



Paed. Th.

1116

Jurivier

**<36630272190012**

**<36630272190012**

**Bayer. Staatsbibliothek**

R



**L A**  
**GYMNASTIQUE**  
**DE LA JEUNESSE.**

*Lacédagag.*

## A V I S

DU LIBRAIRE ÉDITEUR.

Au moment où nous allions livrer à l'impression l'ouvrage de M. *Amar* (\*), sur la *Gymnastique*, nous apprîmes que M. *Jauffret*, avantageusement connu par des productions utiles à la Jeunesse, avait, de son côté, travaillé sur le même sujet. Cette concurrence, pur effet du hasard, a produit un exemple de modestie et de désintéressement, que nous nous faisons un devoir de mettre au jour.

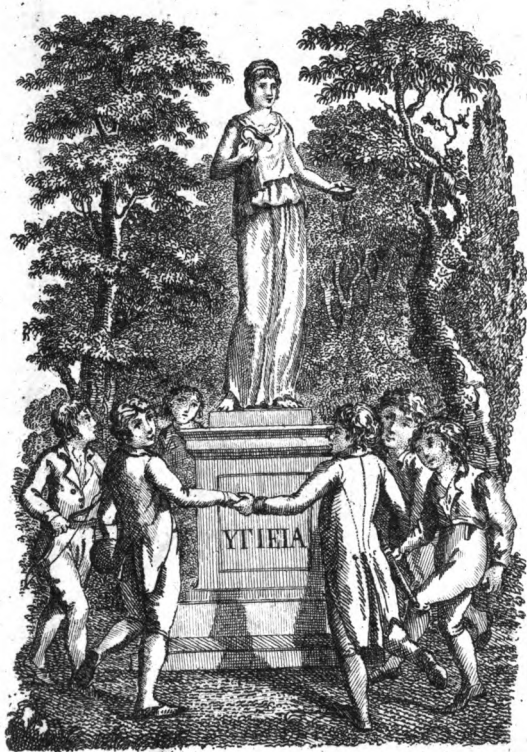
Au lieu de chercher à se suppléer mutuellement par une rivalité mal-entendue, les deux Auteurs se sont empressés de mettre en commun, pour l'utilité générale, le fruit de leurs veilles particulières. Il en est résulté l'Ouvrage, que nous offrons aujourd'hui au Public.



---

(\*) *Traducteur du Fablier Anglais, et Auteur du Lycée des Arts utiles et agréables, attendu depuis long-tems, et qui paraîtra définitivement sous quelques mois.*





L A  
GYMNASTIQUE  
DE LA JEUNESSE,

o u

*Traité Élémentaire des Jeux d'Exercice, considérés sous le rapport de leur utilité physique et morale;*

Par M. A. AMAR DURIVIER, ET L. F. JAUFFRET.

*Ouvrage orné de 30 Gravures.*

R

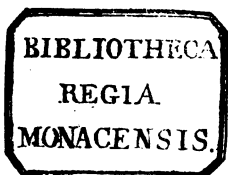
Veux-tu que ton corps soit sain et vigoureux? accoutume-le à obéir à ta pensée, et exerce-le par de fréquens travaux.

*Xénophon.*

A P A R I S,

CHEZ A. G. DEBRAY, Libraire, près le Louvre,  
place du Muséum, n<sup>o</sup>. 9.

An XI ( 1803 ).



## P R É F A C E.

**L**E vœu constant de tous les sages , le but principal de l'éducation chez tous les peuples qui ont brillé sur le grand théâtre du monde , par leurs exploits et par leurs vertus , fut toujours de rendre l'esprit sain et le corps vigoureux.

Par quelle étrange fatalité est - il donc arrivé que l'on ait insensiblement perdu de vue ce principe salutaire , et que l'éducation physique des enfans soit absolument nulle chez les peuples modernes , qui ont d'ailleurs sur les anciens tant d'autres avantages ?

La dépravation des mœurs est arrivée à un terme , au-delà duquel il n'est plus possible de prévoir que l'anéantissement de toute vertu ; les corps languissent sans force , les âmes , sans énergie ; et , si quelques traits d'héroïsme ou de vertu étonnent et consolent encore quelquefois la terre , c'est un reste de cet esprit

*national* , qui se ranime de tems en tems au milieu des débris qui l'environnent, et qui survit a l'extinction des autres sentimens. Mais, en général, le luxe et la mollesse ont pris la place de l'énergie courageuse, qui distinguait les anciens.

Pères de famille ! Instituteurs ! Amis prétendus de la Jeunesse ! vous êtes témoins d'un pareil spectacle, et vous souffrez que vos enfans en deviennent les victimes ! Vous croyez avoir tout fait pour eux, en formant leur esprit aux sciences, en l'ornant de talens agréables. Eh ! que leur importe un trésor, dont la possession ne sera pour eux qu'un tourment de plus, s'ils le renferment dans un corps faible et languissant ! Eussiez-vous à leur laisser un jour les richesses immenses qui firent l'orgueil et le malheur du roi de Lydie, quel gré prétendez-vous qu'ils vous en sachent ? Craignez plutôt, craignez, qu'au milieu de tant de pompe et d'éclat, ils ne reprochent à votre



mémoire l'éducation molle et efféminée qui les livre à tous les maux du corps et de l'ame.

Ces maux sont affreux ; ils sont journaliers. Mais sont-ils réparables ? Nous l'avons pensé. Quel remède peut-on leur opposer ? Nous l'exposerons dans cet Ouvrage, dont la première Partie prouve l'indispensable nécessité de l'exercice, et les avantages précieux qui en résultent, par rapport au physique et au moral de l'homme. La seconde offre la description et la théorie de tous les jeux d'exercice anciens et modernes, et indique les moyens de les rendre praticables et salutaires pour la Jeunesse actuelle ; la troisième, un essai sur l'exercice des sens. Ces trois Parties forment un cours complet de *Gymnastique*, où tout se rapproche de nos mœurs et de nos usages, où rien n'est systématique ni paradoxal. Nous avons eu, pour traiter cette matière absolument neuve, des guides et des modèles, dans quelques écrivains Anglais et

Allemands ; mais nous n'avons ni pu , ni dû les suivre exactement. Ils parlaient à leurs concitoyens , et nous nous adressons aux nôtres. La différence du caractère des peuples en amène nécessairement dans la forme des leçons qu'on leur donne : mais le fonds reste constamment le même ; et il était trop excellent , dans les auteurs dont nous parlons , pour que nous ne nous fissions pas un devoir et même un scrupule de le respecter.

C'est la première fois que l'on parle Gymnastique aux Français , ou qu'on leur en présente du moins un traité élémentaire. Puissent nos veilles ne pas demeurer infructueuses , et nos efforts réunis exciter quelque chose de plus , que des éloges stériles , qui pourraient flatter un moment notre amour - propre , mais qui n'en laisseraient pas moins nos cœurs pénétrés de la grandeur du mal et de la nécessité d'y porter un prompt remède !

A Stains , le 24 ventose an XI, ( 15 mars 1803. )

# L A GYMNASTIQUE DE LA JEUNESSE.

---

## SECTION PREMIÈRE.

DE LA GYMNASTIQUE EN GÉNÉRAL.

### *Sommaire.*

**Art. I.** Réflexions générales. -- **Art. II.** Cause première de notre faiblesse actuelle, le vice de notre éducation. -- **Art. III.** Conséquences du système actuel, par rapport à la santé. -- **Art. IV.** Conséquences, par rapport aux mœurs. -- **Art. V.** Insuffisance des moyens employés jusqu'ici, pour réparer le mal. -- **Art. VI.** Un seul moyen vraiment efficace : l'organisation de la Gymnastique. **Art. VII.** Objections prévenues et réfutées. -- **Art. VIII.** Avantages de la Gymnastique.

## ARTICLE PREMIER.

### *Réflexions générales.*

**I**L fut un tems où l'homme, exerçant davantage ses facultés physiques, n'était sujet qu'à un très-petit nombre de ma-

ladies. La vie se prolongeait , alors, au-delà du terme qu'elle atteint actuellement ; et la vieillesse était exempte de toutes infirmités qui rendent cet âge , si faible et si dépendant. Tous les peuples nous ont transmis l'idée de cet état primitif du genre humain. On en retrouve quelques traces chez beaucoup de peuples non-civilisés. Les sauvages qui n'appartiennent pas à des races dégénérées , doivent à un exercice continuels un grand développement physique , et un corps à l'abri des maladies qui nous assiègent. Ceux même qui appartiennent à des races que l'influence du climat a altérées , nous présentent, malgré leur stature médiocre , et une conformation extérieure moins régulière que la nôtre, une santé plus robuste , avantage qu'ils doivent aux pénibles exercices que leur impose le besoin de pourvoir à leur subsistance.

Il résulte du parallèle raisonné de l'homme de la société et de celui de la nature, que l'un joint à une forte constitution, à une santé presque inaltérable , une intelligence bornée , et toute la rudesse d'un esprit inculte : l'autre , toutes les infirmités et la faiblesse , suites néces-

saïres de trop de raffinement, à un esprit soigneusement cultivé. Le point essentiel serait d'unir, ou de rapprocher au moins, le plus qu'il serait possible, les perfectionnements physiques de l'homme de la nature, et l'intelligence cultivée de l'homme de la société. Nous aurions alors le modèle le plus achevé de l'espèce humaine, élevée à son plus haut point de dignité et de perfection.

Mais cette alliance inappréciable est un problème qui fixe en vain depuis longtemps l'attention des hommes capables de réfléchir, et d'en sentir sur-tout toute l'utilité. Rien de plus simple, aux yeux des uns; rien de moins praticable, au jugement des autres. C'est cependant la plus importante peut-être de toutes les questions, qui aient été jamais proposées au monde civilisé. Il faut désespérer, sans doute, dans l'état actuel de la société, de réaliser complètement un plan semblable : mais est-ce un motif suffisant pour décourager nos efforts, et faut-il renoncer à ce qui est bon, par la crainte pusillanime de ne pas arriver à ce qui serait mieux encore ? N'avons-nous pas d'ailleurs, dans l'Histoire des peuples anciens, et dans les essais courageux de

nos voisins , des preuves sensibles que l'on peut tenter avec quelque succès l'accord dont nous parlons ? Donnons donc les premiers aux Français , c'est-à-dire , au peuple de la terre le plus aimable et le mieux policé , des conseils salutaires à cet égard ; indiquons-leur les moyens de réunir aux graces de l'esprit et à l'élégance des formes , la mâle vigueur qui caractérise l'homme de la nature.

Mais avant de proposer et sur-tout d'appliquer le remède , il est indispensable de remonter à la cause du mal et de l'attaquer dans son principe ; sans quoi , nous n'offririons ici que de vains palliatifs , qui pourraient déguiser un moment , mais ne guériraient jamais la plaie profonde faite à la société par la mollesse de notre éducation.

---

## A R T I C L E I I.

*Cause première de notre faiblesse actuelle ; le vice de notre éducation.*

Si nous semblons avoir dégénéré de la vigueur de nos ancêtres ; si nous avons peine à croire à ce que nous rap-

portent les historiens de la force et de la taille des anciens Germains et des anciens Gaulois , il n'en faut accuser que nous-mêmes. Notre nature n'est pas changée ; nous égalerions nos ayeux , si , au lieu de recevoir une éducation molle et efféminée , nous en recevions une qui ressemblât à la leur.

A peine un enfant voit-il le jour , que les préjugés domestiques s'en emparent , pour tourmenter son existence à peine commencée. Graces cependant aux voix éloquantes qui se sont élevées contre les usages barbares qui tyrannisaient le premier âge , la nature est rentrée dans quelques-uns de ses droits.

Desessarts , Rousseau et Buffon ont amélioré le sort des enfans. Rousseau sur-tout a plaidé leur cause avec une éloquence entraînante : et si le reste de son plan d'Education eût été moins romanesque et plus praticable ; si , au lieu d'établir des paradoxes funestes , et de poursuivre vainement une perfection chimérique , il eût toujours pris la défense de la vérité , il est probable que son ouvrage eût fait époque , et opéré peut-être , en faveur de la nature , une révolution si ardemment sollicitée par les

vrais amis des hommes. Mais il est arrivé à l'auteur d'Emile ce qui arrivera toujours à l'homme qui met son opinion à la place de la vérité : on a accueilli ce qu'il offrait de raisonnable , ce qui semblait le plus conforme au bien général , et l'on a rejeté tout ce qui n'était applicable qu'à des êtres fantastiques. Il y a plus : les nombreuses erreurs de Rousseau sur une foule d'autres objets , ont décrédité d'avance son opinion, dans des esprits, lors même qu'elle est fondée sur la vérité ; et , à un petit nombre d'exceptions près , les choses en sont restées au même point. On a continué d'amollir , de perdre l'enfance , en l'accoutumant au luxe efféminé d'une vie où tout prévient ses desirs , où l'on ne lui laisse ni le tems , ni les moyens de s'apercevoir de son existence.

Ainsi l'âge où la nature a le plus de besoin de travailler à son développement et à sa conservation future , par un exercice raisonné des facultés physiques de l'enfant , est précisément celui où vous contrariez le plus fortement son vœu ; et , par une contradiction aussi frappante qu'elle est commune , vous vous hâtez de faire *un homme* par l'étude et par



l'instruction , de celui qui , graces à vous , ne sera peut-être toute savye qu'un faible *enfant*.

La nature , dit Tissot , ne saurait faire deux choses à-la-fois , c'est-à-dire , travailler aux progrès de l'esprit et au développement du corps , avec un égal succès , parceque ces deux choses sont entr'elles dans une opposition évidente. Il cite pour preuve cet enfant du Languedoc , dont il est fait mention dans les Mémoires de l'Académie des Sciences , qui avait , à six ans , la force de corps d'un homme fait et vigoureux ; mais son esprit avait toujours six ans. Ainsi , quand nous bornons nos soins au développement des facultés morales , il est clair que les facultés physiques restent en arrière , et que les unes perdent , en raison de ce que les autres gagnent.

Mais où sont les parens , où sont les maîtres qui comptent cette partie indispensable de l'éducation au nombre de leurs devoirs ? Heureux encore , quand ils ne la repoussent pas avec dédain , comme incompatible avec les mœurs actuelles de l'homme civilisé ! Interrogez la plupart des maîtres : demandez leur pourquoi l'objet intéressant qui nous

occupe est si universellement négligé , pourquoi le mot de *Gymnastique* n'est pas même prononcé dans tout le cours de l'enseignement public ou particulier ? Ils vous répondront que cela n'entre point dans leur plan ; et il n'en est aucun en effet , où l'idée de perfectionner et de développer les qualités physiques paraisse entrer pour quelque chose.

Considérons aussi les jeunes gens , au sortir des maisons consacrées à l'instruction publique : ils sortent , ou plutôt ils s'échappent impétueusement d'une classe où ils ont été assis à-peu-près six heures de la journée. A quoi se passe le reste du tems ? Ceux que la nature a doués d'une portion plus grande d'activité , et qui sentent le besoin impérieux de l'exercice , s'y livrent sans choix et sans ménagement ; et il ne s'écoule guères d'année qui ne compte quelques victimes de l'imprudence des élèves , et de l'insouciance des maîtres. D'autres , plus amis de l'étude et de la vie sédentaire , ne quittent les livres au collège , que pour les reprendre bientôt chez eux ; leur journée entière se passe ainsi , et , si l'esprit fait quelques progrès , c'est toujours aux dépens d'un corps fatigué par le

défaut

défaut total d'exercice , et usé avant le tems. Ceux dont les parens tiennent , par leur fortune , un rang distingué dans le monde , dissipent les heures précieuses du repos scholastique , dans la nullité de délassemens prétendus ; où il y a rarement à profiter pour eux , et très-souvent beaucoup à perdre ; dans la stérilité de conversations , trop frivoles pour qu'elles puissent les instruire , ou trop sérieuses , pour qu'ils y prennent une part utile. Parens insensés ! ouvrez , ouvrez du moins les yeux ! combien de fois vos regards ne s'attristent-ils pas , en s'arrêtant sur vos enfans ! en observant avec douleur les progrès d'une pâleur , d'une maigreur qui vous alarment pour leur santé , et dont vous recherchez la cause par-tout , excepté où vous la pourriez réellement trouver. Ne voyez-vous pas , ou ne voulez-vous pas voir que leur boisson , leur nourriture , la nature même de leurs amusemens , sont la cause unique du mal dont vous vous plaignez , et dont le remède est à côté de vous , si vous voulez en profiter. La nature avait fait son devoir : avez-vous rempli le vôtre ?

