

mander aux gymnastes d'y apporter le plus grand soin et d'en faire l'objet d'instructions spéciales.

Le *chant*, la *lecture à haute voix* (vociférations des anciens), doivent être considérés comme d'importants exercices pulmonaires ; mais nous ne sommes pas partisan du vieux système, encore en usage dans les écoles primaires, de l'association du chant aux autres exercices. Il ne faut pas dérober l'attention qui doit se porter sur le mouvement que l'on exécute, d'une part ; d'autre part l'exercice suffit à la consommation de tout l'air inspiré, et il est dangereux d'y joindre une cause d'essoufflement aussi intense que le chant. L'exercice du chant et de la lecture à haute voix doit s'associer aux préceptes que nous venons de développer sur la *gymnastique respiratoire*.

*De la marche, de la course et du saut.* — Nous ne parlons pas ici de la *marche*, bien qu'à vrai dire elle constitue un important exercice. Mais elle rentre trop dans les usages de la vie quotidienne pour qu'il soit nécessaire d'en étudier les applications gymnastiques. Disons toutefois que l'attitude du corps et des pieds doit être l'objet d'un véritable enseignement, car les enfants et les jeunes gens prennent fréquemment des habitudes vicieuses qui engendrent des déformations souvent définitives. Ainsi le pied se pose trop sur l'un de ses bords ; les pointes sont trop en dehors ou trop en dedans, et ces défauts d'éducation de la marche sont graves ; outre qu'ils ne permettent pas de supporter la fatigue, ils engendrent à la longue de véritables pieds-bots. L'habitude de renverser le corps en arrière favorise la formation des *reins creux* (ensellure lombaire) et l'obésité. Un homme adulte en bonne santé doit pouvoir aisément parcourir 90 mètres par minute et soutenir cette marche pendant huit heures. Le pas dit accéléré de l'infanterie est, d'après Michel Lévy, de 110 par minute, mesurant 71 mètres. Le pas maximum est de 153 pas, soit 6 kilomètres à l'heure, avec une charge de 70 kilog. Ces chiffres sont bons à donner aux personnes indolentes qu'effraie la moindre marche.

La *course* est un véritable exercice gymnastique, trop abandonné en France. A lire les traités modernes, il semblerait qu'il n'en est plus question ; et cependant cet exercice est en quelque sorte fondamental. On sait qu'il jouait un rôle important dans la *palestrique* des anciens et qu'il constituait l'épreuve suprême des jeux olympiques.

Physiologiquement, la course modérée, celle qui permet de parcourir 200 mètres par minute, est l'un des moyens les plus propres à développer les organes thoraciques et à permettre aux poumons de fournir, sans fatigue, tout leur travail utile. Il est évident que ce n'est que par un entraînement, pratiqué pendant la jeunesse, que l'on peut arriver à acquérir

les qualités du coureur, et encore faut-il les entretenir, de temps à autre, par un exercice progressif. Les coureurs anglais, que nous ne donnons pas comme modèles d'hygiène, sont parvenus à parcourir 30 lieues en 15 heures et à répéter cette *performance* après une nuit de repos. En 1858, Hospool a parcouru 1 mille (1609 mètres) en 4 minutes 23 secondes. 10 milles ont été courus par Levelt en 53 minutes, soit plus de 4 lieues en 1 heure. Les coureurs arabes, les *Rekas*, qui sont maintenant disparus, couraient 20 heures par jour, plusieurs jours de suite. Les *Sais* actuels du Caire courent, devant les voitures, aussi longtemps que les chevaux eux-mêmes et sans fatigue.

Ces faits prouvent que la course n'est pas une allure aussi étrangère à l'homme que l'on pourrait le supposer d'après nos lourdes habitudes. Il serait du plus haut intérêt d'habituer nos jeunes gens à des exercices de ce genre et de faire tenir une place, dans l'éducation physique, à des excursions gymnastiques qui seraient plus intéressantes et plus utiles que les monotones promenades de leur collège. Pour celui qui sait courir, la marche n'est qu'un jeu, et il est d'ailleurs à noter que la course au milieu d'une marche, c'est-à-dire un changement d'allures, repose le marcheur et lui permet de reprendre aisément un pas accéléré.

Mais il importe d'enseigner l'art de courir, et, pour cela, il faudrait que les gymnastes fussent eux-mêmes de bons coureurs ; il faudrait qu'ils pussent suivre les élèves et les corriger quand ils prennent de mauvaises attitudes. On veillera à ne jamais dépasser certaines limites au début de l'entraînement, à ne pas lever les genoux trop haut, à raser le sol sans y poser le talon, à allonger la jambe active, à tenir les coudes au corps, à pencher légèrement le tronc en avant et à ne pas trop renverser la tête en arrière.

Dans la gymnastique pédagogique, c'est chaque jour que la course devrait être pratiquée, en variant fréquemment l'allure, la durée, la distance. C'est aux médecins à réagir contre la tendance qu'ont de nos jours les gymnastes à remplacer exclusivement cet important exercice par les mouvements dits de pied ferme.

