

435

V7 180127
XX 00276043

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053103

7.98



~~721~~

PRÉCEPTES ET MAXIMES
D'ÉDUCATION PHYSIQUE



DU MÊME AUTEUR :

- ATELIERS DE TRAVAUX PUBLICS ET DÉTENUS.
— (Ouvrage couronné par l'Académie des Sciences
morales et politiques. 1911. In Bibliothèque de Cri-
minologie. Maloine, édit.). 1 vol. 4 fr. 50
- INTRODUCTION A LA MÉDECINE DES PAS-
SIONS. — (In Bibliothèque de Philosophie contem-
poraine. 1914. Alcan édit.). 1 vol. 4 fr. 50
- L'ÉLEVAGE HUMAIN. — 2 volumes. 1916. Payot,
édt. — TOME I : Formation du corps ; éducation
physique 5 fr. »»
- TOME II : Réforme intellectuelle et réforme mo-
rale 2 fr. 50
- LES CONFIDENCES D'UN TRÉPONÈME PÂLE. —
1 vol. 1918. Payot, édit. 5 fr. »»
- PHYSIOLOGIE GÉNÉRALE DE L'ÉDUCATION
PHYSIQUE. — 1 vol. 1919. Payot, édit. . 10 fr. »»

*Musee
D.H.*
D^r MAURICE BOIGEY

PRÉCEPTES ET MAXIMES
D'ÉDUCATION PHYSIQUE



PAYOT & C^{ie}, PARIS
106, BOULEVARD SAINT-GERMAIN

1920

Tous droits réservés



384

A LA HAUTE MÉMOIRE
DE MON MAITRE VÉNÉRÉ,
LE PROFESSEUR DASTRE

M. B.

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays.

Copyright 1920, by Payot et Cie.

37.01 : [37.016 : 796]

PRÉAMBULE

Ce livre, mûri dans le cabinet et le laboratoire, a été écrit en regardant les spectacles du stade et du gymnase, pour les athlètes, pour les adolescents et, plus encore, pour les parents.

Je me suis efforcé de présenter d'une manière simple et intelligible les principes essentiels dont dépend toute méthode d'éducation physique. La connaissance de ces principes empêchera les adolescents, les parents et les professeurs de gymnastique, d'agir d'une manière inopérante, irrationnelle et parfois dangereuse. De plus, une certaine instruction élémentaire met toujours en garde les débutants contre les erreurs et les dangers du surmenage.

Le sujet ne comporte que des remarques et des observations. La vieille division du livre en chapitres se serait mal adaptée à leur exposé. J'ai préféré une succession de préceptes simples et clairs. Chacun d'eux pourra être le point de départ d'une méditation. Ainsi, j'inciterai le lecteur à penser. Je n'ai pas d'autre but.

Ecole de Gymnastique de Joinville.
Février 1920.

M. B.



LE BESOIN D'EXERCICE

Les bêtes fauves des ménageries tournent sans fin dans leur cage. Aussitôt libres, les animaux domestiques, longtemps retenus prisonniers, dépensent, en mouvements désordonnés, l'influx nerveux accumulé sous tension dans leurs membres.

Chez tous, le besoin d'exercice, sauvegarde de l'équilibre organique, est aussi impérieux que la faim ou la soif.

Dans l'espèce humaine, il est d'autant plus vivement ressenti que le sujet est plus jeune. Les enfants, livrés à leur instinct, remuent sans cesse, sautent et courent.

Nous avons trop réprimé chez eux ces impulsions naturelles. Sous prétexte de refréner leurs tendances répréhensibles, nous avons étouffé leurs instincts salutaires. En classe, toujours, en famille, trop souvent, nous avons exagéré la contrainte qui tue chez eux le goût de l'exercice. Quelques-uns, nés plus libres que les autres, ne peuvent prendre leur parti de l'immobilité relative à laquelle ils sont

condamnés et entament une lutte effroyable avec les maîtres, les parents, le médecin. Ils en sortent plus souvent révoltés que soumis. Les autres — l'immense majorité — semblables à des oiseaux en cage, acceptent, au contraire, la privation de liberté et s'accommodent du défaut d'exercice. Leur âme perd ses ailes. Du moins n'apprendra-t-elle jamais à s'en servir.

Si quelque jour, la cage s'ouvre devant eux, ils sont désorientés ou incapables de voler assez vigoureusement pour échapper aux serres des rapaces de haut vol qui les guettent.

LE PRIX DE L'IMMOBILITÉ

Le supplice de l'immobilité cesse, à la longue, d'être douloureux. Mais on n'arrive à ce résultat qu'au prix d'une certaine déchéance organique. Le sentiment du besoin de mouvement disparaît quand les muscles affaiblis ont diminué de volume, quand les articulations n'effectuent plus que des mouvements limités, quand la peau flasque témoigne d'une nutrition générale languissante.

UN PEU DE LIBERTÉ RAISONNABLE

Comment nos écoliers studieux ne manifesteraient-ils point de la répugnance pour les exercices du corps, alors qu'on a noué tant d'entraves qui s'opposent au libre jeu de leurs organes? Ils ont fini par s'habituer au silence et à l'immobilité relative ; ils ont même accepté cela sans paraître trop en souffrir. Par la règle scolaire a été combattu depuis plus d'un siècle le besoin naturel de mouvement.

Voilà le mal. C'est une fâcheuse victoire que celle remportée par le pédagogue en éteignant chez nos fils et, plus encore chez nos filles, leur goût naturel pour l'exercice.

Ardeur à la récréation et soumission à la règle : voilà deux qualités rarement rencontrées chez un même enfant. Ce sont souvent les élèves les plus mal notés pour la conduite et la tenue qui montrent de l'entrain pour l'exercice. Relâchons les liens qui attachent encore nos fils et nos filles à leurs bancs d'étude. Nous ne demandons pas que de bruyantes cohues succèdent, dans les agglomérations d'enfants, aux défilés corrects et disciplinés. Un peu de liberté raisonnable diminuerait, croyons-nous, les occasions de punir. Elle remplacerait

PRÉCEPTES ET MAXIMES

heureusement la dure contrainte et son cortège menaçant de punitions. Dans le passé, on a terrorisé des générations entières de timides ; on a révolté trop de hardis, et on a maintenu tout le monde dans une immobilité craintive qui a étouffé peu à peu l'instinct de mouvement.

ILS NE SAVENT PLUS COURIR

Entrez dans une école de garçons ou dans un pensionnat de filles. Assistez aux jeux des élèves : vous constaterez que ni les uns ni les autres ne savent courir. Pourquoi s'en étonner ? Ils passent tant d'heures assis ! Quelle différence, je vous le demande, faites-vous entre le régime de certains de nos internats et celui de nos geôles ? Hygiéniquement parlant, la détention scolaire ne vaut pas mieux que l'autre.

L'EMPIRISME CONTRÔLÉ

Il faut soumettre l'exercice, — comme tous les autres agents de l'hygiène, — au contrôle scientifique. Car la science expérimentale n'a pas toujours donné raison à l'empirisme qui fut à la base de l'éducation physique.

Depuis un siècle, les progrès des sciences naturelles ont été immenses. Le temps est venu d'appliquer ces connaissances nouvelles au perfectionnement organique de l'homme. A quoi bon connaître les mécanismes secrets de la machine humaine si l'on n'en tire des déductions utiles pour son judicieux emploi?

A l'aide du cinématographe ralenti, nous avons analysé les procédés les plus avantageux de marcher, de courir, de grimper et de lancer. En cinématographiant des coureurs d'élite, nous avons surpris le secret de leur vitesse. Le port de la jambe, son déploiement, la position des pieds nous ont révélé les moyens d'obtenir le plus de résultats effectifs avec le moins de travail possible.

Des combinaisons ingénieuses de mouvements permettent aujourd'hui aux athlètes méthodiquement entraînés de vaincre des difficultés jadis insurmontables.

DES MOUVEMENTS FACILES

Je ne crois pas, qu'avant l'échéance pubertaire de la treizième année, il faille demander à l'enfant de faire des efforts plus intenses que ceux auxquels il se sent naturellement porté. On ne lui commandera pas davantage d'accomplir des mouvements très différents des mouvements instinctifs.

Le but de l'éducation, à cet âge de la vie, est moins de rendre les enfants plus forts, que de favoriser le développement régulier de toutes leurs fonctions.

Pour eux, pas de mouvements difficiles exigeant de longs tâtonnements. Les jeunes chevaux, attelés pour la première fois, ne le sont jamais à une lourde voiture. Son poids les rebuterait. Ils conserveraient un si mauvais souvenir de l'épreuve, qu'ils ne voudraient plus accepter le collier.

Il ne faut pas qu'à l'égard des exercices physiques, nos enfants restent sous une impression première mauvaise ou décourageante. Il ne faut pas qu'ils gardent rancune à l'exercice. On a eu le tort de le leur présenter sous une forme aride et difficile. Il est si aisé de le rendre attrayant.

LE PLUS SIMPLE PROGRAMME

Les exercices qui utilisent les mouvements naturels du corps, et auxquels on se trouve instinctivement porté, auront les préférences des éducateurs. Car tous les enfants, du premier coup, sont capables d'y prendre part et d'en tirer profit. Celui qui ne sait pas très bien jouer perd la partie, mais gagne toujours les bénéfices hygiéniques du jeu. Celui qui court mal arrive le dernier au but, mais il n'a pas moins de profit que le premier, ayant accompli le même travail musculaire que lui.

Les jeux formeront donc le fond des exercices physiques imposés à nos enfants, au moins jusqu'à la seizième année, c'est-à-dire pendant toute la période scolaire. Les exercices athlétiques, qui comprennent des mouvements auxquels l'homme n'est pas naturellement porté, seront réservés aux jeunes hommes d'élite.

Les jeux représentent l'ensemble des mouvements les plus efficaces pour rendre nos enfants vigoureux.

L'exercice doit être mis à la portée de tous. Il s'agit moins de cultiver les plus vigoureux pour en faire des athlètes que de ne pas aban-

donner la masse à toutes les misères physiques et morales qui résultent du défaut d'exercice.

TROIS HEURES... UN ESPACE GAZONNÉ

Trop de personnes pensent qu'on ne peut prendre de l'exercice sans un apprentissage préalable. Elles croient qu'une méthode compliquée et des débuts difficiles peuvent seuls être suivis de bons résultats.

La vérité est tout autre. L'exercice instinctif suffirait à amener le développement de l'enfant, si l'organisation scolaire permettait aux élèves de donner carrière à leur besoin de mouvement aussitôt qu'il se produit.

Que nos écoliers disposent, chaque jour, pendant trois heures pleines, d'un vaste espace gazonné ; qu'ils aient la permission de s'ébattre en liberté sous les yeux de leurs maîtres intéressés, et l'état de langueur ou de surexcitation nerveuse dans lequel vivent trop d'enfants disparaîtra.

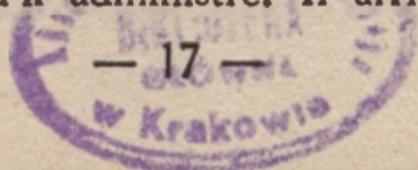
Pas de procédés compliqués ; les meilleurs moyens hygiéniques sont les plus simples. On

peut faire de l'exercice sans « appareils », et il n'est pas besoin de leçons réglementaires pour s'exercer. Chaque fois que l'occasion d'agir, de jouer, de courir se présente, l'enfant doit en profiter. Encore, faut-il lui offrir cette occasion.

D'UNE FAUTE

Dans telle école que je connais, les cours sont entourées par les salles d'étude. Les élèves vont en récréation par tiers. Comme les classes voisines sont occupées et qu'on y travaille, il est recommandé aux élèves de ne pas faire trop de bruit en jouant pour ne point gêner leurs camarades. Leurs jeux sont timides et trop de récréations sont employées à une promenade sans agrément et sans joie.

Ailleurs, un petit gymnase est réservé à l'éducation physique. Comme on ne peut consacrer à celle-ci que de courts instants, un maître de gymnastique s'applique, dans cet espace restreint, à donner aux enfants beaucoup de travail musculaire en peu de temps. Grâce aux appareils, il « concentre » la dose d'exercice qu'il administre. Il arrive même



que, pour toute la semaine, la dose soit donnée en une seule fois.

Que penserions-nous d'une hygiène alimentaire qui prétendrait nous faire absorber en un seul repas les rations alimentaires de plusieurs jours?

Racheter la rareté de l'exercice musculaire par son intensité, imposer à l'enfant des efforts espacés au lieu de renouveler fréquemment les exercices modérés qui lui conviennent, sont des fautes au point de vue de l'hygiène. Bien plus, elles mettent sa santé en péril.

DE L'EMPLOI DU TEMPS PAR LES COLLÉGIENS

Je me suis fait envoyer de Londres et de Cambridge l'horaire de l'emploi du temps dans les collèges d'Outre-Manche. Sans copier servilement ce qui se fait à l'étranger, nous pourrions nous en inspirer dans la réforme — qu'on dit, depuis vingt ans, être prochaine — de notre système d'enseignement.

Le petit Anglais se lève à 7 heures et déjeûne solidement. De huit à onze heures, il travaille.

De onze heures à treize heures il assiste à une séance de gymnastique et prend un bain ou une douche, chaude l'hiver, tiède ou froide l'été. A treize heures, il déjeûne. De quatorze à seize heures, le temps se passe en jeux, sports et gymnastique. A seize heures, l'étude reprend jusqu'au dîner qu'on sert entre dix-huit et dix-neuf heures. La soirée est consacrée au chant, à la musique, à l'apprentissage d'un métier manuel. Les élèves sont au lit à vingt et une heures.

Deux fois par semaine, pendant l'après-midi, une excursion faite aux environs — non une promenade par deux ou par quatre, comme chez nous, dans les rues de la cité — vient rompre la monotonie du séjour au collège.

Voici l'emploi résumé des vingt-quatre heures quotidiennes dans nos collèges et nos lycées. Il s'agit de l'emploi du temps des internes :

Au dortoir : neuf heures ;

En classe ou en étude : huit heures ;

Lever et coucher : une heure et demie ;

Temps consacré aux trois repas : deux heures ;

Divers (arts d'agrément, visites, démarches) : une heure.

Ainsi il reste deux heures et demie pour la récréation proprement dite et pour les exercices physiques dont trop d'enfants et d'adolescents se dispensent souvent.

Je ne parle pas de certaines classes, où l'on prépare les élèves aux grands concours. Dans ce cas, non seulement l'on consacre aux livres le temps réservé aux exercices physiques, mais des élèves devancent l'heure du lever ou veillent pour étudier leurs leçons et sont même encouragés par leurs maîtres à le faire. Les matières sont si étendues, la compétition est si vive, et les professeurs, dont l'autorité dépend de la façon dont les élèves auront réussi aux examens, sont si pressants, qu'il n'est pas rare que ces jeunes gens soient amenés à consacrer douze ou treize heures au travail intellectuel. Ajoutez à ce temps celui du sommeil et celui des repas et vous arriverez à un total de vingt-deux ou vingt-trois heures d'immobilité relative sur vingt-quatre.

Le dommage causé au corps, — partant à l'âme, — par ces pratiques est immense.

En présence de ce qui se passe, dans trop de collèges et de lycées, je m'étonne, non que la sédentarité fasse tant de mal, mais plutôt qu'elle soit si bien supportée. Dans un organisme d'enfant ou d'adolescent réduit à la quasi-immobilité, la nutrition est ralentie dans son ensemble. Les matières usées sont retenues, en partie, dans le sang. On les trouve en quantités moindres dans les urines, ou bien, elles s'y montrent sous des formes inachevées ; leur oxydation paraît n'avoir pu être complètement élaborée, faute d'une quantité abon-

dante d'oxygène absorbée par les poumons.

Cet état de choses a pour résultat l'intoxication lente de l'organisme tout entier par rétention de produits toxiques. A vrai dire, la maladie n'apparaît pas sous une forme déclarée et tumultueuse. Elle n'en existe pas moins avec des caractères parfaitement définis et qui n'échappent point à un œil exercé ou simplement prévenu. Le mal est, au début, à peine décelable. Il s'accroît lentement. Les esprits mal renseignés attribuent le dérangement des fonctions à telle ou telle cause spéciale ou à une faiblesse de constitution. La vérité est tout autre et nous connaissons désormais la source réelle du mal.

D'UNE GYMNASTIQUE MOLLE MOLLEMENT PRATIQUÉE

Chez l'enfant, le mouvement sera généralisé à tout le corps, de manière à ce que chaque groupe musculaire prenne à l'exercice une part proportionnelle à sa force. Il en résultera une activité plus grande de la respiration et du cours du sang.

Ne me parlez point, pour l'écolier, de ces mouvements éducatifs d'ensemble qui passent pour être d'une application pratique, parce qu'ils permettent d'exercer un grand nombre d'élèves à la fois dans un local restreint. Ils sont monotones. L'élève, qu'ils ennuient et qui ne peut s'y soustraire, élude l'effort musculaire. Il s'associe au mouvement commandé, il suit la cadence, mais mollement et sans dépenser de force. Les plus moroses finissent par rire sous cape de ces gestes de demoiselles, vagues et sans but, auxquels nul appareil, nul haltère ne confère quelque difficulté et, partant, quelque efficacité.

Ils pratiquent mollement une gymnastique molle. Ils ne font rien. Jadis leurs pères gagnaient peut-être un peu de muscle à la barre fixe, un peu d'adresse à la savate. Les fils s'atrophient à prendre devant le mur de la cour et sous le préau couvert les nobles attitudes d'un acteur tragique ou la svelte cambrure des danseurs.

Où sont, en pareil cas, la distraction et la détente de l'esprit que doit trouver l'écolier, dans la gymnastique? La joie et la gaieté ne sont-ils pas les meilleurs toniques?

Gardons-nous de faire de l'éducation physique un enseignement nouveau à ajouter à tant d'autres. Quelle faute de maintenir l'enfant pendant des mois entiers dans l'exécution de mouvements monotones qui sont

comme l'alphabet de la gymnastique ! On lui fait encore ânonner les principes, quand il devrait depuis longtemps avoir parcouru tout le cycle des exercices propres à son âge.

LES PETITS JOUENT

Le jeu est la forme d'exercice la plus naturelle. Dans toutes les espèces animales les petits jouent entre eux. Le père ou la mère les excitent à se livrer à l'exercice ; ils font l'éducation physique de leur progéniture.

Le jeu est également la forme d'activité physique la mieux adaptée à l'esprit d'émulation ainsi qu'aux aptitudes physiques de l'enfant. Il est à la fois attrayant et hygiénique. Il combine les mouvements simples avec les attitudes naturelles. Il ne comporte pas des combinaisons anormales dans l'association des muscles ; il n'enseigne pas des mouvements nouveaux ; il se contente de perfectionner les mouvements bien connus de l'enfant, de la course, du saut, du grimper, du lancer, etc...

En Angleterre, les jeux scolaires représentent la seule gymnastique de la jeunesse. Qui pour-

rait contester l'excellence des résultats de la méthode anglaise? N'avons-nous point nos vieux jeux français? Tant par l'attrait récréatif, que par la variété de l'exercice et la forme du travail musculaire, ils constituent un ensemble parfait.

L'urgence d'instituer un nouveau système d'éducation physique de la jeunesse est évident pour tout le monde. Des nécessités budgétaires et les conditions des installations scolaires seront des obstacles matériels. Le terrible esprit de routine et notre défiance instinctive pour toute innovation s'ajouteront encore aux causes précédentes pour retarder la réalisation d'une réforme si nécessaire. Mais, par la force des choses, elle viendra.

QUELQUES ATHLÈTES NOTOIRES

Il faudrait que les maîtres de nos enfants, si éminents fussent-ils en littérature ou en mathématiques, ne crussent pas déroger en enseignant les exercices du corps. PLATON, CHRYSIPPE et le poète TIMOCREON avaient été athlètes.

PYTHAGORE avait eu le prix du pugilat ; EURIPIDE fut couronné aux Jeux éleusiniens. Voilà des références. Si la pensée grecque et la pensée latine sont demeurées vivantes et ont survécu pendant vingt siècles à travers des bouleversements inouïs c'est parce que la vigueur de la production intellectuelle de l'antiquité était exceptionnellement puissante. Elle trouvait son support naturel dans un équilibre organique parfait.

Un citoyen d'Athènes ou de Sparte gardait toute sa vie les traces de l'éducation gymnastique. Pas un homme libre ne s'abstenait de fréquenter le gymnase. A cette condition seulement il était un citoyen *bien élevé*.

Quel avantage, à tous les points de vue, si les professeurs du XX^e siècle s'occupaient, non seulement de cultiver l'esprit de leurs élèves, mais de développer en même temps leurs muscles et leurs poumons. Les jeux ne devraient-ils point s'enseigner dans les écoles et les lycées au même titre que la littérature et les sciences ? Les écoliers seraient plus adroits, plus forts et plus gais.

Il ne suffit ni d'être un acrobate de premier ordre, ni de se faire décerner un vain diplôme, pour appliquer aux enfants ce puissant modificateur hygiénique qu'est l'exercice. Des hommes discernent d'autant mieux les effets physiologiques des jeux que leur culture intellectuelle sera plus élevée et leurs notions scien-

tifiques plus étendues. Trop de personnes auxquelles est confiée l'éducation physique de nos enfants n'ont qu'une faible culture d'esprit, et des notions de physiologie et d'hygiène rudimentaires.

Les jeux ont précisément le grand avantage de simplifier la besogne des maîtres de gymnastique, puisque les mouvements qu'ils comportent sont naturels et sans danger. On ne saurait en dire autant de cette gymnastique raffinée s'exécutant à l'aide d'engins capables de produire des déformations du corps et de causer des accidents, en particulier chez les tout jeunes sujets, dont les os malléables gardent facilement l'empreinte des attitudes vicieuses.

