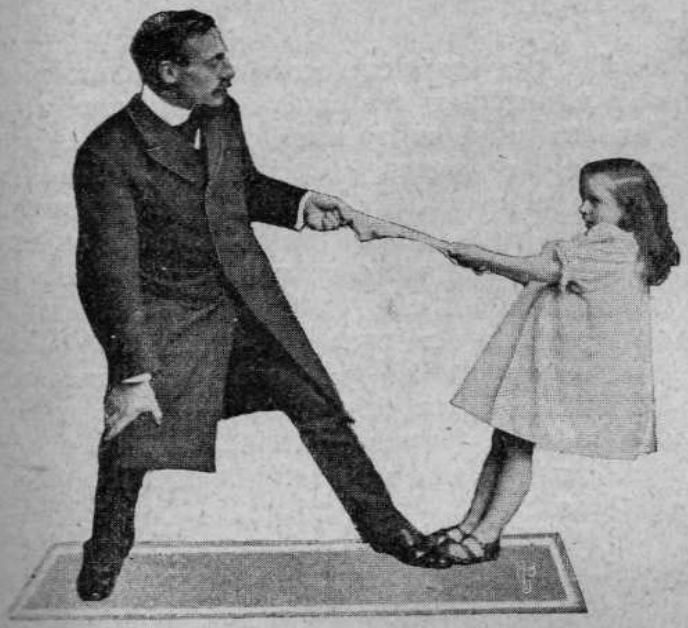
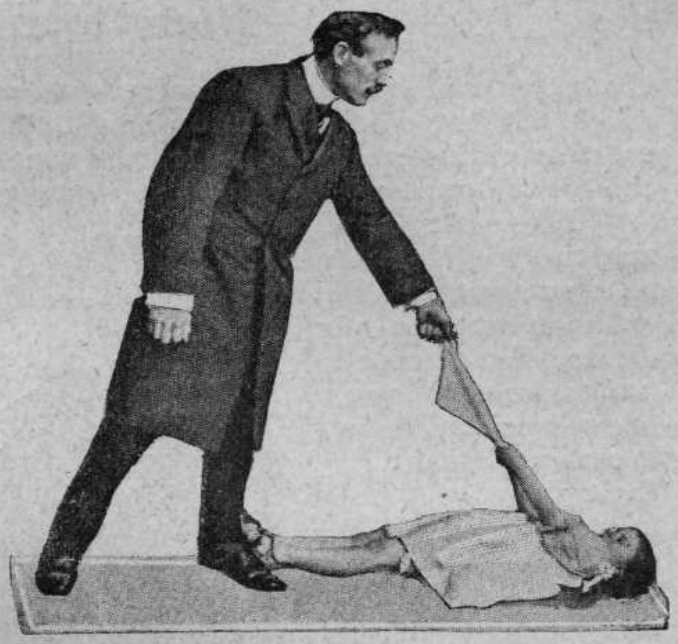


La souplesse des reins se développe par cet exercice : l'enfant n'a qu'à se maintenir rigide...



...son père le tire doucement à lui.

Pour fortifier nos Enfants

Tous les parents sont aujourd'hui d'accord sur la nécessité de la « culture physique ». On l'avait oubliée pendant longtemps. En s'occupant uniquement de bourrer de science hâtive les jeunes cerveaux pour leur donner les armes nécessaires à l'âpre lutte pour la vie, on n'avait nullement pensé à développer en eux les forces physiques indispensables pour supporter cette pléthore d'instruction d'abord et cette même lutte pour la vie ensuite. On s'est aperçu de l'erreur. Tout aussitôt ç'a été dans certains pays un engouement pour tous les exercices physiques, pour les jeux de plein air en général et même pour l'athlétisme.

Sans aller si loin, on peut développer les forces musculaires de ses enfants, en jouant avec eux : il s'agit pour cela de combiner une série d'amusements que l'enfant adorera bien vite et qui, sous leur apparence frivole, formeront en réalité une vraie méthode d'assouplissement.