Nous avons peu de chose à dire du *saut* et de ses nombreuses variétés. Indépendamment de ses avantages musculaires, le saut développe à un haut degré le coup d'œil, l'adresse, le sang-froid ; il habitue à la mesure des distances et à proportionner exactement l'effort au but à atteindre.

*De différents autres exercices.* — Ce n'est pas notre intention de décrire ici en détail les exercices de suspension, de grimper, de voltige, qui offrent, à divers points de vue, de grands avantages, mais qui ne constituent qu'une partie accessoire de la gymnastique. Il en est de même des haltères et des massues, qui ne servent qu'à augmenter, par l'action de ces

appareils à poids variables, l'action fondamentale des divers mouvements libres. Nous en reparlerons à l'occasion des méthodes de gymnastique anciennes et modernes.

*Des gymnases.* — Les anciens avaient divisé la gymnastique en quatre branches : 1° la *palestrique*, se composant des exercices dits *naturels*, la course, les sauts, la natation, le ceste, la lutte, etc. ; 2° l'*hoplomachie* ou gymnastique militaire, comprenant le mouvement des armes ; 3° l'*orchestrique*, qui comprenait les danses religieuses, et 4° la *gymnastique médicale*, l'une des sources principales de la médecine grecque (Littré, *Introd. à Hippocrate*, I, p. 5). Athènes comptait un grand nombre de gymnases ; l'Académie, le Lycée, le Canope, le Cynosarge, étaient les plus célèbres ; le dernier était réservé aux gens de basse condition ; en outre, il existait, dans la ville même, des palestres où s'entraînaient plus spécialement les athlètes et les concurrents des jeux olympiques.

Les gymnases étaient pourvus d'appareils balnéatoires de tout genre, sauf des douches que les Grecs ne paraissent pas avoir connues. A Rome, l'organisation de la gymnastique était moins complète ; elle prit rapidement un caractère exclusivement militaire, et c'était au Champ de Mars que s'exerçaient les citoyens de tout rang ; les thermes servaient aussi de gymnases, mais bientôt le cirque absorba toutes les préoccupations des maîtres de l'Occident. L'abandon de la gymnastique générale coïncida avec la décadence de l'empire romain.

Quelque ambitieux que puisse paraître un tel projet, il nous paraît nécessaire de restaurer de nos jours une organisation comparable à celle des Grecs, en adaptant plus spécialement les exercices à notre civilisation, au génie de la guerre moderne et à l'hygiène publique.

L'initiative privée a beaucoup fait. Elle a trouvé des méthodes et des appareils excellents, elle a saisi l'opinion publique qui commence à prendre un intérêt actif à l'éducation musculaire de l'enfance. Les progrès, depuis une quarantaine d'années, ont été incessants ; mais il est facile de s'apercevoir maintenant que, si l'État et les municipalités n'interviennent pas, le but à atteindre, c'est-à-dire le projet de faire passer toute la population par un cours régulier d'exercices corporels, pendant de longues années et d'une façon assidue, ne sera pas rempli ; nous resterions en deçà des limites du perfectionnement qu'il est possible de réaliser.

Laissons de côté les établissements d'instruction, publics ou privés, auxquels il suffit d'imposer l'obligation d'avoir un gymnase ; il faudrait en créer un pour les écoles primaires et pour le public dans chaque arrondissement de Paris, dans les casernes et jusque dans les communes de quelques milliers d'habitants. En province, les édifices inutiles ne manquent pas qui pourraient être affectés à cet usage.

Une salle, aussi grande que possible, de 10 mètres d'élévation, munie d'un plancher en madriers dans les deux tiers de sa longueur et, s'il se peut, d'un appareil hydrothérapique très simple, (la douche en jet, suffit, avec un réservoir placé à 10 mètres de hauteur) : tel est le gymnase-type. Quant aux appareils, ils ne sont pas indispensables ; cependant quelques escabeaux pour les sauts en profondeur, quelques cordes lisses, des échelles horizontales et verticales, des barres parallèles, des chevaux de voltige, puis des barres à sphères ou des bâtons ferrés (*xylofers* de Laisné) et des haltères de poids variés, rendraient les plus grands services.

Il va de soi que, faute de gymnases de 80 mètres, des salles de 10 mètres pourraient parfaitement servir à un groupe restreint. Quant à l'adjonction de l'hydrothérapie à la gymnastique, en tenant compte des observations que nous avons présentées à l'article *Bains*, on n'aura jamais d'accident et l'on aura réalisé pour l'éducation physique un progrès sérieux.

*Des méthodes de gymnastique.* — Considérée au point de vue de l'hygiène publique, la gymnastique est une éducation, un *entraînement* corporel qui permet à l'organisme de fournir la plus grande somme d'activité musculaire, avec la plus grande constance possible, et prémunit contre les maladies qui résultent de l'inaction, des intempéries et du développement excessif du système nerveux.