OÙ JOUER ?

Où jouer ?

Au grand air, dans les espaces libres.

Il serait souhaitable :

1^o que chaque commune eût son terrain de jeux. Les Anglais ont le *Common* (communal), grande pelouse entourée d'arbres. Les Alle-

mands ont leurs *places de jeux*, spécialement réservées aux exercices scolaires.

2^o que chaque sous-préfecture disposât d'un stade.

3^o que chaque préfecture eût un collège de sports.

De la commune à la préfecture, l'organisation irait se complétant et se perfectionnant, les grandes installations étant réservées aux villes importantes. Pour être réalisées, elles réclament, à défaut de l'intervention de l'État et des communes, celle de Mécènes clairvoyants et bien-faisants.

L'argent affluera lorsque les apôtres de l'éducation physique voudront bien se donner la peine de montrer au peuple que les enfants de France ont besoin de grand air et d'exercice. Les parents n'hésiteront pas à apporter leur obole à l'œuvre commune et à soutenir les municipalités, lorsqu'ils sauront que leurs enfants se fortifieront, seront plus beaux et deviendront, en un mot, meilleurs.

En esquissant l'ordonnance générale d'un collège des sports, on évitera de tomber dans une imitation servile des gymnases grecs ou des thermes romains. Nous ne sommes pas sous le ciel d'Athènes ou de Rome. Il faut tenir compte des progrès accomplis, des mœurs et des conditions climatériques spéciales à notre pays. Les péristyles de marbre deviendront des hangars couverts ; le stade et les xystes se-

transformeront en piste plate et en pistes d'obstacles. On peut réaliser le nécessaire en restant dans une stricte économie.

Les Américains ont eu la précaution de ménager au milieu de leurs villes quelques espaces plantés d'arbres où s'ébattent les enfants. A Boston, à Chicago, à Baltimore, à Philadelphie, à Pittsburg, les terrains de jeux se sont multipliés. Une Association, la *Playground Association*, guidée par des hommes éminents et surtout agissants, rend des services inappréciables au monde des écoliers et des écolières. Dans la séance de clôture du second Congrès des Associations américaines pour la création de terrains de jeux, M. Woods Hutchinson s'exprimait ainsi, en présence des autorités de la ville de New-York : « Plutôt un terrain de jeux sans école, qu'une école sans terrain de jeux ! » Cette phrase n'est pas une boutade.

LORSQUE LES PÈRES JOUERONT

Quand la séance de gymnastique sera un amusement au lieu d'être une leçon, quand elle sera une récréation attrayante, au lieu d'être

une contrainte, elle changera nos enfants au physique et au moral.

Lorsque, dans la prairie communale, ou dans les stades de préfecture, nous verrons les citoyens conscients se grouper sous le commandement d'un maître de jeux, quitter sans façon leurs redingotes ou leurs vestons, et, en bras de chemise, avec un entrain d'écoliers, jouer à l'épervier ou aux barres, ce jour-là, l'âme et le muscle français s'en trouveront affermis. Les gens pâles deviendront rouges et essoufflés, des physionomies sans vie s'animeront, des yeux éteints brilleront, car le sang circulera chez tous avec force. Les poitrines se soulèveront par des mouvements respiratoires profonds et répétés, pour étancher la soif d'air qu'aura allumée le travail des muscles. Les poitrines se ventileront mieux..., et les cerveaux aussi.

PEU DE MUSCLES ; DE LA GRÂCE

Gardons-nous de préconiser la formation de sujets d'une puissance physique exceptionnelle. Parmi les professionnels de l'athlétisme, on rencontre beaucoup d'hommes aux muscles

hypertrophiés, qui n'ont des athlètes que le nom. Ils sont des déséquilibrés au point de vue fonctionnel. Est-ce là un état physique désirable? Et n'est-ce point une faute de soumettre un homme pendant des années au même exercice?

Elever nos enfants dans une énergique éducation corporelle, ce n'est point hypertrophier leurs muscles, c'est leur donner l'adresse, la souplesse, la grâce, l'audace et l'élégance qui sont des éléments d'un équilibre parfait. Tout le monde ne peut pas être beau comme les jeunes hommes de marbre du Parthénon, ni fort comme Hercule, mais tout le monde peut acquérir, s'il le veut, cette plénitude d'un épanouissement naturel que donne l'exercice physique bien ordonné.

ÊTRE UN BON ANIMAL

Dans l'état présent de notre race, la santé physique de la France dépend en partie de la création de stades et de collèges des sports. Les exercices et les jeux de plein air (petits et grands) sont indispensables non seulement à la croissance normale des adolescents, mais à

leur formation intellectuelle et morale. La pratique des sports comporte des résultats hygiéniques et moraux ; elle détourne la jeunesse des dangers de la vie inoccupée ; elle est, pour elle, un dérivatif précieux par quoi se dépense l'excès de sa vitalité ; elle la prépare à la vie pratique faite d'efforts. Par les expériences répétées, par les leçons de choses journalières qui se dégagent des pratiques sportives, celles-ci deviennent une école d'ordre et de raison. « La première condition, la condition indispensable pour réussir dans la vie est d'être un bon animal », disait brutalement Emerson. Cette pensée peut être complétée par celle-ci, d'Herbert Spencer : « ... et la première condition de la prospérité nationale, c'est que la nation soit formée de bons animaux. »

Une forte éducation physique, doublée d'une forte culture intellectuelle : voilà la formule, mais pas l'une sans l'autre.

LES ATHLÈTES-NÉS

Quelques hommes, d'une race vraiment supérieure, naissent athlètes. D'autres le deviennent. Quand bien même les premiers

mèneraient une vie sédentaire, ils présenteraient toujours, dans les lignes du corps, l'ensemble des traits qui décèle le « tempérament athlétique ». Mais les autres, qu'une culture artificielle des muscles a rendus forts, perdent promptement par l'inaction ce qu'ils ont obtenu par l'exercice. Dans l'âge mûr, ils deviennent faibles et peu résistants, dès qu'ils renoncent au travail physique. S'adonnent-ils au contraire à leurs jeux favoris tout le long de leur vie, ils conservent, jusqu'à un âge avancé, leur force acquise par la culture physique.

FORCE ET SANTÉ

Un homme doué d'une grande force musculaire n'a pas obligatoirement une santé robuste. J'ai dû soumettre à l'examen des commissions de réforme des athlètes chez lesquels évoluait le germe de la tuberculose. Par contre, des sujets, dépourvus de puissance musculaire, peuvent avoir une constitution qui résiste victorieusement à toutes les causes de maladies. La force musculaire n'est qu'un attribut local ; la santé est, au contraire, la résultante de l'équi-

libre physiologique. Aussi cherchera-t-on cet équilibre avant cette force, celle-ci ne devant venir que par surcroît, avec les progrès de la croissance et les pratiques de l'exercice.

EFFETS LOCAUX ET GÉNÉRAUX DE L'EXERCICE

L'exercice concentre le mouvement nutritif sur la région du corps qui travaille. Ses effets sont *locaux* quand il fait agir un groupe de muscles isolément, *généraux*, lorsqu'il accroît l'activité des grandes fonctions organiques : la respiration, la circulation et la digestion. Soulevez de lourds haltères et répétez le mouvement jusqu'à produire l'endolorissement et l'impuissance du bras : seul le membre qui a travaillé ressent la fatigue ; les battements du cœur et la respiration n'en sont, pour ainsi dire, pas accrus ; l'effet du travail est resté localisé. Courez à toute vitesse ; ce ne sera point l'endolorissement des jambes qui vous forcera à suspendre votre course, mais les battements tumultueux du cœur et l'essoufflement.

Ceci nous montre qu'on peut agir sur les

muscles par des efforts locaux sans accroître l'activité des grandes fonctions. Ce genre de travail n'est guère recommandable, surtout pendant l'enfance. A cet âge on lui préférera les exercices dont le retentissement se fait sentir sur l'ensemble de l'organisme.

ÉDUCATION PHYSIQUE ET HYGIÈNE CHEZ L'ENFANT

Faites exécuter par l'enfant des exercices qui mettent en jeu un grand nombre de muscles à la fois. Cette activité généralisée accélère le pouls et la respiration. Une plus grande quantité d'oxygène est introduite dans le sang ; les fonctions de la nutrition en reçoivent un surcroît d'énergie ; les résultats généraux de l'exercice se font sentir dans toutes les parties du corps vivant.

Le but de l'éducation physique se confond chez l'enfant avec celui de l'hygiène. Il comporte bien moins le développement des muscles que la croissance régulière des organes et l'équilibre des fonctions.

Ce sont deux méthodes d'exercices bien

distinctes qui donnent l'une, la puissance musculaire, et l'autre, la santé.

Gardons-nous d'appliquer la première à l'enfance.

EFFETS ATHLÉTIQUES ET EFFETS HYGIÉNIQUES DE L'EXERCICE

Un travail localisé dans une région déterminée du corps produit des *effets athlétiques*. Un exercice d'ensemble qui intéresse en même temps un grand nombre de muscles produit des *effets hygiéniques*. Celui-là hypertrophie les quelques muscles qui se contractent ; celui-ci accélère les fonctions de la nutrition.

Ces deux ordres de résultats ne peuvent être obtenus simultanément que par un exercice intense, dont la violence met à une dangereuse épreuve le cœur, les poumons et les vaisseaux sanguins.

Aussi voit-on deux tendances dans l'enseignement de la gymnastique.

Certains maîtres prétendent restreindre l'effort à une région isolée et exercer le corps par segments. Ils font successivement travailler les groupes musculaires. Chaque région reçoit

à tour de rôle son contingent d'exercice. C'est ainsi que, par l'échelle et le grimper à la corde lisse, sont mis en action les fléchisseurs, par les barres parallèles sont exercés les extenseurs, etc. Tout le corps travaille en détail. Il s'agit, à proprement parler, d'une gymnastique *analytique*. La généralisation du travail n'est pas recherchée. Tous les muscles sont mis en action, mais successivement, et groupe par groupe. Cette méthode peut fortifier et faire grossir à volonté tel ou tel groupe musculaire. Elle peut donner à l'athlète, par la localisation de l'effort et la « concentration du travail », une redoutable puissance.

D'autres maîtres délaissent les efforts locaux. Toutes leurs préférences vont aux exercices qui sollicitent le travail simultané de nombreux muscles, et qui, associant les organes internes au travail, accélèrent les battements du cœur et les mouvements respiratoires. Ils savent que cinq minutes de course activent plus la respiration et la circulation du sang et échauffent plus le corps que vingt minutes de gymnastique aux agrès. Ils cherchent, avant tout, à obtenir des effets hygiéniques.

Les maîtres du premier genre emploient la méthode qui convient aux jeunes hommes exercés et aux athlètes ; les autres celle qu'il faut réserver aux enfants, aux adolescents et à la majorité des jeunes hommes de complexion moyenne ou faible. Ceux-là procurent à leurs

élèves la force musculaire ; ceux-ci prétendent leur donner quelque chose de mieux : la santé.

N'appliquez jamais la première méthode à des sujets délicats qui n'ont que faire d'une hypertrophie musculaire ; ils n'ont besoin que de poumons plus vastes, d'un cœur plus ferme, d'un sang plus rutilant par l'oxygène qu'il contient. Ce qu'il faut donner à nos enfants, c'est d'abord la santé. La force musculaire ne sera cultivée qu'à la fin de l'adolescence.

ILS N'ONT QUE DES CAPRICES ; REDRESSONS LE CARACTÈRE

La sédentarité imposée à nos enfants les étiole. Leur nutrition languit ; leur volonté s'éteint : ils n'ont plus que des caprices, le mouvement et l'effort physique les dégoûtent. Ils se passionnent pour la lecture et dévorent tous les livres qui leur tombent sous la main : on dit que de tels sujets sont animés d'une grande ardeur pour l'étude. La vérité est que les enfants qui n'aiment pas le jeu deviennent trop souvent vicieux.

Deux ou trois heures consacrées tous les jours à un jeu actif régularisent en quelques semaines le fonctionnement de tous les organes, rétablissent l'équilibre nerveux et redressent le caractère même de l'enfant. Ces changements sont dus à l'introduction dans le sang d'une plus grande quantité d'oxygène, véritable aliment gazeux plus indispensable à la vie que l'eau et le pain, puisqu'on peut subsister plusieurs jours sans manger ni boire et qu'on ne pourrait vivre quelques minutes sans respirer.

Le développement de la poitrine est le principal résultat que l'exercice doit avoir chez l'enfant, puisque la quantité d'oxygène qui pénètre dans le sang est proportionnelle à l'étendue du champ respiratoire. Or, le volume des poumons et, plus encore, leur capacité fonctionnelle augmentent en proportion de leur activité. De même qu'un muscle est plus abondamment irrigué par le sang pendant le travail, ainsi les poumons sont traversés d'une plus grande quantité d'air quand on active leurs mouvements.

Choisissez donc toujours, pour les enfants et les jeunes gens, avant la dix-huitième année, des formes de mouvements qui fassent fonctionner énergiquement les poumons. Quelles sont-elles? Toutes les variétés d'exercices des jambes dont la course est le type. Ne comptez point sur les mouvements de bras pour déve-

lopper les poumons. Ils activent bien moins la fonction respiratoire que la course qui, dans ses multiples variétés, met en jeu, outre les muscles des membres inférieurs, ceux de la région lombaire, du buste, des épaules et des bras.

UN PARADOXE

Voilà, dira-t-on, un paradoxe : Pour développer la poitrine et accroître la capacité fonctionnelle des poumons, il faut exercer les jambes, il faut courir !

Cela cependant est l'expression même de la vérité. Les *actes musculaires limités*, tels que le grimper ou l'exercice des haltères, fatiguent les muscles qui travaillent, avant de provoquer une accélération de la respiration. Ce sont les *actes musculaires généraux* tels que la course à pied ou la boxe qui produisent un essoufflement salubre, bien avant que la moindre fatigue n'apparaisse dans les muscles.

L'explication de ce phénomène physiologique est la suivante : Parmi tous les tissus vivants, celui qui est le plus avide d'oxygène et qui occupe la plus grande place au milieu

des autres, est le tissu musculaire. Si nous mettons à la fois en mouvement de nombreux muscles par un exercice tel que la course qui mobilise, pour le moins, les deux tiers de la musculature, nous voyons croître considérablement les besoins du ravitaillement de l'organisme en oxygène. Il en découle la nécessité d'augmenter le nombre et l'ampleur des mouvements respiratoires pour fournir à ces besoins.

Un homme au repos, dont le sang fixe, par heure, 24 litres d'oxygène, voit sa consommation s'élever à 254 litres pendant un travail intense de même durée. Le besoin d'oxygène peut être décuplé par l'exercice.

Ce n'est pas tout. En se contractant, le muscle libère une quantité d'acide carbonique d'autant plus grande qu'il travaille davantage. La présence surabondante de ce gaz dans le sang produit une vive excitation du centre nerveux respiratoire, situé dans le bulbe rachidien. Par action réflexe, les muscles qui commandent à la respiration sont automatiquement mis en jeu d'une manière plus rapide.

En fin d'analyse, nous constatons que les actes musculaires généralisés suractivent les mouvements de la poitrine par un double mécanisme : 1^o en faisant naître un plus grand besoin d'oxygène ; 2^o en surexcitant les centres nerveux respiratoires sous l'influence de l'acide carbonique produit en surabondance dans les muscles qui travaillent.

D'ÉDUCATION PHYSIQUE

CONCLUSION : Pour développer la poitrine d'un enfant ou d'un adolescent, faites-le courir et jouer avec feu. Délaissez les mouvements éducatifs impuissants à faire naître le besoin d'air et à susciter énergiquement le réflexe respiratoire.

EXERCICES HYGIÉNIQUES

Les jeux qui sont plutôt des exercices de vitesse que de force, qui obligent l'enfant à des déplacements rapides, qui, même réduits à leur forme élémentaire, à la poursuite simple, par exemple, utilisent dans une large mesure les bras et les jambes du joueur, répondent à toutes les exigences de l'hygiène et à l'instinct de l'enfant.

Leur stratégie est une bonne école de décision et de précision. La variété des mouvements, les changements d'attitude, les temps d'arrêt instantanés font travailler les muscles des jambes, des reins, du buste, des épaules et des bras. Le sens musculaire, les fonctions d'équilibre et les organes des sens sont affinés par les jeux ; toutes les puissances de coordi-

nation des mouvements sont mises en œuvre.

Pour tout dire, les plus simples, les plus naturels, les plus attrayants de tous les exercices, les jeux en un mot, apparaissent aussi comme les plus hygiéniques.

GYMNASTIQUE DE CHAMBRE

On commence à comprendre la nécessité de l'exercice, mais pour des raisons diverses : manque de temps, éloignement des terrains de jeu, habitudes prises, on prend l'exercice comme un remède. On s'enferme dans une salle et là on travaille, en introduisant dans sa poitrine un air plus ou moins pur.

Lorsque les élèves d'une salle sont nombreux, ils s'exercent et s'empoisonnent tout à la fois. Ils n'offrent à l'appétit de leurs poumons qu'un aliment gazeux toxique, de sorte qu'un tel repas, loin d'être un bénéfice, devient un danger.

En hygiène, l'importance du milieu est grande et l'air pur est un agent hygiénique de premier ordre. Sans doute, l'exercice musculaire pris, même dans un milieu confiné,

porte toujours avec lui des avantages que rien ne peut lui ôter. Mais il ne vivifie pas le sang comme l'exercice en plein air. On peut faire un athlète, un boxeur, un lutteur par le travail dans une salle, mais on n'y fait pas toujours des hommes bien portants.

LES PETITS N'ONT PAS DE RÉSERVES

On a écrit des volumes sur l'anatomie et la physiologie des animaux et de l'homme. Il serait peut-être nécessaire de composer une *hygiène comparée* où les habitudes instinctives des animaux seraient confrontées avec les nôtres. L'élevage humain y puiserait sans doute plus d'un enseignement utile. Nous y verrions notamment que les petits des animaux jouent sans cesse, qu'ils ne fournissent aucun travail, que les parents leur évitent dans la mesure du possible tous les exercices et les mouvements de fond qui *usent*.

Les animaux ignorent la science physiologique, mais ils agissent comme s'ils savaient que les petits n'ont pas de réserves à brûler et qu'elles sont utilisées pour le mouvement de la

croissance. Les tissus qui, chez l'adulte, constituent des matières encombrantes et inutiles sont, au contraire, pour les jeunes êtres, des matériaux nécessaires à la construction de l'édifice organique.

Suivons l'exemple des animaux : ne soumettons pas nos enfants à des exercices physiques ou à des travaux qui brûleraient leurs réserves. Gardons-nous de l'amaigrissement qui n'allège pas l'enfant, mais qui l'épuise. Faire maigrir un enfant qui grandit est une grave imprudence.

FORME HÉRÉDITAIRE ET SANTÉ

C'est une erreur de croire que l'exercice puisse changer quelque chose au gabarit du corps, hérité de la race ou de la famille. Le type primitif d'un sujet demeure immuable au milieu des conditions de vie les plus variées. La même série d'exercices, la même spécialisation sportive ou athlétique aboutissent très souvent à des types d'hommes différents ; les uns sont grands, les autres petits et le demeurent.

La forme héréditaire subsiste à travers les changements de structure provoqués par l'exer-

cice. Elle peut, en dehors de toute culture physique, être admirable. Que de femmes sont belles qui ont grandi et vécu dans la sédentarité ! Elle peut aussi, en dépit des tentatives de la gymnastique orthopédique la plus savante, demeurer imparfaite ou laide.

L'exercice physique ne donne pas à un homme de plus belles proportions que celles que la nature lui a dévolues ; bien plus, s'il est mal appliqué, il entrave le développement régulier du corps et déforme le squelette et les muscles. La première qualité de l'exercice est de ne pas déformer.

De quels bienfaits lui sommes-nous donc redevables ?

Il nous donne d'abord la force musculaire, ce qui est déjà quelque chose ; un cachet d'élégance, l'assurance de l'attitude, la légèreté de la démarche, l'adresse et, par dessus tout : la santé.

ESCRIME ET JEUX

L'escrime, aussi bien que la gymnastique aux appareils, n'est bonne pour l'homme qu'à partir de dix-huit ans, lorsque son squelette est complètement formé. Avant cet âge, une

pratique assidue des exercices aux agrès ou de l'escrime n'est pas inoffensive. Elle tend à imprimer au squelette de l'enfant des modifications persistantes, au même titre que les attitudes scolaires vicieuses.

Les actes de la gymnastique avec engins comportent des mouvements anormaux. Sont-ils très souvent répétés, les muscles et le squelette s'y adaptent par des changements de forme. Le grimper, abusivement employé, donne aux jeunes sujets l'attitude voûtée et un dos rond. L'escrime pratiquée toujours avec le même bras déforme le tronc en déjetant la colonne vertébrale vers le membre qui tient l'épée et hypertrophie l'épaule qui travaille.

Les jeux ne méritent aucun de ces reproches. Au point de vue hygiénique, ils sont à eux seuls capables d'assurer le développement régulier de l'enfant.

DES AMIS CAUSAIENT...

Des amis causaient :

— Je pratique la « suédoise », et je m'en trouve bien.

— Je suis un adepte de la méthode naturelle d'Hébert.

- Je lui préfère les exercices de Desbonnet.
- Mes filles sont enchantées de la gymnastique rythmique de Jacques-Dalcroze.
- Parlez-moi des leçons de Racine. Mes enfants en sont transformés.
- Et la méthode de Joinville, qu'en faites-vous ?

