

IV^e SÉRIE. — ÉQUILIBRES.

Se tenir sur une jambe, l'autre ployée en avant. — Se tenir sur une jambe, l'autre ployée en arrière. — Se pencher en avant, sur un pied. — Se pencher en arrière, sur un pied. — Se pencher à droite ou à gauche, sur un pied. — Poser les genoux à terre et se relever.

V^e SÉRIE. — EXERCICES AVEC LES HALTÈRES ET LES MILS.

1^o Avec les haltères : Élever alternativement les haltères en avant, jusqu'à la hauteur des épaules. — Élever simultanément les haltères en avant, jusqu'à la hauteur des épaules. Élever alternativement les haltères vers la droite et vers la gauche, jusqu'à la hauteur des épaules. — Élever simultanément les haltères vers la droite et vers la gauche, jusqu'à la hauteur des épaules. — Élever alternativement les haltères verticalement au-dessus des épaules. — Élever alternativement les haltères horizontalement au-dessus des épaules. — Élever simultanément les haltères à hauteur des épaules et tendre les bras devant soi, en les dirigeant en haut. — Élever simultanément les haltères devant soi à hauteur des épaules et tendre les bras devant soi en les dirigeant en haut. — Mouvement alternatif de circumduction autour de la tête, en commençant le mouvement par devant. — Mouvement alternatif de circumduction autour de la tête, en commençant le mouvement par derrière. — Tenir les haltères à bras tendu le plus horizontalement possible. — Élever alternativement les haltères avec les pieds, en pliant les jambes. — Élever alternativement les haltères avec les pieds, les jambes restant tendues en avant.

2^o Avec les mils : Porter le mil à l'épaule. — Porter le mil en arrière. — Renverser le mil en arrière. — Porter le mil en avant. — Porter le mil en dehors, à droite. — Porter le mil en dedans, à gauche. — Porter le mil horizontalement en avant et le passer par-dessus la tête. — Élever le mil verticalement et le passer par derrière la tête. — Abaisser le mil et le passer autour du corps. — Passer le mil en cercle par la gauche (ou par la droite). — Poser le mil à terre. — Porter le mil à bras tendu.

VI^e SÉRIE. — EXERCICES AVEC LES MACHINES.§ 1^{er}. Exercices par suspension.

Suspension par les deux mains (ou par une main), etc. — Élever la tête au-dessus de la barre. — Suspension par le pli des bras. — Suspension par les pieds et les mains. — Suspension par le pli du bras et de la jambe. — Passer de l'état de suspension à une position de repos ou d'équilibre au-dessus des barres. — Rétablissement sur la jambe. — Rétablissement par renversement. — Rétablissement sur les avant-bras. — Rétablissement sur les poignets. — Progression latérale vers la droite (ou vers la gauche). — Progression par le flanc droit (ou gauche). — Progression par brasses.

§ 2. Exercice des poutres.

Passage sur la poutre. — Passer à cheval, en avant. — Passer à cheval, en arrière. — S'asseoir sur la poutre et se mouvoir de côté. — S'enlever sur les poignets, face à la poutre, et se mouvoir de côté. — Étant à cheval, se mouvoir sur les mains en avant ou en arrière. — Suspension avec mouvement de progression au-dessus de la poutre. — Se mouvoir à l'aide des pieds et des mains, étant suspendu à la poutre. — Se suspendre, face à la poutre, et se mouvoir de côté. — Se suspendre à la poutre en la saisissant avec une main de chaque côté, et se mouvoir en avant ou en arrière. — Établissement et rétablissement sur la poutre. — Descente de la poutre. — Étant à cheval passer la jambe droite par-dessus la poutre et descendre.

§ 3. Exercice du portique et de ses agrès.

