres d'exercices employés, mais sur les procédés de travail eux-mêmes, aussi bien que sur le but pratique à atteindre.

La méthode suédoise a donné lieu à de si nombreuses critiques, tant de la part de praticiens que de la part de physiologistes ou de médecins autorisés. (Voir en particulier : "L'École française", de G. Demeney), qu'on est en droit de considérer désormais, comme condamnée définitivement en tant que système d'éducation ou d'entraînement. Elle constitue tout au plus une gymnastique éducative élémentaire dont certains mouvements ont d'ailleurs une valeur très discutable.

.....Rendons d'ailleurs justice à l'organisation méthodique de son enseignement dans son pays d'origine. Les Suédois, à ce point de vue nous donnent l'exemple. Chez eux l'exécution de la leçon de gymnastique constitue une obligation presque sacrée dans les écoles, dans l'armée aussi bien que dans la famille. Or, si nous comparons des gens comme les Suédois, qui s'exercent assidûment d'une façon assurément très incomplète, mais néanmoins travaillent, et des gens comme nous qui, dans la famille ou à l'école, ne font rien ou presque rien, il n'est pas difficile de deviner quelle doit être la valeur finale comparative des résultats.

Si nous mettions en France autant d'ardeur à tra-

vailer su
que les Su
nous seric

Parla
l'Armée c
à l'éducat
gymnasti
le de Join
mation, a
rôle d'édu
voici ce q

"Dej
gymnasti
le et les n
encore pu
tique d'é
ou seulem
militaire
s'imposa

L'av
que' le p
1910) fo
mets d'av

"Le
serait pré
soudre "
nastique
à l'avenir
tion phys

Après
mulée pa

vailer suivant les principes de la méthode naturelle que les Suédois à exécuter leur gymnastique spéciale, nous serions certainement un peuple d'athlètes."

Parlant du Règlement d'éducation physique de l'Armée qui est en même temps celui qui sert en outre à l'éducation de 90% environ des futurs professeurs de gymnastique des écoles, lycées ou sociétés, dont l'École de Joinville monopolise presque entièrement la formation, ainsi qu'à la préparation des instituteurs au rôle d'éducateurs physiques dans les écoles primaires, voici ce qu'il ajoute relativement à cette école :

"Depuis sa formation (1852), l'École normale de gymnastique de Joinville, malgré sa destination spéciale et les moyens d'étude qu'elle seule possède, n'a pas encore pu établir et mettre au point une méthode pratique d'éducation physique pour la jeunesse des écoles ou seulement un Règlement d'entraînement physique militaire constituant un monument solide et durable et s'imposant par la valeur de ses résultats.

L'avant-propos du "Règlement d'éducation physique" le plus récent produit par cette école (21 janvier 1910) fournit la preuve évidente, de ce que je me permets d'avancer dans cet aveu d'impuissance :

"Le règlement n'est qu'un simple précis.... Il serait prématuré et même irrationnel (!) de vouloir résoudre "ne varietur" le problème compliqué de la gymnastique moderne.... Le nouveau Règlement réserve à l'avenir (!!) la forme définitive à donner à l'éducation physique contemporaine."

Après une pareille déclaration d'incompétence formulée par un établissement officiel, tous ceux qui s'oc-

cupent des questions d'éducation et ont à coeur le relèvement physique de notre race ont droit à la parole et à l'action.''

Et prouvant la supériorité incontestable de la méthode naturelle sur les autres méthodes, il continue :

''La méthode naturelle, appliquée et pratiquée suivant les règles du travail qu'une longue pratique m'a permis d'établir, donne des résultats d'une telle supériorité que toute discussion à son sujet est superflue..... Tout le secret de cette supériorité provient en somme du respect des lois de la nature :

10.—Corps soumis immédiatement à la pratique des exercices auxquels il est destiné par nature autant que par besoin :

20.—Développement général acquis par un travail de coordination dû à la pratique des exercices utilitaires indispensables, et non par un travail à effets localisés sur chaque partie du corps, ce qui arrive si l'on a recours uniquement aux exercices conventionnels ;

30.—Mise au premier plan du développement du centre vital de l'organisme, c'est-à-dire du coeur et des poumons, en accordant la plus grande importance possible aux exercices qui agissent sur ces organes, et particulièrement à la course qui doit demeurer le premier des exercices éducatifs ;

40.—Travail au grand air avec bains d'air et de soleil ; corps nu ou débarrassé de tout ce qui peut entraver d'une façon quelconque le libre jeu des articulations et des muscles ainsi que le fonctionnement régulier de la peau.''