Ils avaient tous raison. Une méthode d'Éducation physique qui oblige les sédentaires que nous sommes à se mouvoir nous fait déjà, par le seul mouvement auquel elle nous contraint, un bien immense. Cependant, pour faire choix d'une méthode, que chacun de nous suive ses inclinations naturelles. Les amis de la mesure, les patients, les disciplinés, ceux qui s'accommodent de quelque monotonie et qui ne sont point pressés par le temps, se trouveront bien des pratiques de la méthode suédoise. Les pétulants, les énergiques, les volontaires, les mobiles se dépenseront avec joie dans les exercices combinés par Hébert. Les personnes occupées, disposant de peu de loisirs, retenues à la ville et décidées à lutter contre la sédentarité, bénéficieront de la méthode de Desbonnet. Les proviseurs de collège et de lycée qui pourront faire exécuter régulièrement par les élèves les exercices du manuel de l'instruction publique rédigé par Racine et tout inspiré de l'expérience et de la prudence du regretté Démeny, entretiendront chez leurs élèves la santé et la bonne humeur.

Enfin, des pouvoirs publics qui auraient la sagesse de rendre obligatoire la culture physique au même titre que la culture intellectuelle et qui feraient à tous un devoir de consacrer quelques instants chaque jour au développement et à l'assouplissement de leurs muscles, réaliseraient une réforme grosse de conséquences.

L'École de Joinville a tracé le dessin physiologiquement irréprochable d'une éducation physique commencée pendant l'enfance, poursuivie pendant toute l'adolescence et s'épanouissant dans l'athlétisme ou les sports. Si ce plan paraît imparfait, ou simplement ne plaît pas, qu'on en adopte un autre, mais qu'on fasse quelque chose de coordonné, de pratique et de sage. Il faut donner au capital humain qui nous reste la plus grande valeur possible.

APTITUDE DOMINANTE OU ÉQUILIBRE ?

Un sujet qui veut atteindre le développement harmonieux de tout son organisme doit éviter de se spécialiser trop tôt au point de vue

sportif ou athlétique. Ce n'est guère avant 18 ans que l'on peut commencer à exceller dans un exercice déterminé. Les jeunes hommes à structure massive s'appliquent aux exercices de force ; les plus déliés choisissent les exercices de vitesse. Ce n'est qu'en cultivant leurs aptitudes dominantes qu'ils acquièrent une supériorité dans l'exercice choisi.

Il serait peut-être plus sage de s'appliquer à développer l'équilibre des diverses facultés physiques et non à faire prédominer l'une d'elles : tandis que les hommes pesants allègeraient leur corps en choisissant les exercices de vitesse, les hommes de poids « plume » acquerraient l'étoffe qui leur manque en se livrant aux exercices de force. Ainsi, chacun tendrait à l'équilibre en développant l'aptitude qui lui manque, au lieu de ne mettre en valeur que celle dont la nature l'a doué.

Mais la sagesse n'est pas de ce monde.

LES BEAUX VOLEURS

De même qu'il existe de beaux chevaux qui n'ont pas de « moyens », — de beaux voleurs, — de même on rencontre des hommes bien faits

qui sont incapables de fournir un effort quelconque. Au contraire, il n'est pas rare d'observer des aptitudes merveilleuses chez des sujets dont la structure est loin d'être irréprochable.

Ce ne sont pas les apparences qui peuvent nous permettre de porter un jugement. Les parties les plus visibles de la machine animale ne prouvent rien, quant aux qualités du travail. L'état du cœur, des poumons, du système nerveux et des reins a plus d'importance que les formes extérieures.

DE L'ADRESSE ET DE LA VITESSE

Est adroit l'homme dont les muscles s'accordent parfaitement pour exécuter un mouvement. Cet accord vient du cerveau qui commande et dirige les muscles. Les *formes extérieures* du corps ne sont pas des indices d'adresse ou de maladresse ; seuls, les *mouvements* le sont. Les membres d'un homme adroit peuvent présenter une conformation médiocre ou même franchement défectueuse. Mais lorsque ces membres sont les outils d'un

cerveau bien coordonné, chaque geste accompli par eux témoigne d'une grande dextérité.

L'adresse est affaire de centres nerveux et non de muscles. Un homme peut être à la fois faible ou de mauvaise santé et adroit. C'est de ses ascendants qu'il tient l'adresse. On peut devenir fort, mais on naît adroit. C'est un don naturel ; ce n'est pas une qualité acquise. Sans doute, après de longues années d'exercice, la coordination des mouvements se perfectionne, mais ce résultat obtenu par le travail se perd avec l'âge. Un maître d'armes ordinaire peut devenir précis, mais il est loin des maîtres de premier ordre qui se révèlent en un an ou dix-huit mois. Pour devenir adroits, ceux-ci n'ont pas eu besoin de s'exercer comme celui-là, pendant des années. Les meilleurs tireurs d'épée ont le plus souvent été formés assez tard. A leur adresse native se joint bientôt la qualité d'ordre intellectuel qui les rend éminents dans leur art : l'à-propos.

La vitesse est une autre qualité native. Jamais l'éducation physique ne l'a donnée à qui que ce soit. Sans doute, en observant les règles d'une certaine technique, on peut apprendre à courir vite, mais les coureurs de grande classe sont seuls doués de la faculté propre et inimitable de faire succéder rapidement et longtemps un mouvement à un autre.

Ce n'est point en fortifiant systématique-

ment ses muscles qu'un coureur améliore sa vitesse, c'est en concentrant sa volonté sur le but à atteindre. Comme l'adresse, la vitesse vient du cerveau.

DE LA FAUSSE ROYAUTE DU MUSCLE

Hier, à ma grande surprise, on m'a placé au nombre de ceux qui pensent que le muscle se suffit à lui-même et qui en font une sorte de roi dont toutes les fonctions physiologiques sont vassales. Si élémentaires que soient mes connaissances physiologiques, je ne puis professer pareille doctrine ; si modeste que soit mon savoir, je sais que tous les rouages de notre organisme sont solidaires et qu'il n'est point de partie qui soit indépendante de toutes les autres. Ni le muscle, ni le cœur, ni le cerveau ne sont rois. Ils fonctionnent simultanément et c'est tout ce que les physiologistes les plus perspicaces peuvent dire, car nous en sommes encore à chercher le *primum movens*.

Je ne suis donc pas partisan d'une gymnastique qui tendrait exclusivement à l'hyper-

trophie des muscles. Je ne crois même pas que la forme athlétique soit, à tout prendre, désirable. Elle masque trop souvent des cardiopathies ou des pneumopathies, dont l'existence se révèle parfois par des symptômes dont la soudaineté étonne le vulgaire, mais ne surprend pas le médecin. Je ne crois pas à la nécessité d'hypertrophier systématiquement les muscles de nos adolescents et de nos jeunes hommes. Tel n'est pas le but principal de la gymnastique. Le but est plus général, il se traduit par un accroissement proportionnel de la capacité fonctionnelle de tous nos organes. L'hypertrophie musculaire, qui se produit à la longue, n'est qu'un des nombreux résultats obtenus par la gymnastique. Ce n'est point et ce ne peut être le seul résultat cherché.

DE L'ENFANT SÉDENTAIRE

Bien des parents sont effrayés par la gymnastique de « cirque » qu'ils redoutent de voir faire à leurs enfants. Pour eux, les « exercices du corps » évoquent l'idée de danger. Certaines mères ne peuvent regarder courir leur fils

PRÉCEPTES ET MAXIMES

sans être malades. L'enfant va s'enrhumer ; il aura de la fièvre le soir.

Oui, cela sera, si l'enfant ne sort que rarement, s'il ne joue qu'à de longs intervalles, s'il a déjà, malgré son jeune âge, la nutrition d'un sédentaire. Mais cela ne sera pas s'il a coutume de jouer chaque jour, de marcher, de courir, de sauter, de dépenser la suractivité de ses muscles, de ventiler sa poitrine, et d'accélérer quelque peu sa circulation.

C'est la sédentarité qui rend la santé des enfants précaire et fragile. Le mouvement la fortifie et la consolide.

DIDI ET SA MÈRE

Une journée de printemps. Le médecin, interrogé par la mère de Didi, a conseillé une sortie. Il a dit sentencieusement, l'index levé : « Madame, de l'exercice pour cet enfant, mais pas de fatigue. »

Tout pénétrés de cette recommandation, Didi et sa mère se sont rendus aux Tuileries. Abandonné à lui-même, Didi a choisi un genre d'exercice qui l'amuse beaucoup : il joue au

chemin de fer et se mue tour à tour en locomotive... « chi !.. chi !... chi !... », en wagon... « tac !... tac !... tac !... broum ! tarabroum ! tarabroum ! », en chef de gare sifflant éperdument. Il se livre à des courses désordonnées, coupées d'arrêts et de reculs. Il règle lui-même son allure et dose son exercice, il court, saute et reprend vie.

Soudain, sa mère s'est élancée. Elle a touché le front de Didi, elle l'a trouvé brûlant.

— Comme tu es essoufflé ! dit-elle... Comme tu es rouge !... Tu as sué ! N'es-tu point fatigué ?

Pour toute réponse, Didi remue la tête et s'élance d'un bond. Il recommence à imiter la locomotive et souffle bruyamment. Sa mère inquiète pense que l'enfant présente les symptômes de cette fatigue qu'on lui a signalée comme un danger. Elle se lève, choisit le moment où Didi, chef de gare, s'est immobilisé devant le train en partance et le saisit.

— Allons ! viens ! dit-elle. C'est assez pour aujourd'hui. Tu vas te rendre malade.

Elle l'entraîne. L'heure n'étant pas avancée et la journée persistant à être radieuse, la mère se hâte vers les magasins. Didi ne proteste pas. Il suit. Il passe deux heures dans la poussière de la rue et des étalages et se résigne à cette promenade qui l'exténue. Car l'instinct de l'enfant le porte à courir, mais pas à marcher. Tout à l'heure, les temps de courses désor-

données auxquels il se livrait dans ses jeux ne le fatiguaient point ; mais il supporte mal cette promenade lente et mesurée, sur l'asphalte.

Le soir, Didi a eu de la fièvre et n'a pas dîné. Le médecin, mandé en hâte, a dit avec une nuance de reproche : « Madame, votre fils s'est fatigué. » Après son départ, la mère de Didi s'est écriée : « Cet enfant a trop joué... On m'y reprendra à le conduire aux Tuileries. »

S'ACCOUTUMER LENTEMENT

L'accoutumance aux exercices comprend des degrés infinis. Un travail musculaire, si modéré soit-il, peut causer une grande fatigue aux sujets qui n'ont aucun entraînement préalable. C'est ainsi que, pour se livrer sans douleur aux actes les plus usuels, un convalescent doit s'y réaccoutumer peu à peu. Il ne le fait qu'au prix d'épreuves répétées.

C'est agir prudemment qu'acquérir un degré de force et de résistance supérieur à celui qu'exige un travail habituel. Ainsi, l'organisme n'est pas surpris lorsqu'une tâche imprévue et plus lourde lui est momentanément imposée.

D'ÉDUCATION PHYSIQUE

Tel exercice qui n'est qu'un jeu, pour un homme adonné à la pratique des sports, représente un véritable écart d'hygiène pour le sédentaire. Comme beaucoup de maladies surviennent quand se produit une rupture imprévue dans les conditions hygiéniques auxquelles la vie d'un sujet est accommodée, c'est une imprudence de ne pas compter avec l'imprévu et de ne pas tenir l'organisme dans un état d'entretien tel qu'un travail supplémentaire, survenant accidentellement, n'altère pas la santé.

L'exercice est une nécessité hygiénique. Mais le sédentaire se gardera de s'adonner à une grande activité musculaire du jour au lendemain. Un changement aussi radical dans ses habitudes doit se faire par une transition insensible. Passer brusquement d'une vie tranquille et inoccupée à une existence sportive trouble profondément la nutrition et présente des dangers.

LES FORCES DÉCUPLÉES

Chaque homme possède une réserve d'énergie physique de dose inconnue, qu'il dépense dans les seules circonstances périlleuses. Galva-

nisé par une émotion ou par un danger, il sent ses forces décuplées et fait des actes extraordinaires. La guerre nous a quelquefois donné l'occasion de le constater : obstacles insurmontables franchis, objets très lourds aisément déplacés, sauvetages exigeant des qualités physiques exceptionnelles, tous actes accomplis par des hommes dont la force ordinaire n'avait rien de surhumain.

Ces efforts étonnants étaient suivis d'un affaissement profond qui traduisait l'épuisement d'un réservoir énergétique. Il arrive parfois que ce réservoir ne se remplit plus jamais et, qu'après cette prodigalité d'énergie, l'homme reste pour toujours profondément atteint dans ses facultés de résistance.

L'amointrissement définitif des animaux qui ont été soumis à un effort suprême est bien connu des éleveurs. Les hippodromes « ruinent » définitivement dans leurs moyens physiques quantité de chevaux. Parler de l'amélioration de la race chevaline, à propos des courses, est d'une aimable ironie.

NUTRITION INSTABLE DE L'HOMME
ENTRAÎNÉ

On a coutume d'amener les athlètes à leur maximum de force par une série d'efforts graduellement croissants. Mais il faut que l'on sache bien qu'un homme n'arrive que *par hasard* à cette extrême limite d'entraînement. Pour un qui réussit à se maintenir en possession de son énergie maximum, cent restent en-deçà de la « forme » désirée et cent autres tombent dans le surentraînement, qui équivaut au surmenage.

Pas plus que l'animal, l'homme ne peut rester longtemps à l'apogée de sa « forme ». En ce point qui est comme la manifestation parfaite de son énergie et qui marque la limite de ses forces, il semble que sa nutrition soit en équilibre instable et qu'il ne puisse séjourner sur ce haut sommet.

Il s'agit là d'un état passager qu'on ne peut maintenir au-delà d'un temps très court. La moindre variation de régime, le plus petit changement dans les habitudes, suffisent pour faire perdre à l'athlète entraîné une notable partie de ses moyens.

Au surplus, la « forme athlétique » qui

témoigne qu'un homme a atteint le summum de sa force et de sa résistance, n'est pas un critérium de santé. Celle-ci se traduit toujours par la stabilité des actes nutritifs, quelles que soient les variations du milieu, tandis que la forme athlétique s'accompagne d'un équilibre physiologique instable que vient déranger le moindre incident.

Il est bon, légitime et désirable de demander à l'exercice physique la santé qui nous rend indépendants à l'égard des agents de toute espèce, dont nous subissons l'influence. Il ne faut réserver qu'à de rares sujets la préparation sévère de l'athlète s'élevant au maximum de résistance organique et atteignant ces dangereuses limites autour desquelles l'organisme s'use et s'épuise ?

LA BONNE FORMULE DU PLAISIR

Sous prétexte que l'éducation physique a une portée nationale et qu'elle doit aboutir au relèvement de la race, on ne l'envisage guère que par son côté sérieux. Les gens qui la

prônent prennent un visage trop austère. Mettons-y quelque agrément.

Rendons tous les exercices attrayants, car le plaisir est le seul assaisonnement capable d'en donner l'appétit. Rendre la gymnastique obligatoire comme le latin, l'arithmétique ou l'histoire, n'est pas une bonne formule.

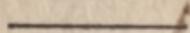
Oublie-t-on qu'un exercice n'est vraiment hygiénique que lorsque l'enfant ou l'homme y prennent de la joie? Prétendre obtenir la santé par un travail physique d'où tout plaisir serait banni est une mauvaise gageure.

Tout le monde connaît les effets heureux qu'un transport de joie produit inévitablement dans un organisme affaibli. Est-il un meilleur tonique que le plaisir? Que de fois une heureuse nouvelle a transformé un malade et marqué le début de la convalescence. En un instant la circulation du sang a repris de l'énergie et comme un regain de force a ranimé les muscles.

Sous le choc du plaisir, les centres nerveux réagissent vivement. Par des impulsions énergiques ils accélèrent les échanges; la peau se colore, le cœur bat plus vite, la respiration est plus profonde; un sentiment de bien-être accompagne tout contentement.

Comment agit le plaisir? En jouant le rôle d'un excitant qui provoque le dégagement d'une énergie latente emprisonnée dans les cellules nerveuses et dont l'organisme n'a point d'ordinaire la libre disposition.

Un condensateur électrique, isolé de tout contact, ne manifeste point la force qu'il renferme, mais il la libère à l'approche d'un conducteur métallique. De même, notre cerveau tient en réserve une certaine dose d'énergie inoccupée. Qu'un excitant physique comme le froid, ou moral comme la joie, agisse sur lui : il libère une énergie latente, sous la forme d'un influx nerveux supplémentaire. Le cordial et le linge mouillé, qui raniment un homme évanoui, font sortir de toutes les cellules nerveuses l'influx qu'elles tiennent en réserve et qui suffit à remettre le cœur et la poitrine en mouvement. Ce n'est pas autrement qu'agissent les impressions morales, et notamment la joie qui est un excitant bienfaisant du cerveau et que la nature a prévu.



MOINS DE TONIQUES
EN BOUTEILLES : PLUS DE JOIE

Supposons que les considérations précédentes ne valent pas qu'on s'y arrête. Admettons qu'il s'agit moins, en vérité, de consulter

le goût des gens que d'appliquer une mesure nécessaire. Il importe peu que les grands et les petits prennent plaisir à l'exercice, pourvu qu'ils s'exercent. Il s'agit d'une nécessité hygiénique et nationale : il faut donc l'imposer et rendre la gymnastique obligatoire, comme l'instruction. Tout le monde s'y soumettra parce que la règle l'exige. Donner à l'enfant et à l'adulte une forte dose de travail musculaire : voilà le but. Le reste est accessoire.

Ainsi, l'on pense imposer à l'homme un travail physique, lui donner de la force et raffermir sa santé sans le divertir? Chimère.

La monotonie et l'ennui, aussi bien que la joie, retentissent sur le cœur et sur les poumons ; mais, au lieu d'accélérer le cœur, ils le ralentissent ; au lieu de dilater la poitrine, ils la resserrent. La monotonie amène la torpeur de la nutrition. Ce n'est pas tout. L'influx nerveux demeure comme captif dans les centres, faute d'un excitant qui le libère. Une sorte de prostration règne dans le domaine nerveux. L'affaissement et la tristesse en sont les conséquences.

Est-ce là le résultat cherché? Voyez cet adolescent que l'on bourre de toniques, d'élixirs, de jus de viande et qui, mécaniquement, s'exerce aux appareils de la gymnastique de chambre. A-t-il les apparences de la bonne santé? Pas toujours. Presque jamais. Que lui manque-t-il? Le souffle, l'étincelle qui libèrera le riche

capital d'énergie enfermée sous tension dans ses cellules cérébrales : la joie.

Ce jeune homme a des occupations monotones. Il s'ennuie. Libérons par le plaisir toutes les forces secrètes de son organisme et ne lui imposons plus des exercices en disant : « Ce n'est pas pour son plaisir qu'il s'exerce, c'est pour sa santé. » L'un est inséparable de l'autre.

Nos enfants s'ennuient : voilà le mal. Cessons de leur témoigner la sollicitude extrême et la prudence exagérée qui les enchaînent. Moins de toniques en bouteille, mais plus de jeux attrayants au grand air. Procurons-leur si possible cette joie un peu animale qui fait jaillir à profusion des centres nerveux l'influx bienfaisant et en inonde les muscles.

L'attrait de l'exercice domine l'éducation physique à tout âge, mais surtout chez l'enfant. Enfin rappelons-nous que l'émulation, la satisfaction que donne la difficulté vaincue, les jouissances raffinées d'une belle partie, le plaisir délicat d'un assaut d'armes bien conduit, ressemblent à la jouissance du peintre et du musicien, quand ils produisent des œuvres de leur art.

DES JOIES HONNÊTES

L'appétit du plaisir est naturel.

Quand on ne procure pas des joies honnêtes aux enfants par le jeu, un instinct plus fort que tout les pousse vers les plaisirs malsains. La passion de l'exercice est un préventif contre certaines habitudes dégradantes et dangereuses, malheureusement trop répandues dans les collèges. Les enfants adonnés aux exercices ont une supériorité non seulement physique, mais morale, sur ceux de leurs camarades qui dédaignent les jeux. Ce n'est pas par la fatigue extrême ni par l'épuisement des forces que l'exercice devient un calmant des sens, c'est par le parfait équilibre dans lequel sont tenus les organes. Il ne s'agit point là d'une pratique d'ascétisme, mais simplement d'hygiène.

LA BELLE LEÇON DE GYMNASTIQUE

Il faut à l'enfant du plaisir, comme il lui faut du pain. Il faut à ses cellules cérébrales

l'excitation qui en libère l'influx nerveux : il lui faut du plaisir à tout prix. Tâchons de le lui procurer en rendant l'exercice et les jeux attrayants. L'élan de la joie est seul capable de secouer la torpeur cérébrale qui accompagne les travaux forcés intellectuels, auxquels trop d'enfants sont condamnés.

J'ai été souvent le témoin attristé de ces magnifiques leçons de gymnastique, où cinquante enfants, placés sur plusieurs rangs, obéissent aux commandements d'un maître. Sur un ordre, ils fléchissaient et étendaient alternativement les bras, élevaient et abaissaient les jambes, imprimaient aux différentes parties de leur corps des mouvements variés dont la moindre faute d'attention détruisait l'ordonnance.

Ainsi, tous les muscles étaient exercés à tour de rôle ; tous les ressorts de l'économie étaient mis en jeu selon les règles de l'art, mais je le proclame : cet art m'a toujours paru insipide, car l'enfant n'est pas qu'une machine. Il n'est pas qu'un ensemble de muscles, et des mouvements n'engendrant que l'ennui ne suffisent pas à lui procurer un exercice complet. Il faut quelque chose de plus, et ce quelque chose est essentiel pour obtenir de bons effets : c'est l'entrain et c'est la joie.

POUR QUE LES ENFANTS
JOUENT BIEN

Que faut-il aux enfants pour bien jouer ?

— de l'espace,

— la possibilité de faire du tumulte sans gêner personne,

— des camarades de même âge et de force égale auxquels convient la même dose d'exercice.