1^o Échelles de bois : Monter et descendre par devant. — Monter à l'aide des pieds et des mains, faisant face à l'échelle. — Monter à l'aide des pieds et des mains, en tournant le dos à l'échelle. — Monter à l'aide des pieds seulement. — Monter par les montants, à l'aide des pieds seulement. — Monter par les montants, à l'aide des mains et des jambes. — Descendre à l'aide des pieds et des mains, faisant face à l'échelle. — Descendre à l'aide des pieds et des mains, en tournant le dos à l'échelle. — Descendre en se laissant glisser le long des montants. — Monter et descendre par derrière. — Monter à l'aide des pieds et des mains. — Monter aux échelons, en plaçant les mains l'une après l'autre sur un échelon différent. — Monter aux échelons par saccades. — Monter en saisissant un échelon d'une main et un montant de l'autre. — Monter par les deux montants. — Monter par les deux montants, par saccades. — Monter en saisissant tour à tour, par saccades, les montants et les échelons. — Descendre à l'aide des pieds et des mains. — Descendre les échelons en plaçant les mains l'une après l'autre sur le même échelon. — Descendre les échelons en plaçant les mains l'une après l'autre sur un échelon différent. — Descendre les échelons par saccades. — Descendre en saisissant un échelon d'une main et un montant de l'autre. — Descendre par les deux montants. — Descendre par les deux montants par saccades. — Descendre en saisissant tour à tour par saccades les montants et les échelons. — Passer du devant de l'échelle par derrière, et réciproquement.

2^o Cordages simples et mixtes : Monter par une échelle de cordes à l'aide des pieds et des mains et descendre. — Monter à l'aide des pieds et des mains et descendre. — Monter à l'aide des pieds et des mains par devant à une échelle de corde inclinée et descendre. — Monter à l'aide des pieds et des mains par derrière à une échelle de corde inclinée et descendre. — Monter par une corde à consoles et descendre. — Monter par une corde à nœuds et descendre. — Monter par une corde lisse, à l'aide des mains seulement, et descendre. — Monter à deux cordes, à l'aide des mains seulement, et descendre. Re-

lever la corde pour s'y donner un point d'appui, soit sous la cuisse, soit sous le pied. — Monter à l'échelle de Bois-Rozé et descendre.

3° Exercice des perches : Monter à la perche à l'aide des pieds et des mains et descendre. — Monter à la perche à l'aide des mains seulement et descendre. — Monter par une perche et descendre par l'autre. — Monter par deux perches et descendre. — Monter par deux perches, par saccades, et descendre. — Monter par-dessous une perche inclinée et descendre. — Monter par-dessus une perche inclinée et descendre.

4° Escalade du portique par émulation.

§ 4. Exercice des mdts verticaux

Se lancer en avant au moyen de la corde. — Se lancer en avant et revenir au point de départ.

§ 5. Exercices de voltige sur les poutres, les barres et le trapèze.

1° Voltige sur la poutre : Se mettre à cheval sur la poutre. — Faire face en arrière, étant à cheval sur la poutre. — Étant à cheval sur la poutre, sauter en arrière. — Franchir la poutre.

2° Voltige sur les barres parallèles : Suspension sur les mains. — Se porter en avant ou en arrière par un mouvement alternatif des mains. — Se porter en avant ou en arrière, par saccades. — Descendre le corps et le remonter par la flexion et l'extension des bras. — Balancer les jambes en avant ou en arrière. — Suspension par les mains et les pieds. — Porter les jambes en avant sur la barre droite, ensuite sur la barre gauche. — Porter les jambes en arrière sur la barre droite, ensuite sur la barre gauche. — Soutenir le corps sur les poignets, dans une position horizontale, les jambes en arrière. — Se lancer à terre, en avant, vers la droite (ou vers la gauche). — Se lancer à terre, en arrière, vers la droite (ou vers la gauche). — Franchir les barres en trois temps en s'élançant en avant, à droite (ou à gauche). — Franchir les barres en quatre temps, en s'élançant en arrière (à droite ou à gauche). — Franchir les barres en deux temps. — Se suspendre par les mains et se porter en avant et en arrière. — S'établir sur les barres, le corps suspendu sur les mains. — Se suspendre par les mains et les pieds, le dos vers la terre. — S'établir debout sur les barres. — Étant debout sur les barres, s'y suspendre par les mains et les pieds, la face vers la terre.

3° Voltige sur le trapèze : Saisir la base du trapèze et élever le corps en faisant effort des poignets. — Saisir la base du trapèze, se balancer et se lancer le plus loin possible. — S'établir sur la base du trapèze en s'y appuyant sur le ventre, et descendre. — S'établir sur la base du trapèze, s'y asseoir et descendre. — Saisir la base du trapèze, s'y suspendre en accrochant les pieds aux montants du trapèze, et descendre. — Monter par les montants du trapèze et descendre. — S'établir sur la base du trapèze et se tenir dessus, puis au-dessous, dans une position horizontale.