M. G. Demeney, le physiologiste dont les travaux

sur l'édu-
vements
plaçant s
— ''L'
vements
muscula
schématis
actions c
Cette dé
nul, ma
rels, excé
lisés, qu
ment au

Co-
tique d
forts d'
vant ac
constitu
nullité
méthod
puisqu'

sur l'éducation et la science du mécanisme des mouvements font autorité, exprime la même opinion en se plaçant sur le terrain purement physiologique :

“L'analyse est un moyen faux d'éduquer nos mouvements ; elle rompt l'harmonie de nos contractions musculaires et remplace par des actes de convention et schématiques les rapports justes que doivent avoir nos actions ou efforts partiels dans tout mouvement utilisé. Cette désharmonie conduit à un résultat non seulement nul, mais négatif. Il n'y a que les mouvements naturels, exécutés dès le début, tels qu'ils doivent être utilisés, qui soient des mouvements éducatifs, contrairement aux exercices schématiques.”

VIII

Conclusions

Comme conclusion, il faut admettre que le but pratique de l'éducation physique est de former des êtres forts d'une manière complète et utile, c'est-à-dire pouvant accomplir et sachant exécuter au moins ce qui constitue l'indispensable pour ne pas être à l'état de nullité physique. On doit donc conclure que seule la méthode naturelle permet d'arriver à un pareil résultat, puisqu'elle seule développe normalement les aptitudes

en soumettant l'être humain à la pratique constante des exercices utilitaires indispensables dès l'âge le plus tendre.

En théorie, toutes les méthodes en usage recherchent le perfectionnement physique, mais en pratique, toutes poursuivent des buts très différents. La raison est qu'il y a manque d'accord général et complet sur le but final matériel.

Les unes s'attachent trop à la pratique des exercices éducatifs élémentaires en n'accordant qu'une importance insignifiante aux exercices naturels. Elles visent plutôt à la correction des attitudes ou à la précision d'exécution dans des mouvements conventionnels et ne recherchent pas assez le perfectionnement des aptitudes naturelles.

D'autres s'appliquent plutôt à développer la musculature en ne s'attachant qu'à l'aspect extérieur du corps. Elles ne s'occupent aucunement du développement qui prime tous les autres : "celui du coeur et des poumons."

D'autres encore s'appliquent spécialement à l'exécution d'exercices de fantaisie, conventionnels ou éducatifs élémentaires des bras, des jambes et du tronc, dans le but de transmettre l'exécution de séries d'ensemble dans les concours et fêtes. La méthode suédoise fait partie de celles-ci.

Comme nous le disions au début de cette étude, le système d'entraînement, qui actuellement paraît se rapprocher le plus des caractéristiques de la méthode naturelle, est celui de l'Association La Casquette et de la M. A. A. A. Le programme de travail de ces asso-

ciations ce
exercices
plus partic
air : barre
le au camp
ne sont qu
marche, de
programm
de lancer

Comm
naturelle,
dire, la vé

L'hon
grand air
il doit aus
pensables.
acquérir le
logique, il
s'en rapp
d'activité,
il s'en éloi
but à la fa

La m
raisonné e
la vie acti

La m
et rationn
crire fidèle
monde pu
ment par
tous les t
dant une
notre pre
les idées a

ciations comprend en effet, comme base, la pratique des exercices naturels : la marche, la course, le saut et plus particulièrement la pratique des sports en plein air : barrette (foot-ball), gouret (hockey), tennis, bal-le au camp (base-ball), en plus la lutte et la boxe, qui ne sont que des combinaisons d'exercices naturels de marche, de course, de saut et de défense naturelle. Ce programme est complété généralement par des exercices de lancer et de natation.

Comme conclusion de cette étude sur la méthode naturelle, quoi qu'on puisse faire et quoi qu'on puisse dire, la vérité suivante demeure :

L'homme, par sa nature, est fait pour vivre au grand air avec son enveloppe naturelle qui est la peau ; il doit aussi pratiquer les exercices dit utilitaires indispensables. "Si l'être civilisé actuel, dit Hébert, veut acquérir le plus haut degré de perfectionnement physiologique, il doit retourner à l'état de nature ou du moins s'en rapprocher le plus possible par son genre de vie et d'activité, sa façon de se vêtir et de s'alimenter. Plus il s'en éloigne, au contraire, plus il paie un lourd tribut à la faiblesse ou à la maladie.