Les petits qui jouent avec les grands se surmènent. Les enfants qui jouent sous les yeux de leurs parents manquent d'entrain. L'enfant qui « s'amuse tout seul » le fait sans joie, donc sans profit.

J'ai vu des maîtres jouer avec leurs élèves. C'est une erreur. Le maître doit enseigner, surveiller et diriger le jeu, mais s'abstenir d'être un partenaire dont la force est rarement assortie à celle des joueurs.

Il n'est pas utile — il est même nuisible — que le public ait accès aux terrains de jeux où s'ébattent les enfants. Sous les regards de la foule, les petits sont confus de leur maladresse. Ils cessent de jouer. C'est là une considération d'ordre moral dont il faut tenir compte.

LA RÉCRÉATION, LEÇON DE PLAISIR

Une séance de jeu sera réglée avec le même soin qu'une séance de classe. Sa réussite sera assurée si les enfants se sentent *libres*. On ne les *commandera* pas. On les *dirigera*. Ni rigueur, ni contrainte ne perceront dans les paroles du maître, qui redoutera surtout de refréner l'entrain. Les enfants ne jouent pas par force.

Toute récréation bien comprise doit être une leçon de plaisir. Piquer l'émulation des joueurs; faire naître l'incident qui ranime l'intérêt languissant; substituer un jeu à un autre suivant l'heure, le temps, la faveur du moment et les habitudes locales, sont des actes importants.

Les manifestations de la joie, si tumultueuses soient-elles, se donneront libre-cours. Les enfants crieront, car le cri est, pour les poumons et le larynx, un exercice aussi efficace que le saut pour les jambes. L'explosion bruyante de leur joie ou de leur dépit se traduira en « cris de jeux », qui sont comparables aux « cris de guerre » que les primitifs poussaient en se précipitant à l'attaque et qui réveillaient l'enthousiasme des guerriers les moins belliqueux. Une récréation qui n'est pas bruyante n'est pas une récréation.

Mouvement, plaisir, tumulte : voilà la formule de l'exercice chez l'enfant et chez l'adolescent. Est-ce à dire qu'il faille faire une part exclusive aux jeux ? Il est bon de les couper de courts intermèdes qu'on appelle ici *exercices d'ordre*, là *mouvements d'ensemble*, ailleurs *éducatifs*, *correctifs* ou *segmentaires*, destinés à rappeler quelque peu l'enfant à l'idée de la discipline et du rythme.

LES ENFANTS N'ONT PAS DE FOND

Les jeux ne dureront jamais longtemps : vingt minutes pour les petits, trente ou quarante minutes pour les moyens, une heure pour les grands. Et encore l'exercice ou le jeu sera-t-il interrompu plusieurs fois dans chaque séance. Car les enfants n'ont pas de « fond » ; leur résistance est faible. Le fractionnement de l'exercice est une nécessité. Il est vrai que, la plupart du temps, ce fractionnement se fait spontanément. Les enfants parsèment leurs mouvements de brusques temps d'arrêts qui coupent l'exercice proprement dit.

J'ai signalé ailleurs l'inconvénient qui

résulte de l'exercice donné à dose massive, une ou deux fois la semaine, à l'aide d'appareils. C'est quotidiennement qu'il convient de faire jouer et d'exercer les enfants.

Leur tenue devra être en rapport avec la température : aussi légère que possible pendant les chaleurs de l'été et chaude en hiver, mais sans exagération. On agira progressivement dans l'allègement du costume.

L'HEURE FAVORABLE

Le plus mauvais moment pour exercer l'enfant est le matin, au réveil. Au contraire, c'est l'heure de choix pour l'obèse qui veut maigrir. Pourquoi? Parce qu'à ce moment le corps est à jeun depuis plusieurs heures et que le travail musculaire ne peut que s'alimenter aux dépens des propres tissus du sujet qui s'exerce dans ces conditions. Le petit déjeûner ne compense pas l'usure produite par l'exercice matinal, chez l'enfant et chez l'adolescent, mais il suffit à annuler les effets bienfaisants de la *déperdition* recherchés pour un adulte obèse. L'après-midi est le moment de la journée où les jeux de l'enfant ont leur plus grande efficacité.

EXERCICE PHYSIQUE ET TRAVAIL
INTELLECTUEL

L'exercice corporel peut-il apporter un soulagement à la fatigue cérébrale? Les uns l'affirment et les autres le nient. Il est avéré qu'un grand effort intellectuel contre-indique formellement un travail musculaire fatigant. Les hommes dont la vie est consacrée au travail intellectuel ont beaucoup moins besoin d'exercice que ceux qui ne font rien de leur cerveau. En ajoutant aux travaux de l'esprit ceux du muscle, on double l'usure et on peut rompre l'équilibre organique.

Chez l'homme fait, des occupations intellectuelles assidues sont capables, à elles seules, d'assurer pendant quelque temps le fonctionnement régulier de l'économie. On donne des livres aux prisonniers, mais on ne songe pas à faire exécuter des exercices violents aux candidats à l'École Normale, la veille de l'examen.

Faire travailler intensément à la fois le cerveau et les muscles est d'une déplorable hygiène. Les entraîneurs savent bien que la tension d'esprit ou les préoccupations morales sont un obstacle à la mise en « condition » des recordmen.

Pousser parallèlement, à leurs dernières

limites, la culture de l'esprit et l'éducation du corps, vouloir faire en même temps des athlètes et des savants, est une utopie. Sans doute, nombre de personnes excellent à la fois dans les travaux de la pensée et dans les sports, mais il s'agit de sujets d'élite dont l'organisation est supérieure à celle de la moyenne des hommes.

La physiologie et la logique s'accordent pour indiquer que le corps ne doit travailler que pendant le repos de l'esprit. Dans les écoles, la prudence commande de ne point faire coïncider les périodes de labeur intellectuel intense avec des fatigues physiques. Au temps des vacances devrait toujours correspondre une véritable cure d'exercice.

Est-ce à dire que l'exercice corporel ne puisse être, dans aucun cas, un soulagement pour le cerveau fatigué? Nullement. Certains exercices, choisis parmi les plus faciles, représentent une « occasion » de repos qu'on ne saurait négliger. Ceux qui s'accompagnent d'un travail de coordination, exigeant la surveillance de l'attention, seront bannis. En les employant, on ne ferait qu'ajouter à la fatigue nerveuse ; on soumettrait le cerveau à un travail supplémentaire. Au contraire, les jeux récréatifs et faciles, bien connus des joueurs, et n'exigeant que dans une faible mesure la surveillance de l'attention, pourront reposer du travail intellectuel.

Ils produiront un repos relatif par le mécanisme de *l'alternance du travail*. Il n'y aura, en vérité, qu'un changement dans la forme sous laquelle l'énergie sera dépensée.

Le philosophe et le mathématicien, l'homme de lettres et l'économiste se délassent en passant d'un sujet d'étude à un autre, comme un manœuvre qui change de bras, en portant un fardeau.

La diversité et l'alternance dans le travail physique, aussi bien que dans le travail intellectuel, sont des conditions, sinon de repos, du moins de diminution et de retard de la fatigue.

L'alternance des formes de travail a une très grande importance. Varier les sujets d'étude est une des conditions du délassement cérébral ; employer alternativement certains groupes de muscles est une méthode de délassement corporel ; enfin, faire succéder aux périodes de travail intellectuel des périodes d'exercice physique est d'une bonne hygiène de travail. La substitution d'un exercice musculaire très simple à un labeur intellectuel ardu demeure le procédé de choix des travailleurs de la pensée, désireux de se reposer.

Mais, je le répète, ils choisiront les exercices faciles qui n'obligent pas les facultés intellectuelles à entrer en jeu. Ils éviteront tous ceux dans lesquels le cerveau travaille autant que les muscles. Les diverses manières d'exercer le corps qui associent le moins possible l'atten-

tion au mouvement, auront toutes leurs préférences.

Lorsque Balzac, exténué par de longues heures de travail, éprouvait le besoin de se mouvoir, il saisissait une corde à sauter qu'il tenait à portée de sa main, et prenait sur place un exercice dont beaucoup de sédentaires se trouveraient bien.

LA DIATHÈSE NAIT

Trop d'hommes de 40 ans, trop de pères de famille qui veillent à ce que leurs fils prennent de l'exercice ou fassent des sports, sont convaincus que le travail musculaire n'est plus de leur âge. Ils en comprennent l'urgence pour le jeune homme ; ils n'en voient plus la nécessité pour eux.

Ignorent-ils donc que la pratique de l'exercice leur est peut-être plus indispensable qu'à leurs enfants ? Leurs habitudes et leurs obligations d'hommes civilisés réduisent à une dose illusoire les mouvements qu'ils exécutent. Leurs muscles restent dans une inaction relative. Avec l'âge apparaissent des désordres de

la santé qui ne sont pas sans gravité. Leur tempérament se modifie. La sédentarité engendre des maladies générales, des diathèses dont on n'observe pour ainsi dire jamais les manifestations avant l'âge adulte. L'obésité, la goutte, le rhumatisme chronique et la gravelle sont les aboutissants ordinaires du défaut d'exercice pendant l'âge mûr.

La diathèse installée, il n'est plus possible de la déraciner de l'organisme, même par l'exercice le plus assidu. On ne peut qu'atténuer le danger du tempérament acquis. Bien plus, lorsque la diathèse est précoce et précède l'engendrement des enfants, elle se transmet par l'hérédité.

L'HOMME MÛR ; SON EXERCICE

L'homme mûr doit moins redouter le poids des années que les habitudes d'inertie. La force musculaire, la souplesse et l'agilité sont conservées chez ceux qui persistent à s'exercer régulièrement. Qui ne connaît d'excellents maîtres de gymnastique ayant dépassé la cinquantaine, de vieux tireurs d'épée adroits et précis, de vigoureux chasseurs à cheveux blancs?

Tandis que, chez l'homme jeune, les acquisitions nutritives, supérieures aux pertes, imposent une alimentation copieuse et des efforts musculaires importants, au contraire, chez l'homme âgé, dont l'organisme décline, il suffit de remplacer les quelques matériaux détruits chaque jour et d'employer des exercices modérés, d'une part, pour éviter l'accumulation des matières de réserve et, d'autre part, pour favoriser l'élimination des déchets.

Tout effort violent est obligatoirement précédé de l'immobilisation du thorax, qui prend appui sur les poumons. Ces derniers forment matelas élastique et résistant. Ils ne s'affaissent pas sous la pression du thorax, parce que le larynx ferme toute issue à l'air qu'ils contiennent. Les petits muscles du larynx représentent la clef de tout effort musculaire.

La pression des côtes sur les poumons et, par leur intermédiaire, sur le cœur et les gros vaisseaux de la poitrine, est considérable. Sous son influence, la masse du sang reflue vers les capillaires et distend leurs parois.

Tant qu'ils sont résistants, la violence que ces canaux subissent est bien supportée ; mais, ont-ils perdu leur élasticité, par suite de la modification de structure qui s'observe dans l'âge mûr, l'effort peut avoir pour conséquence leur rupture, aussitôt suivie d'accidents de la plus haute gravité, lorsqu'elle siège sur un vaisseau cérébral.

Pour ces raisons, l'homme mûr ne pratiquera ni les exercices de force ni ceux de vitesse qui augmentent beaucoup la pression du sang dans les vaisseaux. Il choisira, de préférence, toutes les pratiques du travail musculaire analytique. Les exercices de salle qui, par une série de mouvements successifs, sollicitent les divers groupes musculaires à entrer en action, isolément et l'un après l'autre, auront ses faveurs.

Par cette gymnastique segmentaire, il pourra effectuer des efforts musculaires intenses, sans craindre leur retentissement sur l'organisme et notamment sur la circulation du sang. A cet âge de la vie, assouplir les articulations et rechercher la fatigue musculaire sont des buts légitimes. Mais aborder sans réserve les exercices qui essoufflent et nécessitent la production de grands efforts est dangereux.

AIR CHAUD OU MOUVEMENT ?

On voit, par les cités, des hommes généralement corpulents se hâter périodiquement vers des établissements spéciaux où ils se livrent au rite de la transpiration artificielle. Complète-

ment nus, ils séjournent dans une étuve dont la température élevée les incite à une sudation abondante. Ils y ruissellent de sueur par tous les pores de la peau, et perdent une partie de l'eau qui infiltre leurs tissus.

On voit aussi dans les mêmes cités d'autres hommes qui n'ont garde de fréquenter les étuves. Au lieu de s'y enfermer, ils se livrent, en plein air, à des ébats qui produisent, chaque fois, une abondante sécrétion de sueur. Ceux-ci ont recours au mouvement pour spolier leur organisme d'une partie de son eau d'infiltration.

De ces deux pratiques, laquelle adopter ?

La seconde, sans conteste.

La sueur n'est pas seulement un moyen de réfrigération pour l'homme obligé de lutter contre la chaleur de l'étuve ou contre l'élévation de température produite au sein de ses propres muscles par un travail violent. La sueur est aussi un produit toxique. Les animaux de laboratoire succombent lorsqu'on la leur injecte sous la peau. Mais tandis que la sueur, artificiellement obtenue par le moyen de l'étuve et au repos, permet la survie du chien à la dose de 22 centimètres cubes par kilogramme de poids vif, elle tue un animal de même espèce à la dose de 10 ou 12 centimètres cubes, seulement, lorsqu'elle a été sécrétée pendant un exercice mouvementé : course à pied, à bicyclette, etc. Celle-ci est plus

toxique, plus chargée de poisons, que celle-là.

Il est donc manifeste que l'exercice libère l'organisme d'une plus grande quantité de produits nuisibles, par la sueur, que ne le fait, au repos et artificiellement, l'étuve.

Pour tout dire, le gros monsieur qui se rend à son bain périodique d'air chaud ne fait guère que *se déshydrater*, tandis que l'homme de sport qui transpire copieusement par l'effet de l'exercice et du mouvement, *se désintoxique*.

VERS LA SOIXANTAINE

Il ne faut point, en exerçant les hommes de 60 ou 70 ans, rechercher les effets généraux de l'exercice, c'est-à-dire l'essoufflement et l'accélération des battements du cœur. On se contentera de certains résultats locaux dont l'importance est grande à cet âge de la vie. Le maintien du volume des muscles est déjà un but, puisque ces organes tendent alors à une atrophie naturelle. L'élongation et le raccourcissement par les exercices ont pour effet de leur conserver la souplesse : c'est un autre but.

Tout mouvement local, dans la gymnastique des vieillards, sera lent et progressif. L'élasti-

cité très diminuée des muscles séniles s'accommoderait mal des contractions brusques qui auraient pour résultat de rompre les fibres ou d'érailler certaines artères musculaires devenues fragiles.

Chez les vieillards, réussiraient les pratiques de la *gymnastique analytique* qui s'attache à faire travailler les muscles à part, la poitrine à part, les régions du dos et de l'abdomen à part, la respiration même à part. En l'employant avec prudence, on obtiendra des effets de détail incontestables qui peuvent encore modifier heureusement un organisme débile arrivé au terme de son évolution, et retarder l'époque de la pleine sénilité.

Ces mêmes pratiques seraient sans effet sur des organismes jeunes qui réclament une dépense de travail autrement importante que les mouvements partiels adaptés aux faibles forces d'un organisme à son déclin.

HYGIÈNE DU VIEILLARD

Les tissus du vieillard sédentaire sont le siège d'une atrophie progressive. La circulation du sang, ralentie chez l'homme qui prend

de l'âge, apporte moins de matériaux alimentaires aux cellules vivantes et celles-ci perdent, en même temps, leur aptitude à transformer les substances mises à leur portée. Les muscles baignés de moins de sang perdent peu à peu leur volume ; leur structure se modifie : la substance contractile dans laquelle réside la force tend peu à peu à être remplacée par les tissus conjonctivo-fibreux moins abondants chez l'homme jeune. Les rapports entre les tissus nobles et les tissus accessoires sont changés en faveur de ces derniers.

Je ne parle pas des autres conséquences qu'une circulation du sang précaire entraîne après elle. La dégénérescence fibreuse des poumons et des reins, la déchéance des organes moteurs, articulations et muscles, en traduisent les effets.

Le vieillard a perdu l'aptitude à l'exercice, mais il n'est personne à qui l'exercice soit plus nécessaire. Le mouvement seul peut l'aider à lutter contre l'atrophie de ses muscles et la raideur progressive de ses articulations. Il importera d'adapter l'exercice à ses faibles forces, pour qu'il n'en retire que des bénéfiques et ne s'expose à aucun de ses dangers.

Pas de vitesse, pas de fond, pas de force, pas de fatigue : voilà les défenses dont le médecin qui dirige l'hygiène d'un vieillard doit être pénétré.

Se donner du mouvement sans faire de

grands efforts musculaires, accomplir des promenades fréquentes plutôt que prolongées, se lever avec le soleil, se tenir sur pied la majeure partie du jour, se reposer souvent, mais peu de temps chaque fois, ne jamais attendre les avertissements de la fatigue pour s'arrêter, ou ceux du froid pour se couvrir, mais les prévenir ; en un mot, mener une vie active et assurer par le mouvement ménagé le fonctionnement régulier des organes : telle est la règle pour les hommes âgés.

BIEN VOIR, BIEN ENTENDRE

Que faisons-nous pour développer l'acuité de nos organes des sens ? A peu près rien. Et pourtant, de leur intégrité et de leur perfection dépend en grande partie notre activité. Peu d'hommes sont capables de bien voir, de bien entendre, de bien sentir. J'en ai acquis la certitude pendant la guerre. Peu d'observateurs savaient regarder, situer les points de repère, constater les modifications survenues dans l'aspect du terrain. La vue de nos sentinelles ne fut pas toujours assez perçante pour

D'ÉDUCATION PHYSIQUE

découvrir l'ennemi qui se cachait. Nos chefs de patrouille ne firent pas que des croquis exacts. Le camouflage ennemi nous cacha parfois les emplacements des batteries. Enfin l'émission des gaz ne fut pas toujours signalée à temps par des hommes à l'odorat subtil.

Placez des objets variés sous une couverture, découvrez-les un instant devant quelques personnes et interrogez aussitôt celles-ci sur ce qu'elles ont vu. Pendant une promenade faites compter par les promeneurs le nombre d'arbres, de maisons, de chiens, de voitures, de passants qu'ils croisent. A l'arrivée, contrôlez contradictoirement les résultats : vous serez stupéfait des erreurs commises. Combien trouverez-vous d'hommes capables de décrire la robe de telle femme qu'ils ont suivie ou le vêtement de tel ami qu'ils ont rencontré ? C'est à peine s'ils se souviennent de la couleur de leurs yeux ou de la teinte de leurs cheveux.

Qui sait encore aujourd'hui écouter, apprécier la direction et la distance, l'oreille au sol, dans l'eau, sous terre ?

En petit comité, convenez avec les assistants d'un jeu qui amuse les pères et les enfants : « A un coup de sifflet tout le monde saute, à deux coups de sifflet, personne ne bouge. »

Au premier coup de sifflet simple, les assistants sautent à peu près tous.

Au coup de sifflet couplé, quelques-uns sautent encore. Après une courte série de

PRÉCEPTES ET MAXIMES

coups de sifflet simples ou couplés, se succédant dans un ordre irrégulier, la confusion des mouvements est complète.

Chez la plupart des assistants, les sensations auditives ont perdu toute leur netteté et l'exécution des mouvement ordonnés par le cerveau, mal informé, s'en ressent.

Nous ne faisons pas assez jouer nos enfants à colin-tampon, qui aiguise leur acuité auditive, et à colin-maillard, qui exerce leur sens du toucher. Ce sont des jeux récréatifs à réserver pour les repos à l'ombre pendant les chaudes après-midi d'été.

DES RONDES

La sottise proverbiale des paroles et la niaiserie des motifs musicaux de certaines rondes en éloignent les parents et les maîtres sensés qui ne consentent plus guère à les faire exécuter par les enfants. Pour les tout petits, rien ne vaut cependant ce genre d'exercice qui met en action tous les membres, fortifie la fonction respiratoire, assouplit la voix et habitue l'oreille au rythme de la cadence musicale.

D'ÉDUCATION PHYSIQUE

Les maîtres ne laisseront pas les enfants chanter faux.

Où trouver les textes et les motifs musicaux nécessaires? On n'aura que l'embarras du choix en feuilletant : *Vieilles chansons et rondes pour les petits enfants*, éditées par Plon. Ch. M. Widor n'a pas jugé indigne de son talent d'écrire les accompagnements, et M. B. de Monvel a fort intelligemment illustré le recueil. Un autre ouvrage du même genre s'adresse surtout aux enfants entre la 9^e et la 12^e année. Ce sont les *Nouvelles chansons et rondes enfantines*, avec accompagnement par J.-B. Weckerlin. Le recueil, édité par Garnier frères, a été illustré par Henri Pille.

A cause de la transmission orale de la chanson populaire et surtout des chansons d'enfants, le texte et la musique subissent fréquemment des altérations. Dans les deux recueils que je signale ici, les auteurs ont fait de leur mieux pour donner les textes les plus anciens et les plus authentiques.

Je garderai toujours le souvenir d'une formidable ronde de plus de 150 danseurs et danseuses, à laquelle j'assistai en Bretagne. Il ne s'agissait plus d'enfants, mais d'hommes faits et de femmes, dont l'entrain était extraordinaire. Ils prirent à cette ronde une dose d'exercice et de mouvement que ne leur eût pas donnée la partie de ballon la plus vivement conduite.

DU SAUT A LA CORDE

Cet exercice qui fait sourire beaucoup de personnes est parmi les meilleurs. L'échelle de son dosage est si étendue qu'il convient à tous les âges, aux deux sexes, à l'athlète comme au convalescent. Suivant son rythme il équivaut à tous les modes de marche. Il est d'usage courant parmi les boxeurs à l'entraînement. Pratiqué à une allure rapide, à l'aide de cordes légères, il peut équivaloir à une course de vitesse. Enfin, le sens dans lequel on fait tourner les cordes détermine soit le travail prépondérant des muscles extenseurs, soit celui des muscles fléchisseurs des membres supérieurs.