§ 6. Exercices de la course volante.

§ 7. Exercices des poignées brachiales.

§ 8. Exercices de la balançoire brachiale.

VII^e SÉRIE. — ESCRIME. — TIR A L'ARC. — LANCER LA BARRE.

VIII^e SÉRIE. — NATATION. — EXERCICES HORS DE L'EAU.
EXERCICES DANS L'EAU.

IX^e SÉRIE. — (EXERCICE FACULTATIF). — ÉQUITATION.

H. FORTOUL.

PARIS, 13 mars 1854.

De l'entraînement.

On peut définir l'entraînement : la manière de préparer les hommes à supporter un exercice extraordinaire et à les rendre propres à déployer toute l'activité et toute la force dont ils sont capables. Voici, d'après Robertson, la manière de produire l'entraînement. On choisit un lieu élevé, où l'air est très pur ; dans les montagnes, autant que possible.

Le régime doit être exclusivement animal : du pain rassis, trois repas par jour, dont un qui ne compte guère. Déjeuner à huit heures, avec du bœuf ou du mouton, du pain rassis ou du biscuit, peu de liquide. Dîner à deux heures, côtelettes, viande rôtie, cuisses de volaille, pain rassis, un peu de bière ou d'eau rougie, sans liqueurs. A huit heures du soir, deux heures avant le coucher, on permet un peu de viande froide et du biscuit.

Lever à cinq heures, en été ; au jour en hiver ; immédiatement après, trois ou quatre heures d'exercice : course, sauf équitation, marche. Exercices semblables entre le déjeuner et le dîner, ou bien exercice de la balle, de la boxe, des dumbells. Après le dîner, il faut encore se promener, courir ou monter à cheval, et toujours de manière à transpirer.

Sept heures de sommeil sur un lit dur ; frictions répétées, si cela est nécessaire, pour obvier à l'excès de sueur.

On obtient ainsi les résultats les plus étonnants, dans un espace de temps qui varie de trois semaines à trois mois. Des hommes tremblants sur leurs jambes, incapables de supporter la moindre fatigue, affaiblis par la débauche et le vice, deviennent vigoureux, robustes et capables d'endurer les exercices les plus violents et les plus prolongés. Il serait à désirer, ajoute

M. Robertson, que ce procédé se généralisât et ne fût pas exclusivement appliqué à former des jockeys.

[C'est qu'en effet, pour cette dernière intention, c'est-à-dire pour rendre l'homme aussi léger que possible, les résultats précisément inverses des précédents sont désastreux pour l'homme qui les subit. A l'aide de transpirations abondantes, de purgatifs répétés, d'exercices violents, d'une alimentation insuffisante, on amène une atténuation de l'individu, une sorte de phthisie artificielle, qui agit sur la constitution d'une manière très défavorable, et abrège les jours de ces victimes des amusements si chers à nos très philanthropes voisins.]