Que dirons-nous ici de ces espèces

d'automates plus malheureux encore que ridicules , qui , élevés dès leur bas âge dans la compagnie et par les soins des femmes , n'offrent plus à la société qu'un composé bizarre , dont l'un et l'autre sexe rougit également ; dont les femmes se moquent , comme d'un singe maladroit qui les imite mal , et que les hommes dédaignent , parcequ'il a perdu la noblesse et la dignité de son sexe , sans rien acquérir des graces et de l'amabilité de l'autre !

---

### A R T I C L E   I I I .

*Conséquences du système actuel , par rapport à la santé.*

Les pages se multiplieraient bientôt sous notre plume, si nous voulions entrer ici dans le détail de tout ce qu'entraîne de funeste cette déplorable manière d'élever les enfans. Nous nous bornerons aux principaux inconvéniens , et nous ferons en sorte que la précision des traits ne nuise ni à la vérité ni à l'effet du tableau.

1°. *Le défaut total de force et d'adresse.* Très-peu de jeunes gens réunissent ces deux qualités précieuses, la force et l'adresse. Par le manque absolu d'exercice, les uns sont faibles et maladroits : d'autres montrent de la souplesse dans un corps essentiellement faible : d'autres enfin déploient une force dont ils ne savent pas se servir à propos ; tous sont en général adroits sans force, ou forts sans adresse. Ceci s'applique sur-tout à la classe aisée, qui donne à ses enfans une éducation plus molle et plus éloignée des vues sages de la nature. Qu'en arrive-t-il ? voyez ces délicats élèves, objets de tant de soins et de ménagement : le moindre danger les épouvante, parcequ'ils ne savent ni l'attendre ni le braver ; la plus petite difficulté les effraie, parcequ'ils ne savent par où s'y prendre pour la surmonter : le plus léger obstacle les irrite, parcequ'ils sont accoutumés à voir tout céder à leurs volontés : la moindre douleur les abat, parcequ'on a toujours tremblé pour eux. Franchissent-ils une montagne environnée de précipices ? ils frémissent à chaque pas. Passent-ils sur un pont étroit ? la tête leur tourne aussi-tôt ; et le moment où

ils auraient le plus besoin de leur ame , pour protéger et défendre leur corps , est celui précisément où ils perdent l'usage total de leurs sens.

Nous ne sommes point destinés tous à la vie péniblement laborieuse du matelot ou du soldat : notre constitution politique s'y oppose , et nous confine ou dans la boutique d'un artisan , ou dans le cabinet de l'homme de loi , ou dans le comptoir du négociant ; c'est un motif de plus , de consacrer les années de l'enfance et le loisir de la jeunesse à développer les facultés physiques et à fortifier à-la-fois le corps et l'ame des jeunes gens.

2°. *La faiblesse du corps et les infirmités qui en résultent.* Je ne sais , dit le célèbre *Ackermann*, lequel est le plus nécessaire à la conservation de l'homme , de la *nourriture* ou du *mouvement*. Examinons en effet la nature : par-tout , le défaut de mouvement indique la faiblesse de l'homme , et entraîne nécessairement la corruption et la mort. Cette observation qui est de tous les tems , de tous les lieux , et qui porte par-tout sa preuve avec elle , devrait suffire , pour éclairer la tendresse aveugle des parens ,

sur le tort irréparable qu'ils font à la santé de leurs enfans , en leur permettant à peine une courte promenade , quand le tems est beau. Que feront-ils , que deviendront-ils donc , quand les circonstances les forceront de braver la pluie , la grêle , la tempête , toutes les intempéries de l'air ? Murmureront-ils contre les variations naturelles de l'atmosphère ? Qui accuseront-ils de vous ou de la nature ? Vous frémissez , vous les regardez comme déjà morts , au plus petit rhume qui les attaque ! il est clair cependant que votre imprudente tendresse les voue d'avance aux maladies les plus graves , à l'existence la plus pénible. Car enfin , ils ne pourront pas mener toujours la vie oisive et sédentaire qu'ils traînent auprès de vous ; rien ne leur garantit pour l'avenir la continuité des soins dont vous les accablez maintenant : redoutez donc pour eux la transition inévitable qui les attend , et tremblez que la nature ne vous fasse payer bien cher un jour , les nombreuses contrariétés que vous lui faites éprouver aujourd'hui.

Il n'est pas douteux que le nombre et la qualité des mets qui surchargent

les tables du luxe ne soient aussi préjudiciables à la santé des enfans , que contraires au développement des facultés de leur esprit. Que leur importent ces repas splendides et long-tems prolongés , où tout leur commande la contrainte ; ces liqueurs étrangères , dont le nom même leur devrait être inconnu , et tous ces raffinemens d'un goût usé , qui épuise tous les moyens de réveiller sa paresse ? Que leur font ces salons dorés , où l'ennui les attend , et où ils vont faire , en baillant , la digestion pénible d'un long et fastidieux dîner ! Une nourriture saine , mais simple et frugale ; un tapis de gazon , pour s'ébattre et s'y livrer à un salutaire exercice , voilà ce que demande , ce qu'indique la nature , et ce que le devoir de père ou d'instituteur ne vous permet pas d'oublier impunément.

Faut-il , pour vous en convaincre , vous rappeler au calcul douloureux , mais vrai , qui prouve que sur 1,000 enfans , il en périt régulièrement 418 , et dans quelques endroits , 460 , dans les dix premières années ? Et que répondrez-vous , quand on vous démontrera , non par des phrases et de vains raisonnemens , mais par des preuves sans répli-



que , que c'est vous qui êtes leurs premiers bourreaux , vous qui croyez faire plus et mieux que la nature ; vous qui les mettez hors d'état de supporter jusqu'à l'impression d'un air un peu plus chaud ou un peu plus froid que l'atmosphère épaisse de vos tristes appartemens.

« L'exercice , dit *Tissot* ( car nous ne saurions nous appuyer d'autorités trop respectables ) , l'exercice fortifie les vaisseaux , maintient les fluides dans un état de santé , aiguise l'appétit , facilite les excrétiions , ranime les esprits , et excite , dans l'ensemble du système nerveux , les sensations les plus agréables. »

Un enthousiasme , qui ne serait que ridicule , ne nous aveugle pas : notre intention n'est pas , et ne peut être , de faire de l'homme civilisé une espèce d'être sauvage , mettant la force physique au-dessus de toutes les autres qualités. Nous savons que le sauvage lui-même connaît et éprouve des maladies ; mais nous croyons aussi , qu'avec plus de connaissance pour en éviter les causes , l'homme civilisé devrait être sujet à moins d'infirmités. Ce n'est point en effet la civilisation , ce sont les abus

qu'elle introduit qui nous mettent , à cet égard , bien au-dessous du sauvage lui-même. Desirons nous laisser après nous une postérité robuste , et des hommes dignes de leur nom ? introduisons dans notre éducation physique les qualités essentielles qui lui manquent : la nature secondera nos efforts , et nous nous applaudirons bientôt d'avoir favorisé les siens.

3°. *L'inactivité.* Nous sommes essentiellement actifs comme la nature , qui n'est elle-même que la vie et le mouvement. C'est elle qui met dans nos ames cette flamme divine qui a sans cesse besoin d'un nouvel aliment , et qui est le principe de tout ce que nous concevons de grand , de tout ce que nous faisons de vraiment louable. Voyez le jeune enfant : à peine a-t-il l'usage de ses membres et de ses organes , qu'il s'en sert , pour manifester son activité naturelle ; et , *taisez-vous ! restez donc tranquille !* sont les premiers mots , pour ainsi dire , qui le frappent , les premiers ordres qu'il reçoit de nous. Nous le voyons tomber insensiblement dans l'indolence. Est-ce la nature qui a tort ? est-ce elle qui lui a retiré les dons précieux qu'elle lui avait faits ?

non , c'est nous , et nous seuls qu'il faut accuser de cette étrange métamorphose. L'ame n'en ressentira peut-être pas sur-le-champ les effets ; mais il est impossible qu'elle ne les éprouve pas un jour ; et le moment n'est pas loin , où un corps phlegmatique se traînera péniblement pour suivre une ame , à laquelle il désobéira , toutes les fois que ses ordres ne s'accorderont point avec la mollesse de ses habitudes.

4°. *L'altération du caractère.* L'influence immédiate du corps sur l'esprit est si sensible , que personne n'a songé encore à la révoquer en doute. Le traitement physique du corps , dans l'enfance sur-tout et dans la jeunesse , tend donc nécessairement à fixer le caractère de l'homme. On peut en appeler , à cet égard , à l'expérience de tous les jours. Confinez , par exemple , un jeune homme dans un donjon ténébreux , où il sera traité comme un criminel , et privé de tous les plaisirs de son âge ; que verrez-vous sortir de cette obscure prison ? l'être le plus sombre , le plus soupçonneux et le plus insociable. Si la franchise , l'amour du vrai , la fermeté du caractère , la constance inaltérable

dans l'amitié, dans l'amabilité, la présence d'esprit, le courage, ne sont plus aujourd'hui ce qu'ils étaient autrefois, n'en cherchons la cause, que dans le préjugé commun qui bannit de l'éducation tout ce qui pourrait fortifier les organes en les exerçant.

Nous le prouverons sans peine. Où le jeune citoyen du monde pourra-t-il acquérir cette grandeur, cette noblesse de caractère, qui se distingue par la constance dans les revers, par l'intrépidité dans le danger, par la générosité à secourir le malheureux, lorsqu'on l'a habitué à s'en reposer de ses besoins sur ce qui l'entoure, et qu'on ne lui a laissé que la conscience de sa faiblesse et de son incapacité? Où puisera-t-il la présence d'esprit nécessaire à l'aspect d'un péril inattendu, lui, qui a passé ses jeunes années étendu mollement sur un sofa, ou ridiculement étalé dans un fauteuil? Comment pourrait-il se montrer jamais le partisan sincère de la vérité, quand la faiblesse de sa constitution lui présente les objets qui l'environnent, sous un aspect qui n'est jamais le même? Qu'attendre en un mot, de l'esprit, quand le corps, qui devrait être son do-

cile instrument, n'est plus capable d'en suivre les impulsions, et l'accable au contraire de son propre poids ! Coupez la racine des plantes les plus vigoureuses ; vous les verrez bientôt incliner tristement leur tête flétrie, et mourir : c'est ainsi que vous étouffez le germe des plus belles qualités, que vous tuez d'avance les dispositions les plus heureuses, en leur ôtant tous les moyens de se développer avec sûreté, et de se produire un jour avec éclat.

---

#### A R T I C L E I V.

##### *Conséquences du système actuel par rapport aux mœurs.*

C'est pendant le cours de cette innocente période, si justement appelée l'âge d'or de la vie, que les penchans les plus funestes, les inclinations les plus dépravées se glissent et germent dans le cœur des enfans, grâces à la mollesse de nos prétendues institutions domestiques ; et, comme on n'a rien négligé, pour livrer leur corps à tous les maux

qui affligent l'humanité , on fait tout aussi , pour rendre leur ame la proie assurée de toutes les passions qui vont tourmenter leur existence.

On multiplie les besoins de l'enfant , et on lui prépare , en conséquence , autant d'infortunes passagères , qu'il aura de privations à éprouver par la suite. Ils n'ont pas le tems de former un desir ; et , au lieu de réprimer , par des refus prudens , la folie de la plupart de leurs demandes , on l'encourage , par la plus coupable indulgence. Qu'en arrive-t-il ? ils n'étaient que faibles , timides et efféminés ; ils deviennent durs , exigeans , avares ; égoïstes enfin , ce qui est le dernier terme de la dégradation de l'homme moral.

Vous , que nous avons vus si souvent répandre des larmes amères sur les réponses désobligeantes , sur le ton impérieux de vos enfans , à votre propre égard , faut-il vous rappeler au tems où vous avez tout souffert , où vous avez voulu que l'on souffrît tout d'eux ? où vous avez fait du peuple de domestiques qui les environnent , une troupe d'esclaves , servilement attentifs à leurs moindres signes , et sévèrement réprimandés

de la moindre négligence , du plus petit défaut de ponctualité ? et vous êtes surpris que cette habitude de commander , qui est devenue impuissance totale de rien faire par eux-mêmes , leur ait fait contracter un caractère hautain et des manières impérieuses ! Je ne conçois rien de plus ridicule , dit un ancien , qu'un enfant qui *commande* , si ce n'est les parens qui le souffrent.

Vous rougissez , et ce n'est certes pas sans sujet , quand vous voyez vos enfans désigner du geste et dévorer des yeux ce qu'une table offre de plus friand et de plus délicat , et porter cette basse avidité , jusqu'à la grossièreté la plus choquante. Je conviens avec vous que rien ne dégrade plus essentiellement une ame ; et que de tous les défauts de l'enfance , il n'en est aucun qui appelle une sévérité plus inflexible. Mais convenez aussi avec nous , que , si vous aviez accoutumé vos enfans à gagner , par un exercice journalier , un appétit toujours nouveau , la nature des alimens leur deviendrait très-indifférente ; convenez que , si , au lieu de les embarrasser par le choix des mets , vous leur aviez fait une salubre habitude de se contenter du

premier qui se présente, ils vous épargneraient aujourd'hui la honte dont ils vous couvrent , et le chagrin de les voir si fréquemment malades.

Nous sommes loin , sans doute , d'avoir exposé encore tout ce qu'il résulte de funeste pour la santé et pour les mœurs de la jeunesse , d'un système d'éducation physique évidemment contraire aux procédés et aux intentions de la nature. Ceux qui voudront être de bonne foi , reconnaîtront bientôt que nous n'avons rien exagéré , et que nous en avons , au contraire , beaucoup moins dit , que l'expérience n'en apprend tous les jours.

## ARTICLE V.

*Insuffisance des moyens employés jusqu'ici pour réparer le mal.*

Tout ce que nous venons de dire a été dit et répété depuis long-tems par les vrais amis de la jeunesse. Pourquoi donc le mal n'a-t-il pas cessé d'exister ? pourquoi Locke , Rousseau , Tissot , Frank ,



Salzmann (1) et tant d'autres , ont-ils inutilement plaidé la cause de la nature , et fait entendre en vain le langage de la raison ? C'est qu'il faut le plus grand courage , et une constance d'efforts souvent réitérés , pour détruire des préjugés , fortifiés par le tems , adoptés par la mode , et encouragés par une nation toute entière , qui s'y soumet aveuglément. L'écrivain courageux qui s'élève contre les abus régnans , est à-peu-près sûr de n'être ni entendu , ni même écouté de son siècle. Heureux ! quand il n'est pas montré au doigt , comme un censeur téméraire , et un frondeur ridicule des usages reçus !

Quelques gens sensés ( et c'est toujours le petit nombre ) , se rendent cependant à sa voix et aux conseils de la raison , et bénissent , en secret , le vrai philosophe qui recommande pour les enfans : « La jouissance de l'air , un » exercice et un sommeil suffisans ; des » alimens simples ; très-peu de vin ,

---

*Salzmann* est l'auteur Allemand , qui , sous le nom de *Gulsmuths* , a publié sur la Gymnastique d'excellens ouvrages , dont nous avons pris l'idée et quelquefois les détails de celui-ci.

---

» jamais de liqueurs fortes , peu ou point  
 » de médicamens ; point de vêtemens  
 » chauds et étroits : point de lits de  
 » plumes, etc. (Locke, Traité de l'éduca-  
 » tion ).

Il faut convenir que , depuis la propagation de ces principes bienfaisans , l'éducation particulière a fait quelques progrès : on s'est écarté avec un peu plus d'assurance de l'ornière de la routine , et la plupart des anciennes institutions ont subi des réformes salutaires. On a osé faire prendre l'air aux enfans : on a été même jusqu'à croire et à dire qu'il fallait endurcir leur corps , par l'habitude d'un exercice modéré. Mais hélas ! ces exemples se renferment dans l'enceinte de quelques familles : par-tout ailleurs , le préjugé domine , et continue ses ravages ; par-tout ailleurs la même ignorance , ou le même oubli des loix de la nature , et la barbare tendresse du plus grand nombre des parens ne veulent point se pénétrer de cette vérité terrible , que la moitié de ceux qui naissent , périssent avant leur dixième année ! Pardonnez-nous , lecteurs , de répéter ici ce que nous avons déjà dit plus haut : mais c'est un fait , et il est frap-

pant,

pant , et il porte jusqu'à l'évidence la plus complète la preuve du vice de notre éducation physique et de notre manière de vivre habituellement. Le docteur *Black* est bien plus effrayant encore dans ses calculs , puisqu'il trouve que , dans les grandes villes , la moitié des enfans meurent avant la troisième année.

