

— Force d'un cours d'eau. Rechercher la force d'un cours d'eau, c'est mesurer la quantité de travail disponible, abstraction faite des frottements, que le volume qu'il débite par seconde permet d'obtenir; en d'autres termes, c'est la puissance vive de son courant. Cette force se représente algèbreiquement par  $T_m = \frac{M^2}{2}$ , M étant la masse en mouvement égale au rapport de son poids à l'accélération de la pesanteur, soit  $\frac{P}{g}$  et V la vitesse du courant par seconde. Ce travail s'exprime en kilogrammètres, et par suite en chevaux. Si l'on recherche, par exemple, la force que le Rhin, pendant les eaux moyennes, peut procurer, on trouve en consultant le tableau précédent: 10 pour que le plus grande vitesse, qui est de 2 m. 87 au-dessus de Vieux-Brisach, et où le débit est 885 m. cubes par seconde, le travail serait

$$\frac{885,000 \text{ k.} \times 2,87^2}{2} = 361,542 \text{ kilogrammètres,}$$

soit  $\frac{361,542}{75} = 4820,9$  chevaux; 20 que pour la plus petite vitesse, qui est de 1 m. 50 par seconde près de la frontière bavaroise, et où la dépense d'eau est de 1,106 m. cubes, le travail serait

$$\frac{1,106,000 \text{ k.} \times 1,50^2}{2} = 126,834 \text{ kilogrammètres,}$$

soit  $\frac{126,834}{75} = 1691,12$  chevaux. La force vive d'un cours d'eau est utilisée de cette manière pour faire marcher les roues pendantes sur bateau; le travail ainsi obtenu est bien le travail moteur, mais n'est pas le travail réellement utile et récolté sur les arbres de roue; pour l'obtenir, il faut en retrancher la force résistante, qui se représente aussi par l'expression de la puissance vive  $\frac{m^2}{2}$ . On utilise encore les cours d'eau en créant des chutes, afin d'augmenter le travail moteur; à laval et le plus près possible de ces chutes, on place des récepteurs hydrauliques dont on utilise la force pour faire marcher des moulins ou les appareils des usines. Dans ces conditions, le leu de toucher terre, la chute est fonction de la hauteur H de la chute, c'est-à-dire que l'on a  $T = 1,000 \text{ QH}$  ou  $= PH$ , P étant le poids d'un cône qu'on suppose de 3 m. de hauteur et de 1 m. de diamètre, on aura pour la force: 19 pour le premier cas, T = 885,000 k. x 3 = 2,665,000 kilogrammètres, soit 35,400 chevaux; 20 pour le deuxième cas, T = 1,106,000 k. x 3 = 3,318,000 kilogrammètres, soit 44,240 chevaux.

Ces produits s'appellent le travail absolu fourni par le cours d'eau et constamment sa valeur venale. Le parti, l'effet utile que l'on tire d'un cours d'eau à l'aide des récepteurs hydrauliques dépendant de leur construction, leur disposition plus ou moins parfaite, il ne serait pas juste de prendre cet effet pour base de la valeur du cours d'eau; c'est le travail absolu qui fournit qui doit servir à le fixer.

Cours d'études, par Condillac. V. ÉTUDES.

Cours de rhétorique et de littérature, par Blair, excellent ouvrage, publié en 1783 sous le titre: *Lectures on Rhetoric and Belles-Lettres*, et trois fois traduit en français (1797, 1801, 1808). V. HISTOIRE.

Cours de littérature, par La Harpe. V. LYCÉE.

Cours analytique de littérature générale, par Nép. Lemercier. V. LITTÉRATURE.

Cours de littérature dramatique, ou Recueil par ordre de matières des feuilletons de Geoffroy. V. LITTÉRATURE.

Cours de littérature, par Fréd. Schlegel. V. LITTÉRATURE.

Cours de littérature dramatique, par A. W. de Schlegel. V. LITTÉRATURE.

Cours de littérature dramatique, par M. Saint-Marc-Girardin. V. LITTÉRATURE.

Cours de littérature, par M. Villemain. V. LITTÉRATURE.

Cours familial de littérature, par Lamartine. V. LITTÉRATURE.

Cours de politique constitutionnelle, par Benjamin Constant. V. POLITIQUE.

Cours d'économie politique, par Rossi. V. ÉCONOMIE.

Cours d'histoire et de législation comparées, par Lermier. V. HISTOIRE.

Cours complet de l'histoire de la philosophie, par V. Cousin. V. PHILOSOPHIE.