Il est hors de conteste que les enfants aiment beaucoup à jouer des jeux violents. Un instinct secret les pousse vers l'entraînement de leur force physique : ils sentent confusément le besoin de développer leurs muscles pour aider à la croissance et à la souplesse de leur jeune corps. C'est là un instinct merveilleux que l'on ne doit pas étouffer, mais, au contraire, développer le plus possible. Cependant, comme on pourrait compromettre la solidité de leur frêle organisme, en les laissant accomplir toutes leurs fantaisies et que l'on risquerait de les voir se démolir le corps dans des exercices irraisonnés, il est bon de les guider dans cette voie de « la culture physique par l'amusement ».

Il existe sous ce nom générique plusieurs méthodes, entre lesquelles on n'a qu'à choisir celle que l'on croit meilleure. C'est une affaire d'appréciation. Cependant, celle que nous allons exposer ici est beaucoup plus simple — et surtout beaucoup plus amusante — que les méthodes décorées de noms pompeux, étrangers ou scientifiques. Le très grand avantage de cette méthode est d'être à la portée de tout le monde et multipliable à l'infini.

Pour exercer les muscles des bras, l'enfant doit essayer de renverser son papa.

C'est, en quelque sorte, moins une méthode que les principes d'une méthode. Elle est néanmoins très rationnelle, très « médicale » et donne des résultats surprenants.

Elle est applicable aux tout petits enfants. Ce sont surtout ces derniers qu'il ne faut pas négliger. On est déjà d'accord pour admettre que, pour apprendre à lire à un enfant, il faut commencer dès son bas âge ; on doit aussi être d'accord pour reconnaître que, pour développer les forces physiques de ce même enfant, il faut commencer à l'exercer au plus tôt.

Rien n'est plus amusant pour un petit garçon que le jeu que montre notre gravure.

Quel est l'âge pour l'application des premiers éléments de la culture physique ? — A vrai dire, si l'on réfléchit, il n'y en a pas. Voyez le nouveau-né : il ouvre et ferme ses petites mains, il agite ses petites jambes ; c'est ainsi qu'il s'exerce au mouvement, qu'il apprend la préhension et la flexion des muscles fémoraux. Cependant, il ne faut rien exagérer : on ne doit pas aller jusqu'à faire subir à un nouveau-né un entraînement physique en règle ; on doit se borner à lui faciliter ses petits exercices, sans le brusquer, et toujours en l'amusant, ce qui est la condition importante de cette méthode nouvelle. Car l'homme, tant dans son enfance que plus tard, ne fait jamais bien que ce qui l'amuse.

Mais, dès que l'enfant marche, il ne faut pas le laisser continuellement livré à lui-même : il faut, quelques heures par jour, jouer avec lui dans les conditions que nous allons exposer.

Voici d'abord un jeu qui a pour but de développer la force musculaire des bras, en même temps que celle des reins. Le père, ou toute autre grande personne s'agenouille par terre et se maintient courbé en s'appuyant sur les mains. Il invite alors l'enfant à se renverser. L'enfant essaye, pousse de toutes ses forces, s'anime, se pique au jeu et, finalement, quand son adversaire juge qu'il est suffisamment exercé, remporte une victoire qu'il croit due uniquement à ses efforts. C'est très amusant ; on recommence tant que l'on veut ; l'enfant demande lui-même à recommencer. Et comme il mettra à ce jeu une ardeur considérable, il verra bientôt ses biceps et ses reins acquérir une force inusitée pour son âge.

D'ailleurs, on augmentera cette force par l'exercice suivant qui demande déjà un certain « entraînement ». L'enfant se couche par terre, sur le dos, les pieds joints et appuyés contre un de ceux de son papa. Il prend avec ses deux mains une corde ou un mouchoir que lui tend son père et serre très fort de manière à ne pas lâcher. Alors son père le tire doucement à lui pour l'amener à la position verticale. C'est encore un jeu très simple, très amusant et très salutaire.