La plupart des maîtres particuliers n'ont pas la première idée de l'éducation physique; et tous, à très-peu d'exceptions près, négligent absolument la partie la plus intéressante de leurs devoirs. Flatteurs assidus et complaisans mercénaires des parens de leurs élèves , leur caprice devient leur règle , et ils n'ont jamais le courage de mettre leur opinion, quand elle est utile et fondée en raisons , à la place du préjugé qui leur fait la loi. Ils s'abusent les premiers , ou s'aveuglent volontairement , oubliant que ce n'est point à telle ou telle famille qu'ils sont comptables de leurs soins ; mais à la société entière , qui les rend d'avance responsables de ce qu'ils auront fait pour elle. Qu'ils ne se figurent donc pas que tous leurs devoirs sont remplis , quand ils ont donné quelques heures à la culture de l'esprit de leur

élève. La surveillance d'un sage instituteur s'étend à tout , est de tous les instans ; et le sommeil même de son pupille peut exercer encore son active vigilance. Mais c'est sur-tout à lui faire un corps sain et robuste , qu'il doit appliquer ses soins , et tout sacrifier même , s'il le faut , à ce grand objet , persuadé que le reste ne lui présentera plus que de légères difficultés , et que la nature secondera , devancera même son zèle , quand il aura rempli son premier vœu.

Mais en supposant , dans l'instituteur, le zèle et l'espèce de mérite dont nous parlons ; en supposant dans les parens une tendresse éclairée , et un desir vrai de travailler au bonheur futur de leurs enfans , par le sacrifice momentané de quelques jouissances prématurées : en supposant enfin le besoin et l'utilité de la Gymnastique généralement sentis , le défaut de méthode et d'ensemble , dans la manière de l'utiliser , paralyserait encore cette partie essentielle de l'instruction publique et particulière.

Nous venons de voir les obstacles qu'elle a rencontrés dans l'enceinte même de quelques familles , où tout semblait devoir favoriser son exécution. Que sera-

ce donc de nos écoles , où les maîtres , entièrement occupés de former l'esprit , n'ont ni le tems , ni les moyens de régulariser les exercices qui développeraient les facultés du corps ; nous ne pouvons ni l'exiger , ni l'attendre d'eux. Quelques maisons particulières d'éducation ont tenté , à différentes époques , des essais plus ou moins heureux ; mais ces essais ont été abandonnés , et il n'en est resté que l'honneur infructueux d'avoir voulu donner à son siècle une impulsion qu'il n'a pas daigné suivre.

Ainsi l'éducation physique n'a fait aucuns progrès sensibles , ni dans les familles , ni dans les maisons consacrées à l'instruction publique ; et tous les excellens conseils prodigués à ce sujet , dorment encore ensevelis dans les livres où leurs auteurs les ont déposés. Si l'éducation n'a rien gagné de ce côté intéressant , combien n'a-t-elle pas perdu d'un autre , par les raffinemens du luxe , par toutes les bisarreries et les inéquences de la mode , par la diversité des plans adoptés et rejetés tour-à-tour avec une égale légèreté ? Jouets infortunés de cette éternelle mobilité de principes , et victimes quelquefois d'essais imprudem-

ment hasardés , les jeunes gens parviennent à l'âge mur avec la faiblesse et les défauts de l'enfance , sans espoir et sans moyens de réparer l'une et de corriger les autres.

Hâtons-nous d'arriver à leur secours.

## ARTICLE VI.

*Un seul moyen vraiment efficace ; l'organisation de la Gymnastique.*

Les conséquences du mode généralement adopté pour l'éducation physique des enfans , tendent donc évidemment à énerver le corps , en lui ôtant tous les moyens possibles de se fortifier ; à dégrader l'âme , en la captivant dans un corps faible , sans énergie , et incapable par conséquent de seconder son essor et de répondre à son activité naturelle.

Il est également démontré que l'état actuel des choses ne fournit aucun moyen capable de réparer un mal aussi funeste qu'il est général : c'est donc ailleurs qu'il faut les chercher.

La cause et la nature du mal en

indiquent nécessairement le remède. Le mal résulte de l'éducation qui est trop molle : établissons-la sur des principes plus sagement sévères ; endurcissons le corps , et il acquerra bientôt la force qui lui manque : exerçons-le fréquemment , et il deviendra nerveux et actif. L'ame , plus vigoureuse , contractera un caractère de fermeté , de courage , d'énergie infatigables , et n'éprouvera jamais le supplice de l'ennui.

Comment se peut-il faire , qu'après une longue suite de siècles , qui nous ont familiarisé avec tous les usages des Grecs et des Romains , nous n'ayons pas été frappés de l'excellence de leurs principes sur l'éducation physique ; que nous ayons lu et relu tout ce qui concerne la Gymnastique des anciens , sans en retirer , pour nos contemporains , une utilité réelle ? Ah ! c'est que la plupart des hommes lisent *les mots et les mots* seulement ; *les choses* leur échappent , et tout glisse sur les esprits superficiels.

Les anciens avaient une si haute opinion de la Gymnastique , que *Platon* et *Aristote* ne balancent pas à regarder comme défectueux , un gouvernement

où elle serait négligée. Ces grands hommes avaient raison ; car si le perfectionnement de l'esprit doit être le but constant de nos efforts , et si l'esprit est incapable de rien entreprendre , de rien accomplir de grand , sans le concours du corps , c'est un devoir indispensable pour nous de donner au corps le degré de force et d'activité nécessaires pour seconder l'esprit dans ses opérations.

Au lieu de repaître notre imagination des songes poétiques des Grecs et des Romains ; au lieu de chercher à réaliser un rêve plus chimérique encore , celui de leurs institutions politiques , pourquoi ne pas emprunter d'eux le grand art de donner à nos jeunes gens le caractère d'énergie qui a fait de ces deux peuples le modèle et le désespoir des âges suivans ? C'est à la *Gymnastique* , c'est à l'influence politique et morale de leurs jeux publics , que les Grecs étaient en grande partie redevables de cette ardeur vraiment nationale qui les distingua dans tous les tems. Ces sortes d'exercices étaient la passion dominante de leur jeunesse : plusieurs familles avaient , dans leurs maisons de ville ou de campagne , des endroits disposés pour



s'exercer habituellement à la course , à la lutte , etc.

Mais abandonnons, si l'on veut, des modèles placés aujourd'hui trop loin de nous, de toute manière, et laissons des exemples trop décourageans pour notre faiblesse. Admettons, si l'on veut encore, que la différence des mœurs et des gouvernemens rende d'une exécution impraticable , une foule de choses admirables dans la spéculation tranquille du cabinet. N'outrons rien ; ce n'est point en violentant l'opinion , qu'on la ramène : ce serait remplacer des préjugés par des rêveries. Travaillons à former des hommes forts et laborieux ; fournissons-leur les moyens d'exercer leur vigueur , leur activité naturelle , et la génération suivante bénira nos efforts , en recueillant le fruit de nos leçons , et de nos exemples.

Laissons ce qu'ont fait les Grecs et les Romains ; voyons et tâchons d'imiter ce qui se fait plus près de nous et presque sous nos yeux.

Non loin de Worlitz (\*), est une

---

(\*) Petite ville d'Allemagne , dans la haute Saxe.

plaine d'une immense étendue : D'un côté , la vue s'arrête sur un bois superbe ; de l'autre , elle est bornée par la ville. Le 24 , septembre , tout un peuple se réunit dans cette belle plaine , et les jeux olympiques se renouvellent. Une musique champêtre annonce l'arrivée des habitans des villages voisins : les citoyens de la ville s'empressent de se joindre aux habitans des campagnes , et les étrangers se mêlent avec plaisir au joyeux cortège. Cependant le prince de *Dessau* , l'instituteur et le président de ces jeux , s'avance avec son épouse , au milieu d'un peuple enchanté. C'est-là qu'il encourage la vertu , en dotant dix jeunes filles , reconnues pour les plus sages et les plus laborieuses de leurs hameaux ; c'est-là qu'il excite et entretient l'émulation , en distribuant à la force et à l'adresse , des prix simples par eux-mêmes , mais glorieux par l'honneur attaché à les mériter. La carrière s'ouvre : Enfants , adolescents , jeunes filles , jeunes garçons , tous s'élancent à la fois pour se disputer le prix de la course , et les vainqueurs le viennent recevoir des mains mêmes du prince. Un banquet et des danses ingénues terminent la fête :

et chacun se retire dans ses foyers , fier d'avoir obtenu le prix , ou de l'honneur seulement d'avoir pu y prétendre.

Epoque fortunée ! avec quelle averse impatience elle est attendue de toute la jeunesse du pays ! avec quel soin , avec quelle assiduité on s'exerce pendant tout le cours de l'année , pour se disposer à lutter avec avantage , quand la lice se rouvrira ! Combien de momens , dont l'emploi serait au moins douteux , sont régulièrement consacrés à donner aux membres la force et l'agilité nécessaires ; et quelle utilité morale résulte , pour toute une province , d'une pareille institution !

---

## A R T I C L E V I I .

### *Objections prévenues et réfutées.*

Quoique nous n'ayons parlé jusqu'ici que le langage de la raison ; quoique nous ayons marché , constamment appuyés sur des faits , il nous reste cependant quelques objections à prévenir et à réfuter d'avance.

Parmi ces objections , les unes sont si frivoles , qu'elles ne méritent ni le sérieux d'une réfutation , ni même l'honneur d'une réponse : les autres ont leur principe dans l'excès même de cette tendresse , que nous nous efforçons d'éclairer , et sont d'autant plus spécieuses , qu'elles paraissent plus respectables. Nous allons les réduire à leur juste valeur.

L'idée seule du *danger* attaché aux jeux d'exercices , et à l'espèce d'apprentissage qu'il en faut faire , suffit pour alarmer la sollicitude d'une bonne mère, et pour proscrire la pratique salubre de la Gymnastique. Hâtons-nous de dissiper des craintes qui sont sans fondement , mais non pas sans conséquences.

Il est de fait d'abord , que tous les enfans , dans toutes les classes de la société et dans tous les pays du monde , s'abandonnent à leur pétulance naturelle , sans guides , et sans précautions , et qu'elle devient aisément témérité , dans un âge , où l'on n'a heureusement encore ni l'idée , ni le sentiment du danger. On compte cependant les accidens ; et cela est si vrai , qu'on dit communément , qu'il y a *une providence pour les enfans*. Or , si les accidens sont , grâces au

ciel , si rares dans le cours ordinaire des choses ; si la nature elle-même seconde si heureusement sa propre impulsion , que sera-ce donc , quand on fera tout pour la favoriser ; quand à la force et à l'activité qu'elle donne , on réunira l'adresse et l'agilité que l'art et l'exercice raisonné de ses forces peuvent seuls procurer ? On parle de danger ! ah ! les dangers sont pour le lâche efféminé : c'est-là que la nature l'attend pour se venger ; mais c'est-là aussi qu'elle aime à récompenser ce qu'on a fait pour elle , et qu'elle se fait un plaisir de secondar , à son tour , l'art qui l'a si utilement servie.

Nous en citerons un exemple : c'est *Salzmann* qui nous le fournit.

Un enfant de *dix ans* grimpe au sommet d'un pin très-élevé, et qui avait crû au milieu des rochers. L'enfant arrive au but désiré , au faite de l'arbre : mais , trop jeune et trop faible encore , l'arbre cède à son poids , l'enfant tombe ! Vous frémissez , bonnes mères ! vous maudissez l'imprudence de l'âge , et vous vous promettez bien de ne jamais exposer votre jeune postérité à de pareils accidens ! Rassurez-vous ; l'enfant

tombe ; mais il s'est familiarisé avec le danger , mais il est préparé à tout , et sa présence d'esprit ne l'abandonnera pas. Il tombe ; mais il saisit , dans sa chute , une branche de ce même arbre , s'y accroche , et sourit à son propre danger. Nous le demandons ici : un jeune homme , sans exercice , se fût-il également tiré d'une pareille circonstance ? non , sans doute , nous dira-t-on ; mais aussi n'eut-il point été chercher le danger. — J'en conviens , mais le danger pouvait venir le surprendre , et en faire une proie d'autant plus facile , qu'il l'eût trouvé plus mollement élevé.

Plus raisonnables sur cet article, quelques parens trouveront peut-être une autre objection dans la nature même de ces exercices ; ils craindront qu'ils n'amènent le goût de la dissipation , et ne détournent entièrement des occupations sédentaires. Il est incontestable que si l'on consacre une grande partie du tems aux exercices du corps , une jeunesse ainsi élevée pourra bien devenir très-robuste , mais ne se prêtera que difficilement à un travail sédentaire , qui est cependant notre destination la plus commune. Cette objection n'a qu'une

apparence de solidité : ce n'est point en effet pour paralyser les travaux de l'esprit , que nous prétendons exercer le corps. Une telle idée ne peut entrer dans une tête raisonnable. Mais faisons du tems une juste répartition , et il s'en trouvera assez pour exercer à la fois et l'esprit et le corps. L'action momentanée des facultés morales accoutumera insensiblement la jeunesse à s'occuper un jour plus long-tems de suite : il y a plus ; la force et la santé du corps lui rendront plus faciles et moins infructueuses les heures employées au travail de l'esprit.

Entretenons l'ame et le corps de nos jeunes gens dans une égale activité , et leur ame sera active , dans les occupations même les plus sédentaires. Dans les momens *de récréation* , indispensables dans tous les états de la vie , ils sauront conserver leur santé , et relâcher les ressorts de l'esprit , par des exercices salutaires ; ils estimeront ce qu'elle vaut, la pitoyable ressource de la table et du jeu , et ne se feront pas , d'un délassement prétendu , un travail plus fatigant cent fois que celui dont ils cherchent à respirer un moment.

On insiste , et l'on nous dit que l'exercice et l'usage habituels des facultés physiques peuvent avoir sur les facultés de l'ame une influence dangereuse; qu'elles doivent faire contracter aux mœurs quelque chose de rude et de grossier , qui répugne à la politesse de nos cercles.

Oui , sans doute ; si nos soins s'étendent seulement à cultiver , à développer les forces physiques , l'esprit contractera cette rudesse dont on parle ; et par la même raison , le corps restera dans un état déplorable de faiblesse , si nous nous bornons à cultiver l'esprit. Cela est d'une vérité palpable. Mais prétendons-nous qu'il faille négliger le corps , pour enrichir l'esprit, aux dépens de la santé et de la force ; et la réaction nécessaire des infirmités du corps ne finirait-elle pas par affaiblir et dégrader ce même esprit cultivé avec tant d'assiduité , orné avec tant de recherches ? Quel est d'ailleurs le maître sensé qui s'occuperait uniquement de perfectionner dans ses élèves , les avantages corporels ?

Nous tendons à une espèce de perfection , dont la seule idée a quelque chose d'enchantement , c'est cette admi.



nable harmonie de l'ame et du corps , où l'un et l'autre s'applaudissent de leur mutuelle alliance. Pour y parvenir , réalisons , en partie du moins , les prodiges que la Gymnastique opérait chez les anciens. C'est elle qui contribuait surtout à maintenir , à perfectionner la beauté vigoureuse des formes extérieures , à aiguillonner le courage , à faire des héros ! C'est l'habitude des exercices du corps , qui imprimait aux esprits une trempe mâle et forte , qui enflammait le génie des poètes , et qui répandait dans leurs ouvrages cette énergie , cette vérité de sentimens que nous admirons tous les jours.

---

## A R T I C L E V I I I .

### *Avantages de la Gymnastique.*

Opposons maintenant à des objections , dont la faiblesse est démontrée , les avantages réels qui résultent de la Gymnastique. Nous avons prouvé l'heureuse influence de l'exercice sur le physique de l'homme : étudions maintenant son effet moral , et les preuves de son utilité

s'accumuleront au point de ne nous laisser que l'embarras du choix.

Il est hors de doute que la santé du corps est un des premiers bienfaits de la Gymnastique; et que la sérénité constante de l'âme est le fruit de la santé du corps : nous allons en convaincre le lecteur.