Cours élémentaire de droit romain, par Ch. Demangeat. V. DROIT.

Cours de droit français suivant le Code civil, par Alex. Duranton. V. DROIT.

Cours de droit naturel, par Th. Jouffroy. V. DROIT.

Cours de droit civil français de Zachariae, par MM. Aubry et Rau. V. DROIT.

Cours de la Reine. On désigne encore aujourd'hui sous ce nom une avenue bordée d'arbres et de trottoirs, parallèle au mal de la Conférence, et qui, partant de la place de la Concorde, aboutit au pont de l'Alma. En 1616,

Marie de Médicis fit tracer et planter pour elle et ses courtisans cette allée, qui prit le nom de *Cours de la Reine*. Elle se composait de quatre rangées d'ormes formant trois allées de mille pas de long, et était close sur ses extrémités par d'élegantes portées de fer. Un chroniqueur nous a laissé cette nomenclature des habitues du Cours la Reine: Les merveilleux, les petits-matras, Euxébat l'ambre le plus doux; Les abbés, armés de lognettes; Les robins aux cheveux flottants; Les aimables impertinents; Et la foule de ces coquettes En lévite, en chapeaux galants, Ombragés de riches aigrettes. Qui cueillaient dans ces courts instants Le fruit de leurs longues toilettes.

Ces vers se rapportent au Cours la Reine du XVIII<sup>e</sup> siècle; mais sa splendeur date de sa création. C'était le rendez-vous, la promenade favorite de la cour et de la noblesse. La Marie de Médicis apparaissait dans un coche à forme ronde; ce fut là aussi que parut le premier carrosse fermé de glaces: il appartenait au comte de Bassompierre. L'entrée du Cours la Reine était interdite aux habits de tiretaine, aux bas de laine noire et aux chapeaux ronds. C'était en un mot la promenade aristocratique. Ce n'est plus guère aujourd'hui qu'une route, celle de Passy, Boulogne et Saint-Cloud.

COURSAN, bourg et commune de France (Rhône), canton de Thizy, arrond. et à 38 kilom. N.-O. de Villefranche, sur la Trambouze; pop. aggl. 3,082 hab. — pop. tot. 4,872 hab. Importante fabrication de toiles de fil et coton, dites beaujolaises.

COURSAN, bourg de France (Aude), chef-lieu de canton, arrond. et à 8 kilom. N.-E. de Narbonne, sur la rive droite de l'Aude et de deux canaux de dessèchement; pop. aggl. 2,250 hab. — pop. tot. 2,477. Distilleries d'eau-de-vie. Aux environs, château de Ceyron.

COURSIS, s. f. (Cour- = lat. *cursus*; grec *choros*; sanscrit *chras*, marche, mouvement, du verbe *chra*, se mouvoir, avancer). Action de courir, mode rapide de progression, dans lequel les pieds rebondissent alternativement sur un sol de terre ferme, à chaque nouvel élan: COURSE rapide, *Etre léger* de la course. Prendre un lièvre à la course. LA COURSE est un exercice excellent pour les personnes robustes et qui ont la poitrine forte. (Bouillet.)

Lutte de vitesse. COURSE à pied. COURSE de chevaux. COURSE au char. Les chevaux de COURSE sont des chevaux qu'il faut préparer pendant quatre minutes, et qui mourraient à la fin d'une course. Les courses anglaises sont le résultat d'une sorte de sélection de guinea. (E. Texier.) Prix obtenu par le vainqueur de la course: Il a gagné la course du Jockey-Club.

— Par anal. Marche, progression d'un objet en mouvement. LA COURSE des astres. LA COURSE d'un vaisseau. LA COURSE d'un fleuve. Le soleil recommence chaque jour sa course majestueuse. (Mass.) *Ma navigation de Jaffa à Alexandrie ne dura que quatre jours, et j'ai dans je n'ai fait sur les flots une course plus agitée et plus rapide.* (Chateaub.)

Et! qui guide les dieux en leur course rapide? LA FONTAINE.

De nos vaisseaux oisifs la course est faite.

DREUILLE. Succession, progression du temps ou de ce qui se compose d'une série d'instantanés. LA COURSE rapide du temps. LA COURSE de nos jours. Le temps s'enfuit d'une course précipitée, irréversible. (Boss.) *N'y aura-t-il dans toute ma course de sérieux que le dernier moment qui la terminera?* (Mass.) Les pesante années que nous jetons dans les flots du temps ne sont pas des ancrés; elles n'arrêtent pas notre course. (Chateaub.)