Il est une façon économique de sauter qui consiste à soulever légèrement les deux pieds d'un même mouvement, au passage de la corde. Mais il en est une autre, dans laquelle les deux pieds frappent alternativement le sol cinq ou six fois entre chacun de ces passages. Les mouvements des jambes peuvent s'accompagner de déplacements variés du corps en avant ou latéralement.

Pratiqué sans mesure, cet exercice devient dangereux par l'accélération extrême du cœur et l'essoufflement qu'il provoque. Ce n'est que progressivement, par la répétition quoti-

dienne que l'on parvient à sauter à la corde plusieurs minutes de suite sans arrêt. Ce faisant, on fortifie en particulier les muscles des membres inférieurs, la fonction cardiaque, la fonction respiratoire et les muscles de la paroi abdominale contractés pour résister à la poussée des viscères, lors de chaque retombée sur le sol.

Ne nécessitant aucune attention, le saut à la corde est très reposant et ne provoque pas de fatigue nerveuse. Il devrait être l'exercice de choix des intellectuels sédentaires.

On l'appliquera aux jeunes enfants de la manière la plus modérée. Je ne connais pas d'exercice plus efficace pour donner aux fillettes et aux jeunes garçons une bonne poitrine et un cœur résistant. Je n'en connais pas qui soit plus économique ni qui demande moins de place. Ces arguments, à défaut d'autres, devraient en favoriser la diffusion dans les collèges, les lycées et les familles.

D'UN GOUTTEUX

Un ami tourmenté par la goutte est venu me voir. Il voulait se débarrasser à tout prix

de son acide urique et se refusait — également à tout prix — à faire des exercices ennuyeux.

— « On m'a fait tirer sur des cordons élastiques pendant des jours et des jours ; j'ai soulevé des haltères pendant des semaines ; j'ai fait avec mes bras et mes jambes les mouvements les plus compliqués ; j'ai jeûné ; j'ai connu les cruautés des régimes tristes à base de nouilles et des régimes de réduction à base d'eau ; j'ai goûté les douceurs de l'opothérapie ; j'en ai assez. Rien n'a agi ; rien ne m'a guéri. Je veux faire avec vous une dernière tentative... la der...niè...re !

J'eus pitié de cet homme. Je mis entre ses mains une corde à sauter, fis le vide autour de lui, et commandai :

— Allez !

— Quoi?... C'est avec ça que vous voulez me guérir ?

— Avec ça, d'abord...

Il me regarda avec des yeux étonnés, dit « allons ! » et fit tournoyer la corde. Le sol se mit à trembler et le choc de ses pieds rappelait le bruit sourd et précipité du marteau-pilon forgeant l'acier.

En moins d'une minute, mon ami était anhélant et violacé. Sa poitrine se soulevait comme un soufflet de forge ; la sueur perlait à son front. Il s'assit sur une chaise et dit en riant :

— C'est singulier... Jamais je n'aurais cru à la violence de cet exercice pour petits enfants.

— Et pour grands athlètes, lui dis-je.

Il recommença trois fois le même exercice, ce jour-là. Après un mois, entraîné par la répétition quotidienne, il sautait un quart d'heure sans arrêt. Et comme j'avais pris le soin de le couvrir, à chaque séance, de maillots de laine, j'obtenais une sudation abondante et une élimination rapide de l'acide urique. Les membres inférieurs avaient acquis par l'exercice une ligne impeccable. Je parvins peu à peu aux mêmes résultats sur les membres supérieurs par l'emploi de mils ayant la forme de bouteilles de bois à long col, pesant chacune deux kilogs. Mon élève acquit même une vitesse peu commune et faisait de merveilleux moulinets. Je donne très nettement la préférence aux mils sur les haltères parce qu'ils permettent des mouvements articulaires extrêmement étendus et circulaires.

DES JEUX

En dépit de la variété infinie des mouvements musculaires qu'ils provoquent, on peut

dresser une classification des jeux d'après leurs principaux effets physiologiques. Mais l'important est moins de les grouper scientifiquement que d'assigner à chacun d'eux sa valeur pratique aux différents âges de la vie. On en trouvera beaucoup qui conviennent à tous les âges, mais leur mode d'emploi varie à chacune des périodes de la vie. Durée, intensité, rythme, vitesse, distance, sont autant de facteurs qui règlent l'intensité des jeux et permettent de les adapter aux constitutions, aux santés et aux âges les plus différents.

Leurs effets locaux sont d'ordinaire peu accentués, mais leurs effets généraux sont souvent intenses ; ils agissent moins sur des groupes musculaires isolés que sur l'ensemble de l'organisme, dont toutes les parties paraissent s'associer au travail accompli. Les grandes fonctions, notamment la respiration et la circulation sont activées. Les mouvements précipités du cœur et de la poitrine témoignent du retentissement des jeux sur toute l'économie.

Ils mettent simultanément en action un grand nombre de muscles, de sorte qu'il y a en vérité division du travail, et, conséquemment, limitation de l'effort imposé à chacun des muscles actionnés. Beaucoup de travail est fourni mais les efforts sont très répartis. Pour peu que les joueurs soient surveillés, le surmenage n'est pas à craindre.

Les jeux font pour ainsi dire vibrer à l'unisson toutes les pièces de la machine humaine, intéressent tous les organes sans exception, activent toutes les fonctions et retentissent même sur les actes les plus intimes de la nutrition.

Nous sommes loin des exercices segmentaires de la gymnastique méthodique et de leurs effets locaux n'intéressant que la seule région du corps qui travaille : les bras, par exemple, dans le maniement des haltères.

Chemin faisant, nous verrons que certains jeux, tout en sollicitant l'action du corps, dans son ensemble, exigent cependant un effort plus spécial de tel ou tel groupe musculaire. C'est ainsi que le volley-ball, importé d'Amérique, fait presque exclusivement travailler les muscles extenseurs du tronc et des bras. Ce jeu redressera la taille en développant les masses musculaires dorso-lombaires. Il produira une action locale en même temps que des effets généraux. Ainsi, des jeux qui généralisent les effets de l'exercice peuvent, à l'occasion, les localiser.

D'UN ENTRETIEN QUE J'EUS
AVEC MON AMI LE BOXEUR

J'ai rencontré mon ami le boxeur, qui m'a dit : « A la fin, tu nous la bailles belle avec tes expériences et tes mécaniques. Une fois pour toutes, dis-moi, sans employer des mots savants, quel est le but de la gymnastique.

Tel que je le connais, depuis la guerre, ce bon ami a des idées particulières sur les choses. La modestie de son âme lui fait généralement porter des jugements tout empreints d'une sagesse indulgente. Il est inébranlable dans ses opinions, mais s'il lui arrive, par accident, de parler des misères du temps et de celles des boxeurs en particulier, il met dans ses paroles une grande modération. Il a une bonté originelle qui lui fait déplorer que les pauvres champions soient soumis à tant de lois, règlements et défenses dont on ne peut toujours découvrir l'utilité et le sens.

Nous nous assîmes devant une table dressée sous un orme au bord de la Marne. L'arbre surplombait la rivière qui coulait paisiblement à l'extrémité du jardin et baignait des vergers dont les arbres ployaient sous le poids des fruits.

Nous bûmes à petits coups un vin de Touraine, que nous servit une fille brune, et mon ami reprit avec le contentement d'une âme heureuse :

— Oui, je voudrais savoir le pourquoi de la gymnastique. J'ai peur qu'on ne nous bourre le crâne avec ça comme avec le reste. On dit tant de choses qui passent pour des vérités et qui ne sont que des erreurs ou des tromperies... ! En deux mots, je voudrais savoir quel est le but des exercices physiques.

— Favoriser la santé en accélérant les échanges nutritifs dans l'organisme.

— Si j'entends bien, interrompit le boxeur, on court, on lutte, on saute pour se bien porter...

— Tu l'as dit, repris-je. On atteint ce but par trois groupes de moyens : la gymnastique éducative, la gymnastique d'application, la gymnastique de sélection.

— Il est plaisant, répliqua le boxeur, que tu comprennes la signification de ces mots. Pour moi, c'est de l'hébreu. Chaque médecin a son manuel, son langage ; chaque maître de salle a sa méthode, la meilleure de toutes ; chaque boxeur a sa feinte qui lui assure la victoire... Bluff, plaisanterie, que tout cela !

— Sans aucun doute, répliquai-je, il faut s'entendre sur les mots. Mettons que la gymnastique éducative est celle qui impose aux muscles un travail en série et qui mobilise

le corps par segment. Huit, dix, vingt, trente séries de mouvements peuvent former la base de cette gymnastique. C'est elle que l'on pratique en chambre et qu'on a appelée *suédoise*, *analytique* et *segmentaire*, suivant le moment, le lieu et la mode.

— Et la gymnastique d'application, répondit le boxeur, qu'est-elle ?

— Elle comprend les exercices naturels : la marche, la course, le saut, la natation, le lever, le porter, le grimper, la lutte, la boxe, tous les grands jeux sportifs, tous les exercices de défense ou d'attaque.

— Ainsi, s'écria mon ami, je fais de la gymnastique d'application. Et lorsque je me mets en équilibre sur les mains aux barres parallèles, quelle gymnastique fais-je donc ?

— Celle de sélection, que peuvent se permettre seuls des hommes choisis, tels que toi. Ce sont les exercices aux agrès.

— Réflexion faite, je ne pense pas, répondit le boxeur, que la gymnastique, réduite à une doctrine si précise et qui est la matière même des plus beaux enseignements, s'accorde avec la réalité.

— Oh ! répliquai-je, je ne t'oblige point à l'accepter comme étant la seule orthodoxe. Ces trois modalités distinctes de la gymnastique sont, en réalité, plus apparentes que réelles. Comme toutes les classifications, celle-là est assez vaine. Ce qui nous importe, c'est de

remonter aux sources : interrogeons la physiologie.

— C'est cela, répondit mon ami, laissons les étiquettes, et allons au fond des choses.

— Suis-moi bien, repris-je. La physiologie nous apprend que les échanges nutritifs se passent dans l'intimité de nos organes, et, en particulier, dans nos muscles. C'est là que l'oxygène est fixé et l'acide carbonique éliminé. Tandis qu'un kilogramme de muscle, au repos, est traversé en une heure par 12 litres de sang, fixe 0 litre 307 d'oxygène, et libère 0 litre 221 d'acide carbonique, ce même kilogramme de muscle, en état de travail, est traversé par 56 litres de sang, consomme 6 litres 207 d'oxygène et élimine 5 litres 835 d'acide carbonique.

— Tu me garantis ces chiffres ? interrompit mon ami, avec un sourire sceptique.

— Ils sont exacts, répliquai-je, puisqu'ils ont été trouvés par Chauveau, Arloing et Dastre, et maintes fois contrôlés.

— Qu'est-ce qu'ils prouvent ?

— Que l'intensité des oxydations, partant de la nutrition, se proportionne à l'activité musculaire. L'exercice apparaît donc, jusqu'à la preuve du contraire, — qui n'est pas près d'être administrée, — comme le moyen de beaucoup le plus efficace d'activer les combustions organiques et de fixer en surabondance l'oxygène.

— Remuer, tout est là, répliqua le boxeur.

Le mouvement, d'abord ; la manière de remuer n'est que secondaire.

— Tu l'as dit.

— Sacrebleu, s'écria mon ami, mais alors on se trompe quand on prétend faire provision d'oxygène, en exécutant sur place les mouvements de la gymnastique respiratoire. On ne fait rien de bon.

— Sans aucun doute, lui répondis-je. On ventile les poumons, mais le surplus d'oxygène qui y est amené par les grandes ampliations du thorax est rejeté en presque totalité avec l'air expiré. Il n'est pas fixé en surabondance dans l'intimité des muscles, puisque, à part les muscles respiratoires, les autres ne travaillent pas.

Le boxeur tira son mouchoir parfumé, tamponna son nez précieux, but un coup de vin, toussa, et dit :

— En voilà une histoire !... Ainsi, au lieu de faire de la gymnastique respiratoire, il est préférable de boxer, courir, sauter à la corde.

— Oui, repris-je. Pour activer la nutrition, les effets de la gymnastique respiratoire pratiquée sur place sont très inférieurs à ceux que l'on obtient par la suractivité musculaire. Dix minutes de boxe ou quinze minutes de course valent mieux qu'une heure de gymnastique respiratoire en salle ou en chambre.

Je me disposai à vider mon verre lorsque mon ami dit brusquement :

— Il est bien regrettable que Gasparin ne t'entende pas. Dans sa salle on passe des heures à gonfler et à dégonfler sa poitrine sur place et dans toutes les positions. Moi, ça m'incommode parfois au point d'être obligé de m'arrêter. J'ai une sorte de vertige douloureux qui me fait interrompre l'exercice respiratoire. D'où cela peut-il venir ?

— Du trouble profond que les mouvements d'inspiration et d'expiration forcées apportent soudain à la circulation pulmonaire et à la fonction du cœur. Ce mécanisme thoracique avec dilatation passive des poumons, sans augmentation parallèle des oxydations dans l'organisme, puisque le sujet est au repos, est sans efficacité.

— !!!

— Cui, ton sang fixe de l'oxygène tant qu'il peut, mais les muscles immobiles ne le brûlent pas. Est-ce là, je te le demande, le but cherché ?

— C'est une concession que je ne ferai plus à la méthode de Gasparin, interrompit le boxeur.

Et, après un silence, il ajouta :

— Je vois, qu'en définitive, la gymnastique respiratoire ne sert à rien.

— Mon cher, répliquai-je, je crois qu'elle ne sert pas à grand'chose. Le sang est le régulateur habituel et normal de la respiration. Est-il riche en acide carbonique et pauvre en oxygène, il excite puissamment le centre respira-

toire du bulbe et les mouvements de la poitrine sont énergiques et se précipitent. Est-il, au contraire, saturé d'oxygène, la respiration se ralentit. Son rythme est lié fatidiquement à la teneur du sang en acide carbonique ou en oxygène.

— Alors, s'écria mon ami, comment peut-on penser sérieusement que la gymnastique respiratoire qui, par l'effet de la volonté, amplifie momentanément notre respiration, puisse amener des modifications durables dans notre organisme?

— C'est là, répondis-je, une de ces erreurs contre lesquelles on ne saurait trop s'élever.

— Encore une, dit le boxeur. Je ne les compte plus. Buvons !

Je lui versai un rouge-bord, l'obligeai à trinquer, et continuai :

— On fait exécuter les mouvements de la gymnastique respiratoire à un sujet presque immobile dans une salle. Tant qu'il gonfle et dégonfle sa poitrine, on peut avoir l'illusion de lui faire absorber de l'oxygène en surabondance. La leçon terminée, croit-on que l'amplitude respiratoire de ce sujet ou que ses oxydations se sont accrues? Il n'en est rien. Le centre nerveux respiratoire auquel s'est un instant substituée la commande de la volonté, reprend son automatisme et, quelque remarquable qu'ait été la leçon de gymnastique, notre homme respire alors selon la teneur de

son sang en acide carbonique, c'est-à-dire selon ses véritables besoins, et pas autrement.

— Encore un exercice à supprimer, ajouta mon ami. On le faisait par imitation, par mode, par snobisme, sans savoir pourquoi. Je crois qu'il n'est que peu de mouvements qui soient vraiment utiles, mais ils sont noyés au milieu d'une foule d'autres qui sont sans efficacité réelle. Il faudrait avoir le temps d'en réviser la liste. Mais rentrons. Je sens le serein me pénétrer. A demeurer plus longtemps au bord de cette rivière, nous risquerions le rhumatisme ou la pleurésie. Pour développer la poitrine de mon fils, je le ferai courir, pour développer celle de ma fille, je la ferai sauter à la corde.

Nous bûmes un dernier coup de vin et rentrâmes au logis.

DE LA CULTURE PHYSIQUE CHEZ LES FEMMES

Une fille n'a pas un moindre besoin d'activité musculaire qu'un garçon. C'est un avantage pour elle d'avoir une bonne santé et d'être

douée de vigueur. La maternité l'exige. Nous n'en sommes plus à trouver, comme il y a deux siècles, qu'une certaine délicatesse, des forces juste suffisantes pour une promenade d'une heure, un appétit dédaigneux et promptement satisfait, joint à cette timidité qui accompagne ordinairement la faiblesse, soient au nombre des bienfaits qu'une femme doit retirer de son éducation. Supposer que tel est l'idéal de l'autre sexe est se méprendre gravement.

Que les hommes ne se sentent pas attirés vers les femmes au type masculin : j'en conviens. Qu'une certaine faiblesse relative, qui semble demander la protection d'une force supérieure, soit un élément d'attraction : je le reconnais. Mais que cette faiblesse devienne malade : elle représente aussitôt un élément de répulsion.

Si l'activité surabondante permise aux garçons ne les empêche pas de devenir plus tard de parfaits gentlemen, pourquoi une activité pareille empêcherait-elle les filles de devenir des femmes accomplies? L'âge aidant, le sentiment de la dignité masculine, chez l'homme fait, met un terme et une limite aux jeux de l'enfance. De même, le sentiment de la réserve féminine, graduellement fortifié par l'approche de la maturité et par les maternités, mettra une limite aux jeux de nos filles. Les instincts de la femme ne peuvent-ils parfaite-

ment s'affirmer dans les limites où nous admettons que se développent ceux de l'homme?

Je vais plus loin et j'ajoute : sur les femmes, l'absence de culture physique a des conséquences pires, si c'est possible, que sur les hommes. Car la fin suprême de la femme est le mieux-être de la postérité. Elle ne peut l'assurer que par les dons naturels que lui confère une santé parfaite. Elle n'acquiert celle-ci que par une hygiène parfaite comportant, au premier rang de ses pratiques, le mouvement et l'exercice physique.

Pour une femme, une intelligence cultivée accompagnée d'une mauvaise constitution est de peu de valeur, puisque la descendance d'une malade est destinée à s'éteindre dès la première ou la seconde génération. Au contraire, une bonne constitution, si pauvres que soient les dons intellectuels qui l'accompagnent, mérite de survivre. Car l'intelligence peut être indéfiniment cultivée dans les générations futures, tandis que la santé perdue n'est pas récupérée.

Elevons l'éducation intellectuelle et morale de nos filles aussi haut que possible ; le plus haut sera le meilleur ; donnons-leur la noblesse du caractère et des idées, mais faisons en sorte qu'il ne s'en suive aucun préjudice pour le corps.

La sédentarité et la mauvaise santé qui en résulte nuisent au bien-être des femmes et ont

PRÉCEPTES ET MAXIMES

une répercussion fatale et déplorable sur leur vie personnelle et sur l'avenir de la race. Négliger son développement corporel est un moyen détestable pour rendre une femme agréable et la préparer à son rôle de mère. D'une manière générale, la dégénérescence ou la disgrâce physiques nuisent davantage au bonheur des femmes que leurs talents intellectuels n'y contribuent. La perfection corporelle fait tous les jours naître des passions irrésistibles, mais on a rarement vu l'instruction, sans les qualités physiques, exciter de pareils sentiments.

D'UNE CHAMPIONNE ¹

Elle était brune, longue et mince, avait de grands yeux de gazelle et de longs doigts terminés par des ongles pointus, peints en rose.

— Docteur, je suis championne de course de haies. Depuis deux mois je m'entraîne ferme

1. D'aucuns diraient : « D'une recordwoman », mais, étant Français, je préfère me servir d'un vieux mot français.

avec mes camarades Michel, Jean et Gustave. Je fais exactement les mêmes temps qu'eux.

— Toutes mes félicitations. Cependant certaines fonctions spéciales à votre sexe vous permettent-elles d'employer les mêmes méthodes que les garçons ?

— Sans la moindre gêne. Je cours aussi vite ; je saute aussi loin et aussi haut. Mais, depuis quelque temps, j'ai un point ici, qui me fait souffrir. J'ai attrapé ça en luttant.

Elle me montrait la région cardiaque. L'auscultation me décela une énorme hypertrophie du cœur, compliquée d'une lésion valvulaire et, sous peine d'aggravation, je recommandai d'interrompre l'entraînement.

Jusqu'à l'âge de 7 ans, les indications hygiéniques de l'exercice sont les mêmes pour les filles et pour les garçons. Mais, dès la huitième ou la neuvième année, des différences apparaissent qui s'accroîtront de plus en plus jusqu'à l'âge adulte. Les filles sont handicapées au point de vue du développement musculaire ; elles ne doivent pas rechercher les exercices qui demandent un certain déploiement de force.

La puissance de leurs muscles lombaires, mesurée au dynamomètre, ne représente guère que les deux tiers de celle de l'homme. Voici les évaluations moyennes de Quetelet, qui a fait des milliers d'observations :

PRÉCEPTES ET MAXIMES

AGE	HOMMES	FEMMES
—	—	—
6 ans	20 kg.	»
7 »	27 »	»
8 »	33 »	24 kg.
9 »	40 »	30 »
10 »	46 »	31 »
11 »	48 »	37 »
12 »	51 »	40 »
13 »	69 »	44 »
14 »	81 »	50 »
15 »	88 »	53 »
16 »	102 »	59 »
17 »	126 »	64 »
18 »	130 »	67 »
19 »	132 »	67 »
20 »	138 »	68 »
21 »	146 »	72 »
25 »	155 »	77 »
30 »	154 »	77 »
40 »	122 »	»
50 »	101 »	59 »
69 »	93 »	»

Appliquer sans précautions à la femme les méthodes d'éducation réservées à l'homme et viser à son développement musculaire comporte donc une part d'erreur.