Richesses , honneurs , savoir , sagesse, rien ne peut compenser pour nous la perte de la santé : elle est irréparable. En vain parcourons-nous les deux grands règnes de la nature , et les quatre parties du monde : jamais et nulle part nous ne recouvrerons la possession complète de ce trésor , si nous abandonnons la main protectrice que nous tend la nature dès notre enfance , pour nous précipiter dans les bras du luxe et de la mollesse. Consultez les médecins les plus accrédités : tous vous répondront que le principe de la santé est dans la jouissance d'un air pur , d'un onde fraîche , d'un régime sain et réglé , et sur-tout dans l'exercice du corps. Nous les fermons donc pour jamais à nos malheureux enfans , ces sources précieuses , quand nous les asservissons à un régime doublement funeste ; quand nous leur interdisons , pour ainsi

dire ,

dire , jusqu'à l'usage de leurs facultés physiques.

C'est peu de maintenir et de fortifier la santé, la Gymnastique la rappelle souvent dans un corps affaibli par la maladie , et il y a des exemples surprenans de son efficacité à cet égard. L'exercice , dit *Fuller* , est pour la médecine ce que les bandages sont pour la chirurgie , un intermédiaire , sans lequel beaucoup d'autres remèdes seraient infructueusement administrés. C'est un moyen puissant qui seconde l'effet des autres , et qui les supplée entièrement dans bien des cas : c'est à lui qu'il faut attribuer les succès étonnans des anciens , dans la cure d'une foule de maladies ; et les maîtres de Gymnastique furent long-tems les seuls médecins des Grecs. Platon en cite deux , entr'autres , *Ikkus et Herodicus* , comme les inventeurs de la médecine Gymnastique.

La sérénité de l'ame est la conséquence immédiate de la santé du corps. Voyez cet infortuné , dont la santé est habituellement mauvaise : la nature n'est plus pour lui qu'un désert immense , le monde , qu'une vallée de larmes. La bienveillance pour ses semblables s'éva-

nouit insensiblement de son cœur : étranger désormais aux affections tendres , à tout ce qu'il avait de plus cher , son ame , en proie à la plus sombre mélancolie , s'abîme dans un océan de pensées ténébreuses. Que dirons-nous donc de ces enfans tristes et mélancoliques , de ces jeunes gens sans gaîté , dans un âge , où tout ce qui les environne doit leur offrir l'image du vrai bonheur , celui de l'innocence ? C'est de leur santé , c'est de la paix de leur ame , que dépendent essentiellement leurs progrès dans la vertu , dans les connaissances , dans les sentimens honnêtes..... Oui ; quand les avantages de la Gymnastique se borneraient à procurer la santé et la gaîté , ce serait un motif suffisant pour en admettre universellement la pratique.

Mais il s'en faut bien qu'ils se réduisent à cela seulement. En endurcissant le corps , les exercices Gymnastiques nous mettent en état de gouverner nos sens , et impriment à nos sentimens un caractère mâle et énergique.

Du jour de sa naissance , date la lutte éternelle de l'homme avec tout ce qui l'environne. Les élémens , les êtres vivans , le hasard même , tout se ligue

contre lui ; il n'est point en son pouvoir de leur échapper : c'est un combat qui dure jusqu'à sa mort , et tout ce qu'il peut leur opposer , c'est une résistance plus ou moins vigoureuse . Il faut pour cela une force de corps , et une fermeté d'ame inébranlables . Ce n'est plus simplement notre bien-être , c'est notre existence tout entière , qui dépend de ces qualités ; on peut dès-lors juger de leur importance . Comment supposer , à moins d'un blasphème ou d'une injustice criante , que l'auteur de la nature ait voulu placer l'homme au milieu de tant de dangers , sans lui donner en même-temps les moyens de se maintenir dans une situation si délicate ? il les a sans doute , ces moyens ; mais la mollesse et la sensualité les paralysent : et il se trouve sans force , au moindre péril , sans énergie et sans courage , au moindre revers de la fortune . Trop faible et trop pusillanime , pour chercher autour de lui les moyens de combattre l'adversité , il descend dans un cœur vuide de sentimens honnêtes , et de pensées sublimes ; il n'y trouve que l'affreux désespoir , et met le comble à tant de lâchetés par la plus grande de toutes .

celle de céder honteusement à un fardeau qui effraye et décourage sa molle timidité.

O parens ! prenez-y garde ! votre devoir le plus important est de vous emparer de bonne heure des passions naissantes de vos enfans , et de les diriger vers un but estimable. Plus vous aurez mis de soin à leur faire un corps sain et vigoureux , plus leurs passions se porteront avec impétuosité vers leur objet : mais cet objet sera nécessairement noble et distingué. Les petites passions n'entrent point dans les grandes ames , et l'ame s'agrandit , en raison du degré d'énergie qu'une vie continuellement active imprime à la pensée. Accoutumé à braver les pluies et les vents , les chaleurs de l'été et les rigueurs de l'hiver , à défier la tempête et tous les élémens conjurés , le jeune homme saura opposer un front calme à l'adversité , elle le trouvera toujours prêt , et son ame sera inébranlable au milieu du choc des passions , des événemens les plus imprévus , des revers les plus accablans. Il pourra être étonné , jamais abattu , tandis que le faible et timide enfant de vos soins homicides , restera lâche-

ment enveloppé dans son malheur, sans oser, sans pouvoir rien faire pour le réparer, trop faible de corps et d'ame pour rien concevoir, rien tenter de grand ou d'utile. Celui qu'une vie active et laborieuse, un régime simple et frugal, ont habitué à tout prévoir, à tout supporter, trouvera, au besoin, du courage et des expédiens, et ces expédiens seront toujours dignes d'une grande ame. S'agira-t-il de descendre d'un rang élevé? Son ame forte sait d'avance que c'est l'homme qui élève jusqu'à lui sa condition, et que la condition ne peut, dans aucun cas, élever l'homme. Faudra-t-il passer de l'opulence à l'extrême médiocrité? On l'a élevé, dans l'opulence même, de manière à ne redouter jamais cette médiocrité, dont l'idée seule est le coup de la mort pour le méprisable *égoïste* que vous avez formé. A-t-il enfin tout perdu, et tout perdu sans ressource? Un corps sain et des bras nerveux lui assurent une existence, partout où il trouvera à les exercer, et il le trouvera par-tout, parce qu'à l'avantage des forces physiques, il joindra l'intelligence, la vivacité des conceptions, et l'énergie des sentimens.

Arrachons donc , il en est tems , la grande majorité des enfans à la vie molle et inactive , où leur ame dort , pour ne s'éveiller peut-être jamais , où leur corps s'affaiblit , se dégrade , et perd insensiblement tout ce qui caractérisait sa supériorité sur le reste des êtres.

C'est à vous , mères trop indulgentes , que nous nous adressons , en terminant ce discours ; c'est à votre tendresse que nous en appelons ; c'est elle que nous conjurons de seconder notre voix et nos efforts. Vous aimez , dites vous , vos enfans ! et c'est pour cela donc que vous épuisez journellement tous les moyens possibles de les rendre à jamais et souverainement malheureux ! Vous les aimez ! et c'est pour cela que vous voulez qu'il n'y ait pas une seule privation qui ne devienne un jour un supplice pour eux ; pas une maladie , dont ils ne puissent périr ; pas un revers de fortune qui ne les puisse porter à des extrémités désespérantes ! Ah ! réglez mieux les intérêts de votre tendresse ; que l'obstination sur-tout et la contrariété n'y soient pour rien , car vous sentez qu'il n'y aurait plus alors rien à



vous dire , ni rien à espérer ! Songez qu'il y va du bonheur de vos enfans , du vôtre , et de l'intérêt de la société , qui attend et peut exiger de vous que , fidèles au dépôt qui vous est confié , vous le lui remettiez digne d'elle.

Que vous proposons-nous d'ailleurs ? d'exercer graduellement la jeunesse par des jeux qui , en la divertissant , déploient ses forces , son activité naturelles , et développent son adresse : que voulons-nous ? que vos enfans soient ce qu'ils peuvent , et qu'ils doivent être ; ce que sont tous les autres , quand le luxe et la mollesse ne se sont pas emparés d'eux , pour détruire l'ouvrage et tromper l'espérance de la nature.

Au lieu donc de les décourager par de vaines terreurs , venez plutôt , venez présider avec nous à leurs jeux , les animer par votre présence , exciter leur ardeur et récompenser leur adresse.

*Fin de la section première.*

## SECTION SECONDE.

*Les jeux et les combats Gymniques.*

Nous ne sommes plus ces Grecs , dont le territoire borné exigeait qu'ils fussent perpétuellement en garde contre les attaques de leurs voisins , ou l'incursion des peuples éloignés ; nous n'avons pas grand'chose de commun avec ces Romains uniquement occupés d'étendre leurs chaînes d'un bout à l'autre du monde alors connu. Nous n'avons donc besoin ni de la *Kryptie* de Sparte , ni des *Gladiateurs* de Rome. Nos jeunes gens ne sont rien moins que des *Athlètes* ; aussi ne prétendons - nous pas qu'ils se fracassent les dents ou se brisent les reins , ou s'égorgent héroïquement sur l'arène , à la grande satisfaction des spectateurs.

Le but de nos conseils et des exercices que nous proposons , est de conserver , non de détruire la santé ; de fortifier le corps , sans endurcir le cœur , de donner en un mot à nos jeunes gens la force qui doit distinguer l'homme social , et non la féroce rudesse qui caractérise le sauvage.

*Division.*

L'éducation des Grecs consistait en deux choses principales , la musique et la Gymnastique , que Platon divisait en Gymnastique de la danse , et en Gymnastique des combats.

La palestre , ou les exercices *Gymniques* proprement dits , n'en comprenaient d'abord que cinq ; le saut , la course , le disque , le javelot et la lutte , auxquels on ajouta ensuite le pugilat , et plusieurs autres exercices.

Le système complet de la Gymnastique fût classé ensuite par *Gallien* , relativement aux divers objets qu'elle se proposait , et il distingua ,

1°. La Gymnastique *militaire* , dont les principaux exercices étaient le saut , le disque , la lutte , la course à pied et en char. Elle fut établie chez les Grecs par les Lacédémoniens , et les Crétois ; et du tems d'Epaminondas , le seul exercice de la lutte contribua puissamment à faire gagner aux Thébains la bataille de Leuctres. C'était pour perfectionner ces exercices militaires , et pour entretenir chez ceux qui les cultivaient

une louable émulation , que , dans toutes les cérémonies solennelles , on célébrait ces jeux publics si connus sous le nom de combats Gymniques , où les vainqueurs étaient comblés d'honneurs et des récompenses les plus flatteuses.

2°. La Gymnastique *athlétique* , dont Platon se déclara le zélé défenseur. On devrait , selon lui , dans toute république bien policée , proposer des prix , pour tous les exercices qui servent à perfectionner l'art militaire , en rendant le corps plus léger et plus propre à la course ; en lui donnant la force et l'agilité nécessaires soit pour esquiver ou atteindre l'ennemi , soit pour remporter l'avantage , lorsqu'on en vient aux mains , et que l'on combat corps à corps.

3°. La Gymnastique *médicale* , qui enseignait la méthode de conserver et de rétablir la santé par le moyen de l'exercice.

Tels furent , chez les anciens , les objets principaux de la Gymnastique ; et cette division seule prouve le degré d'importance qu'ils y attachaient.

Notre but n'étant pas précisément le leur , nous avons dû adopter une classification plus étendue , et y observer sur-tout la

marche progressive de la nature. Nous avons, en conséquence, rangé dans l'ordre suivant tous les exercices Gymniques capables de développer d'abord et par gradation la *force* du corps, d'y joindre ensuite l'*adresse*, et de donner enfin à toute l'habitude extérieure une *grâce* qui n'ait rien d'efféminé, rien d'affecté; mais rien aussi de rude ou de trop austère. Qu'on ne perde jamais de vue, en nous lisant, que ce n'est point l'homme sauvage que nous voulons introduire dans la société; mais l'homme de la société que nous voulons rendre plus digne de lui et de ses semblables.

## P R E M I E R O R D R E.

*La force.* { Le saut.  
La course.  
La lutte.

### P R E M I E R G E N R E.

#### *L'art de Sauter.*

Il comprend :

- 1°. Le saut proprement dit.
- 2°. Le saut sans prendre d'élan ou d'essor.

3°. Le saut en prenant un élan.

4°. Le saut de la barrière à l'aide d'un bâton.

5°. Le saut en profondeur à l'aide du bâton et sans son secours.

6°. Le saut dans la longueur avec ou sans le secours du bâton.

7°. Le saut continu.

8°. Le saut sur un seul et même pied ; la marelle.

9°. Le jeu du cheval fondu.

## S E C O N D   G E N R E .

### *La Course.*

Qui comprend :

1°. La course accélérée.

2°. La longue course.

3°. Les traîneaux.

4°. Les barres.

5°. Les quatre-coins et le colin-mail-lard.

## T R O I S I È M E   G E N R E .

### *La Lutte.*

Qui comprend :

1°. Le combat léger.

- 2°. Le semi-combat.
- 3°. et 4°. Le combat proprement dit et le combat redoublé.
- 5°. Le combat compliqué.
- 6°. Lutter pour une pomme ou un bâton.

## SECONDE ORDRE.

*La force et l'adresse.*

L'art de nager.  
L'art de lancer.  
L'art de grimper.  
L'équilibre et le balancement.

### P R E M I E R G E N R E.

*L'art de Nager.*

Qui comprend :

- 1°. Des bains et de leur utilité.
- 2°. De la natation , de son usage chez les anciens.
- 3°. Différentes manières de nager.
- 4°. De l'art de plonger.
- 5°. De la joute sur l'eau.

### S E C O N D G E N R E.

*L'art de Lancer.*

Qui comprend :

- 1°. Lancer avec la main.

2°. La fronde.

3°. Le javelot.

4°. L'arc.

5°. Le disque.

*Différens jeux relatifs à cet exercice.*

1°. Le ballon.

2°. La balle à la muraille.

3°. Le jeu de paume.

4°. La longue paume.

5°. Le jeu du palet.

6°. Le petit palet.

7°. Le tonneau.

8°. Les galets.

9°. Les boules.

10°. Le jeu de quilles.

11°. Le jeu de siam.

12°. Le jeu de billard.

13°. Le volant.

14°. Le cerf-volant.

15°. Le sabot et la toupie.

16°. La chasse.

T R O I S I È M E G E N R E.

*L'art de Grimper.*

1°. S'accrocher avec les bras et les mains.



2°. Se tenir avec les jambes et les cuisses.

3°. Grimper simplement.

4°. Grimper au mât de Cocagne.

5°. Grimper au haut d'une échelle.

6°. Grimper au cable isolé.

7°. Grimper à l'échelle de corde.

#### Q U A T R I È M E G E N R E.

##### *L'Équilibre et le Balancement.*

Qui comprennent :

1°. La manière de se tenir en équilibre sur une seule jambe.

2°. De marcher sur la poutre arrondie.

3°. La bascule.

4°. La balançoire.

5°. La voltige.

6°. Les échasses.

7°. Les patins.

8°. L'équilibre et le balancement des corps étrangers.

9°. Sauter dans la corde et le cerceau.

10°. La semelle, la culbute et la roue.

11°. Le cerceau.

## TROISIÈME ORDRE.

*La grace.* { L'équitation;  
La danse. - Marche.-Exercices  
militaires.  
L'escrime.

### PREMIER GENRE.

#### *L'équitation.*

Qui comprend :

La position de la tête ;  
des bras ;  
des mains ;  
de l'épine du dos et des reins ;  
des jambes ;  
des pieds ;

De la tenue à cheval.

De la justesse et de l'aisance.

De la grace.

La course de la bague.

### SECOND GENRE.

*Danse; — marche. — Exercices militaires.*

Qui traite :

De la danse en général , chez les anciens.

Marche , utilité pour la tenue du corps.  
Exercices militaires.

T R O I S I È M E   G E N R E .

*L'Escrime.*

Qui traite :

Des élémens de l'escrime.

De la mesure.

De l'appel.

De l'apposition.

De la supination et de la pronation.

Des bottes.

De la parade.

De l'assaut.

Nous allons traiter maintenant chacun de ces articles , avec l'étendue convenable. On y trouvera :

1°. Une définition juste de l'exercice qui en est l'objet.