LA COURSE de nos jours est plus qu'à demi faite.

RACAN. Il faut régler ses goûts, ses travaux, ses plaisirs. Mettre un but à sa course, un terme à ses desirs.

VOLTARE. Ah! de nos jours mortels trop rapide est la course; On regrette la vie avant d'avoir vécu.

LAMARTINE. Dans la rapidité d'une course bornée, Sommes-nous assez sûrs de notre destinée Pour la remettre au lendemain?

J.-B. ROUSSEAU. Le Carrière, série des actes: Plus notre COURSE est rapide, plus le naufrage est inévitable. Au milieu de ma course on m'arrête le bras.

CORNÉLLE. Quelquefois dans sa course un esprit vigoureux, Trop resserré par l'art, sort des règles prescrites.

BOILEAU. Qui ne croirait enfin que de ma destinée Rien ne peut égaler la course fortunée?

PERRELLAT. — Fam. Excursion en ville: Envoyer un domestique en COURSE. Monsieur est sorti, est en COURSE. Une Romaine ne fait pas en une semaine. (H. Beyle.) Prix, rémunération d'une excursion de ce genre faite pour le service d'autrui: Payer la COURSE d'un commis. Excursion en général, voyage, promenade:

Volait le mois d'août, en course, camarades, La chasse le matin et le soir les baignades. BAZAÏT.

Il renonce aux courses ingrates, Revient en son pays, voit de loin ses pénales, Pleure de joie et dit: Heureux qui vit chez soi. LA FONTAINE.

— Distance d'un lieu à un autre parcourue sans arrêt intermédiaire: Il y a, comme course de Paris à Saint-Denis, 17 trajets fait par une voiture de place, d'un lieu à un autre, sans s'arrêter en chemin: Allons-nous à l'école ou à la course? C'est par des règlements de police qu'il fixe le prix de la course.

— Pas de course. Sorte de pas gymnastique plus rapide que le pas accéléré: Le bataillon s'élança au pas de course. Les barbares, poussés comme les flots de la mer, se précipitèrent au pas de course. (Chateaub.)

— Dr. cour. Cour. Cour. Cour. Action d'un postulant qui envoyait un courrier à Rome, pour demander la succession d'un bénéfice qui n'était pas encore vacant.

— Turf. Course de vitesse ou de race, Course au galop; à Course d'épreuve ou de production. Course dans laquelle on éprouve les chevaux présentés pour les haras: à Course plate. Celle qui a lieu sur un terrain uni, à Course de haies, de barrières. Celle où la piste a été coupée au clocher. Celle qui se fait en prenant pour but un point éloigné, vers lequel on se dirige en ligne droite malgré les obstacles qui peuvent se présenter: LA COURSE AU CLOCHER est pour le cheval l'épreuve suprême de la vitesse et de la force combinées. (E. Chapus.) Par ext. Course dont le champ est semé d'obstacles.

— Chevalier. Passe dans un tournoi: Rompre une lance à chaque course.

— Jeux. Course de tête. Exercice dans lequel on s'efforce de frapper une tête en courant.

— Chorégr. Parcours de l'aire de la danse: COURSE en rond. COURSE en carré. Nom d'une figure du cotillon qui consiste en ceci: un couple exécute quelques tours de valse, puis le cavalier, pendant deux autres danses dans le cercle, tandis que la danseuse, de son côté, choisit deux autres cavaliers. Les dames et les cavaliers, se plaçant alors en face l'un de l'autre, chaque cavalier prend la dame qui lui fait vis-à-vis, et valse ou polke quelques instants avec elle.

— Art milit. IncurSION hostile, déprédations que l'on commet en entrant momentanément sur le pays ennemi: Les Scythes ont fait des courses plutôt que des conquêtes. (Boss.)

Pourquoi tenter si loin des courses inutiles? RACINE.

— Mar. Excursion des bâtiments corsaires, et de ceux qui sont armés pour courir sur les navires marchands de l'ennemi: à Mer en course. Faire la course. L'abolition des courses est une des grandes questions internationales que notre siècle aura eu l'honneur de poser.

— Mécan. Quantité dont un organe assumé à un mouvement de va-et-vient s'avance dans chacun de ces mouvements: La course du piston dans une pompe, dans une machine à vapeur. LA COURSE d'un pêne de serrure. Ce pêne, en se retirant, ne va pas assez de course.