Bibliographie. — AUTEUR INCONNU, *Du régime*, livre II, à la fin, et livre III, in HIPPOCRATE, *Œuvres*. — PLUTARQUE, *Si la lutte est le plus ancien des combats et jeux de prix sacrés*, in *Prop. de table*, l. II, quest. 4, et : *Pourquoi Homère met-il toujours en premier lieu le pugilat, puis la lutte, et en dernier lieu la course*, ibid., quest. 5. — GALIEN (Cl.), *Num ratio tuendæ sanitatis ad medicinalem artem an ad exercitatoriam spectet*. — DU MÊME, in *De sanitate tuendâ*, libri II et V, in *Œuvres*. — PHILOSTRATE, *Traité sur la gymnastique*, texte grec, accompagné d'une trad. en regard et de notes, par DAREMBERG (Ch.). Paris, 1858, in-8°. — HÉRODOTE, *ANTYLLUS*, etc., in ORIBASE, *Collect. med.*, liber VI. — PAULUS ÆGINETA, in *De arte med.*, lib. I, cap. XVIII. — MERCURIALI (H.), *De arte gymnasticâ*, libri VI, in *quibus exercitationum omnium vetustorum genera, loca, modi, facultates, et quidquid denique ad corporis humani exercitationes pertinet, diligenter explicat.* Venetiis, 1569, in-4°; edit. auctior cum fig. Amstelodami, 1672, in-4°. — JOUBERT (Laur.), *De gymnasiis et generibus exercitationum apud antiquos celeberrimum liber*. Lugd. 1581, in-8°, et in *Opp. omn.* Francofurti, 1645, in-fol. — FABER (P.), *Agonisticon sive de re athletica ludisque veterum gymniciis*, etc. Lugd., 1592, in-4°. — BRACHEROD (J.), *Exercitationes de ludis gymniciis præcipue*, etc. Hafniae, 1664, in-4°. — FULLER (Fr.), *Medicina gymnastica: or a Treatise concerning of the Power Exercise with Respect to Animal Economy; and the Great Necessity*, etc. London, 1704, in-8°; 5^e edit., ibid., 1718. — HOFFMANN (Fr.), *De athletis veterum eorumque diæta et habitu*. Halæ, 1717, in-4°. — PLATNER (J. Z.), *De arte gymnasticâ veterum*. Lipsiæ, 1724, in-4°. — SCHULZE (J. H.), *Observationes quædam ad rem athleticam pertinentes*. Halæ, 1737, in-4°. — BOERNER (Fr.), *Ars gymnastica nova*. Helmstadii, 1748, in-4°. — GERIKE (P.), *Invitatio propempticon de gymnasticâ medicâ veteris inventoribus*, ad dissert. Boernerii. Helmstadii, 1748, in-4°. — FELICI (A.), *Dissertazione dell' antie gymnastica*, in *Dissert. epistol.*, dec. I, dissert. 8. Venezia, 1748, in-8°. — SABATIER, *Les exercices du corps chez les anciens pour servir à l'éducation de la jeunesse*. Châlons-sur-Marne, 1772, in-12, 2 vol. — BILLARD (F. L.), *Diss. med. de arte gymnastica*. Montpell., 1779, in-4°. — TISSOT, *Gymnastique médicinale et chirurgicale, ou Essai sur l'utilité des mouvements ou des différents exercices du corps*, etc. Paris, 1780, in-12. — DAIGNAN, *Gymnastique des enfants convalescents, infirmes, faibles, délicats, faisant suite*, etc. Paris, 1787, in-8°. — DU MÊME, *Gymnastique militaire, ou Essai sur les moyens de rendre nos soldats sains, robustes*, etc. Besançon, 1790, in-8°. — GUTSMUTHS, *Gymnastik für die Jugend enthaltend eine praktische Anweisung zu Leibesübungen. Ein Beitrag zur nöthigsten Verbesserung der körperlichen Erziehung*. Schneefenthal, 1793, in-8°. — DU MÊME, *Spiele zur Übung und Erholung des Körpers und Geistes, für die Jugend, ihre Erzieher*, etc. Schneefenthal, 1796 in-8°. — WIETH (G. U. A.), *Versuch einer Encyclopædie der Leibesübungen*. Berlin, 1794-95, 2 vol. in-8°. — BOETTIGER (C. A.), *Ueber Verzierungen gymnastischer Übungsplätze durch Kunstwerke in ertiken Geschmacke*. Weimar, 1795, in-8°, 3 vol. — GOUBERT, *Dissert. sur la gymnastique médicale ou l'influence*, etc. Th. de Paris, an XIII, n° 537. — CANARD, *De la gymnastique*