La méthode naturelle, c'est le retour à la nature, raisonné et adopté le mieux possible aux conditions de la vie actuelle.

La méthode naturelle est ainsi la méthode logique et rationnelle par excellence, car elle ne fait que transcrire fidèlement les lois de la nature. Vieille comme le monde puisqu'elle a toujours été pratiquée instinctivement par les plus remarquables spécimens humains de tous les temps et de tous les pays, elle marque cependant une rénovation (c'est ce que nous disions dans notre premier article) et presque une révolution dans les idées actuelles sur l'éducation physique."

Cette méthode devrait être pratiquée de préférence à toute autre, par nos associations et clubs sportifs, nos collèges, universités, écoles et couvents, etc.; parce qu'elle fournit à l'être humain trois choses essentielles: la force, l'endurance et la vitesse. L'athlète n'est jamais un gros homme. L'homme normalement développé ne doit pas dépasser 190 livres. Bien entendu, selon sa grandeur, ce poids est le maximum de pesanteur pour le maximum de grandeur. On se fait généralement une fausse opinion de l'athlète. Un colosse n'est jamais un athlète, quoiqu'il en porte le nom. Prenons la généralité de nos gros lutteurs qui s'exhibent d'ordinaire au parc Sohmer; ils sont, du premier au dernier, des athlètes incomplets, et je dirai même des êtres difformés. Ce n'est pas la taille qui fait l'athlète complet. Ces gens-là ont peut-être la force, mais de l'endurance et de la vitesse, ils sont loins. Une course de quelques arpents les mettrait hors de concours. La raison est qu'ils spécialisent trop, en ne s'occupant que d'un seul et unique exercice, délaissant tous les autres nécessaires, pour devenir un athlète complet. Le véritable athlète n'est jamais gras, mais bien développé. Eugène Tremblay, Paradis, Brosseau, Fabre, sont des athlètes qui, tout en n'étant pas complètement développés, parce qu'ils spécialisent, peuvent être cités comme exemple. Paradis est le mieux développé de tous. Force, endurance et vitesse sont à la fois les qualités viriles qui le caractérisent.

Le gouvernement devrait établir la culture physique par la méthode naturelle dans l'armée et partout où il lui est possible de le faire.

Lors
ra un coll
un bon co
relle, con
a contrib
nationale
ses concit

En fon
thode nat
a rendu t
à sa patr
nous ren
au comb
naissance
besoins d
collège, l
pionnier

Nou
faire aut
L'éducat
le. On s
que auta
le-ci aid
moraLEM
fectionn
cès phys
comme
de l'âme
elle qui
les plus
dépourv

Lorsqu'un de nos richards et philanthropes fondera un collège où jeunes comme vieux pourront suivre un bon cours de culture physique par la méthode naturelle, comme au collège de Reims, l'on dira de lui qu'il a contribué au développement d'une oeuvre réellement nationale, en facilitant le développement physique chez ses concitoyens.

En fondant le collège d'Athlètes de Reims où la méthode naturelle est en vigueur, le marquis de Polignac a rendu un service inappréciable à ses compatriotes et à sa patrie. (Nous avons l'avantage, aujourd'hui, de nous rendre compte de l'endurance du soldat français au combat.) Son pays doit une dette de reconnaissance à cet homme qui a su comprendre les besoins de ses concitoyens en mettant à la tête de ce collège, le lieutenant de vaisseau Georges Hébert, le pionnier de la méthode naturelle en France.

Nous avons tous les avantages possibles pour en faire autant au Canada ; pourquoi ne pas en profiter ? L'éducation physique est d'une importance primordiale. On semble ne pas le comprendre. Elle mérite presque autant d'attention que l'éducation morale. Si celle-ci aide l'homme à se conserver et à se perfectionner moralement, celle-là l'aide à se conserver et à se perfectionner physiquement. Celui qui se livre à des excès physiques le fait toujours au détriment de sa santé comme de son intelligence. Le corps est l'instrument de l'âme, s'il est inapte à remplir ses fonctions, c'est elle qui en souffre le plus. On remarque que les êtres les plus pervers et dépravés sont les plus dénudés et dépourvus physiquement. La mollesse, l'apathie,

l'immoralité comme l'atrophie, l'anémie, la dégénérescence sont les défauts prédominants chez eux. Autant l'éducation morale est nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme social comme aux moeurs d'un peuple, autant l'éducation physique est nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme humain comme à la stabilité sociale. L'homme normalement développé est plus susceptible d'avoir des aspirations élevées et faire preuve de sentiments plus nobles. Nous parlons des hommes en général, car il y a des exceptions sur les deux cotés. Jouissant d'une bonne santé, le fardeau de la vie lui paraît moins lourd, il envisage mieux l'avenir et ses difficultés, parce qu'il est plus courageux et plus fort.