Au moment de la puberté, tandis que le garçon recherche d'instinct les occasions de produire des efforts musculaires intenses, la

jeune fille devient, au contraire, plus calme et plus réservée. Son éducation physique doit se contenter d'être essentiellement « hygiénique ».

Les efforts intenses ne lui sont point salutaires. Ils la fatiguent. Sont-ils prolongés, ils finissent par ruiner sa santé. Les fonctions spéciales qu'une femme doit subir et remplir sont incompatibles avec un travail musculaire intense. La menstruation pendant l'adolescence et, plus tard, la grossesse et l'allaitement, deviennent des causes d'épuisement rapide, quand s'y joint la fatigue musculaire.

On doit donc écarter de l'éducation physique de la jeune fille les exercices qui ne visent qu'au développement des muscles. Ils seraient, à la longue, non seulement inutiles, mais dangereux. Ils pourraient, d'ailleurs, abusivement employés, provoquer des déformations du squelette et altérer l'élégance de l'attitude.

La femme n'est point construite pour lutter, mais pour procréer. Il convient que, chez elle, les exercices développent surtout les régions dont il est souhaitable d'augmenter l'ampleur, c'est-à-dire la moitié inférieure du corps.

Appliquer aux jeunes filles les exercices qui tendent à concentrer le travail dans la région supérieure du corps serait une erreur au point de vue de la correction des formes féminines.

La marche, la danse, le saut à la corde, les jeux de raquette (paume, volant, tennis), le port en équilibre sur la tête de fardeaux légers,

l'aviron et la natation, l'escrime qui ne donne en définitive aux bras qu'un travail modéré et met surtout en action les muscles du bassin, demeurent les principaux exercices propres à la femme.

Il existe beaucoup de méthodes de gymnastique féminine. Dans son livre : *Education et harmonie des mouvements*, Demeny avait tracé un canevas, sur lequel bien des maîtres de gymnastique ont brodé. Si je voulais tracer un tableau de nos tendances éducatives, au point de vue féminin, je devrais, à l'heure où j'écris ces lignes, étudier :

La gymnastique harmonique, de M^{me} J. Popard.

La gymnastique rythmique de Jaques Dalcroze.

La gymnastique rythmique hellénique de R. Duncan.

La gymnastique-danse de M^{lle} Kintzel.

La gymnastique chorégraphique de M^{lle} Ron-say.

La gymnastique artistique et rationnelle de M^{lle} Dissart.

Je m'excuse de ne citer que ces méthodes. L'énumération est incomplète, mais le titre de chacune d'elles nous fait comprendre l'orientation actuelle vers la formation physique de la femme par la danse et le rythme.

Depuis seize ou dix-sept ans, le docteur Tissié, le fondateur de la Ligue française

d'Éducation physique, applique aux institutrices de l'École normale de Pau la méthode de gymnastique suédoise de Ling.

« Elle est, dit-il, la meilleure et la plus complète, parce qu'elle est scientifique et rationnelle, une, simple, et attrayante par la multiplicité et par la diversité même des mouvements ; en cela elle est éclectique au sens exact du mot, mais elle réclame des maîtres à sa hauteur, pour son application. Elle fortifie les faibles, elle exalte les forts par un juste dosage de l'effort à produire. Elle répond aux besoins des deux sexes, à tous les âges, avec la douceur nécessaire à l'enfant et au vieillard, avec la force et l'énergie qu'exige l'adulte. En disciplinant le mouvement, elle discipline la pensée. »

Hébert s'est orienté également vers l'éducation physique féminine et enfantine. Sa méthode ne ressemble en rien à celle que préconise Tissier, mais elle a aussi de grandes qualités.

Parlerai-je de l'étranger ? A l'Institut supérieur d'Éducation physique de Turin, M^{lle} Faccio et le docteur Giuseppe Monti font des merveilles. En Angleterre, Miss Bettina Hart en fait aussi, en professant la callisthénie.

Je pensais à ces choses en examinant ma championne. En me quittant, elle m'a glissé confidentiellement à l'oreille :

— Tout à fait entre nous, docteur, pas de

courses de fond, pas de courses de vitesse, pas de sauts en longueur, en hauteur, ni en profondeur, pas de lutte, même pas d'équitation pour les femmes, sauf pour les jeunes filles, et encore à la condition de s'en abstenir au moment de certaines dispositions périodiques. C'est bien votre avis?

— Exactement. Tout exercice qui s'accompagne de heurts, chocs et secousses est dangereux pour l'organe utérin. Rappelons-nous le vieil adage latin : *Tota mulier in utero*.

DES ENFANTS DÉVÊTUS

Je vois parfois des enfants, garçons et filles, âgés de sept à quatorze ans, qui manœuvrent devant moi, les jambes et le torse presque nus, par des températures de 6° à 10°.

Comme, un jour, je manifestais quelque crainte sur la possibilité des refroidissements, le maître m'a dit d'un ton qui n'admettait guère la réplique :

— Loin d'en souffrir, ces enfants sont devenus invulnérables aux rhumes et aux bronchites. L'augmentation de la résistance au

froid n'est-elle pas un des principaux avantages recherchés par l'éducateur ?

Les préceptes d'un système hygiénique ne sauraient aller contre les lois de la biologie. Il ne faut point qu'une méthode puisse être seulement supportée par les plus forts et soit en même temps un danger pour les faibles, qui représentent quelquefois la majorité. L'affirmation de ce maître est dangereuse.

Par rapport à son volume, le corps de l'enfant a une surface cutanée très grande. De ce chef, il rayonne proportionnellement plus de calorique que celui de l'adulte et se refroidit plus vite. Ne savons-nous point que la masse d'un solide croît comme les cubes, tandis que sa surface croît comme les carrés des dimensions linéaires.

Une prudence extrême dans l'accoutumance au froid doit donc être observée à l'égard des enfants au moment le plus critique de leur évolution, c'est-à-dire entre la septième et la quatorzième année.

Sans doute, il est bon d'habituer la peau nue au froid par des bains d'air, mais je considère que c'est une grande faute par exagération, et pleine de périls, que d'exposer systématiquement des enfants de douze ans nus, ou presque, à une température de 6°.

De même, il ne faut pas donner de grands bains froids avant quatorze ans. Sous l'action de l'eau, un organisme adulte éprouve d'abord

une sensation de froid ; les capillaires de la peau se contractent violemment, mais dès la sortie du bain, la *réaction* se produit. A la vasoconstriction périphérique succède une dilatation énergique de ces mêmes capillaires. Le sang afflue à la peau ; une sensation générale de chaleur survient ; les organes centraux se décongestionnent au bénéfice de la périphérie du corps. En un mot, le sujet se réchauffe.

Il semble que, chez les enfants, le système nerveux vaso-moteur qui règle les actes précédents soit encore imparfaitement adapté à certains excitants exceptionnels. Le refroidissement brusque par l'eau froide est parmi ces derniers. Les enfants font mal *la réaction* ; ils ne se réchauffent que lentement, et tout refroidissement provoque chez eux la diminution passagère de leur résistance naturelle à tous les germes pathogènes. Le froid les prédispose donc aux maladies, notamment à celles qui se localisent sur les voies respiratoires.

Voilà pourquoi j'ai tout de même dit au maître qu'il faisait courir des dangers à ses élèves, que l'entraînement au froid était délicat, devait être réglé méthodiquement et dosé comme un remède, qu'enfin, tout était nuance dans la direction de l'être humain en perpétuel état de changement.

Le bain froid et le bain d'air sont les moyens d'aguerrissement les plus répandus. Mais cette double pratique a parfois été suivie de mauvais

effets. Stimuler ou tonifier n'ont jamais été synonymes de réfrigérer, et la première condition d'un aguerrissement est de ne pas nuire.

FOOT-BALL RUGBY

Les joueurs de foot-ball rugby doivent être des coureurs de vitesse et des athlètes de fond. Une de leurs qualités maîtresses sera l'adaptation au terrain et aux conditions atmosphériques. Une équipe internationale aura dû jouer, non seulement sur la pelouse irréprochable des grands clubs, mais dans la boue des prairies marécageuses. Elle sera insensible à la pluie, au vent, au gel qui mord la peau et paralyse les muscles.

Lors d'un match international récent, l'équipe française fut handicapée par l'état du sol. Entraînée en terrain sec, elle se trouva, le jour de l'épreuve, appelée à combattre sur la terre gluante d'un pré dont l'herbe était presque absente.

Elle manqua de vitesse parce que les athlètes méridionaux qui la composaient s'étaient spécialisés dans le rugby seul et qu'ils n'avaient

point pratiqué systématiquement l'entraînement régulier des coureurs de vitesse, indispensable aux rugbymen.

Elle manqua de souffle parce que ces mêmes joueurs, vivant sous un ciel heureux, n'éprouvaient pas le besoin de faire travailler patiemment leur musculature et leur poitrine pendant de longues reprises. Le souffle inépuisable que les pratiques athlétiques prolongées, telles que la course de fond et le saut à la corde, donnent seules, ils ne parurent pas l'avoir au même degré que leurs adversaires.

Leur tactique parut être au moins égale, sinon supérieure à celle des étrangers. Mais, dans les combats sportifs, une légère supériorité de la tactique ne compense ni l'infériorité de vitesse et de résistance, ni surtout la lenteur de l'adaptation des joueurs au terrain et aux conditions atmosphériques.

Dès l'abord, on sentit chez les étrangers brûler la flamme intérieure, d'un grand rite. Toute l'équipe était prête à l'heure dite. Les visages étaient tendus et graves et les combattants se présentèrent aux sons d'une cornemuse dont les airs rappelaient aux joueurs la patrie lointaine, pour le bon renom sportif de laquelle ils allaient combattre.

L'équipe française ne fut pas au complet à l'heure fixée. On dut attendre quelque retardataire ou quelqu'un qui n'était point en place. Il y eut de ce côté flottement. En cet instant où

tous les esprits devaient être orientés vers le combat imminent, où les corps et les âmes devaient se recueillir dans le calme nécessaire, on cherchait un ballon introuvable, on s'énervait d'attendre.

Tâchons d'être exacts aux rendez-vous que nous donnons et soyons avertis que la tranquillité de l'âme et la détente des muscles, avant un combat, sont des gages de succès.

LA LUTTE

A des jeunes hommes qui m'ont demandé quel était le meilleur et le plus beau de tous les exercices, j'ai répondu : « C'est la lutte ! » Les boxeurs se sont récriés ; les foot-balleurs aussi.

Oui la lutte, et, après elle, la course, sont les sports nobles par excellence. Ils n'emploient aucun appareil et mettent en œuvre toutes les ressources du corps humain. Au terme de l'adolescence, en cette période où le corps termine son développement, la lutte favorise très efficacement l'augmentation de la masse organique. Elle est trop peu en honneur.

« Exercice brutal, propre au divertissement des gens grossiers », a-t-on dit.

Il m'est arrivé souvent d'assister à l'École de Joinville à des assauts de lutte donnés par nos moniteurs. Lutttes courtoises et sincères, éminemment démonstratives et auxquelles assistaient fréquemment des personnalités appartenant aux milieux les plus divers. L'avouerai-je : les spectateurs appartenant à la classe des intellectuels se sont toujours montrés plus sensibles que les autres au spectacle de deux lutteurs nus.

La plus haute poésie est celle que nous offre un beau corps d'homme accomplissant un geste animé et significatif, rapide et concret, illuminé d'un regard, d'une mimique où se condensent tous les motifs, tous les intérêts, tous les effets d'une longue activité, et qui résume le passé et l'avenir en une seule minute intense et consciente. Dans ce geste, la nature, avec un tact admirable, dose toutes les forces de la vie. Elle nous permet de contempler l'existence dans toute sa plénitude.

Le corps d'un bel athlète est un poème qui n'a pas besoin de mots pour s'exprimer. Quand on le regarde, on s'étonne de la béatitude inattendue dont le sport a orné ce qui peut paraître la partie la plus vaine de l'être humain : son corps.

Au surplus, un bel athlète possède un inépuisable pouvoir de suggestion. L'art y re-

tourne incessamment comme à une source, toujours renouvelée, de fraîcheur.

Au point de vue sportif, la lutte est un exercice plein de finesses, qu'une étude approfondie peut élever à la hauteur d'un art. Elle a l'avantage de n'exiger que des mouvements naturels et de ne susciter que des efforts instinctifs. Elle est incapable de déformer le corps à la manière de certains exercices artificiels qui exigent des actes musculaires pour lesquels le corps n'est pas fait.

Dans la lutte, il n'est pas un muscle qui ne travaille. Pour soulever l'adversaire, tous les extenseurs sont mis en œuvre ; pour le faire plier, ce sont les fléchisseurs qui entrent en action. Nul moyen d'éducation physique n'est plus conforme à l'instinct du jeune homme qui est aussi enclin à saisir son adversaire pour le renverser, qu'à courir pour le dépasser. Lutte et course sont les plus naturels des exercices. Ne sont-ils pas aussi les plus pratiques ? L'espace restreint d'une cour d'école ne suffit-il point pour plusieurs groupes de lutteurs ? La surveillance des maîtres empêcherait la déloyauté de certaines prises, préviendrait le danger de certaines tentatives, et accouplerait les lutteurs selon l'égalité de leurs forces.

Que les hommes du monde qui donnent le ton cessent de professer un dédain irréfléchi pour un exercice qui n'est pas « de bonne compagnie ». Que les jeunes ouvriers, au sortir

de l'atelier goûtent entre eux les passe-temps de la palestre. Ce serait une manière efficace de rendre à la plastique française sa suprématie.

L'idée de la lutte évoque trop souvent le spectacle des compétitions des music-halls où s'exhibent des individus obèses qui comptent plus sur le poids de leur masse que sur la force de leurs muscles pour écraser l'adversaire. Le sport n'a rien à voir et la race rien à gagner à ces exhibitions dans lesquelles le scénario, réglé d'avance, ne laisse que peu de place à l'imprévu.

RACES, SPORTS, CLIMATS

Les différences profondes par quoi se caractérisent les races, au point de vue physiologique, éclatent à tous les yeux dans les grandes compétitions sportives internationales. Sous l'influence des climats, des habitudes, des conditions économiques, il s'est créé des différences dans le sens musculaire, dans les réactions nerveuses de chaque peuple. Elles ont fini par se perpétuer héréditairement, en s'accusant davantage à chaque génération, de

façon à imprimer des caractères spéciaux aux manifestations dynamiques.

La structure du corps humain se ressent, à la longue, de l'influence des milieux ; elle varie d'une race à l'autre et joue un rôle qui n'est pas négligeable dans toutes les réalisations motrices. Il n'est pas besoin d'une analyse approfondie pour constater les différences énormes de tempérament, la dissemblance des phénomènes de réaction et d'expression, enfin les variations de dynamisme qui séparent, par exemple, un athlète italien d'un athlète néo-zélandais.

L'irritabilité des organes moteurs comporte des degrés nombreux et sa mise en jeu introduit des nuances dans la forme et dans le dynamisme des gestes. Un Anglais ne se meut pas et ne combat pas comme un Français, un Américain, comme un Portugais, un Belge comme un Italien. L'élan, le mouvement, tous les gestes sont subordonnés à l'intensité et à la spontanéité des réactions nerveuses. Chaque peuple se livre à des manifestations motrices caractéristiques.

Tout le monde n'admet pas ces différences. Les communications rapides de continent à continent et, dans un même continent, de région à région, de province à province, de ville à ville, enfin les croisements, plus nombreux et grandement favorisés par cette rapidité et cette facilité des communications, ten-

draient à atténuer peu à peu les différences ethniques. Nul ne le conteste. Mais l'homme, qui est le plus souple de tous les animaux, le plus spécialement doué de la faculté d'adaptation, le plus susceptible de recevoir toutes les empreintes imaginables, diffère si notablement de lui-même sous les divers climats, qu'on a subdivisé la race humaine en plusieurs espèces distinctes.

A chaque importante division de notre globe correspondent, parmi les espèces animales, des diversités de structure, d'instincts et d'habitudes. La manière de pourvoir à leurs besoins, le genre et le caractère de leurs facultés primitives, la tournure et la direction de ces facultés et de ces besoins sont subordonnés à la nature du sol et à celle de ses productions. Il est des végétaux qu'on ne peut dépayser sans tarir la source qui les engendre et, parfois même, sans les frapper directement de mort.

Nul ne conteste que la taille de l'homme, la forme de ses membres, sa physionomie, en un mot, toute son apparence extérieure, dépendent du sol qui l'a produit, des impressions journalières qu'il y reçoit, du genre de vie qu'il y mène et surtout des aliments que la nature lui fournit.

La sensibilité de l'homme est, par rapport à celle de toutes les espèces animales connues, la plus souple et la plus mobile. Tout ce qui peut agir sur les autres créatures vivantes agit,

en général, d'une manière encore plus forte sur lui. On ne comprendrait pas comment le climat, qui exerce un empire si étendu sur les animaux, serait sans influence sur l'homme. C'est, au contraire, aux qualités mêmes qui caractérisent et constituent la supériorité de son organisation que tient sa dépendance de tant de causes diverses, dont il est même quelquefois le jouet.

Dans les pays dont le climat a des caractères prononcés, nous observons qu'au bout d'un petit nombre de générations les étrangers reçoivent plus ou moins son empreinte. Sous un même ciel, une loi mystérieuse ramène à un type uniforme des individualités dissemblables.

Bien des nations se sont formées au moyen d'éléments divers, les uns autochtones, les autres immigrés. Peu à peu, tout ce qu'il y avait de divers et de saillant dans les attributs primitifs s'est émoussé et atténué. L'ensemble a fini par prendre une nuance uniforme et par être *un*. Mais il a été nécessaire, indispensable même, que les propriétés du sol et du climat ne différassent point considérablement d'une extrémité à l'autre du territoire occupé.

Cette force d'uniformisation que possède le climat, à l'égard des êtres vivants, a été exprimée par de Quatrefages sous le nom d'*action stabilisante*. La population actuelle de la France, issue à des époques très diverses, de rameaux

ethniques nombreux, offre un remarquable exemple des effets heureux de cette action du climat.

Aidé par le temps, par la sélection naturelle et par d'autres éléments souvent imprévus, le climat modifie les familles humaines et finit par provoquer la formation de types distincts.

Comment expliquer que, d'année en année, les grandes compétitions internationales affirment la supériorité sportive des races septentrionales et consacrent la défaite des représentants méridionaux. C'est que les climats froids et âpres s'accommodent d'une puissante musculature ; par contre, ils émoussent quelque peu les facultés sensibles. Le froid, pourvu qu'il ne soit pas excessif, incite au mouvement et à l'action.

Dans les pays chauds, au contraire, le développement organique s'accélère et se précipite. Les enfants sont précoces et l'explosion de la puberté se fait de bonne heure. La musculature se développe hâtivement, mais le goût du repos et de l'indolence est entretenu par l'impossibilité d'agir sans fatigue, à cause de la chaleur. C'est dans ces conditions particulières que se développent le mieux les penchants contemplatifs. L'histoire des civilisations en témoigne : les pays chauds sont la patrie d'élection de ces âmes vives et ardentes, de ces esprits profonds et bizarres qui, par la puissance d'une méditation continuelle, devien-

ment des visionnaires, conducteurs de peuples et fondateurs ou réformateurs de religions. Leur état habituel d'excitation nerveuse pousse les habitants des contrées chaudes à rechercher avec fureur toutes les sensations voluptueuses, à exagérer toute chose, à aimer le merveilleux, à être éloquents, poétiques et généralement attachés aux arts d'imagination.

L'extrême froid détériore la constitution de tous les animaux terrestres à un degré plus prononcé que l'extrême chaleur. Nul être vivant n'en éprouve, au même degré que l'homme, les atteintes nocives. Sa puissance de reproduction et son penchant au plaisir de l'amour en sont particulièrement affaiblis. Cette altération profonde d'un penchant sur lequel reposent presque tous les sentiments expansifs de la nature, suffit pour bouleverser l'ordre des rapports sociaux, pour arrêter dans les régions sub-polaires les progrès de la civilisation, pour empêcher le développement des facultés elles-mêmes, en un mot, pour retenir les peuplades de ces régions dans une espèce d'enfance.

La souche anglo-saxonne qui s'épanouit dans les régions tempérées est mieux partagée que toutes les autres au point de vue du développement musculaire. Elle est vouée au succès dans la plupart des réalisations motrices. Ses représentants, généralement de stature élevée et bien proportionnée, ont très souvent montré

qu'ils possèdent un style d'une ampleur et d'une variété qui sort de l'ordinaire. Leurs adversaires méridionaux ont plus d'élégance, de finesse et de science, mais, dans l'ensemble, ils leur sont inférieurs en force, en vitesse et en résistance. Par contre, ils triomphent dans les sports d'adresse, tels que l'escrime, les jeux de paume divers et le tir.

L'ÉPOQUE DE LA SPÉCIALISATION SPORTIVE

Tous les triomphateurs des épreuves sportives apparaissent comme des types de beauté plastique. On sent qu'une longue éducation physique et une discipline rationnelle ont formé ces hommes avant qu'ils n'abordent la spécialisation sportive. Ce n'est qu'après avoir obtenu un bel épanouissement organique par les pratiques d'une éducation physique prudemment conduite jusqu'aux environs de la 18^e année, que l'adolescent doit, en tenant compte de ses dispositions innées, se spécialiser avec succès dans un sport ou dans une branche de l'athlétisme.