et de son influence sur le développement des facultés physiques et morales. Th. de Strasbourg, 1812, n° 556. — ROBERT (C. S.), *Dissertation sur la gymnastique médicale*. Th. de Strasb., 1815, n° 20. — HARNISCH (W.), *Das Turnen in seinem allseitigen Verhältnissen*. Breslau, 1819, in-8°. — CLIAS (P. H.), *Gymnastique élémentaire, ou Cours analytique et gradué d'exercices propres à développer et à fortifier l'organisation humaine*. Paris, 1819, in-8°, 6^e édit. Genève, 1833, in-8°, pl. 12. — LONDE (Ch.), *Gymnastique médicale, ou l'exercice appliqué aux organes de l'homme d'après les lois de la physiologie, de l'hygiène et de la thérapeutique*. Paris, 1821, in-8°. — BÉGIN (L. J.), *Mém. sur la gymnastique médicale* (Extrait du *Dict. abr. des sc. méd.*), Paris, 1823, in-8°. — BROUSSAIS (C.), *De la gymnastique considérée comme moyen thérapeutique et hygiénique*, in *Ann. de la méd. physiol.*, t. XII, p. 43, 1827. — BOUVIER (H.), art. *Gymnastique* du *Dict. de méd. et de chir. pratique*, 1832. — AMOROS, *Manuel de gymnastique et d'éducation physique*, atl. Paris, 1832, 2^e édit., 2 vol. in-18. Paris, 1848, in-12, 2 vol., atlas, in-4°. — LING (P. H.), *Gymnastikens almänna Grunder*. Upsala, 1834, in-8°, et *Skriften über Leibes Uebungen aus dem Schwed. übersetzt*, von H. F. MASSMANN. Magdeburg, 1847, in-8°. — *Reglemente für Gymnastik*, pl. III, tab. Stockholm, 1836, in-8°. — FOISAC (P.), *De la gymnastique des anciens comparée avec celle des modernes sous le rapport de l'hygiène*. Th. de conc. Paris, 1838, in-8°. — MAUREL (J.), *Des exercices dans lesquels le corps entier est en mouvement*. Th. de Paris, 1840, n° 125. — KRAUSE (J. H.), *Die Gymnastik und Agonistik der Hellenen wissenschaftlich dargestellt*. Leipzig, 1841, in-8°, 2 vol. pl. — DITTEL (L.), *Einige Grundsätze für die specielle medizinische Gymnastik auf Anatomie und Physiologie zurückgeführt*, in *Med. Jahrb. des K. K. Oesterr. St.*, t. LX, 1842. — PINETTE, *Précis de la gymnastique moderne, et application*, etc. Paris, 1842, in-8°. — BEREND (H. W.), *Berichte über das gymnastisch-orthopädische Institut zu Berlin* (Suite de rapports à partir de 1842). Berlin, in-4°. — SCHREBER (D. G. M.), *Das Turnen vom ärztlichen Standpunkte aus, zugleich*, etc. Leipzig, 1843, in-8°. — DU MÊME, *Kinesiatrik oder die gymnastische Heilmethode*. Leipzig, 1852, in-8°, pl. — DU MÊME, *Aerztliche Zimmergymnastik oder Darstellung*, etc. Leipzig, 1855, in-8°, fig. et nombr. édit., trad. fr. par H. V. VORDT. Paris, 1856, et *ibid.