Il faut donc éloigner l'idée que la gymnastique est une distraction, un « art d'agrément » ou même un moyen amusant d'entretenir sa santé. C'est une rude et sévère discipline qu'il faut imposer à la jeunesse, comme un devoir, et pour laquelle il faut avoir la même rigueur, les mêmes exigences que pour l'*entraînement cérébral* que l'on pratique dans nos lycées. A cette condition seulement on peut attendre de la gymnastique des résultats sérieux et vraiment pratiques, surtout à une époque où, malgré les progrès de la civilisation, il est établi que le sort des nations dépend plus que jamais des batailles. A d'autres points de vue, la gymnastique est le plus sûr préservatif, pour la jeunesse, de la débauche précoce, des passions affectives, des ambitions effrénées, de l'alcoolisme dont les victimes encombrant les asiles et les hôpitaux. Enfin, en fortifiant l'individu, on a lieu de croire que la maladie l'atteindra moins sévèrement, et que les dépenses de l'assistance hospitalière seront réduites en proportion du développement de la santé publique.

S'il est une science dans laquelle l'éclectisme soit en quelque sorte imposé, c'est à coup sûr la gymnastique. On peut assurément admettre que tous les exercices sont utiles, sous toutes leurs formes, sauf les dislocations des clowns qui devraient être interdites. Mais les exercices fondamentaux sont ceux qui contribuent au développement des fonctions habituelles du corps.

Les exercices, dits de voltige, qui, il y a une trentaine d'années, constituaient toute la gymnastique, ne doivent pas être négligés. Ce qu'il faut proscrire, ce sont les *tours de force* autour des barres, des trapèzes ou des anneaux. Et c'est malheureusement cette partie acrobatique, brillante que l'on cherche à développer dans les fêtes et dans la plupart des gymnases. Les *sauts* doivent être très cultivés. Les exercices de force, l'enlèvement des poids, ont aussi une grande importance. Enfin, ce que l'on néglige absolument dans les gymnases, c'est la *continuité* dans le travail. La gymnastique ne comporte pas seulement une série de leçons d'exercices variés, elle exige une succession d'entraînements. C'est ainsi que l'on pourrait, dans les écoles ou dans les sociétés particulières de gymnastique, pratiquer la course ou le saut pendant un mois, l'escrime pendant un autre mois, les haltères pesantes, le grimper, etc., et successivement acquérir dans chaque genre un certain degré de perfection.

On voit que pour arriver à des résultats importants, il faudrait consacrer, non deux heures par semaine, comme on le fait dans nos lycées, mais deux heures par jour aux exercices de corps. En Angleterre, certaines écoles y donnent la moitié de la journée. Il est admis, depuis longtemps, que l'on pourrait obtenir, avec moins d'assiduité apparente aux études, plus de résultats qu'avec dix heures de classe, si le gaspillage du temps, produit de l'ennui et de la fatigue mentale, ne chassait l'attention. Quel est l'adulte qui pourrait travailler utilement de tête huit ou dix heures par jour? D'ailleurs quelques écoles françaises, et notamment l'école Monge, sont entrées dans cette voie, et les élèves y prennent, en dehors des récréations, une heure au moins d'exercices corporels chaque jour.

*De la gymnastique au point de vue de la thérapeutique médicale.* — Il est incontestable que le travail musculaire régularisé est un excellent moyen de traitement dans plusieurs maladies. Non seulement on peut développer les forces, combattre l'anémie ou le diabète (Bouchardat) et diminuer l'obésité, mais encore on parvient à régulariser les fonctions digestives, à développer l'appétit et même à imprimer une plus grande activité à la circulation générale. Tous les médecins recommandent à certains malades, et surtout aux convalescents, de *prendre de l'exercice*; mais il serait bon de *doser l'exercice* comme les médicaments et la nourriture. Les Américains ont préconisé un système de traitement qui consiste à soulever des poids à l'aide d'un appareil assez compliqué, et qui permet de graduer l'effort et de le mettre en proportion avec l'effet que l'on veut obtenir. On assure que d'excellents résultats sont obtenus, dans le traitement de diverses maladies, par ce moyen thérapeutique, qui n'est pas encore d'un usage bien répandu en France.

Parmi les exercices qu'il convient de recommander, soit aux convales-

cents, soit à certains malades, nous citerons plus particulièrement l'*escrime*, qui développe très rapidement certains groupes de muscles, et donne une grande activité aux mouvements respiratoires; l'*équitation*, qui, d'après les médecins anglais, aurait une action favorable dans les maladies de l'appareil pulmonaire; enfin la *natation*, qui met en mouvement, d'une façon simultanée, tous les muscles du corps. Il est probable que cet excellent exercice peut revendiquer une partie des guérisons qui sont attribuées à l'influence, d'ailleurs si salubre, des bains de mer. Citons enfin la *gymnastique dite suédoise*, qui constitue à elle seule une méthode toute spéciale et pour laquelle nous renvoyons aux traités spéciaux.