Ces vérités élémentaires sont quelquefois méconnues. On voit journellement des enfants s'essayer à des performances qui sont au-dessus de leurs moyens et de leur résistance physiologique. Des enfants de 12 ou 14 ans courent en compétition le 400, le 800 et même le 1.500 mètres. Ils arrivent au but exténués, exsangues, pâles, sur le point de tomber en syncope. L'un a 200 pulsations, et l'autre davantage. Je sais que le cœur des enfants a une élasticité admirable et qu'il s'adapte à toutes les tâches, mais je sais aussi qu'il ne faudrait pas beaucoup de performances de ce genre pour déterminer des dilatations aiguës du cœur, suivies bientôt de troubles graves de la constitution générale et d'un arrêt de la croissance. Est-ce là de l'éducation physique bien comprise? Assurément non. Que les enfants courent, rien n'est plus légitime, nul exercice n'est plus sain; mais qu'ils courent seulement dans leurs jeux, toujours coupés de repos; qu'ils ne courent pas sur d'aussi longues distances et en compétition.

L'éducation physique est une question de mesure. Ses procédés doivent être exactement dosés. De plus, il ne faut pas seulement voir le geste — le style, — le côté sportif. Il faut voir les effets. De même que dans tous les arts il convient de considérer non seulement la technique et la science de l'artiste, mais les résultats de la production artistique, de même,

en éducation physique, il faut d'abord s'appliquer à obtenir des exercices les effets que l'on recherche. Lorsqu'un chirurgien opère, sa technique, son brio important sans doute beaucoup, mais ce qui importe encore plus, c'est le résultat de l'opération.

DU GROUPEMENT PHYSIOLOGIQUE DES ENFANTS

Quelle erreur de soumettre aux mêmes exercices des sujets qui n'ont jamais été examinés, des cages thoraciques resserrées, des cœurs déficients, des reins dont on ignore le fonctionnement, des systèmes nerveux dont les réactions sont inconnues ! La fatigue ne saurait être la même pour tous.

Le classement physiologique des enfants, des adolescents et des jeunes hommes adonnés aux pratiques sportives est une nécessité. Que de fois il m'est arrivé dans ma carrière déjà longue de réparer les désordres causés par un exercice imprudemment conduit ! Récemment, plusieurs groupes d'enfants, partant d'endroits divers, devaient atteindre un lieu de concentration unique. Il s'agissait non seulement d'arri-

ver à l'heure dite, mais, si possible, d'arriver premier au rendez-vous. Les groupes comprenaient des enfants d'âge différent ; les plus petits avaient sept ans, les plus grands quatorze ou quinze ; le plus âgé dans chaque groupe prenait le commandement. Tout ce monde partit pour atteindre le but, les petits suivant les grands, ceux-ci entraînant ceux-là, les exhortant, les adjurant de se hâter pour ne point ralentir l'allure de l'escouade et gagner la première place. L'esprit d'émulation décupla l'énergie des marcheurs. Il n'y eut pas de traînants. Tout le monde fut exact au rendez-vous, mais le soir, après le retour au logis, quelques pères inquiets durent mander le médecin, qui constata chez les plus petits de la fièvre de surmenage.

Les maîtres ont un rôle délicat. Que, pour les jeux, ils groupent les enfants par âge ou par valeur physiologique ; que leurs exigences soient modérées ; que les exercices qu'ils règlent soient bien ordonnés. La collaboration du médecin devrait leur être constamment assurée. Ils agiraient sagement en dosant les jeux avec une attention particulière et en intervenant pour empêcher toute exagération. Bien des jeunes gens et encore plus de parents sont devenus irrémédiablement hostiles à l'exercice physique, et surtout aux sports, parce que des accidents répétés ou graves ont interrompu les études de l'enfant ou l'ont rendu infirme.

MAITRES D'ENTRAÎNEMENT ET COURS DE SPORT

On ne fait plus du sport aujourd'hui n'importe comment. Il faudrait que chacune de nos sociétés eût son maître d'entraînement, tel qu'il existe dans les universités américaines. Trop souvent, les membres de ces sociétés s'entraînent à leur guise, et selon leur inspiration. On devrait ouvrir dans chaque club des cours de sports. Ce n'est pas à l'improvisade qu'un Norman Ross nage comme il nage et gagne, en se jouant, dans le même après-midi, le 100, le 200, le 1.500 mètres. Il faut travailler, peiner, s'adapter et surtout se discipliner pour obtenir de grands résultats.

LES MUSCLES ET L'ENFANT

On m'apporte un petit livre, fruit des méditations d'un inspecteur de l'enseignement primaire. Je l'ouvre et j'y lis, à la page 8 :

« C'est bien réellement l'éducation des muscles qu'on pratique ici, depuis la « Maternelle » jusqu'au « Cours supérieur ». Permettez, Monsieur l'Inspecteur, l'éducation des muscles n'est point le but vers lequel doit tendre l'éducation physique des enfants, pendant la période de la croissance. De six à quinze ans, l'enfant, garçon ou fille a, avant tout, besoin d'une vigoureuse santé. Aucune adaptation urgente ne s'impose à lui. Il ne saurait être notamment question, à cette période de la vie, d'accélérer spécialement le développement musculaire. Le squelette, nous le savons, n'acquiert son plein développement qu'à partir de la vingtième année. Avant cet âge, les soudures osseuses sont incomplètes ; de plus, les muscles n'ont pas, pendant toute cette période, de points d'attache aussi solides qu'après la vingtième année.

On évitera donc de soumettre les enfants ou les adolescents, soit à des manœuvres de force, soit à des exercices ayant pour effet de durcir les muscles. Ces derniers, hypertrophiés par une gymnastique intempestive, peuvent, dans une certaine mesure, en raison de leur développement prématuré, en largeur et en épaisseur, et par le jeu de leur tonicité propre, trop accrue, s'opposer à l'allongement de la taille.

On n'a pas toujours tenu compte de ces règles physiologiques.

C'est ainsi qu'au Congrès de l'Education

physique, en 1913, on nous présenta des enfants qui avaient été prématurément entraînés aux pratiques de l'athlétisme. Leurs prouesses sont demeurées dans la mémoire de tous ceux qui en furent témoins. On les vit accomplir des performances remarquables et le public les applaudit avec enthousiasme. Ils applaudissait une erreur physiologique.

J'ai eu l'occasion de revoir, à six années de distance, quelques-uns de ces petits prodiges devenus des hommes. L'allongement de leur taille s'est prématurément arrêté. Ils n'ont jamais acquis le développement en hauteur qui permet au corps humain d'acquérir de belles proportions. Ils sont devenus des « courtauds », taillés en force, mais non en beauté.

DE CE QUI EST « NATUREL »

Je suis parmi les admirateurs d'Hébert qui eut le mérite, avant la guerre, en dépit de très sérieuses résistances, de créer un mouvement favorable à l'éducation physique. Tant dans mon *Elevage humain* (tome I), que dans ma *Physiologie générale de l'éducation physique*, j'ai

dit le bien que je pensais de sa méthode si simple, et qui m'a toujours paru être bonne en elle-même, chaque fois qu'on a prudemment adapté ses procédés aux diverses constitutions, aux différents âges de la vie et à chaque sexe.

Mais qu'il me soit permis de ne point accepter le qualificatif de « naturelle » donné à sa méthode. Ce qui est naturel pour l'homme sauvage du centre africain ou de la Polynésie, ce qui le fut pour l'homme préhistorique, il y a des millions d'années, a cessé de l'être pour l'homme civilisé. Au demeurant, l'anthropologie n'a pas encore péremptoirement établi que le bipède humain ait, il y a des milliers de siècles, pratiqué la marche à quatre pattes, exercice préconisé par la méthode dite « naturelle ».

Une méthode d'éducation physique qui poursuit le développement intégral du corps humain par la simple pratique des exercices ou mouvements dits « naturels » de locomotion ou de protection, ne tient pas assez compte du progrès et de la civilisation. Elle est basée sur une fausse pétition de principes, à savoir que la nature — en supposant qu'elle ait été, dans les âges révolus, telle qu'on la suppose — n'a pas besoin d'être corrigée.

Préconiser actuellement le retour à l'homme primitif et nu, sans se soucier des progrès

accomplis depuis l'âge édénique jusqu'à nos jours, où l'habillement protège l'organisme, où les mœurs ne sont plus les mêmes, où depuis des millions d'années, la civilisation a acquis des droits imprescriptibles, semble pour le moins une imprudence hygiénique.

SAVOIR SE REPOSER

Savoir se reposer. Comment? En immobilisant le corps dans la *position horizontale* qui, seule, permet le relâchement de tous les muscles. Dans cet état, la respiration, la circulation, la calorification et la fonction nerveuse motrice sont ralenties du même coup. Sans doute, les facultés intellectuelles et affectives ne sont pas arrêtées dans leur activité par l'inertie musculaire, mais lorsqu'à l'immobilité peuvent s'ajouter l'*isolement*, le *silence* et l'*obscurité*, les impressions extérieures, capables d'ébranler la cellule nerveuse, sont réduites au minimum et le sujet immobilisé et isolé dans ces conditions est bien près de goûter le repos absolu.

Les dépenses organiques sont alors réduites

D'ÉDUCATION PHYSIQUE

au minimum. Si, avant de goûter ce repos, le sujet a eu la précaution de prendre une collation, les actes de la nutrition se poursuivent, notamment l'assimilation, et chaque période de repos correspond à la mise en réserve d'une nouvelle quantité d'énergie. Elle permet de reprendre, avec une force intacte et renouvelée, un travail interrompu par la fatigue.

L'immobilité des muscles apparaît comme la condition principale quand on cherche à imposer le repos à l'organisme. Tous les autres systèmes organiques sont unis à l'appareil locomoteur par les liens fonctionnels les plus étroits. Les muscles agissent-ils : tous les organes se solidarisent avec eux et activent leur propre fonctionnement. Sont-ils, au contraire, immobilisés : les dépenses énergétiques sont réduites au minimum.

DES RÉPITS

Les athlètes de grand fond ne doivent pas seulement à la supériorité de leur constitution l'aptitude à poursuivre jusqu'à leur terme des performances incroyables. Ils savent judicieuse-

ment ménager des répit^s très courts qui suffisent pour rendre à leurs muscles, sinon leur vigueur première, du moins l'aptitude au travail.

L'ouvrier qui entrecoupe son travail de temps d'arrêt, le soldat qui interrompt l'étape par des pauses bien calculées et de plus en plus fréquentes, à mesure que croît la fatigue, fournissent un travail qui les épuiserait infailliblement, s'ils l'effectuaient sans interruption.

L'organisme de l'athlète qui accomplit une performance ainsi coupée de repos — ceux-ci échappent presque toujours aux spectateurs — peut être comparé à un réservoir d'énergie, dont le débit serait intermittent, mais dont le ravitaillement serait continu. Si l'on n'a soin d'interrompre de temps en temps le départ de son contenu, le réservoir peut être mis à sec en quelques instants, car la canalisation de départ a un débit plus grand que celle d'arrivée.

Les arrêts ménagés sur la canalisation de départ suffisent à maintenir longtemps un certain niveau dans le réservoir d'énergie.

Quand la dépense musculaire est grande, la provision d'énergie s'épuise rapidement. De courts repos, de brèves interruptions du mouvement, ou simplement une manière économique de l'accomplir, sont nécessaires pour permettre l'accumulation d'une nouvelle provision de

force dans le réservoir organique. Car les puissances réparatrices agissent d'une manière incessante. Mais leur production est limitée ; elle se montre rapidement insuffisante lorsque nous dépensons notre énergie en prodiges.

Des répits, même très courts, mais suffisamment rapprochés, permettent à un athlète de soutenir longtemps l'exercice le plus dur. Dans un combat de boxe anglaise, les rounds se succèdent, coupés de temps d'arrêts fréquents. Ce n'est point là un adoucissement à la lutte, ces temps d'arrêts ménagés entre les reprises permettent aux adversaires de conserver leur force intacte et d'asséner des coups violents jusqu'à la fin du combat. Si la rencontre avait lieu sans interruption, on verrait, aux environs de la huitième ou de la dixième minute, la lassitude des boxeurs se manifester par des coups moins assurés et par un incroyable essoufflement. A force égale, ils cesseraient de combattre, exténués. On verrait la victoire se décider moins par le coup heureux que par la supériorité athlétique de celui des deux champions qui serait le plus résistant à la fatigue et demeurerait le plus longtemps maître de sa respiration.

AUTREFOIS ET AUJOURD'HUI

A quoi tiennent les difficultés formidables auxquelles l'éducation physique des peuples modernes se heurte presque partout? Comment expliquer que ce qui était d'un usage si général dans l'antiquité soit devenu d'une réalisation si délicate à notre époque?

C'est qu'aujourd'hui la civilisation, en se déplaçant vers le nord, à dû pourvoir à toutes sortes de besoins nouveaux qui ont compliqué la vie à l'extrême. Un climat comme celui de la Gaule, de la Germanie, de l'Angleterre, de l'Amérique du Nord réclame des mets plus abondants, des maisons plus solides et mieux closes, des habits plus chauds, plus de feu, plus de lumière, plus d'industries. Tout l'effort des hommes est peu à peu absorbé par l'acquisition du bien être. La vie moderne est faite d'assujettissements dans lesquels l'homme contemporain s'embarrasse. L'artifice de notre confort nous tient captifs. Nous n'avons plus le temps de nous occuper de la culture physique.

Dans la Grèce ancienne, les gens réduisaient et proportionnaient leur habillement aux petites exigences de leur climat. De même, à Rome ;

comparez les frêles murailles d'une maison de Pompéi avec six ou douze petits cabinets rangés autour d'une cour minuscule, où bruit un filet d'eau, à nos grandes bâtisses en pierre de taille, à cinq étages, fenêtres vitrées, papiers, tentures, doubles et triples rideaux, calorifères, cheminées, meubles de toute espèce, tapis, ustensiles de ménage et de luxe.

Dans la cité antique, on vivait dehors, en plein air, sous les portiques, dans l'Agora, au Forum, dans les gymnases. Les bâtiments publics étaient aussi peu garnis que la maison privée. A Athènes, une place vide, le Pnyx et quelques degrés de pierre faisaient une tribune à l'orateur. Nous sommes loin des palais où se réunissent les Parlements modernes, avec tous leurs compartiments et tous leurs services. Nous avons des théâtres de deux mille places, qui reviennent à quarante millions, comme l'Opéra de Paris. En Grèce, un théâtre contenait de trente à cinquante mille spectateurs ; la nature en faisait presque tous les frais ; un flanc de colline où l'on taillait des gradins circulaires, un autel au bas et au centre, un grand mur sculpté pour répercuter la voix des acteurs, le soleil pour lampe. Aujourd'hui, pour remplir un emploi dans l'État, il faut être un homme spécial : juriste, prêtre, officier, employé. Dans la cité grecque, l'homme ordinaire était au niveau de toutes les fonctions publiques. Il était juge dans les décasteries,

au civil, au criminel, au religieux, avocat et obligé de plaider sa cause. Les lois n'étaient pas encore enchevêtrées en un code.

La civilisation dans la vieille Grèce était simple ; les âmes l'étaient aussi. En elles, nul groupe d'attitudes et de penchants n'était développé au détriment des autres. On n'avait pas, alors, autant d'espèces d'hommes distinctes qu'il y avait de classes, de professions, de métiers. L'individu n'était pas, comme aujourd'hui, parqué dans le compartiment qu'il s'est fait et assiégé par une multitude de besoins. L'encombrement de sa tête, la multiplicité et la contradiction des doctrines, l'excès de la vie cérébrale, les habitudes sédentaires, l'excitation fiévreuse des capitales l'ont changé. Il n'est plus ce qu'il était, et ce que, peut-être, il aurait bien fait de rester toujours, un animal de haute espèce, heureux d'agir et de penser sur la terre qui le nourrit et sous le soleil qui l'éclaire. Il est devenu : « un prodigieux cer-
 « veau, une âme infinie pour qui ses membres
 « ne sont que des appendices et pour qui ses
 « sens ne sont que des serviteurs, insatiable
 « dans ses curiosités et ses ambitions, toujours
 « en quête et en conquête, avec des frémisses-
 « ments et des éclats qui déconcertent sa
 « structure animale et ruinent son support
 « corporel, promené en tous sens, jusqu'aux
 « confins du monde réel et dans les profon-
 « deurs du monde imaginaire, tantôt enivré,

D'ÉDUCATION PHYSIQUE

« tantôt accablé par l'immensité de ses acqui-
« sitions et de son œuvre, acharné après l'im-
« possible ou rabattu dans le métier, lancé dans
« le rêve douloureux, intense et grandiose
« comme Beethoven, Heine et le Faust de
« Gœthe, ou resserré par la compression de sa
« case sociale et déjeté tout d'un côté par une
« spécialité et une monomanie ¹. »

Dans cette forme de la culture humaine, on ne s'intéresse plus au corps ; l'âme l'a subordonné, rejeté au dernier plan. Il ne vaut rien par lui-même. Nos philosophes ne comparent plus les jeunes gens, comme le faisait Platon, à « de beaux coursiers consacrés aux Dieux et qu'on laisse errer à leur fantaisie dans les pâturages pour voir si, d'instinct, ils trouveront la sagesse et la vertu. » Il s'est fait dans l'homme moderne une espèce de divorce entre l'animal et l'esprit. Nos contemporains ont besoin d'études pour contempler avec intelligence et plaisir un corps comme le Thésée du Parthénon ou l'Achille du Louvre. Ils ne le comprennent ni ne l'admirent plus avec spontanéité.

Il est nécessaire et urgent de tenter un effort pour rendre à notre race française des corps sains et florissants, capables de toutes les actions viriles et gymnastiques, des femmes et des hommes de belle pousse et de noble race,

1. *Philosophie de l'art en Grèce*, Taine, 1869, (Germer Baillière), pages 110-111.

des figures sereines en pleine lumière, des harmonies naturelles de lignes heureusement nouées et dénouées. Il nous faut recréer des hommes proportionnés à leurs organes et à leur condition, doués de toute la perfection qu'ils peuvent avoir. Hors de là nous ne trouvons qu'excès, difformité, maladie ou dégénérescence.

DE LA
 SUPÉRIORITÉ ARISTOCRATIQUE
 DU TYPE ANGLAIS

La culture physique perfectionne et embellit le corps humain. Chaque famille humaine comporte une qualité de beauté qui lui est propre. Chaque pays produit tout un ordre d'impressions qu'aucun autre pays ne peut donner. Il y a, dans la beauté physique, des différences qui correspondent aux qualités différentes des climats. Chaque peuple a son charme spécial et incommunicable, des moyens propres de toucher l'imagination, une responsabilité esthétique spéciale à l'égard d'un type particulier de beauté.

Ces distinctions n'échappent à personne. Un dieu de l'Hellade, dans sa nudité, remplit les conditions imposées par la matière propre à l'Hellade.

La beauté d'un corps humain procède, dans chaque peuple, d'un ordre d'impressions spécifiques et d'un charme intraduisible. Il est vrai que les types de beauté humaine empiètent en partie sur les limites réciproques des continents et se prêtent mutuellement des forces nouvelles.

Il est des corps vivants qui ont, par eux-mêmes, peu de caractère, mais la culture sportive leur a prêté très aisément une expression nouvelle et les a élevés. De là est née la supériorité aristocratique du type anglais.

En un siècle, les grands sports ont embelli et transformé la race anglaise. Quand on lit *Mister Pickwick* et qu'on parcourt les estampes et les caricatures du temps, on y voit de bons bourgeois débonnaires et pansus, fumant leur pipe et dévorant leur beefsteack, et on a peine à croire que ce soient là les arrière-grands-pères des sveltes soldats de Douglas Haig. L'Anglais a complètement changé son état anatomique, le canon de son corps, par les sports.

Sur la fin de sa vie, Ruskin disait souvent que la beauté des formes humaines était une fin, qu'elle animait les moindres parcelles de la matière vivante, qu'elle était toute pénétrée

d'une intime solennité. Pour lui, un type idéal de beauté physique était celui où la distinction entre la forme et la matière se trouvait réduite au minimum.

DU RETOUR A LA BEAUTÉ PAR LA CULTURE PHYSIQUE

La culture physique est une science oubliée, cachée depuis longtemps. Retombés dans un nouveau cycle de la vie, il nous faut recommencer notre éducation, tout en gardant un certain pouvoir d'en anticiper les résultats.

Acquérir la beauté par les sports est un moyen d'échapper à la « tyrannie des sens ». Par la beauté, l'immersion dans le monde des sens nous laisse indifférents. La sensualité d'un splendide corps d'athlète n'enfièvre pas le sang et ne produit pas les morsures du désir.

Celui qui donne à son corps le développement qu'il comporte trouve son harmonie avec lui-même, avec sa nature physique, avec le monde environnant.

Sans doute, le problème de l'harmonie de

l'homme avec soi-même, dans le tumulte de notre vie moderne, est bien plus ardu aujourd'hui qu'il ne l'était pour les Grecs, avec les données si simples de la vie antique. Mais les esprits et les corps n'ont jamais réclamé avec plus d'insistance la plénitude et l'harmonie.

Notre monde moderne, aux tendances contradictoires, aux intérêts embrouillés, si fertile en douleurs et en préoccupations de toute espèce, veut enfermer dans les contours les plus clairs le problème de la culture physique. L'homme de ce temps sent le besoin de ressusciter l'équilibre, l'harmonie avec soi-même, le modèle du corps qui va de pair avec celui de l'âme. Mais la culture physique devra d'abord se plier aux conditions de la vie moderne.

Une ère plus favorable est née où les pensées des hommes se rapprochent plus qu'autrefois, où les mille intérêts du monde intellectuel et physique s'unissent pour former une civilisation plus complète. Les hommes communient déjà en grand nombre dans un même esprit d'élévation et de perfection physiques.

Il ne s'agit pas de revenir à l'Antiquité. Il s'agit de créer de toutes parts, en France, un mouvement qui réveille l'amour des formes pour elles-mêmes, qui fasse naître une aspiration générale vers une vie plus libre et plus gracieuse, qui pousse les esprits à rechercher les jouissances intellectuelles par tous les moyens possibles et qui les conduise, par la

beauté corporelle retrouvée, à des sources de plaisir anciennes et oubliées.