— Techn. Va-et-vient de la navette dans les fabriques de soie. On dit aussi course à Suive de cinq opérations à peu près semblables, dans les fabriques de velours: à Course à rame, Certain nombre de rames, quelquefois cinquante, sont tirées dans les hautes lisses, chez les rubaniers. à Tirer à la course. Tirer l'épauil en longs filets, après qu'il a été passé liquide dans la cuiller.

— Epithètes. Diligente, hâtée, légère, prompt, rapide, agile, accélérée, impétueuse, furieuse, irrésistible, déréglée, désordonnée, immense, incroyable, impatiente, violente, soudaine, subite, précipitée, timide, réglée, modérée, suivie, régulière, ralentie, suspendue, pénible, lente, incertaine, passagère, fugitive, vagabonde, errante, calme, tranquille, paisible, mette, silencieuse, bruyante, retentissante, tumultueuse, lointaine, étonnée, heureuse, fortunée, féconde, savante, radieuse, brillante, lumineuse.

— Encycl. Hist. L'origine des courses remonte aux anciens, qui se faisaient un honneur d'exceller dans cet exercice, un des principaux usages dans les jeux du stade chez les Grecs, et dans ceux du cirque chez les Romains. Les courses étaient de trois sortes: la course à pied, la course à cheval et la course de chars.

La course à pied se faisait de trois manières: la première consistait dans le simple parcouru du stade, où il ne s'agissait que de franchir une seule fois l'étendue de la carrière, à l'exception de laquelle était le prix destiné à celui qui parvenait le premier à l'attitude. Dans la seconde, qui s'appelait *diatale*, les concurrents parcouraient deux fois la longueur du stade. Enfin la troisième course, qu'on nommait *ditte*, consistait à la plus longue de toutes, car elle se composait de plusieurs diatales.

L'agilité et la légèreté étaient les conditions indispensables que devaient posséder ceux qui se livraient à cet exercice fort honneur en Grèce comme à Rome, mais qui aujourd'hui ne venait qu'après la course à cheval, à laquelle ne désignaient pas de prendre

part les plus grands personnages, en disputant le prix dans les jeux Olympiques. Il n'y avait pas de fêtes, de réjouissances publiques, ou les courses ne fussent introduites avec un grand appareil. Ce genre d'exercice n'avait pas seulement pour but d'amuser le peuple et d'ajouter à l'éclat des fêtes, il servait encore à rendre la jeunesse plus agile, et par conséquent plus propre au service militaire, en la rendant habile à fondre impétueusement sur l'ennemi et à s'emparer avec vitesse d'un poste avantageux, à prévenir les entreprises, à reconnaître les ennemis, à les poursuivre quand ils étaient en fuite. Les Romains connaissaient si bien les avantages de la course, que dans les moments d'inactivité, ils y exerçaient le soldat tout chargé du poids de ses armes. Ces motifs firent regarder la course, dit Ruggieri, comme l'exercice le plus noble. Les concurrents à Rome étaient nus, à l'exception d'une large ceinture qui leur couvrait le milieu du corps; quelquefois ils étaient armés d'un casque, d'un bouclier et d'un javalo. Dans la course à cheval, au galop, les cavaliers étaient vêtus, et ils s'embarassaient rarement d'armes et de choses gênantes. La course en char était circulaire. On tirait au sort la place que les chars devaient occuper. Lorsque tout était disposé, un signal donné pour le départ, les chars partaient et couraient vers la droite, faisant tout tour du cirque pour revenir ensuite par la gauche. Celui qui premier avait parcouru la lice le nombre de fois convenu (sept fois généralement) était proclamé vainqueur. Chez les Grecs, les rois et les guerriers venaient disputer le prix et combattre en personne. Plus tard cependant, ils se contentèrent d'envoyer leurs chars et leurs écuyers à leur place, et on les remplaça par un autre moyen, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart de la même façon du pied droit pour continuer à sautiller de la sorte, en place, sur la pointe des pieds, en accélérant les mouvements, qui peuvent être d'environ deux cents par minute. Cette course, considérée comme un exercice gymnastique, est un exercice extrêmement salutaire, aussi la fait-on pratiquer aux enfants avec avantage. Le pas de course peut être exécuté sur place; pour cela il ne faut que fermer les mains et porter les poignets un peu en avant, puis lever le pied gauche de façon que la cuisse soit inclinée en avant et la jambe inclinée en arrière, et en ne restant dans cette position que le temps nécessaire pour la prendre, on replace immédiatement le pied sur le sol sans le trapper, et on repart