2°. En quoi il consistait chez les anciens ; ce qu'il est devenu parmi nous.

3°. La manière d'y réussir.

4°. Les inconvéniens ou les dangers à éviter.

**P R E M I E R   O R D R E .****L A   F O R C E .****P R E M I E R   G E N R E .***L'art de Sauter.*

On peut considérer cet exercice comme un des plus beaux et des plus avantageux de la Gymnastique. Il contribue puissamment à donner de la force et de la vigueur au corps et de l'élasticité aux muscles ; il exerce le coup-d'œil , rend agile et adroit , et sert à nous préserver de chûtes souvent dangereuses. S'il s'agit de franchir une barrière , un fossé ou tel autre obstacle , nos enfans , au lieu d'hésiter , les vaincront avec courage , et par la suite ils surmonteront avec la même intrépidité tous les dangers auxquels ils sont exposés dans la vie.

Les Grecs , pour rendre cet exercice plus difficile , ou par quelque raison de santé , chargeaient le corps ou les mains de leurs athlètes de poids considérables. Ils les faisaient sauter de plusieurs manières , tantôt en hauteur , en profon-

deur ou en longueur; et celui qui soutenait cet exercice le plus long-tems ou avec les fardeaux les plus pesants, était déclaré vainqueur.

La règle générale pour le saut est de s'alléger le plus que possible, au moment de l'entreprendre, ce qui exige une grande force dans les jambes et le jarret.

Pour se faciliter cet exercice, on commencera d'abord à sautiller sur une jambe, ce qui, quoiqu'il paraisse très-simple, est cependant très-difficile et demande beaucoup d'efforts. Nous choisirons à cet effet dans notre emplacement gymnastique, un espace plane de quelques centaines de pas. L'instructeur range ses élèves sur une ligne et ordonne sur quelle jambe ils doivent sautiller. Bientôt on voit ces jeunes gens commencer leur marche. Il est très-intéressant d'observer leur émulation mutuelle, les efforts qu'ils font pour soutenir le plus long-tems cet exercice pénible, et les éloges dont est comblé celui qui a atteint le plutôt le but. On peut se livrer à cet exercice en sautant sur les deux jambes alternativement.

### 1°. *Le Saut proprement dit.*

Les moyens préparatoires qu'il faut employer , c'est d'avoir d'abord un emplacement d'une vingtaine de pas d'étendue , où il est bon qu'il y ait de l'ombre et qu'il y en ait pas ; car dans le premier cas l'ombre sert à se reposer de la fatigue de cet exercice violent ; mais de l'autre côté on peut s'en passer pour accoutumer la jeunesse à supporter l'ardeur du soleil. Dans l'endroit où l'on saute , le terrain doit aller en pente pour faciliter le mouvement ; mais l'instructeur aura soin aussi de faire sauter ses élèves en sens contraire , pour leur apprendre les effets de la gravité du corps. En sautant avec un élan de dix à quinze pieds , le terrain ne doit pas être glissant , sur-tout à l'endroit d'où on s'élance. On aura soin de sabler cette place pour donner plus de solidité aux pieds. Là où cesse le saut , la terre doit être couverte d'un sable profond , pour que l'on ne ressente pas une secousse trop violente.

La barrière par-dessus laquelle on doit sauter doit être composée de deux bâtons ou pieux garnis de leurs pieds.



Fig. 68.





Ils sont hauts de dix pieds , et à deux pieds de la base , chacun de ces pieds est partagé en six parties de deux pouces chacune , ce qui est marqué par des trous faits dans les bâtons.

A B ( *fig. 1.* ) est une baguette épaisse d'un pouce et qui repose sur deux clous de fer XX fichés dans les trous ci-dessus , ce qui donne la facilité d'élever la baguette de deux en deux pouces pour régler la hauteur du saut ; comme cette baguette ne fait que poser sur les clous X X , elle ne peut être nullement dangereuse pour celui qui ne sauterait pas par-dessus. Elle aura neuf à dix pieds de longueur pour pouvoir éloigner les deux bâtons ou pieux garnis de leurs bases de sept à neuf pieds.

2°. *Le Saut sans prendre d'élan ou d'essor.*

Cette manière de sauter doit être répétée plus souvent , parce qu'elle accoutume les commençans à avoir le coup-d'œil juste , ce qui est plus difficile en prenant un élan de quinze à vingt pas. Pour cet effet , l'élève se placera à deux pas de la baguette. Soit ce point A et l'espace entre

lui et la baguette B. Il saute les deux pieds joints et sur la pointe de A en B. Ce saut préliminaire donne de l'élasticité aux pieds et facilite le second mouvement qui est de franchir la baguette.

### 3°. *Le Saut en prenant un élan.*

Les élèves se placeront dix ou quinze pas derrière la baguette. Si le saut n'est pas très-haut, trois ou quatre peuvent le faire à-la-fois. Après que tous l'ont fait, on élèvera la baguette. Le jeune homme mal-adroit ne sautera qu'à la hauteur des hanches. Celui qui est exercé sautera jusqu'à hauteur de sa poitrine. On en a même vu qui ont sauté jusqu'à la hauteur des épaules.

### *Règles à observer et précautions à prendre.*

1°. On commencera par faire sauter *sans élan*, et on aura attention de faire élever aux élèves également les genoux et les pieds qu'ils tiendront joints, car s'ils écartaient les jambes, leur position serait fausse.

2°. L'espace qu'on prend pour s'élancer

ne doit pas être trop long , parce qu'il fatiguerait inutilement ; dix pas suffisent. Les premiers pas se feront lentement et sur la pointe des pieds ; le mouvement sera ensuite plus accéléré jusqu'au dernier pas , ce qui demande un effort violent. En faisant les pas trop grands on n'a pas la force de s'élancer , et quand on les fait avec trop de précipitation , le saut sera trop étendu et n'atteindra pas à la hauteur de la baguette.

3°. La place d'où l'on s'élance doit être plus éloignée de la baguette en raison de la hauteur du saut , parce qu'on sait que le rayon qu'on décrit s'agrandit par rapport à la hauteur où l'on saute.

4°. On aura soin en sautant à terre de porter le corps en avant , de ne point sauter sur les talons , mais plutôt sur la pointe du pied , ce qui atténue la violence de la secousse. Cette règle doit être strictement observée et s'applique aux différentes manières du saut.

#### 4°. *Le Saut de la barrière à l'aide d'un bâton.*

Cet exercice demande un courage , une justesse de coup-d'œil et un équi-

libre bien plus grands que les précédens. Il sert à fortifier les muscles de la poitrine et à donner de la vigueur aux bras, aux épaules et aux mains.

Les anciens n'avaient aucune connaissance de cet exercice , à moins de rapporter le passage d'Ovide , ( Met. lib. 8 v. 866 ) dans lequel il dit , que Nestor , au moyen de sa lance , sauta sur un chêne pour échapper au sanglier de Calydon.

Cette manière de sauter se fait dans le même emplacement et avec la même machine que la précédente ; mais on se sert de plus d'un bâton long de sept à dix pieds , et qui doit être assez fort pour supporter tout le poids du corps en franchissant la baguette.

Ce bâton ou perche doit être pris des deux mains , de façon que la gauche se trouve dessous et la droite dessus ( voy fig. 2. ) , ce qui sert à étendre les bras. Le bras gauche sert à appuyer le corps , et l'autre à le monter à la hauteur du bâton. Selon la mesure donnée , l'élève prendra un élan de dix à quinze pas ; il posera le bâton ( qui doit être pointu à l'un des bouts ) , droit devant lui et à un ou deux pieds de la baguette , et

donnant au moyen des pieds et des mains une secousse au corps , il s'élancera par-dessus X X , de façon que ses pieds décrivent un arc qui de X X passera par y et viendra se terminer en ZZ.

Soit A B la baguette et C D le bâton. Près de A A les mains formeront le pivot autour duquel le corps doit se mouvoir. Il prendra donc la position marquée par les lignes A B jusqu'à ce qu'il arrive en A C. Les pieds s'abaissent près de C et touchent à terre de l'autre côté de la baguette. Ainsi la personne aura la face tournée vers l'endroit d'où elle s'est élancée.

Quand au bâton, ou le sauteur, lorsqu'il arrive dans la position A C , l'attire de l'autre côté de la baguette , ou il lui donne de la main droite un coup pour l'empêcher de tomber sur cette dernière, ou bien il le laisse dans la position perpendiculaire , et l'attrape au moment de sauter à terre ; en passant le bras dessous la baguette ; ceci exige beaucoup d'adresse.

L'élève qui n'est pas encore exercé ne sautera guère de cette manière qu'à sa propre hauteur. Le bon sauteur atteindra deux

pieds au-delà de sa grandeur naturelle , en la supposant de cinq pieds deux pouces. Il y en a même qui sautent jusqu'à huit pieds quatre pouces.

*Règles à observer.*

1°. Comme il n'est pas nécessaire de franchir d'abord une hauteur donnée , on commencera par des sauts très-bas. Il suffit que l'élève apprenne à s'élever à la hauteur du bâton , et que son corps décrive une ligne courbe. L'instructeur aura soin de faire poser ce bâton droit devant les pieds de l'élève.

2°. On ne doit nullement conserver la même position qu'on avait en prenant son élan. Il faut se retourner en sautant, de manière qu'on ait la face tournée vers l'endroit d'où l'on est parti. Ce mouvement paraîtra très-naturel en examinant, dans la *fig. 2* , le mouvement du corps depuis X X en ZZ; il empêche encore de ressentir trop vivement la secousse en tombant à terre sur ses pieds.

3°. La longueur du bâton , depuis sa base jusqu'à la main gauche , doit être en proportion de la hauteur à franchir.

Si

Si on prend ce bâton trop court, on n'atteindra pas la hauteur donnée ; si on le prend trop long ; il faut y employer plus de forces que le saut ne le demande.

4°. L'élan sera de dix à douze pas. Le bâton sera enfoncé à un ou deux pieds de la baguette selon la hauteur à franchir. En s'élançant on ployera les genoux et les reins ; quand on est arrivé à la hauteur du bâton, le corps doit être étendu, et on doit sauter à terre sur la pointe des pieds.

5°. Le bâton doit être d'un bois dur et léger. L'un des bouts sera terminé en pointe pour pouvoir l'enfoncer plus facilement en terre.

5°. *Le Saut en profondeur à l'aide du bâton et sans son secours.*

L'utilité particulière de cet exercice est trop généralement reconnue , pour que j'aie besoin de la détailler. Nous en avons besoin dans toutes les circonstances de la vie. Un incendie nous force à sauter par la fenêtre ; des chevaux qui ont pris le mors aux dents , nous obligent de nous jeter en bas d'une voiture , au risque de nous estropier. C'est donc

avec raison que nous pouvons dire que cet exercice contribue à donner du courage et de l'intrépidité.

Pour sauter de cette manière , on choisira un emplacement couvert d'un sable profond ou un terrain humide couvert de sable. Une butte sablonneuse , coupée dans son diamètre , peut servir pour exécuter le saut. La partie qui aura été séparée peut servir pour sauter dessus ; par ce moyen on peut augmenter ou diminuer le saut. On parvient aisément à porter la hauteur du saut à neuf pieds et au - delà , et on apprend à tenir le corps en équilibre.

En sautant, le corps doit être un peu ployé , pour que la secousse ne se communique pas à l'épine du dos; c'est encore pour la même raison qu'il ne faut jamais tomber sur les talons , mais sur la pointe du pied.

On se rend cette manière de sauter bien plus facile à l'aide du bâton.

Il ne faut jamais sauter immédiatement après avoir mangé ; ceci est d'un danger évident pour la santé. On aura également soin de tenir la langue de façon à ne pas pouvoir la mordre.



*6°. Le Saut dans la longueur avec ou sans le secours du bâton.*

C'est encore un exercice qui contribue puissamment à augmenter le courage de la jeunesse et à rendre le corps plus lesté, parce qu'il exige un effort continu des jambes et des cuisses.

Après avoir choisi un emplacement couvert de mousse ou de sable, l'instructeur déterminera la longueur du saut; il ne doit être d'abord que de cinq pieds. Les élèves sont placés à la file l'un de l'autre, au commencement à peu de distance, mais ensuite jusqu'à quinze pas de l'endroit où le saut doit commencer. Ils sautent les uns après les autres; alors l'instructeur éloigne à volonté d'un ou deux pieds le point où le saut doit se terminer. On en agit de même en se servant du bâton.

Pour ajouter à l'intérêt de cette manière de sauter, on fera franchir aux élèves un ruisseau, dont les bords soient tantôt escarpés et tantôt planes. Comme aucun d'eux n'aime à tomber dans l'eau, ils font tous leurs efforts pour le passer, ce qui leur donne du courage et de l'assu-

rance. Il y en a qui sautent quelquefois jusqu'à seize pieds en longueur.

Quand on se sert dans cette circonstance de la perche ou bâton , il doit être plus long qu'à l'ordinaire, selon la distance du saut ou l'escarpement des bords du ruisseau. Douze pieds suffisent d'ordinaire. On prend ce bâton comme précédemment ; on le pose au milieu du ruisseau et on s'élance sur l'autre bord , en décrivant une parabole ; par la seule pression des mains , on est en état de porter le corps jusqu'à la hauteur du bâton , et en sautant à terre , on peut se porter à quelques pas plus loin en s'appuyant fortement contre ce bâton. Comme dans cet exercice le corps n'appuie que sur un seul point , il faut le tenir dans un équilibre parfait , et avoir le coup-d'œil très-juste. Il y a des personnes qui ont de la peine à se hisser au haut du bâton ; mais elles peuvent y suppléer en s'élevant au milieu du saut à l'aide des mains , de quelques pieds.

On peut encore exécuter ce saut sans prendre d'élan. Pour cet effet on joint les deux pieds ; on ploye le corps ; on le porte en avant et on s'élance ainsi.

*Précautions à prendre.*

1°. Le terrain sur lequel s'exécute ce saut doit être ferme à l'endroit où on le commence, et mou là où il s'achève.

2°. Nous répétons ici ce que nous avons dit plus haut, sur le danger de sauter sur les talons; mais comme malgré cette précaution la secousse pourrait encore être trop violente, il ne faut pas s'arrêter tout-à-coup en sautant à terre, mais continuer à faire quelques sauts légers. Ceci ne peut avoir lieu que là où le terrain le permet. En sautant, par exemple, du bord plane du ruisseau sur le bord escarpé, il faut nécessairement tomber sur les talons; mais comme on s'appuie contre le bâton, il y a moins de danger à courir.

3°. Dans cet exercice comme dans tous les autres, il faut absolument sauter les deux pieds à-la-fois; car, si on le faisait sur un seul pied, on risquerait de se blesser.

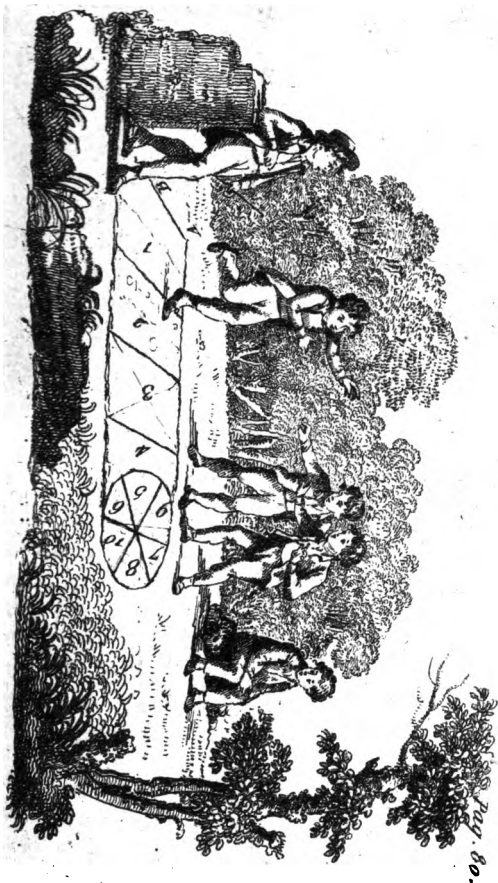
4°. Le saut en longueur avec le bâton n'exige pas qu'on s'y retourne comme on le fait dans le saut de la barrière.