Car, ce que l'on doit toujours éviter en jouant ainsi avec les enfants, ou en leur faisant faire des exercices physiques, c'est de les contraindre à des tractions trop brusques, trop violentes et à des efforts trop considérables. A cet âge, si tendres les jointures ne sont pas encore assez solides pour supporter longtemps le poids du corps, — on aura donc soin, dans ce dernier exercice, d'empêcher l'enfant de tirer sur ses bras.

On développe la poitrine des enfants par l'amusement suivant. Le

...et cependant on conçoit que ce n'est là qu'un moyen de lui développer la poitrine.

jeune sujet se couche à plat ventre par terre et, écartant ses bras, applique la paume de la main à plat contre terre ; une grande personne le saisit par les pieds et lui commande de se soulever sur les mains.

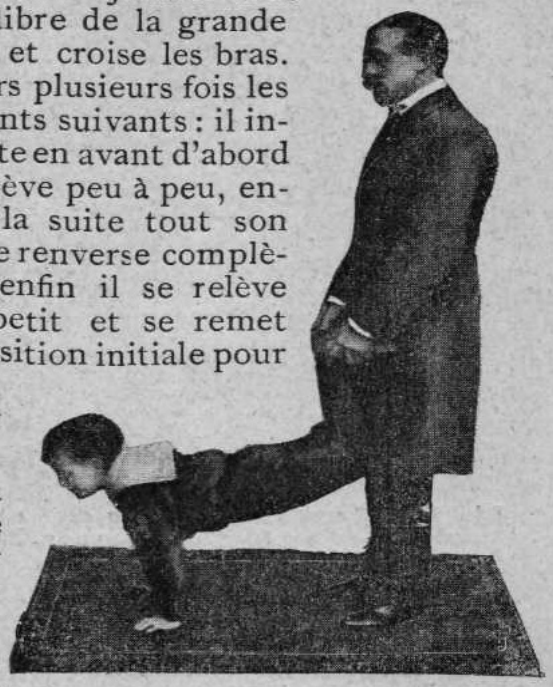
Cet exercice, répété plusieurs fois, est aussi drôle que bienfaisant : il se terminera par une gaminerie quelconque et ce sera là l'attrait que l'enfant y trouvera.

On peut aussi procéder d'une autre façon, quand l'enfant est plus petit. On le couche sur le dos et on lui commande de rester tranquille un instant, on lui prend alors les mains et on lui écarte plusieurs fois les bras, en suivant le rythme de la respiration. C'est là un exercice excellent pour le développement pulmonaire. Plus tard même, l'enfant, devenu plus sérieux, pourra le pratiquer tout seul, chaque matin, en se servant de haltères.

Autre méthode d'assouplissement des bras et des épaules. (1er mouvement.)

Une grande personne assise sur une chaise prend sur ses genoux un enfant. Celui-ci passe ses jambes sous la cuisse libre de la grande personne, et croise les bras. Il fait alors plusieurs fois les mouvements suivants : il incline sa tête en avant d'abord puis la relève peu à peu, entraîne à la suite tout son corps et se renverse complètement ; enfin il se relève petit à petit et se remet dans la position initiale pour recommencer ensuite.

Il va sans dire que pour les premières fois l'enfant devra être aidé et soutenu par le bras de la grande personne. Mais c'est là un des exercices les meilleurs qui soient : il peut paraître un peu dangereux tout d'abord, mais au contraire il l'est bien moins que beaucoup d'autres préconisés par des professeurs en vogue. D'ailleurs les médecins consultés se sont montrés très favorables à la propagation de la méthode tout entière et de cet exercice-là en particulier.



(2e mouvement.) Cet exercice est toujours drôle.