Faisons de votre race, une race forte, saine et courageuse ; ce besoin se fait de plus en plus sentir chez elle. La force d'un chacun fait la richesse de toute une nation. Si elle prime tout, assurons-la nous. Par ce moyen, nous contribuerons plus à la conservation de notre autonomie et de notre patriotisme ; nous assurerons mieux le respect de ce que nous avons de plus sacré et de plus cher : nos droits, notre liberté collective, notre langue, notre religion... patrimoine acquis et légué par nos ancêtres : race d'hommes forts et courageux.

Il faut l'avouer, nous ne jouissons plus des avantages physiques des générations qui nous ont précédés.

Quand, à l'horizon national, paraîtra l'aurore d'une race forte, nous pourrions anticiper un avenir meilleur pour tous les Canadiens français, descendants des Gaulois et des Bretons : races fières, dont les fils unis aux nôtres combattent aujourd'hui pour la Justice et le Droit.

F I N

LA

.....
.....

Et n
Il es
promena
collèges c
dants de
tres. A
lait trois

Aujc
diens-fra
grands qu
fort regre
tal dans
c'est le d
yant de
nécessair

Dan
ge peu et

APPENDICE

LA CULTURE PHYSIQUE dans les collèges

(Extraits d'articles parus en avril 1918,
dans le "Journal de Waterloo")

.....

.....

Et nous arrivons aux qualités physiques.

Il est malheureusement trop certain qu'à voir une promenade de rhétoriciens ou de philosophes d'un de nos collèges classiques, on reconnaît difficilement les descendants de ces géants de robustesse que furent nos ancêtres. Au temps du héros d'Iberville, un Canadien valait trois Anglais sinon quatre.

Aujourd'hui, il paraît bien que les collégiens canadiens-français soient généralement moins forts et moins grands que les collégiens anglais et américains. Cela est fort regrettable parce que cela indique un vice fondamental dans notre système éducatif. Ce vice fondamental, c'est le défaut de culture physique suffisante. En essayant de le démontrer, nous préconiserons une réforme nécessaire.

Dans nos collèges, on se lève de bonne heure, on mange peu et trop vite, on joue tout de suite après les repas, et

les soins du corps sont négligés. Se lever de bonne heure est excellent, quand toutefois on a suffisamment dormi; huit heures et demi est le minimum pour un enfant qui grandit, c'-à-d. jusqu'à vingt ans. Il ne faut pas se coucher moins de deux heures après le repas du soir. Je sais tel collègue où l'on soupe à 7 heures, se couche à 9, se lève à 5. Aussi un certain nombre d'élèves y sont-ils fatigués, sinon malades, en permanence. Les autres s'adonnent avec ardeur aux jeux violents; mais la principale récréation étant immédiatement après dîner, ils dérangent quotidiennement leur digestion, passent leurs après-midi à avoir envie de dormir, travaillent mal, et seront dispeptiques avant quarante ans. De plus, se mettre en sueur et aller à l'étude en cet état est contraire aux préceptes actuels de l'hygiène: partout on exige aujourd'hui une douche après la transpiration du corps. Cela évite bien des rhumes, des cathares et des tuberculoses. Nos élèves se mettent en sueur deux ou trois fois par jour et se baignent une fois par semaine. Dans de telles conditions physiques, les résultats sont désastreux. Impossible à un homme de donner la mesure de son talent: le moindre travail intellectuel un peu prolongé l'effraye, parce qu'il le fatigue. Combien n'en ai-je pas connu de jeunes gens pleins de promesse "brulés" dès leur sortie du collège!

Quand on expose ces vérités, la réponse est immédiate et invariable: "au prix que nous payons, nous ne pouvons avoir mieux. Payons 300 à 400 piastres comme les Anglais, et vous verrez le changement". Dans un prochain article nous verrons la partielle fausseté de cet argument, et au mal trop évident nous indiquerons un remède.

.....