### 7°. *Le Saut continu.*

Il consiste à joindre les pieds , pencher le corps un peu en avant en balançant les bras , et à faire un saut le plus loin possible ; quand il est achevé on recommence , et ainsi de suite. Ou le but est déterminé , et alors celui qui l'atteint avec le moins de sauts est vainqueur , ou il est indéterminé , et celui qui saute le plus long-tems remporte le prix ; mais il faut que chaque saut soit achevé. Cet exercice est très - violent ; il ne faut que quinze ou vingt sauts pour se fatiguer.

### 8°. *Le Saut sur un seul et même pied ; la Marelle.*

Ce jeu , très-agréable , est fort usité en France. Il consiste en ce que le joueur , en sautant sur un pied , pousse devant lui une pierre plate dans les cases d'une certaine figure tracée sur le terrain. La pierre doit être plate et de la grosseur du doigt. On prend communément un morceau de tuile arrondi ou ovale. Il est de la largeur de la main.





On peut jouer à ce jeu , deux . trois ou plusieurs personnes. On marquera pour cet effet sur le parquet d'une grande salle, la figure avec un morceau de craie, ou dans un terrain sablonneux , avec un bâton. Cette figure qui a douze à quatorze pas de longueur est très-arbitraire ; mais pour s'en former une idée , nous l'avons représentée *fig. 3.*

Les joueurs A B se mettent devant la ligne C B , parce que c'est-là où commence le jeu. A commencera. Il jettera la pierre dans la case 1 , y entrera en sautant sur un pied , et pousse la pierre au-de là de A-B ; ensuite il revient à son poste. Maintenant il jette la pierre dans la 2<sup>e</sup>. case , il y entre et la pousse dehors ; puis il la jette dans la case 3 , il y saute également sur un pied et renvoie la pierre au-delà des cases , qu'il a déjà parcourues. Les cases 4 et 8 sont destinées à se reposer , c'est-à-dire , à se tenir debout sur les deux pieds. S'il veut renvoyer la pierre de cet emplacement, il peut le faire en la lançant par-dessus toutes les autres cases ; c'est-à-dire , de 10 à 9 , 8 , 7 , 6 , etc. , ou même en posant la pierre sur le pied avec lequel il saute , il la jette , en faisant un petit saut , de

6...

l'endroit 8 ou 4 où il se trouve , par-dessus 3 , 2 , etc.

Voici les règles à observer dans ce jeu.

1<sup>o</sup>. La pierre sera jettée de la ligne A-B , dans la case déterminée ; si elle tombe dans une autre case , ou si elle reste sur la ligne ; le joueur ne peut plus continuer , mais son successeur prend sa place.

2<sup>o</sup>. Si le joueur touche , en sautant ou en poussant la pierre , une des lignes tracées , il cède aussitôt sa place à un autre.

3<sup>o</sup>. La même chose a lieu si la pierre qu'on a poussée reste sur une ligne.

4<sup>o</sup>. Si la pierre dépasse un des côtés de la figure , le joueur a également perdu ; il faut qu'elle passe entre les lignes A-B.

5<sup>o</sup>. S'il perd l'équilibre et qu'il saute hors de la figure , tandis que la pierre se trouve dedans , et s'il touche la terre avec le pied qu'il tient élevé , il a perdu son tour dans le jeu.

6<sup>o</sup>. Celui qui jette le premier la pierre dans la dernière case , et qui la pousse de cette case à l'endroit d'où il est parti , a gagné.

Ce jeu est très-favorable au mouve-



ment du corps ; il exerce les muscles des jambes et du jarret , et exige un grand équilibre ; il faut encore avoir le coup-d'œil juste en jettant la pierre dans la case déterminée , et une grande attention pour suivre les règles du jeu.

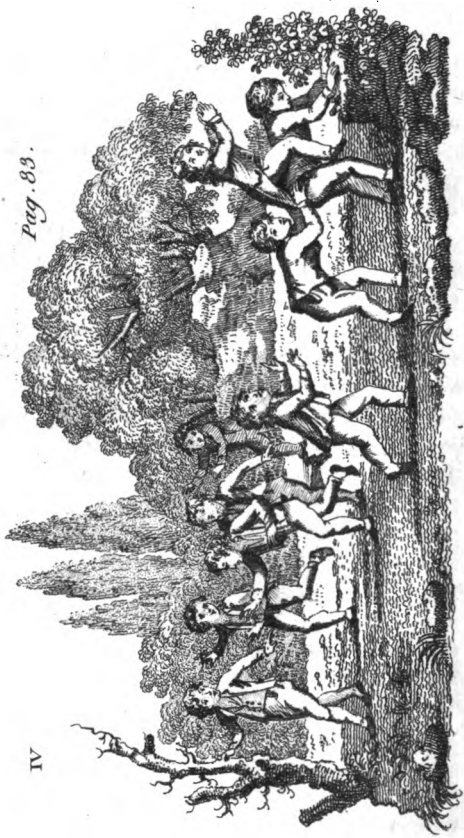
La seule chose , cependant , qui me déplaît dans ce jeu , c'est de ne faire sauter que sur la même jambe , qui est communément la droite ; on ne devrait pas le permettre ; il est clair que si cette méthode est long-tems continuée , elle doit avoir une influence nuisible sur le corps qui n'a pas atteint toute sa croissance , du moins la force et le développement des cuisses seront par-là très-inégaux. Il serait donc nécessaire d'établir comme règle du jeu , d'entrer dans la figure en sautant sur la jambe droite , et d'en sortir en sautant sur la jambe gauche.

### 9°. *Le Cheval fondu.*

Ce jeu , quoique généralement connu et usité , exige quelques détails. Il contribue principalement à rendre le corps souple et demande du courage quand les sauts sont au-delà de cinq pieds.

Les jeunes élèves doivent être à-peu-près de même taille. L'instructeur les placera à la file les uns des autres. Pour mieux décrire ce jeu, nous les nommerons A, B, C, D, E, F, G, H. Chacun posera ses mains sur ses genoux, et prendra une position courbée ; on joindra les coudes et on penchera la tête sur la poitrine. Si les élèves sont exercés, il ne faudra laisser qu'un espace d'un pas entre chacun d'eux ; dans le cas contraire, on les éloignera de deux pas. Le jeu ne consiste qu'en ce que chacun saute à son tour, par-dessus la personne qui le précède. Pour cet effet, A qui commence, appuiera ses deux mains sur le dos de B, et saute ainsi par-dessus lui, de manière qu'au milieu du saut il paraisse dans la position d'un homme à cheval, les jambes et les cuisses étant écartées de façon cependant qu'elles ne touchent point B. Après avoir sauté ainsi par-dessus B, la même chose recommence entre B et C, et le premier passe par-dessus C. Pendant que C sautera par-dessus D, B se relève, et répètera la même opération que A ; il est suivi par C, et ainsi de suite. Chacun, après avoir sauté par-dessus les autres, se remet dans la position courbée





à la tête de sa file; ainsi A se trouvera placé immédiatement après B. On n'a pas besoin de s'élancer, car en sautant à terre on se redresse aussi-tôt pour passer par-dessus son voisin. Plus ce jeu s'exécute rapidement, et plus il procure de plaisir. Pour le porter à un haut degré de perfection, on s'exercera à sauter les uns par-dessus les autres, en se tenant debout.

La seule précaution qu'il y ait à prendre, c'est que l'instructeur ne permettra pas que les petits s'exercent avec les grands; pour ceux-ci c'est sans utilité, et pour les autres l'effort pourrait devenir trop grand.

## S E C O N D   G E N R E .

### *La Course.*

Cet exercice, le plus simple peut-être que la nature ait donné à l'homme, est aussi le plus utile pour la conservation de ses jours et pour se procurer sa nourriture. Nous admirons la vitesse des peuples sauvages; il ne nous manque que l'exercice pour être aussi agiles qu'eux.

Le but principal de cet exercice est

de fortifier les membres, et sur-tout les poumons.

Les peuples de la Grèce estimaient beaucoup la course. Platon la recommande non-seulement aux hommes faits et aux jeunes gens, mais encore aux filles et aux garçons. Sénèque, dans sa quinzième lettre, quoiqu'exprimant fortement son aversion pour les exercices athlétiques, conseille cependant à Lucilius de s'appliquer à la course, comme à un exercice utile. Les Olympiades ne furent marquées que par le nom des vainqueur à la course. L'emplacement destiné à cet exercice se nommait chez les anciens, *stadium*, parce qu'il était long d'un stade (94 toises et demie); il était couvert de sable. Comme dans tous les exercices Gymnastiques, les coureurs ne portaient aucun vêtement. Ceux qui ne parcouraient le stade que d'un bout à l'autre, se nommaient simplement *coureurs de stade*. D'autres répétaient cette course deux fois; on les nommait *coureurs du double stade*. La longueur de la course n'offrait aucun obstacle; tout dépendait de la célérité qu'on y mettait. Souvent on faisait répéter plusieurs fois le chemin, pour éprouver les forces du

coureur. C'est ainsi que se forma la plus grande lice des Grecs , longue de douze stades , ou six mil huit cent quatre pieds , et selon quelques auteurs , de vingt-quatre stades , ou treize mil six cent huit pieds. On regardait cette dernière comme extrêmement longue.

Pour nous exercer à la course , traçons d'abord le stade. Deux arbres dont la distance est connue et déterminée en pieds ou pas suffisent. Le stade des anciens était long de quatre-vingt-quatorze toises et demie , ou cinq cent soixante-sept pieds ; on peut donner la même étendue à celui-ci.

Il faut considérer la course sous deux points de vue , la *célérité* et la *longueur*.

### 1°. *La Course accélérée.*

Pour courir avec *célérité* , l'instructeur , si ses élèves doivent courir à-la-fois , doit les ranger sur une ligne près du premier arbre. Il aura soin de les placer de manière que les plus faibles puissent avoir quelques pas d'avance sur les autres. Il se place ensuite au bout du stade. Aussitôt qu'il a donné le signal du

départ, tous se précipitent pour remporter le prix.

Jusqu'à présent ils ne parcourent la lice qu'une fois et ne sont par conséquent que *coureurs de stade* ou *stadiodromes*. On leur apprend peu-à-peu à la parcourir deux fois ; c'est-à-dire, que, quand ils sont arrivés à l'arbre qui sert de but, ils sont obligés de revenir à l'endroit d'où ils étaient partis. Par la suite ils seront en état de parcourir le stade plusieurs fois.

Les jeunes gens aiment à varier leurs amusemens ; il faut leur en donner l'occasion. Tout doit se faire sans contrainte et de bonne volonté.

## 2<sup>o</sup>. *La longue Course.*

Cet exercice est un des plus violens. Les Grecs même regardaient comme très-difficile de pouvoir parcourir leur longue lice. Tout dépend de ce que les jeunes gens s'accoutument peu-à-peu à soutenir des marches et des courses longues, ce qui leur donne de la force dans les jambes et dans les cuisses.

Pour rendre cet exercice vraiment salutaire, les longues promenades en hiver



sont les plus convenables. La pureté de l'air , l'intensité du froid , tout contribue à tendre les muscles et à rendre le corps disposé au mouvement. Ne privons donc pas notre jeunesse du don le plus précieux de la nature. Aucune saison n'a une influence plus salubre pour la santé que l'hiver. Nous le dédaignons en restant constamment assis au coin du feu, et si des maladies viennent nous assiéger au printemps , nous les attribuons à la saison.

Au moyen de ces promenades , des enfans de huit ans pourront déjà marcher quelques lieues de suite ; peu-à-peu nous les accoutumerons à allonger le pas , et bientôt nous les verrons marcher à côté de nous un quart-d'heure de suite , sans se fatiguer ; car la course est un mouvement aussi naturel que la marche , mais il faut l'exercer pour l'apprendre. Aussi voit-on au commencement des gens fatigués après une heure de marche.

### *Règles de précaution.*

1°. On ne doit se livrer à cet exercice qu'en hiver ou en automne , lorsque la chaleur a diminué.

2°. Avant de courir, il faut se défaire de tous les vêtemens qui couvrent la partie supérieure du corps; on doit courir tête nue et la poitrine découverte.

3°. Après la course, il faut avoir soin de remettre ses habits; on tiendra le coureur quelque tems en mouvement en le faisant marcher. Franck conseille de faire retourner les coureurs au pas, pour qu'ils aient le tems de se rafraîchir. Cela suffit quand le stade a été parcouru une fois; mais il n'en est pas de même quand on a fait la longue course. Les coureurs doivent être entretenus en mouvement pendant plus long-tems.

Il n'est pas toujours nécessaire d'avoir une lice pour courir. L'instructeur choisira une campagne, entrecoupée de collines et de vallées; il les fera traverser en tout sens; il doit cependant assez bien la connaître pour ne pas exposer la vie de ses élèves. C'est ainsi que l'enfant exerce son corps de cent manières différentes; il acquiert de la force, de la souplesse, de la durée et de la santé; son esprit apprend à connaître et à supporter mille contrariétés qu'il n'éprouvera pas en restant au coin du feu. Je le répète, la saison la plus favorable à ces exercices

est

est l'hiver , pendant lequel tous les autres sont suspendus.

### 30. *Les Traineaux.*

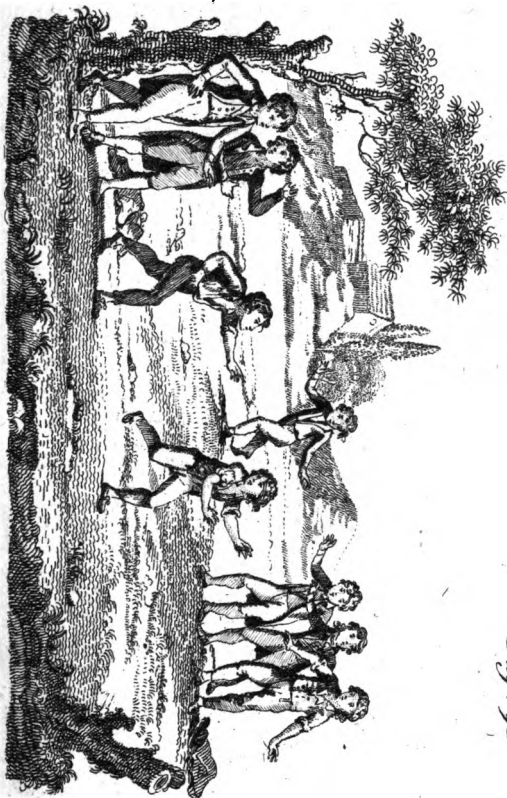
L'hiver offre encore un exercice qui n'est ni sans agrément , ni sans utilité , c'est la course en traîneaux. Le traîneau est une espèce de petit charriot sans roues , couvert et garni de bonnes fourrures , dans les pays septentrionaux , pour se garantir de la rigueur du froid. C'est le seul moyen de transport pour les marchandises , dans la Laponie , la Sibérie et le Boranday ; c'est en Russie , et dans toutes les cours du Nord , un objet de luxe et de rivalité , et chez nous , un simple motif d'amusement. Il consiste à faire glisser , en le dirigeant soi-même , le char léger , sur la surface d'un lac , ou d'une rivière glacée ; à devancer ceux qui précèdent , à les heurter même dans leur marche , pour avoir la carrière plus libre , etc. Il résulte de toutes ces ruses innocentes , un exercice salubre , un plaisir qui fait oublier un moment la saison , et une chaleur bien préférable de toute manière , à celle du coin du feu. Dans le Nord , la jeunesse vigoureuse

conduit les traîneaux, et dispute de vitesse dans des courses hardies, longues et bruyantes. Les dames Scandinaves y assistent pour animer le zèle et piquer la rivalité des coureurs, et les jeunes personnes de la Russie s'y montrent avec leurs parures d'or et de pelisses.

#### 4°. *Les Barres.*

C'est le nom que les jeunes gens donnent à un jeu qui consiste à se séparer en deux troupes, à venir se provoquer réciproquement à courir les uns contre les autres, entre des limites marquées, en sorte que, si quelqu'un de l'un ou de l'autre parti est pris par ses adversaires, il demeure prisonnier, jusqu'à ce que quelqu'un de son parti le délivre, en l'emmenant, malgré les poursuites du parti contraire.

Ce jeu est exclusivement parmi nous l'exercice des jeunes garçons. Pourquoi nos jeunes demoiselles ne s'y livreraient-elles pas également, et ne chercheraient-elles pas à développer dans une course légère les grâces qui leur sont naturelles, et que l'exercice ne ferait qu'augmenter encore ? Y aurait-il au monde un spec-





tacle plus intéressant , que celui d'une troupe de jeunes filles se disputant à la course , le prix de la grace, et de l'agilité; et cette occupation ne vaudrait-elle pas bien la lecture insipide et souvent dangereuse d'un mauvais roman , ou le caquetage plus insipide encore de la plupart des cercles , et l'éternelle monotonie de tous ces prétendus *jeux d'esprit* , qui en supposent si peu dans ceux qui s'en amusent !