*, 1867, in-8°, fig. — DU MÊME et NEUMANN, *Streitfragen der deutschen und schwedischen Heilgymnastik*. Leipzig, 1858, in-8°, fig. — DU MÊME, *Pangymnasticon oder das ganze Turnsystem*, *ibid.*, 1862, in-8°, fig., pl., etc., etc. — KORCHLY (H.), *Ueber das Princip des Gymnasialunterrichts, der Gegenwart, u. s. w. Eine Skizze*. Dresden u. Leipzig, 1843, in-8°. — DU MÊME, *Zur Gymnasialreform, theoretisches und praktisches*, *ibid.*, 1846, in-8°. — MÜNCHENBERG (A.), *Systematisch geordnete Anweisung zur harmonischen Ausbildung des Körpers auf turnische Weise, mit, etc.* Königsberg, 1845, in-16. — RICHTER (H. E.), *Die Schwedische nationale und medizinische Gymnastik. Vortrag gehalten*, etc. Dresden u. Leipzig, 1845, in-8°. — DU MÊME et REICHENBACH, *Der naturwissenschaftliche Unterricht auf Gymnasien, mit besonderer Rücksicht auf die Zustände in K. Sachsen*. Leipzig, 1847, in-8°. — DU MÊME, *Bericht über die neuer. Veilgymnastik* (analyse très-étendue des travaux modernes), in *Schmidt's Jahrb.*, t. LXXXI, p. 359; t. LXXXII, p. 241, 1854; t. CXVI, p. 229, 1857; t. CXVIII, p. 87, 1859, etc., etc. — RASMUS (G.), *Die geregelten Leibesübungen in Bezug auf die physische Erziehung der Jugend*. Leipzig, 1847, in-16, et 2^e édit. augm., *ibid.*, 1849, in-16. — *Der Turner, Ztschr. gegen geistige und leibliche Verkrüppelung*, herausg., etc. Dresden Jahrg., 1846 bis 1852, in-8°. — GEORGH (A.), *Kinésithérapie, ou Traitement des maladies par le mouvement, suivant la méthode de Ling, suivi*, etc. Paris, 1847, in-8°. — FRIEDLICH (G.), *Das Turnen als Schutz- und Heilmittel*, etc. Reutlingen, 1847, in-8°. — ROTHSTEIN, *Die Gymnastik nach dem System des Gymnasiarchen P. H. Ling. Th. I, II, III, IV,*? Berlin, 1847-51. — *Translated with Addit. by M. ROTU*, 53 illustr. London, 1853, in-8°. — JANSSEN (O.), *Ueber Gymnastik der Kinder von ihrer Geburt an*, in *Journ. für Kinderkrankh.* Nov. u. Dec. 1848. — THIERRY (Al.), *Sur l'enseignement et les exercices gymnastiques. Rapport*, etc., in *Ann. d'hyg.* 1^{re} sér., t. XXXIX, p. 292, 1846. — DALLY (G. N.), *Gymnastique. De la régénération physique de l'espèce humaine par la gymnastique rationnelle*. Paris, 1848, in-8°. — DU MÊME, *Gymnastique hygiénique et médicale. Notice sur le dynamogène*, etc.