Nous disions la semaine dernière que nos collègues classiques devraient accorder plus d'attention à la culture physique de leurs élèves, et nous affirmions que cela

était pra
Nous ne
ducation

Deu
jeunes ge
dans d'ex
diatemen
l'exercice
Il faut de
l'exercice
et rafraîc
sommeil
doit abso
cinq fois
cessités?
tiendrait

Je st
lieu de si
heure d'é
une demi
une heure
sement,
violents s
re pour d
la grand
santé et
douche à
l'eau suffi
tre cents
ne demi-l
à cinq he
jusqu'au
et couche
externes,
mais sera
Après un
rait moïn

était praticable sans augmenter le prix de la pension. Nous ne perdrons pas de vue cette idée que le prix de l'éducation doit demeurer le plus bas possible.

Deux choses sont d'importance primordiale pour les jeunes gens : de prendre assez d'exercice, de le prendre dans d'excellentes conditions. Il est reconnu qu'immédiatement après dîner est un moment défavorable pour l'exercice violent, que l'organisme en souffre à la longue. Il faut donc choisir une autre heure. Il faut aussi que l'exercice soit suivi d'une douche hygiénique, qui repose et rafraîchit. Enfin cela va de soi, qu'il faut réserver au sommeil un temps suffisant, et que le travail intellectuel doit absorber au moins huit heures par jour quatre ou cinq fois par semaine. Peut-on concilier toutes ces nécessités ? Essayons de tracer un programme idéal qui tiendrait compte de chacune d'entre elles.

Je suppose que la prière du matin et la messe ont lieu de six heures à six heures et demie, suivies d'une heure d'étude. A sept heures et demie, déjeuner ; puis une demi-heure de récréation. Deux heures de classe, et une heure et demie d'étude séparées par un court délassement, mènent jusqu'à midi. Après le dîner, les jeux violents sont interdits, et la classe recommence à une heure pour durer jusqu'à trois. De trois à cinq heures a lieu la grande récréation où chacun puise un renouveau de santé et rentre à temps pour goûter les bienfaits d'une douche abondante. Comme une dizaine de secondes sous l'eau suffisent à chacun, avec six appareils, trois ou quatre cents élèves peuvent facilement passer en moins d'une demi-heure, et en s'habillant prestement, sont prêts à cinq heures pour une bonne heure et demie d'étude jusqu'au souper. A huit heures et demie, prière du soir et coucher, laissant presque neuf heures de sommeil. Les externes, eux, devraient probablement dîner au collège, mais seraient libres de retourner chez eux à trois heures. Après une pareille journée, le surveillant du dortoir verrait moins de petits corps se tourner sous les draps, et

au matin, ses narines s'apercevraient du changement.

Assurément, ce serait une réforme radicale que de couper ainsi l'après-midi par une longue récréation. Il faudrait abandonner des traditions anciennes. Mais qu'est-ce que ce sacrifice auprès du bienfait de la santé des jeunes canadiens? Beaucoup de personnes ne peuvent pas comprendre l'importance du bain. Ah! quand on vit au grand air de la campagne et que les durs travaux des champs développent un corps sain et robuste, on peut se permettre bien des négligences; mais les mêmes négligences deviennent criminelles quand plusieurs centaines de jeunes gens sont enfermés dans une même habitation et doivent passer des heures chaque jour assis sur des bancs de classe, immobiles et le dos courbé. La longue théorie des malheureux adolescents anémiques et neurasthéniques qui sortent de nos collèges le témoignent assez. Combien ont dû interrompre toute étude sitôt leurs huit années finies ou avant de les finir! Mais combien surtout pendant ces huit années ont trainé sur leurs pupitres une paresse dont ils n'étaient pas plus coupables que de leur mauvaise santé! L'expérience démontre que la première génération arrivant de la campagne résiste assez bien aux fatigues du "cours"; mais la seconde, quand il y en a, n'y réussit pas toujours.