### *Règles du Jeu.*

La troupe se partage en deux groupes égaux : on assigne les limites des deux camps , et le combat commence. Parti du camp opposé , l'un des champions vient provoquer un ennemi à la course. L'ennemi provoqué s'élance sur les traces du provocateur , et s'efforce de le saisir. Le voit-on sur le point d'arrêter son antagoniste ? l'un des agiles compagnons du coureur poursuivi , sort de son camp, et vole à la défense de son frère d'armes, en courant à son tour sur l'ennemi presque vainqueur. S'il parvient à l'atteindre dans sa course , et à le frapper trois fois de la main , il le ramène en triomphe

aux limites du camp victorieux , où il reste *prisonnier*, sous une garde particulière , jusqu'à ce que l'un des siens ait le bonheur ou l'adresse de se faire un chemin jusqu'à lui , de tromper ses surveillans , et de le *délivrer* , en le touchant seulement de la main.

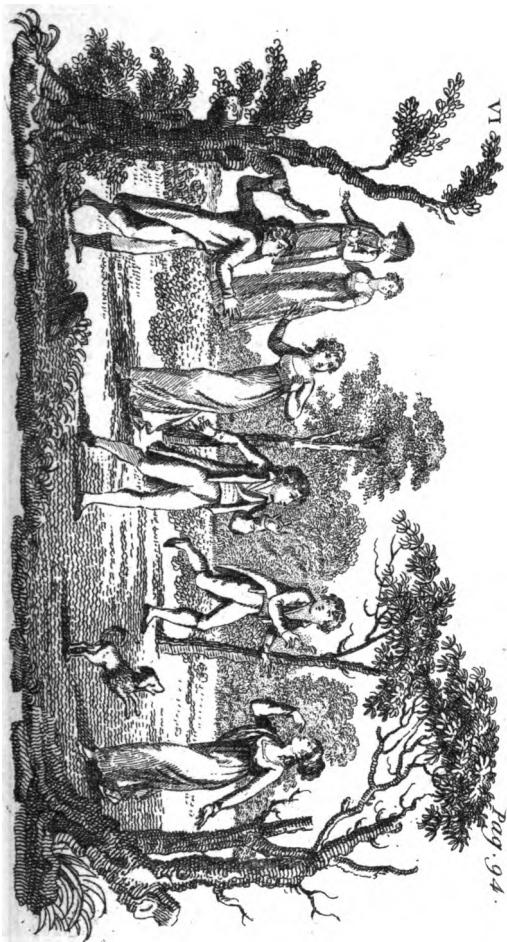
Quand l'un des deux partis a perdu le plus grand nombre et les plus forts de ses champions , il est obligé de céder , *et le combat finit faute de combattans.*

#### 5°. *Les Quatre-Coins et le Colin-Maillard.*

*Les quatre coins* et le *colin - mailard* sont des jeux trop connus et d'un exercice trop journalier , pour mériter de notre part une attention et une description particulières. Nous observerons seulement que, pour prévenir les accidens qui peuvent résulter du *colin-maillard* ordinaire , on a imaginé de le jouer de différentes manières plus ingénieuses et moins sujettes aux *casse-cols*, qui avaient lieu quelquefois , malgré les nombreux avertissemens prodigués au malheureux *colin-maillard*.

Tantôt , c'est sur le son d'une clef frap-





VI

pag. 94.







pée par une autre clef , que le colin-maillard dirige ses recherches , et juge du plus ou moins de proximité du camarade qu'il doit saisir. Tantôt il tient une canne , dont il présente l'un des bouts au cercle qui l'environne. La personne devant qui il s'arrête est obligée de prendre le bout de la canne ; le colin-maillard fait trois cris différens , qu'il faut répéter après lui ; et le grand point est de déguiser tellement sa voix dans ces intonations , qu'il devienne impossible à *colin-maillard* de reconnaître son *écho*.

On conçoit parfaitement que ce n'est pas à titre d'une importance bien réelle , que ces sortes d'amusemens obtiennent un petit coin dans un Ouvrage consacré à un grand objet d'utilité. Mais il faut des exercices pour tous les âges , pour tout les sexes : le tems d'ailleurs ne permet pas toujours la libre jouissance du grand air , et il faut bien trouver à la maison , quelques supplémens qui fassent oublier un moment la pluie ou la neige. L'on ne saurait trop multiplier pour l'enfance et pour la jeunesse , tous les moyens possibles d'échapper à l'ennui , l'ennemi le plus dangereux dont il faut les garder.

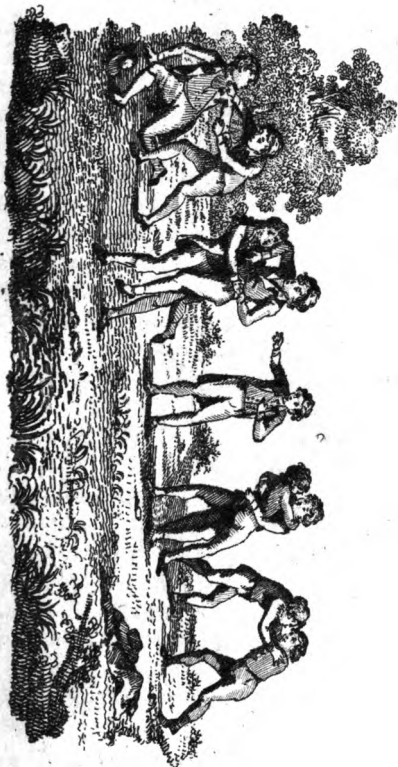
## T R O I S I È M E   G E N R E .

*La Lutte.*

La lutte constituait chez les Grecs la partie la plus essentielle de la Gymnastique. Dans cet exercice, comme dans beaucoup d'autres, on se proposait trois buts différens. On s'y livrait soit comme athlète, soit comme guerrier, soit enfin pour fortifier son corps, pour le rendre souple et pour la conservation de la santé. La manière de lutter des athlètes était donc nécessairement différente de celle des paisibles citoyens, des jeunes gens et des enfans.

Le *pugilat*, exercice déjà en usage du tems de la guerre de Troie, fut associé plus tard à la lutte. Cette réunion amena la double manière de combattre, qui fut portée à un très-haut degré de perfection par les athlètes, mais qu'on pouvait difficilement considérer comme faisant partie de la Gymnastique médicale. Aucun ancien médecin ne recommande le pugilat comme un moyen de conserver la santé.

Les athlètes qui se livraient à cet exercice s'efforçaient de rendre leur







corps charnu pour pouvoir résister plus facilement aux coups de leurs adversaires. Le poing fermé était d'abord nu. On imagina ensuite qu'il serait possible de rendre les coups plus forts en prenant dans la main une boule de pierre ou de métal. Voilà l'origine du combat à *poing armé*. On alla jusqu'à entourer le poing de courroies garnies de fer ou de plomb. Cette espèce de lutte consistait à battre son adversaire d'une manière adroite jusqu'à ce qu'il tombât par terre ou qu'il se déclarât vaincu.

Dans l'exercice actuel deux hommes s'embrassent et se serrent des bras et des mains. Dans cette position ils tâchent de se jeter par terre. Il est inutile de recommander ce qu'il faut faire en pareil cas. La jeunesse ne doit pas considérer la lutte comme un art, elle doit se reposer uniquement sur son adresse et sa force naturelles.

On doit supposer que ces sortes d'attaques se font de trois manières différentes.

1°. En repoussant son adversaire; 2°. en le soulevant de terre; 3°. en le jetant par terre.

On peut en former trois genres de combats différens.

### 1°. *Le Combat léger.*

Le *combat léger* ne consiste qu'à repousser son adversaire. Il n'est pas permis de le jeter par terre. Pour cet effet les deux champions commencent à se pousser mutuellement en se saisissant les bras près des épaules. Si le terrain est uni, ils ont dans cette position un avantage égal ; mais ils ne le conservent pas toujours. A pousse B de toutes ses forces, et tâche de lui faire quitter sa place , etc. mais il acquiert un avantage réel sur B , s'il parvient à le tourner et à le saisir par-derrière. Par ce moyen il le repousse avec facilité et il est bientôt vainqueur. On peut obtenir cet avantage de deux manières différentes , soit que A saute avec beaucoup d'agilité autour de B pour le prendre à dos , ou qu'il cherche à retourner adroitement B pour le saisir par-derrière. Quand les lutteurs sont de forces égales , ces deux moyens sont très-difficiles , car le premier demande beaucoup d'agilité , et l'autre une grande force corporelle. Il est plus sûr de s'en servir en prenant son ennemi à l'improviste.

2°. *Le Semi-Combat.*

*Première méthode.* L'objet principal est de saisir son adversaire et de le soulever, s'il est possible. Si les lutteurs prennent bien leurs précautions, il est difficile qu'ils puissent se saisir, car ils font tous leurs efforts pour empêcher de s'approcher. Pour obtenir quelque avantage, on commence ordinairement par le *combat léger*, et on se pousse en avant et en arrière jusqu'à ce qu'on trouve une occasion favorable de se saisir pour s'enlever. La méthode la plus sûre est de prendre son adversaire par derrière, car de toute autre manière il faudrait faire usage de ses mains et de son adresse, se baisser, s'échapper avant de pouvoir se soulever. On croirait qu'on aurait un grand avantage à saisir les bras de son adversaire, parce qu'alors il est comme enveloppé; mais par-là il a le moyen de se débarrasser plus facilement.

*Seconde méthode.* Elle est semblable à la précédente. A se laisse saisir librement, à brasse corps par B. Celui-ci le tenant bien serré, A doit chercher à se débarrasser. Il y parviendra aisément en

introduisant ses bras et ses mains entre son corps et les bras de B, qu'il force ainsi à lâcher prise. Ces deux manières de lutter, qui atteignent parfaitement le but de la Gymnastique, sont encore très-recommandables, parce qu'elles contribuent à fortifier les muscles du corps et sur-tout ceux du dos. On peut les exercer sur un terrain qui ne soit pas couvert de gazon.

3°. et 4°. *Le Combat proprement dit, et le Combat redoublé.*

*Le combat proprement dit et le combat redoublé* consistent à se jeter par terre. Ces deux exercices commencent comme les précédens. Les champions tâchent de se saisir pour se renverser; ils se tiennent tantôt sur la défensive et tantôt sur l'offensive, jusqu'à ce que l'un d'eux ait assez d'avantage sur l'autre pour le terrasser. Dès ce moment ces deux combats se distinguent ainsi qu'il suit :

Dans le *combat proprement dit*, il s'agit de ne pas laisser son adversaire se relever, mais de le tenir à terre jusqu'à ce qu'il soit dans l'impossibilité de ne plus rien entreprendre, ou qu'il se dé-

clare vaincu. Si A est vainqueur, il tâchera de tenir B à terre et étendu sur le dos. Pour cet effet il se met à genoux de façon que B se trouve placé entre ses deux jambes, et lui tient les bras fixés contre terre; ou bien A s'agenouillé de manière à voir le visage de B renversé; dans cette position il serre les bras de son adversaire contre terre.

Dans ce cas, B n'a rien de mieux à faire que de se tourner sur le ventre, de s'appuyer sur les mains et les genoux et de se relever ainsi.

Le *combat redoublé* n'exige que de terrasser son adversaire deux ou trois fois de suite, sans être obligé de le tenir fixé à terre.

### 5°. *Le Combat compliqué.*

De tous les genres de lutte, le *combat compliqué* est le plus difficile, parce qu'il réunit les quatre précédens. Les deux lutteurs s'efforcent de se pousser, de se soulever, de se jeter à terre et de s'y tenir fixés; tout ceci doit se faire à l'improviste et sans qu'aucun d'eux ne soupçonne le dessein de l'autre. Une attention redoublée, de la

présence d'esprit, de l'adresse, de la force et de la souplesse font les bases de cet exercice ; et sont absolument nécessaires pour entreprendre ou repousser les diverses attaques. Le premier fatigué est le vaincu.

*Règles à observer , et Précautions à prendre.*

Le théâtre de ces sortes d'exercices , doit être un gazon doux et humide , ou bien un sable profond.

Les lutteurs quittent préalablement tout vêtement superflu. On aura soin d'éloigner les pierres du champ de bataille.

Toute animosité doit être éloignée du combat ; rien n'est plus aisé quand on instruit des jeunes gens raisonnables. L'instructeur aura soin de n'inviter personne à être spectateur de ces combats ; il faut que tout le monde y ait un libre accès.

Les champions s'éloignent de quelques pas. La première attaque qui se fera à un signal donné ne sera qu'un simple jeu de main dans lequel chacun s'efforce d'obtenir le plus d'avantage. On obser-

vera que les lutteurs ne se heurtent avec trop de violence ou ne mettent trop de vivacité dans leur attaque.

Il est défendu de se saisir ni aux habits ni aux cheveux, mais simplement au corps. La tête et le cou seront préservés autant qu'il est possible. Les coups de poings sont contraires aux réglemens de la lutte.

Dans le *combat léger* la victoire se décide pour celui qui repoussera son adversaire jusqu'à ce qu'il lâche le pied. Le *semi-combat* exige non - seulement de se soulever de terre, mais il faut encore mettre son adversaire dans l'impuissance absolue d'agir. Dans le *combat redoublé* le vainqueur lâchera son adversaire dès qu'il l'aura jeté par terre. On leur accorde quelques momens de repos pour recommencer de nouveau le combat. Si le premier est encore terrassé, la victoire se déclare pour son vainqueur; dans le cas contraire, elle reste indécise et il dépend des deux parties de se la partager : s'ils s'y refusent, le combat recommence. L'instructeur qui doit connaître les forces physiques des deux champions, leur ardeur au combat, et le degré d'efforts qu'ils y ont

mis, décide s'ils doivent recommencer à lutter dans le moment ou dans un autre tems.

Celui qui terrasse son adversaire, sans tomber lui-même par terre, sans même la toucher des genoux ou des mains, est aussitôt vainqueur.

*6°. Lutter pour une Pomme ou pour un Bâton.*

Pour exercer le poignet et lui donner de la force, on prend une pomme ou un bâton dans la main et on tâche de se l'arracher. Cette méthode est très-ancienne et fut déjà usitée par Milon de Crotone. Il s'amusait à prendre une pomme dans sa main en l'offrant à celui qui pourrait la lui arracher. On sait qu'il a été la victime de sa force musculaire.— Pour exercer les muscles du bras, on choisira, au lieu d'une pomme, un bâton rond et uni, long de trois à cinq pieds. On conçoit aisément quel est le vainqueur.



**S E C O N D O R D R E.****LA FORCE ET L'ADRESSE.****P R E M I E R G E N R E.***L'Art de Nager.*

Avant de parler de la natation , nous présenterons quelques observations nécessaires sur l'utilité et l'effet salutaire des bains froids.

*Des Bains et de leur utilité.*

L'expérience de plusieurs siècles nous apprend qu'ils sont d'une nécessité indispensable pour la conservation de la santé. L'exemple des anciens qui avaient des bains publics et particuliers , la coutume de se baigner , presque généralement adoptée en Orient , et qui est fondée sur la Religion et la politique , coutume qui , chez les peuples non encore civilisés , est dégénérée en habitude et même en besoin ; tout ce qu'ont dit et ce que disent encore les médecins des avantages des bains froids , devraient être pour nous

des raisons puissantes qui nous engageassent à en adopter la pratique.

Un motif bien puissant en faveur des bains, est la santé qui ne peut se conserver sans une grande propreté. Écoutons à ce sujet un médecin célèbre...

« Tant que nous jouissons de la santé ,  
 » notre corps évapore une substance vis-  
 » queuse qui s'attache à la peau , et qui ,  
 » réunie à la poussière dans les parties  
 » du corps qui sont à découvert , produit  
 » la crasse..

« Il est constant que les parties du  
 » corps qui sont couvertes , éprouvent  
 » une plus grande transpiration que celles  
 » qui ne le sont pas. Les vêtemens n'em-  
 » pêchent pas la poussière de pénétrer  
 » jusqu'à la peau ; mais ces mêmes vête-  
 » mens usés par le mouvement et le frot-  
 » tement continuel , déposent sur la peau  
 » une masse poudreuse qui , réunie à  
 » la transpiration , forme une croûte sur  
 » le corps.