Paris, 1850, in-8°. — DU MÊME, *Cinésiologie, ou Science du mouvement dans ses rapports*, etc. Paris, 1857, in-8°. — LOESCHKE (J. A.), *Das Turnen Geisteskranker im Allgemeinen*, etc. Pirna, 1849, in-8°. — LAISNÉ (N.), *Gymnastique pratique*, contenant la description des exercices, la construction et le prix des machines, etc., fig. Paris, 1850, in-8°. — DU MÊME, *Gymnastique des demoiselles*, pl. 6. Paris, 1854, in-12°. — DU MÊME, *Application de la gymnastique à la guérison de quelques maladies, avec des observations*, etc. Paris, 1865, in-8°. — ZINK (A.), *Die Turnübungen als Schutz- und Heilmittel gegen Krankheiten*, in *Wien Zeitschr.* Oct. 1849. — NEUMANN (A. C.), *Ueber Heilgymnastik*, in *Casper's Wchnschr.*, 1849, nos 30, 31. — DU MÊME, *Die Heilgymnastik oder die Kunst*, etc. Berlin, 1852, in-8°, et *ibid.*, 1857, in-8°, fig., pl. — DU MÊME, *Das Muskelleben des Menschen in Beziehung auf Heilgymnastik und Turnen*. Berlin, 1855, in-8°. — DU MÊME, *Lehrbuch der Leibesübung in Bezug auf Heilorganik, Turnen und Diätetik*. Berlin, 1856, in-8°, 2 vol. — DU MÊME, *Haus-Gymnastik. Eine Anweisung*, etc. Leipzig, 1859, in-8°, fig. — ARGY (C. W.), *Extrait de l'instruction pour l'enseignement de la gymnastique dans les corps de troupe*, etc. Paris, 1850, in-18. — BACHELET, *Sur l'utilité et la nécessité de la gymnastique*, in *Gaz. méd. de Lyon*, t. III, p. 233, 1851. — BÉRNARD (P.), *Rapport sur l'enseignement de la gymnastique, et Règlement par le ministre de l'instruction publique*, mars 1854. — HEISER, *Traité de gymnastique raisonnée au point de vue orthopédique, hygiénique et médical*, pl. 7. Strasbourg, 1854, in-8°, avec *Supplément*, pl. 1, *ibid.* — CHIOSO (C.), *Gymnastics an Essential Branch of National Education, both Public and Private*. London, 1854, in-8°. — PICHÉRY, *Éducation du corps. Le gymnaste médecin*. Paris, 1855, in-16, et Nice, 1864, in-12. — DU MÊME, *Le gymnaste médecin, gymnase de chambre*. Paris, 1857, in-16. — DU MÊME, *Gymnastique de l'opposant uniquement fondée*, etc. Paris, 1867, in-8°. — STEUDEL (H.), *Praktik der Heilgymnastik*. Stuttgart, 1860, in-8°. — HOWARD (J. H.), *Athletic and Gymnastic Exercises*, fig. London, 1860, in-12. — NITSCHÉ (F. R.), *Die duplicirten Widerstand-Bewegungen und deren planmässige Anwendung im Turnunterricht*, fig. 100, tabl. 17. Dresden, 1861. — MEDING (H. L.), *De la gymnastique médicale suédoise (Système Ling.)*. *Traitement*, etc., in *Gaz. hebdom.*, 1862, nos 23, 25, 28. — MARINUS, *Rapp. sur un mém. de M. Ubrich, intitulé : Sur la nécessité d'une éducation physique de l'espèce humaine*, in *Bullet. de l'Acad. de méd. Bruxelles*, 2^e sér., t. IV, p. 750, 1861. — PFAFF (E. R.), *Aerzliche Rathschläge über die beim Turnen erforderlichen diätetischen Vorsichtsmassregeln*. Dresden, 1863, in-16. — CHANCEREL (G.), *Historique de la gymnastique médicale depuis son origine jusqu'à nos jours*. Th. de Paris, 1864, n° 149. — RICQUE (Cam.), *Traité élémentaire d'anatomie appliquée à la gymnastique*. Paris, 1864, in-8°. — ZIMMERMANN (W.), *Aperçu général sur la gymnastique suédoise pédagogique et hygiénique*, etc. Paris, 1868, in-8°. — DEMARQUAY, *Appareils et ouvrages de gymnastique de l'Exposition universelle de 1867*. Paris, 1868, in-8°. — CARUE (Ph. J. B.), *Pratique du gymnase de chambre hygiénique et médical*. Paris, 1868, in-8°, pl. 25. — CALLARD, *La gymnastique et les exercices corporels dans les lycées*, in *Ann. d'hyg.*, 2^e sér., t. XXXI, p. 40, 1869. — VERNONIS (Max.), *Rapp. sur le mém. précédent*, in *Bull. Acad. de méd.*, t. XXXII, p. 964, 1868, et *Ann. d'hyg.*, 2^e sér., t. XXXI, 49, 1869. — HILLAIRET, *Rapp. sur l'enseignement de la gymnastique dans les lycées, collèges*, etc. Paris, 1869, in-8°. — FRANCHI (G.), *La ginnastica o cinesia nei suoi rapporti colla fisiologia ed igiene*. Mantova, 1770. Voir les rapp. allem. sur les Instituts de Braunschweig, par FRANK. Braunschweig, 1860, in-8°; de Brême, par ULRICH. Bremen, 1857-66, in-8° (10 rapp.); de Feldberg, par ERFURTH. Hamburg, 1856, in-8°; de Iena, par HELMKE. Leipzig, 1863, in-8°; de Leipzig, par SCHILDBACH. Leipzig, 1861-64, in-8° (2 rapp.); de Nassau, par HAUPT. Wien, 1857-58 (2 rapp.); de Nuremberg, par ZAHN. Nürnberg, 1864, in-8° (3 rapp.); Stuttgart, par STEUDEL. Stuttgart, 1856-58, in-8° (3 rapp.); Vienne, par MELICHER. Wien, 1852-59, in-4° (6 rapp.); Wismar, par MEYER (G.), Wismar, 1851, in-8°, pl. etc.