Venant après une trop longue période où le culte corporel avait été aboli, au terme d'un âge sombre où tant de fontaines de joie intellectuelle et physique avaient tari, ce mouvement marquera bien le retour de la race française à la beauté.

Travaillons à rendre à notre esprit national fait d'indépendance, d'intimité, de grâce, de subtile adresse, le goût qu'il n'avait plus pour la beauté physique et le culte du corps humain qu'il avait renié.

DE LA PARFAITE NATURE ANIMALE DES FRANÇAIS

Pourquoi ne parlerait-on pas un jour de la parfaite nature animale des Français, ainsi qu'on a parlé de la parfaite nature animale des Hellènes. Les influences qui portent à sa perfection la nature animale sont les mêmes qui président à la formation de la pensée. Il faut revenir à l'équilibre des sens et de l'intelligence que nous avons cherché si loin et si longtemps

et qui était si près de nous. La culture physique nous fera retrouver les vraies proportions de la vie.

Sous le ciel de France, un heureux concours de conditions physiques peut faire naître, par le jeu des lois naturelles, un type rare de beauté plastique et d'intellectualité. Un air léger qui plaît aux sens, les excite sans les fatiguer, des aspects de la nature plus beaux qu'ailleurs, une argile plus fine pour la formation des corps, un modelé plus délicat de l'apparence humaine, voilà les dons de la fortune au Français qui entre dans l'existence.

La culture physique et les sports sont très capables de modeler parfaitement notre corps. Que dans un siècle, les hommes reconnaissent que les Français qui agissent, aussi bien que ceux qui créent et pensent, ont enfin acquis un caractère de beauté plastique inimitable. Si cela arrive, les Français apparaîtront grands et libres ; ils se seront élevés du fond même de leur individualité, se seront comme tirés eux-mêmes hors d'eux-mêmes, se seront formés sur le moule qui leur convenait et qu'ils avaient dédaigné. C'est la beauté française qu'on célébrera aux jeux olympiques de l'avenir.

CULTURE PHYSIQUE ET RELIGION

Rien ne devrait plus entrer dans la vie française qui ne fût comme pénétré d'un enthousiasme pour la culture physique, vraiment rédemptrice. Malheureusement, beaucoup d'hommes regardent le vaste mouvement en faveur du développement du corps humain comme inspiré par un esprit de rébellion et de révolte contre les idées morales et religieuses.

La culture physique et l'ascétisme chrétien sont souvent opposés violemment l'un à l'autre. C'est là un aperçu superficiel. En réalité, la beauté païenne et la beauté chrétienne se sont continuées. L'Eglise a conservé pendant des siècles, sans le rompre, le fil des traditions de l'antiquité. En feignant de ne plus s'intéresser à la beauté physique, elle a permis à l'esprit humain de se reposer pour que ses regards pussent s'éveiller avec une nouvelle fraîcheur à la beauté antique retrouvée.

Non, l'amour pour la pureté des formes ne deviendra pas une étrange idolâtrie, une étrange religion rivale de la vraie. Non ! ce n'est point le retour de l'antique Vénus que nous voulons. D'ailleurs, Vénus n'est jamais partie, elle vit parmi nous, cachée seulement et,

avec elle, les vieilles divinités païennes qui n'ont pas cessé de parcourir le monde sous divers travestissements.

Il ne faut pas que ceux qui se sont donné mission de perfectionner la race française soient arrêtés à chaque pas par les rigueurs des controverses qui fatiguent l'intelligence, limitent les sympathies et étouffent les enthousiasmes.

L'antagonisme entre les ministres des religions et ceux qui demandent un jeu plus libre des facultés physiques de l'homme doit cesser. Il n'y a pas d'incompatibilité essentielle entre les divers ordres de beauté. Dans les régions enchantées de la beauté physique, il n'est pas toujours nécessaire d'être sur ses gardes. Mettons un terme à la controverse entre la culture du corps humain et la culture de l'âme. L'opposition des deux systèmes s'est trop souvent marquée avec brutalité. Le temps est venu où l'harmonie des intérêts physiques et moraux de la France doit apparaître complète.

Demain, des formes de pensée qui, hier, semblaient incompatibles, seront conciliées. Le généreux désir de cet âge est de donner en pâture au cœur et aux sens des hommes une nourriture également belle et profitable. La réconciliation de la beauté physique avec la mystique chrétienne sera un jour un fait accompli.

On n'opposera plus la beauté charnelle à la beauté de l'âme ; on se contentera de définir les

différents états de l'âme dans son passage de la beauté terrestre à la beauté divine.

Le culte de la beauté, si raisonnable, si chaste, si débonnaire, si continuellement lumineux, a été l'élément purifiant qui permit à la religion de l'Hellade de s'élever au sublime. Ce fut le privilège de cette religion de pouvoir se transformer en idéal artistique.

La beauté corporelle reconnaît la « souveraineté de l'âme » ; c'est cette souveraineté qui magnifie et divinise le corps humain. Hélas ! par la puissance de l'abstraction, l'esprit s'est proclamé libre de la chair ; il a prétendu tout absorber dans ses propres émotions ; il est entré dans un chemin qui devait le mener à se défier de la forme, de tout ce qui est extérieur et à exagérer son idéalisme.

Sans verser dans un paganisme qui n'a aucune chance de ressusciter de ses cendres, faisons un peu plus de cas de la beauté. Les hommes comprennent déjà que les harmonies, les orages et les victoires du monde invisible et spirituel s'expriment le mieux dans les formes du corps, et donnent à celles-ci un intérêt et une signification dont elles seules sont capables. Dans le torse nu, le sculpteur peut traduire, jusque dans le plus léger détail, toutes les délicatesses de pensée et de sentiments. Le corps humain est l'interprète de la spiritualité.

Du mélange des deux traditions, des deux

sentiments, le sacré et le profane, doit sortir une conception nouvelle de la culture humaine. Cette culture, si nous le voulons bien, réunira un jour en France ce que l'ignorance humaine a divisé et rajeunira ce que le temps a flétri. Les destinées humaines sont puissamment influencées par la beauté qui possède une profondeur d'expression et une marque intime, par où se révèle une âme cachée, douée d'un réel pouvoir de fascination.

Quand le monde entra dans l'Eglise, la sensualité fut partout refoulée par le goût de l'ascétisme. Les nouvelles conceptions condamnaient sans réserve le monde des sens, mais elles ne condamnèrent jamais la beauté. La philosophie chrétienne restait trop dépendante du passé, pour ne point perpétuer la beauté antique. La beauté chrétienne avait enseveli en elle-même des restes de beauté païenne tout prêts à opérer des miracles quand leur jour serait venu. Ce jour est venu.

N'opposons plus la culture physique à l'orthodoxie des religions. Spiritualisons plutôt la beauté corporelle. Après les jours sombres, après les nuits pleines de ténèbres et de sang, en cette aube brumeuse, revenons à l'idéal de beauté corporelle qui, au-dessus des credos passagers, s'est prolongé peu à peu à travers les âges pour servir de patrie aux nobles âmes. Au milieu de cette société moderne, théâtrale dans sa vie et jusque dans sa dévotion, tour-

nous-nous vers l'aurore d'un monde nouveau tout illuminé par la perfection plastique du corps humain. Dans un bel athlète, il n'y a pas seulement la force, il y a le charme grave et doux. Sa vue force l'admiration et donne aux hommes une hautaine indifférence pour les formes vulgaires. La beauté corporelle éclaire la vie journalière comme du reflet de quelque lointaine splendeur. Elle est bien autrement chargée de significations que les autres représentations artistiques.

DES ÉTIQUETTES ET DES MÉTHODES

Quiconque veut démêler les grands principes directeurs de l'éducation physique se trouve en présence d'un fatras de préceptes où l'esprit le plus méthodique se perd. La confusion règne en maîtresse. Les uns préconisent des mouvements et des exercices qui auraient par eux-mêmes une sorte de vertu secrète et constitueraient un système parfait en dehors duquel tout ne serait qu'erreur. Les autres nous proposent des attitudes, des pratiques

D'ÉDUCATION PHYSIQUE

quasi rituelles, seules capables de nous donner la santé et la force.

Longtemps le qualificatif de suédois a conféré des propriétés magiques aux procédés auxquels il était accolé. Gymnastique suédoise, massage suédois, furent, et, pour certains, sont encore choses sacrées et, par définition, efficaces. Ceux-ci nous parlent de gens bien portants, ceux-là de malades, d'autres de blessés à rééduquer, et, quand nous allons au fond des choses, nous constatons que ce qu'on prétend ne convenir qu'aux malades est aussi préconisé pour les sujets sains.

L'ensemble des manœuvres et mouvements qui ont été codifiés par le Suédois Ling pour la partie éducative (gymnastique pédagogique, libre et manuelle) et par le Suédois Zander pour la partie médicale (gymnastique mécanique ou mécano-thérapie), est vanté à tout propos et hors de propos.

La vérité est que les mouvements que l'homme peut accomplir ne sont pas nombreux. Ils se réduisent à six groupes : flexions, extensions, adductions, abductions, rotations et circumductions. Mais il y a la manière de les utiliser et de les combiner, l'ordre dans lequel ils doivent se succéder, leur étendue, leur dosage aux différents âges, pour chaque sexe et pour chaque constitution. L'éducation physique n'est qu'une question de mesure.

Toutes les méthodes sont composées d'une

série de mouvements que l'on retrouve, d'ailleurs, dans celles qui paraissent le plus s'opposer. Les théories sont fort belles et d'une surprenante diversité. La pratique est beaucoup plus simple et, ramenée à ses éléments, se ressemble fort, qu'il s'agisse des Suédois ou des Français. A l'heure où j'écris ces lignes, je parcours des yeux les photographies des leçons données à l'Institut National de Stockholm et j'y vois que les moniteurs suédois, comme ceux de Joinville, font des exercices d'assouplissement à mains libres, des exercices d'opposition, d'équilibre, travaillent aux agrès, jouent au rugby, sautent, grimpent, courent, manipulent des haltères, des disques, des javelots, bref, emploient les mêmes procédés que nous.

Il faut résolument s'affranchir de toute doctrine cataloguée et ne plus parler que pour mémoire de ces belles conceptions schématiques par lesquelles on prétendait représenter la gymnastique d'école. Ce faisant, on ne commet que des erreurs ; on jette le discrédit sur des procédés qui ont parfois de bons effets. On entoure d'une atmosphère antipathique ce qui ne mérite pas d'être jugé défavorablement. Avec de telles habitudes de langage, le rejet d'une méthode accule à la nécessité d'en adopter une autre qu'on lui oppose. Que de fois nous avons entendu faire l'apologie d'une gymnastique considérée comme le « mouve-

ment scientifique réglé », de la gymnastique suédoise, en un mot, et par contraste, tourner en dérision la gymnastique d'Amoros, par exemple, qu'on lui opposait. Sait-on que, contrairement au schéma insuffisant par lequel il est convenu de la représenter, la gymnastique d'Amoros ne fut pas seulement une gymnastique acrobatique et de poids lourds, mais un programme gymnastique empirique très complet qui comprenait tous les exercices éducatifs employés aujourd'hui, même par les Suédois, tous les jeux que nous préconisons pour l'enfance et l'adolescence, les exercices naturels de la méthode Hébert, sans en excepter un seul, enfin jusqu'aux chants et, par suite, jusqu'à une gymnastique respiratoire?

Méthode d'Amoros, méthode de Ling, méthode de Demeny, méthode d'Hébert, méthode de Racine, méthode de Desbonnet, méthode de Duncan, méthode de Jaques Dalcroze, méthode de Joinville : voilà qui est bientôt dit. Sous ces vocables se cachent diverses modalités du mouvement. Les résultats physiologiques sont identiques lorsque les exercices sont bien faits : ils se traduisent par la santé pour celui ou celle qui les exécute. Soyons prudents et modestes dans la création de nos beaux systèmes éducatifs. Inspirons-nous d'une maxime célèbre de Leibnitz : « Tous les systèmes sont « vrais dans ce qu'ils affirment, et faux dans « ce qu'ils nient. » Rappelons-nous que les

compétitions sportives ne datent pas d'hier et qu'on lançait le disque bien mieux que nous au siècle de Périclès. On parle beaucoup du rythme introduit dans les exercices par nos paidotribes contemporains ; mais l'orchestrique n'était-elle point en honneur il y a trois mille ans dans les fêtes ? Jusqu'à seize ans, à Athènes, l'orchestrique faisait même toute l'éducation : « En ce temps-là », dit Aristophane, « les jeunes gens d'un même quartier, « lorsqu'ils allaient chez le maître de cithare, « marchaient ensemble dans les rues, pieds nus « et rythmant leurs pas. Là ils s'asseyaient « sans serrer les jambes, et on leur enseignait « l'hymne : *Pallas redoutable, dévastatrice des « cités, ou Un cri qui s'élève au loin*, et ils ten- « daient leurs voix avec l'âpre et mâle harmonie « transmise par leurs pères. »

On sait aujourd'hui les noms de deux cents danses grecques et nos poètes lyriques ne sont pas encore redevenus maîtres de chœurs ; leur demeure n'est plus la maison des « muses ». Simonide de Ceos habitait ordinairement le Chorégeion, près du Temple d'Apollon, et il apprenait la musique, la récitation et l'art des belles poses. Les fêtes les plus saintes étaient alors des défilés rythmés par des chants et des danses exécutées devant les dieux par des citoyens choisis.

Ce que nous tentons aujourd'hui pour fortifier et embellir la race n'est qu'un recom-

mencement, et nos efforts pour amener la jeunesse française à se développer physiquement n'est encore qu'un balbutiement. Enfin, en matière d'éducation physique, qui donc peut se flatter avec certitude d'avoir découvert quelque chose de nouveau sous ce vieux soleil qui nous éclaire?

CRIME OU ACCIDENT

Jadis, lorsqu'attaquer et se défendre étaient les principaux actes sociaux, on ne cherchait à acquérir que la vigueur corporelle et le courage. Aujourd'hui que le succès, dans la société moderne, sous presque toutes ses formes, dépend surtout du pouvoir intellectuel, l'éducation est devenue presque exclusivement intellectuelle. Autrefois on cultivait le corps au détriment de l'esprit ; aujourd'hui, nous cultivons l'esprit au détriment du corps.

Cependant, la vérité est à égale distance de ces deux extrêmes, car le physique et le moral sont solidaires. Le temps est venu de combiner les conceptions anciennes et les conceptions modernes. Le corps et l'esprit ont droit à des

soins égaux et la conservation de la santé est vraiment un *devoir*.

On a pris l'habitude de regarder comme de purs accidents les maux occasionnés par la désobéissance aux ordres de la nature et non comme les effets d'une conduite plus ou moins répréhensible. Les inconvénients qui en résultent, soit pour les coupables eux-mêmes, soit pour leur descendance, sont quelquefois aussi graves que ceux que pourrait entraîner un crime, mais on ne se croit criminel à aucun titre.

La vérité est que toute infraction aux lois de l'hygiène est une *faute morale*. Quand on aura admis ce principe, l'éducation physique aura fait un grand pas, et la race française ne tardera pas à connaître la noblesse des formes et la grâce des attitudes qu'engendre toujours un mode de vie favorable au développement naturel et à l'épanouissement de l'organisme humain.

TABLE DES MATIÈRES

PRÉAMBULE	7
LE BESOIN D'EXERCICE.....	9
LE PRIX DE L'IMMOBILITÉ.....	10
UN PEU DE LIBERTÉ RAISONNABLE.....	11
ILS NE SAVENT PLUS COURIR.....	12
L'EMPIRISME CONTRÔLÉ.....	13
DES MOUVEMENTS FACILES.....	14
LE PLUS SIMPLE PROGRAMME.....	15
TROIS HEURES... UN ESPACE GAZONNÉ..	16
D'UNE FAUTE.....	17
DE L'EMPLOI DU TEMPS PAR LES COL- LÉGIENS.....	18
D'UNE GYMNASTIQUE MOLLE, MOLLE- MENT PRATIQUÉE.....	21
LES PETITS JOUENT.....	23
QUELQUES ATHLÈTES NOTOIRES.....	24
OÙ JOUER ?.....	26
LORSQUE LES PÈRES JOUERONT.....	28
PEU DE MUSCLES. DE LA GRACE.....	29
ÊTRE UN BON ANIMAL.....	30
LES ATHLÈTES-NÉS.....	31
FORCE ET SANTÉ.....	32
EFFETS LOCAUX ET GÉNÉRAUX DE L'EXER- CICE	33

TABLE DES MATIÈRES

EDUCATION PHYSIQUE ET HYGIÈNE CHEZ L'ENFANT.....	34
EFFETS ATHLÉTIQUES ET EFFETS HYGIÉNI- QUES DE L'EXERCICE.....	35
ILS N'ONT QUE DES CAPRICES ; REDRESSONS LE CARACTÈRE.....	37
UN PARADOXE.....	39
EXERCICES HYGIÉNIQUES.....	41
GYMNASTIQUE DE CHAMBRE.....	42
LES PETITS N'ONT PAS DE RÉSERVES....	43
FORME HÉRÉDITAIRE ET SANTÉ.....	44
ESCRIME ET JEUX.....	45
DES AMIS CAUSAIENT.....	46
APTITUDE DOMINANTE OU ÉQUILIBRE....	48
LES BEAUX VOLEURS.....	49
DE L'ADRESSE ET DE LA VITESSE.....	50
DE LA FAUSSE ROYAUTÉ DU MUSCLE....	52
DE L'ENFANT SÉDENTAIRE.....	53
DIDI ET SA MÈRE.....	54
S'ACCOUTUMER LENTEMENT.....	56
LES FORCES DÉCUPLÉES.....	57
NUTRITION INSTABLE DE L'HOMME EN- TRAINÉ.....	59
LA BONNE FORMULE DU PLAISIR.....	60
MOINS DE TONIQUES EN BOUTEILLES, PLUS DE JOIE.....	62
DES JOIES HONNÊTES.....	65
LA BELLE LEÇON DE GYMNASTIQUE....	65
POUR QUE LES ENFANTS JOUENT BIEN....	67
LA RÉCRÉATION, LEÇON DE PLAISIR....	68
LES ENFANTS N'ONT PAS DE FOND.....	69

TABLE DES MATIÈRES

L'HEURE FAVORABLE.....	70
EXERCICE PHYSIQUE ET TRAVAIL INTELLEC- TUEL	71
LA DIATHÈSE NAIT.....	74
L'HOMME MÛR, SON EXERCICE.....	75
AIR CHAUD OU MOUVEMENT ?,.....	77
VERS LA SOIXANTAINE.....	79
HYGIÈNE DU VIEILLARD.....	80
BIEN VOIR, BIEN ENTENDRE.....	82
DES RONDES.....	84
DU SAUT A LA CORDE.....	86
D'UN GOUTTEUX.....	87
DES JEUX.....	89
D'UN ENTRETIEN QUE J'EUS AVEC MON AMI, LE BOXEUR.....	92
DE LA CULTURE PHYSIQUE CHEZ LES FEMMES.....	99
D'UNE CHAMPIONNE.....	102
DES ENFANTS DÉVÊTUS.....	108
FOOT-BALL RUGBY.....	111
LA LUTTE.....	113
RACES, SPORTS, CLIMATS.....	116
L'ÉPOQUE DE LA SPÉCIALISATION SPORTIVE.	122
DU GROUPEMENT PHYSIOLOGIQUE DES ENFANTS	124
MAITRES D'ENTRAÎNEMENT ET COURS DE SPORT	126
LES MUSCLES ET L'ENFANT.....	126
DE CE QUI EST « NATUREL ».....	128
SAVOIR SE REPOSER.....	130
DES RÉPITS.....	131

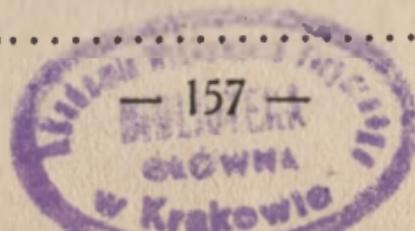


TABLE DES MATIÈRES

AUTREFOIS ET AUJOURD'HUI.....	134
DE LA SUPÉRIORITÉ ARISTOCRATIQUE DU TYPE ANGLAIS.....	138
DU RETOUR A LA BEAUTÉ PAR LA CULTURE PHYSIQUE	140
DE LA PARFAITE NATURE ANIMALE DES FRANÇAIS	142
CULTURE PHYSIQUE ET RELIGION.....	144
DES ÉTIQUETTES ET DES MÉTHODES.....	148
CRIME OU ACCIDENT.....	153

D^r MAURICE BOIGEY

Médecin-Major de 1^{re} classe
Docteur ès-sciences de l'Université
Médecin-chef de l'Ecole Normale d'éducation
physique de Joinville

L'Élevage Humain

Volume I

Formation du Corps Education Physique

In-16 6 fr.

Volume II

Réforme Intellectuelle Réforme Morale

In-16 3 fr.

Cet ouvrage représente tout un programme de renaissance ; il pose et résout avec clairvoyance et sagesse plusieurs des problèmes angoissants de l'après-guerre. C'est un bon ouvrage, un ouvrage utile. Je l'ai lu avec grand plaisir et il m'a instruit.

D^r DELORME.

(Bulletin de l'Académie de Médecine.)

DU MÊME :

Physiologie Générale

de

l'Éducation Physique

Un volume in-8 12 fr.

L'ouvrage du D^r Maurice Boigey est sans doute le plus complet qui ait jamais paru sur la question de l'Éducation physique. *(La Revue Mondiale.)*

Le livre du D^r Boigey représente à la date d'aujourd'hui une synthèse de ce qui a été fait jusqu'ici en matière de physiologie de l'exercice physique. Et à ce titre seul, il est déjà indispensable. *(Journal de Médecine.)*

KOLEKCJA

SWF UJ

A

384

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053103