Un progrès radical est donc urgent. Si le besoin ne s'en est pas encore beaucoup fait sentir, c'est à cause de la vigueur traditionnelle de notre race. Cette vigueur hélas! disparaîtra si nous n'y prenons garde. Elle est en train de disparaître. "Nous mourons trop", dit M. Edouard Montpetit. En effet il ne suffit pas de naître, il faut vivre, et vivre vieux. L'organisme humain est bâti pour vivre cent cinquante ans, disent les savants. Pourquoi tant d'hommes meurent-ils jeunes? Parce qu'ils prennent mal soin de leur corps. Ils sont coupables d'ignorance, coupables envers eux-mêmes et envers leur patrie. Au seul point de vue économique, il faut vivre vieux. Le vingtième siècle ne peut plus tolérer la négli-

gence de
faut que
un progr
que jour
un jour d
se dévelo
jour de fa

Nou
part ces ç
sur la cer
resser à l
veiller à l

.....
A ce
à l'ocasi
de noter
vement s
tréal, de
sent de s
les écoles
que qui s
cins répu
Montréal
soins corp
président
miers jou
rieusement

Et :
clubs ath
sibles aux
faut un s
permette
sante. I
Celui que
est mode
sent si bi
Il n'a rie

gence de la culture physique. Il faut s'en préoccuper, il faut que nos collèges s'en préoccupent davantage. Avec un programme tel que celui que nous avons proposé, chaque jour de classe, aux yeux de l'élève, ressemblerait à un jour de congé. Son corps aussi bien que son esprit se développera harmonieusement, et lui permettra un jour de faire honneur à sa race.

Nous espérons que personne ne prendra en mauvaise part ces quelques suggestions, et cette espérance s'appuie sur la certitude qu'il est du devoir de chacun de s'intéresser à l'éducation, comme il est du devoir de chacun de veiller à la bonne administration du patrimoine national.

.....
A ces extraits d'articles, j'ajouterai quelques mots à l'occasion de la publication de ce livre. Je suis heureux de noter qu'un peu partout, dans la province, un mouvement se fait sentir vers la culture physique. A Montréal, de nouvelles associations se forment et se construisent de spacieux édifices destinés à l'athlétisme. Dans les écoles on introduit de timides exercices de gymnastique qui se perfectionneront avec le temps. Des médecins réputés, le docteur Dubé, le docteur Mireault, de Montréal, travaillent à répandre le souci des intelligents soins corporels. Je félicite monsieur Séguin, ancien vice-président de l'A. A. de la Casquette, d'être un des premiers journalistes canadiens français à se préoccuper sérieusement de cette question.

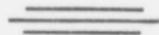
Et surtout, qu'on n'oublie pas les collèges ! Les clubs athlétiques, les associations sportives, sont inaccessibles aux intéressés de nos maisons d'éducation. Il leur faut un système particulier, un régime spécial qui leur permette de faire une culture physique utile et intéressante. Il faudrait, semble-t-il, changer leur programme. Celui que je proposais dans le JOURNAL DE WATERLOO est modelé sur ceux des collèges américains, qui réussissent si bien à former des hommes actifs et entreprenants. Il n'a rien d'impraticable. Il sera certainement adopté

un jour, au moins partiellement. Pourquoi reculer la venue de ce jour et conserver inutilement des méthodes vieilles qui nous font mépriser par les gens de progrès? Il ne s'agit pas d'introduire des idées préjudiciables à notre mentalité catholique et française, nous nous tenons uniquement dans le domaine physique. Il s'agit d'imiter les autres peuples en ce qu'ils ont de meilleur que nous, il s'agit de former dans nos collèges des hommes dont la race puisse être fière à tous les points de vue et qui pourront lui consacrer une grande somme d'énergie. Pour cela, notre jeunesse instruite doit recevoir non seulement une formation intellectuelle adéquate, mais aussi une formation physique bien comprise, fort différente de celle qu'elle reçoit actuellement.

PIERRE THIBAudeau.

A
P
C
A
P
E
C
S
C
A

Table des Matières



	Page
Avant-propos	3
Procédés généraux	7
Caractéristiques	12
Alimentation	16
Pourquoi l'être civilisé ne parvient pas à son développement complet	19
Exercices élémentaires	28
Comment travailler	32
Supériorité de la méthode naturelle et conclusions pratiques	44
Conclusions	51
Appendice : La culture physique dans les collèges..	57



National Library of Canada
Bibliothèque nationale du Canada



3 3286 51628 4144

CANADIENS-FRANÇAIS

Voulez-vous lire un journal qui exprime réellement et franchement votre opinion : en un mot, tout ce que vous pensez mais n'osez dire ?

LISEZ

LE JOURNAL DE WATERLOO

Directeur : J.-Oscar Séguin.

Journal hebdomadaire indépendant, organe défenseur des droits du parler français, de nos libertés et des opprimés civilisés.

Abonnez-vous au **JOURNAL DE WATERLOO**, confiez-lui vos impressions, votre publicité ; c'est le meilleur moyen de l'encourager.