Entraînement : *The art of Manual Defence or a System of Boxing*. London, 1789. — STRUTT, *Account of the Sport and Pastimes of the People of England*. London, 1801, in-4°. — ROYER-COLLARD (H.), *Sur l'organoplastie hygiénique*, in *Mém. de l'Acad. de méd.*, t. X, p. 499, 1842. — HAMONT, *De l'entraînement des che-*

vauz dans les luttes sur les hippodromes. Paris, 1842, in-12. — COOTES (R.), *L'art de se défendre, ou Traité des principes du pugilat anglais, connu sous le nom de boxe*. Paris, 1843, in-8°. — *Fistiana, or the Oracle of the Ring, Result of Prize Battles, from 1700 to 1854, Alphabetically Arranged*. New Rules, etc. London, 1855. — SAUCEROTTE (C.), *Du phénomène de l'entraînement au point de vue des facultés morales, et dans ses rapports*, etc., in *Ann. méd.-psychol.*, 3^e sér., t. I, 1855. — FRANCE (F. J. DE), *De l'entraînement*. Th. de Paris, 1839, in-4°, n° 141. — AMOUREL (Th.), *Essai sur l'entraînement, et ses applications en médecine*. Th. de Montpellier, 1860, in-8°. — BOUCHARDAT (A.), *De l'entraînement des pugilistes, des résultats qu'on peut espérer de leur application, pour perfectionner, rétablir et consolider la santé*, in *Suppl. à l'Ann. de thérap. pour 1861*, p. 181-267, in-32. — ELCHO (lord), *On Systematic Gymnastic Training for the Masses* (Speech in the House of Commons), in *Med. Times and Gaz.*, 1862, t. II, p. 35. — DAMBAX (Al.), *De l'entraînement*. Th. de Paris, 1866, n° 257. — JAQUEMET, *De l'entraînement chez l'homme au point de vue physiologique, prophylactique*, etc. Paris, 1868, in-8°.

— DALLY (E.), *Sur la nécessité de l'éducation physique et sur l'organisation des gymnases municipaux hydrothérapeutiques*. Paris, 1871, in-8°. — SCHMITZ, *Traité de gymnastique d'application*. Liège, 1871. — CRINON, *Traité pratique de gymnastique élémentaire ou hygiénique*. Paris, 1873. — DUMESNIL (O.), *Art. Gymnastique*, in *Dict. de méd. et de chir. prat.*, t. XVII, 1873. — MILO JUN., *Gymnastick ter geneezing*, etc., in *Neederl. Tijdschr. voor Geneesk.*, n° 41, 1873. — SEEGER (L.), *Ueber den Werth der Gymnastik*, in *Allg. Wiener med. Zeitschr.*, nos 38-39, 1873. — BINEAU, *De la nécessité de la gymnastique*. Th. de Paris, 1874. — NYCANDER, *Gymnastique rationnelle suédoise*, etc. Paris, 1874, in-18. — PAZ (E.), *la Gymnastique raisonnée*, etc. Paris, 1876, in-8°.

— LEBLOND, *Manuel de gymnastique hyg. et méd.*, Paris, 1877, in-18. — CAZENAVE DE LA ROCHE, *Du Skating-ring au point de vue médical*, in *Ann. d'hyg.*, 2^e sér., t. XLVII, 1877. — SCHAIBLE, *An Essay on the systematic Training of the Body*. London, 1878. — DALLY, *L'école de gymnastique de Joinville-le-Pont*, in *Ann. d'hyg.*, nov. 1878, p. 406. — CHEVALIER, *De la gymnastique au point de vue de l'hygiène*, in *Arch. méd. belges*, 1878, p. 356. — LAISNÉ, *Gymnastique pratique*, Paris, 1879, in-8°. — DU MÊME, *Traité élém. de gymnastique classique*, 3^e éd. Paris, 1876, gr. in-8. — CHASSAGNE (A.), *Influence précise de la gymnastique sur le développement de la poitrine, des muscles*, etc. Paris, 1881, in-8, et *Rev. d'hyg.*, 1881, p. 412. — GAMBA (A.), *La ginnastica medica*. Torino, 1881, in-8. — ROUHET (G.), *Rech. expérim. sur les effets physiol. de la gymnastique et sur l'entraînement*. Th. Paris, 1881. — AVERBECK (H.), *Die med. gymnastik*. Stuttgart, 1882, in-8. — STAFFEL (Fr.), *Die orthopäed. Gymnastik*, in *Verh. d. phys.-med. Gesellsch. zu Würzburg*, Bd. XVII, n° 3, 1882.

QUATRIÈME CLASSE. — PERCEPTA.

Les percepta comprennent dans leur ensemble d'abord les sensations, c'est-à-dire les impressions faites sur nos sens par tous les modificateurs extérieurs. Viennent ensuite les facultés intellectuelles, qui se reportent au développement des idées, à leur conservation par la mémoire, ou à leur combinaison par le jugement. Enfin, sous le titre d'*Affections de l'âme*, Hallé rassemble et l'imagination qui crée des idées ou des rapports, et les passions qui sont un état violent de l'intelligence, un état grave qui donne lieu à des troubles fâcheux dans toutes les fonctions. C'est cet ordre qui sera suivi.