Les muscles abdominaux ne doivent pas être négligés, et cependant la plupart des gens les considèrent un peu comme inertes et ne pensent pas à les exercer. Bien des malaises, voire même des maladies, sont évités, pourtant, lorsque les muscles abdominaux sont « entraînés ». Il ne faut pas oublier que les anciens Grecs qui peuvent, à bon droit, passer pour les créateurs de la culture physique, avaient inventé le jeu du lancement du disque, lequel est éminemment propre à donner la souplesse aux muscles abdominaux. Voici quel est le jeu qui convient aux enfants dans cet ordre d'idées.

Le bras du papa peut à l'occasion servir de barre fixe.

Ils ont, il est vrai, fait quelques réserves pour le jeu qui consiste à placer un enfant la tête sur une chaise et les pieds sur l'autre et à le faire maintenir rigide. C'est là, à coup sûr, un exercice merveilleux, car il met en tension tous les muscles du corps. Mais tous les enfants ne sont pas aptes à pouvoir l'essayer. On ne le tentera donc que lorsque le sujet, dûment entraîné, pourra l'accomplir sans trop d'efforts.

Plus simple et bien

meilleure est la manière d'exercer la force des bras et des reins par la canne passée sous le pied de la grande personne que l'enfant doit soulever. Là l'effort du jeune sujet sera toujours adéquat à sa force musculaire, car la grande personne appuiera plus ou moins sur la canne.

L'enfant dans cette position doit respirer pendant qu'on lui écarte doucement les bras (développement des poumons).

Pour finir, indiquons une nouvelle façon de barre fixe sur laquelle l'enfant peut toujours s'exercer et qui se rapproche de terre à volonté : c'est tout bonnement le bras du papa ! Il est vrai que pour cela, il faut que le papa soit lui-même très solide et que, avec son bras, il puisse soulever son enfant, — sinon... Et tous les papas actuels n'ont pas eu dans leur enfance la culture physique qu'ils souhaitent pour leurs fils.

Exercice de la tension des muscles.

Tels sont les principes d'une méthode très pratique et très rationnelle de développement musculaire. Comme on le voit, avec ces principes, on peut, à l'infini, varier les mouvements et en imaginer de nouveaux. Il n'y a qu'à ne jamais perdre de vue que tout exercice doit être, au premier chef, un amusement pour l'enfant.

En le faisant jouer ainsi à des jeux qui le fortifieront, on canalisera en quelque sorte l'instinct qui le pousse vers les jeux violents.

Et comme chacun de ces exercices sera présidé sinon par les parents, du moins par une grande personne, on ne courra pas le risque de voir l'enfant s'estropier et s'abîmer par des prouesses physiques désordonnées, comme sa jeune imagination est susceptible d'en inventer.

Ainsi se passera la prime enfance. Plus tard le garçonnet ou la fillette devront être « continués » par d'autres exercices qui ne sont plus de notre domaine.

Cependant, on ne saurait trop insister sur l'avantage qu'il y a pour une réelle culture physique raisonnée à entreprendre « les enfants dès leur plus jeune âge ».

C'est pour ainsi dire un point capital. Tout petit, l'enfant étant en pleine voie de formation musculaire, verra sa croissance et son développement s'accentuer rapidement. Il prendra en outre un goût très vif pour les jeux de force et ce goût sera plus tard pour lui un sûr dérivatif de ses études. Il acquerra, par là, la résistance physique indispensable pour supporter, sans s'étioler, les longues et pénibles années de labeur cérébral.

Si toute une nation élève sa progéniture dans cet esprit, on verra rapidement s'améliorer la race. Car il ne suffit pas que les unités qui composent une nation soient des unités purement scientifiques et littéraires, il faut aussi qu'elles soient humaines, c'est-à-dire capables de vivre physiquement.

Parce que l'instruction n'est qu'un moyen, elle n'est pas un but. Le but d'une société d'hommes est de vivre dans les meilleures conditions possibles : l'instruction n'est donc qu'un moyen de parvenir à ce résultat. Et ce résultat ne serait certes pas atteint si la culture physique n'était pas égale à la culture morale. Car la culture physique c'est la force, donc la santé.

La force des reins : l'enfant essaye de soulever le pied de son père avec une canne.