« C'est ainsi que le visage , le cou , les  
 » mains , tout le corps même , sont cou-  
 » verts d'une crasse épaisse qui arrête  
 » la transpiration en bouchant les pores.  
 » Pour obvier à cet inconvénient , il faut  
 » se baigner assiduellement. »

Il est démontré qu'une grande partie des maladies proviennent du défaut de propreté et de la transpiration arrêtée qui en est la conséquence immédiate. On épargnerait à l'humanité beaucoup de maux, en introduisant les bains dans les familles, et en les propageant par des établissemens publics.

Les bains froids sont un des moyens essentiels d'une bonne éducation physique, et nous les croyons presque indispensables dans les écoles publiques et dans les institutions particulières.

S'il était permis à la jeunesse de se baigner, si elle était bien dirigée, serait-elle tentée d'échapper à la surveillance paternelle, et la patrie pleurerait-elle la perte d'un nombre considérable de ses plus chers enfans ?

Peut-être nous objectera-t-on qu'on ne peut se baigner dans chaque endroit à cause du manque d'eau, de surveillance, etc. ; mais toutes ces objections ne servent qu'à démontrer qu'on n'a pas une volonté bien décidée, et qu'à part l'enseignement, on considère l'éducation avec une indifférence vraiment blâmable.

L'avantage qui résulterait pour la jeu-

nesse des bains froids est indubitable. Ils augmentent la force musculaire , ils endurcissent le corps contre le froid , accoutument la peau à l'influence de l'air et favorisent la transpiration. Ils tempèrent aussi dans les grandes chaleurs l'ardeur du sang , et le font circuler plus librement.

Voici les précautions qu'il faut observer en se baignant.

1°. L'eau de rivière est préférable à l'eau des étangs , parce qu'elle est plus agréable.

2°. On se baignera le matin , avant le lever du soleil ; mais jamais immédiatement après avoir mangé.

3°. On aura soin de ne faire entrer les jeunes gens dans l'eau , qu'après qu'ils seront parfaitement rafraîchis.

4°. Il faudra les faire *sauter* dans l'eau , pour qu'ils plongent aussitôt , parce que , sans cette précaution , le sang se porterait vers la tête. Ceux qui ne savent pas plonger auront soin de se mouiller la tête avant d'entrer dans l'eau.

5°. Cinq à dix minutes suffisent pour rafraîchir le corps et fortifier les nerfs.

6°. Que l'on ne se prive pas sur-tout des avantages du bain dans la crainte des

rhumes, toux ou fluxions. Ces accidens seront très-rares , parce que les jeunes gens qui s'accoutument à l'eau froide ne connaissent guères ces sortes de maux.

70. Aussitôt qu'on est sorti de l'eau , on se séchera bien et on s'habillera de suite. Il est bon de faire une petite promenade après le bain.

80. On n'aura en se baignant pour tout vêtement, qu'un caleçon de toile qui ne descendra que jusqu'au milieu de la cuisse.

Voilà tout ce que nous avons à dire sur l'utilité et les effets salutaires des bains froids.

Nous allons parler de l'art de nager , si utile dans toutes les circonstances de la vie , et qui sert non - seulement à nous préserver de beaucoup de dangers , mais encore à secourir nos semblables.

### *De la Natation , de son usage chez les anciens.*

Toutes les nations de la terre , considérant la natation , moins comme une faculté naturelle à l'homme , que comme un art véritable , ont eu soin d'y former les enfans dès le premier âge.

Les Egyptiens , dont le pays coupé

de toutes parts par une foule de canaux , offrait par-tout des dangers à celui qui ne s'était pas familiarisé avec les eaux , faisaient de l'art de nager une partie essentielle de l'éducation publique.

Les Grecs établirent chez eux la même institution ; et les habitans de l'Archipel marchant à cet égard sur les traces de leurs ancêtres , sont encore pour la plupart de fort bons nageurs.

On sait quelles furent à ce sujet les maximes des Romains. L'art de nager faisait chez eux une partie importante de l'éducation de la jeunesse ; et , pour caractériser un homme grossier et sans éducation , un ancien proverbe disait de lui : *il ne sait ni lire ni nager*. On exerçait les soldats dans cet art avec autant de soin que nous en mettons à leur apprendre les évolutions ; et les plus grands généraux qu'ait eu la République , César , Pompée , Marc-Antoine , étaient de fort bons nageurs.

Tout porte à croire que les Gaulois , nos ancêtres , excellaient également dans cette profession. La position de leur pays , leur goût pour la pêche , la malpropreté de leurs habits , et l'exemple sur-tout des peuples voisins , tout les ex-

citait à se familiariser avec un élément , dont ils tiraient leur subsistance.

Les Francs , conquérans des Gaules , se faisaient un honneur de savoir nager ; et l'épithète de bon nageur , est celle par où Sidoine Apollinaire les distingue des autres peuples barbares , qui existaient alors.

Mais la mollesse des institutions nouvelles éloigna insensiblement de cet exercice utile et salutaire ; et , depuis cette révolution dans les mœurs , les bons nageurs se trouvent relégués dans les climats où notre luxe et notre fausse délicatesse n'ont point encore pénétré. Cette adresse des peuples que nous qualifions de barbares , nous procure des richesses , dont la plupart forment aujourd'hui parmi nous des besoins de première nécessité. C'est par elle que nous jouissons des éponges , des coraux , des perles , et d'une foule d'autres objets , dont notre luxe fait tant de cas.

Il est étonnant que les dangers auxquels on est journellement exposé sur les eaux , et dont on peut à chaque instant devenir la victime , n'aient pas encore fait sentir la nécessité et ramené le goût de la natation.

Essayons de remplir ce vuide déplorable dans l'éducation publique, et traçons un petit nombre de règles sûres et invariables, à la faveur desquelles on puisse s'exercer utilement, et échapper, dans l'occasion, à un danger imprévu.

*Différentes manières de Nager.*

Les personnes qui ne savent pas nager, doivent entrer dans l'eau tout doucement et avec précaution. Sa froideur nous incommode en effet, aux premières approches, au milieu même des chaleurs de l'été. Il faut donc s'y accoutumer insensiblement, et surmonter par degrés l'espèce de terreur, inséparable du premier saisissement que fait naturellement éprouver la froideur de l'eau.

La prudence exige que l'on prenne, dans les commencemens, un guide exercé et habile, qui indique les principes les plus sûrs, et avertisse en même-tems des dangers à éviter.

Il faut d'abord reconnaître avec soin l'endroit choisi pour donner et pour recevoir la leçon. Cette précaution prise, entrez hardiment dans l'eau, coulez-vous-y doucement sur le ventre : tenez la tête







et le cou droit; la poitrine avancée, et le dos courbé en forme de demi-cercle. Retirez vos jambes, que leur poids retient au fond de l'eau; étendez-les sur sa surface; avancez les bras, étendez-les, écartez-les et les rapprochez successivement, sans trop de précipitation, vers la poitrine. Dans cet état, avancez fièrement en vous aidant des pieds et des mains, et bannissez sur-tout la crainte: c'est l'obstacle qui retarde le plus les progrès des nageurs.

Dans le cas où l'on voudrait apprendre à nager sans maître, on peut s'aider d'un faisceau de jonc, ou de vessies de porc, pleines de vent, ou de calebasses: ces sortes d'instrumens sont les meilleurs dont on puisse se servir, au défaut d'un Mentor.

Pour nager sur le dos, il faut se coucher doucement aussitôt qu'on sera entré dans l'eau. On élèvera ensuite la poitrine sur la surface de l'eau, en tenant toujours le corps étendu sur la même ligne; on appuiera les mains sur le bas du ventre, et on étendra et retirera successivement les jambes, de manière qu'elles ne soient pas éloignées de plus de deux pieds de la surface de l'eau; et, en se

poussant ainsi en arrière, on pourra aller par-tout sans se fatiguer.

Si l'on veut quitter cette position et se retourner sur le ventre, on laissera une des jambes en repos, et de l'autre on embrassera les eaux qui l'entourent; on peut se tourner de cette façon de gauche à droite et de droite à gauche.

Une méthode de nager des plus anciennes et des plus simples, est celle de nager les mains jointes. Elle est très-facile. Il faut toujours tenir les mains jointes, les pouces et les doigts apparens au-dessus de l'eau, et les rapprocher et éloigner successivement de la poitrine.

Il y a encore différentes manières de se retourner en nageant, soit de gauche à droite, de droite à gauche, sur le ventre ou sur le dos. Indépendamment des dangers réels et multipliés, dont ces diverses évolutions peuvent tirer le nageur, elles le font encore éviter d'autres dont les suites ne sont pas moins funestes. C'est par la pratique de cette méthode, qu'on se dégage facilement des herbes et des corps flottans, qui tendent si souvent des pièges mortels aux nageurs. C'est en contractant enfin l'habitude de se remuer ainsi en tout sens, que l'on parvient à

secourir efficacement ceux que menace le danger de périr dans les eaux.

Il faut avoir soin en nageant , que le mouvement des mains coïncide parfaitement avec celui des pieds. On approche d'abord les mains vers le menton , ensuite on les avance en leur faisant décrire un demi-cercle à droite et à gauche , et en tournant la paume de la main en-dehors. Quant aux pieds, on les rapproche d'abord en les tenant bien joints ; ensuite on les étend en poussant l'eau à droite et à gauche , et on avance ainsi. Celui qui connaît bien ces mouvemens , et qui les exécute ensemble , peut se hasarder sans crainte dans les eaux les plus profondes. Un bon nageur ne doit faire paraître hors de l'eau que sa tête.

Il serait avantageux d'apprendre aux jeunes gens à nager tout habillés. Nous nous trouvons souvent exposés à tomber dans l'eau avec nos vêtemens ; comme , par exemple , dans un naufrage. Quand nous voyons un malheureux prêt à être englouti dans les flots , nous ne perdons pas un tems précieux à nous déshabiller , nous ne considérons que son danger , et nous nous précipitons dans l'eau pour lui sauver la vie. Un

bon nageur même qui n'aurait pas appris à nager avec ses vêtemens , périrait infailliblement , et avec lui la victime qu'il voudrait arracher des bras de la mort.

L'utilité de nager avec ses vêtemens est tellement reconnue , qu'il est inutile de la recommander. On aura soin de calculer le poids des vêtemens , quand ils sont mouillés, et de les proportionner à la force et à l'âge du nageur. On sait qu'un habillement de drap ou de laine, acquiert un poids considérable dans l'eau.

### *De l'art de Plonger.*

A cette manière de nager , se joint naturellement l'art de plonger sous l'eau, qui est indispensable à celui qui se livre à cet exercice.

On croit communément que l'homme va naturellement au fond de l'eau ; cette opinion est fausse. Il faut , au contraire , que le nageur le plus intelligent et le plus adroit , mette en usage toute sa science et tous ses moyens pour y parvenir. Cela est si vrai , qu'en Asie et en Afrique , ceux qui pêchent des perles s'attachent une pierre sous le corps et une

autre à un pied , afin de descendre plus facilement au fond de la mer.

La première façon de plonger consiste à se dresser sur les pieds , à s'élever ensuite , en tenant la tête courbée , de manière que le menton s'appuie contre la poitrine , le sommet de la tête tournée vers le fond , et les dos des mains joints ensemble , l'un sur l'autre devant la tête. Dans cet état , si l'on se précipite dans l'eau la tête la première , on arrivera promptement au fond. Il est de principe , que plus l'endroit est profond , plus il est avantageux au plongeur. Vous observerez seulement de ne jamais perdre de vue la lumière et d'être en état de retenir assez long-tems votre haleine , pour vous permettre de revenir.

La seconde manière de plonger est la plus utile , mais en même-tems la plus difficile. Elle consiste à *sauter* dans l'eau d'une hauteur donnée. Pour cet effet , il faut joindre les mains et les avancer à la hauteur du menton , pour être en état de diviser la colonne d'air et l'eau dans laquelle vous vous précipitez. Il faut encore avoir soin de tenir les pieds joints ; on courrait les plus grands dangers en négligeant cette pré-

caution. On pourra faire sauter d'une hauteur de dix à quinze pieds ; il faut que l'eau dans laquelle on plonge ait la même profondeur.

La manière de nager sous l'eau n'est accompagnée d'aucune difficulté ; elle s'exécute comme ci-dessus. Il faut cependant s'accoutumer à retenir son haleine pendant cinq à dix minutes.

Pour revenir sur l'eau , on donne une secousse violente à tout le corps , en pressant avec les pieds les eaux inférieures , et en attirant avec les mains les eaux supérieures.

Nous sommes bien loin d'avoir indiqué ici toutes les manières possibles de nager ; mais nous avons dû nous arrêter à ce qu'il est indispensable de connaître et facile d'apprendre , pour se procurer le salutaire exercice de la natation ; se soustraire soi-même au danger , et porter même du secours à ceux que l'inexpérience ou la témérité y exposent trop souvent.



*De la Joute en général et de la Joute  
sur l'Eau.*

Les *joutes* passèrent en France des Espagnols, qui avaient appris des Maures cet exercice. Ils l'appelèrent *juego de canas*, jeu de cannes, parce qu'il consistait dans le principe, à se lancer mutuellement des cannes, dont on parait le coup, en se couvrant de boucliers.

Il faut distinguer les *joutes* des tournois : le tournoi avait lieu entre plusieurs chevaliers qui combattaient en troupe, et la *joute* était un combat singulier d'homme à homme. Comme les dames étaient l'ame des *joutes*, il était juste qu'elles fussent célébrées dans ces combats d'une manière particulière. Aussi les chevaliers ne terminaient-ils aucune joute de la lance, sans faire, à leur honneur, une dernière joute qu'ils nommaient la lance des dames.

Ce mélange de politesse et de barbarie, de galanterie et de férocité, qui portait si évidemment l'empreinte des tems et des lieux qui l'avaient vu naître, disparut insensiblement, à mesure que

les peuples modernes se policèrent ; et il ne nous reste aujourd'hui , des mœurs chevaleresques , que cette franchise de courage qui distingue le Français , et cette déférence , ces égards soutenus pour un sexe qui les mérite par-tout , mais ne les obtient nulle part comme en France.

Quant aux luttes nombreuses , où nos préux ancêtres combattaient à *outrance*, pour la défense de la religion et l'honneur des dames , rien ne nous en retrace l'image ; et nous ne connaissons de *joute* maintenant , que celle dont nos mariniers nous offrent quelquefois le spectacle sur l'eau. C'est le seul des divertissemens modernes , qui ait quelque chose de vraiment athlétique. Ce cercle de spectateurs , rangés en amphithéâtre , ces deux barques qui s'avancent sous l'effort des rames , et qui portent chacune un brave fièrement appuyé sur sa lance , qu'il met en arrêt , et dont il s'efforce de renverser son adversaire , tout cela a je ne sais quoi , des mœurs antiques , qui rappelle involontairement les descriptions d'Homère et de Virgile , et le tems où la force physique était mise au rang des vertus morales , et où une politique plus sage

n'avilissait point des exercices salutaires , en les abandonnant à une classe que la rudesse de ses travaux habituels et sa longue familiarité avec un autre élément , semblent avoir constituée d'une autre nature que nos délicats et dédaigneux Citadins.

Rappelons-nous du moins , quand le plaisir nous rassemble à ces sortes de spectacles , qu'ils ne devraient avoir rien de nouveau , rien d'étonnant pour nous , et que nous serions ces hommes-là , si nous avions voulu.

## DEUXIÈME GENRE.

### *L'art de Lancer.*

Cet exercice fortifie les muscles du bras , donne de l'adresse et de la justesse au coup-d'œil.

On jette ou on lance , soit immédiatement avec la main , soit au moyen de quelque instrument , comme l'arc , le fusil , etc.

### 1°. *Lancer avec la main.*

La première manière de jeter avec la main est universellement connue. On lance une pierre en l'air soit en hauteur, dans l'éloignement, ou vers un but déterminé. Le mouvement du bras qu'exige cet exercice est connu. Mais si l'on veut exercer les muscles du bras et des épaules, il ne faut jamais le roidir ni le faire aller en avant dans l'action du jet. En lançant une pierre en hauteur ou en longueur, elle doit décrire un arc; mais en la jetant vers un but, il faut déployer tout l'effort du bras, excepté quand on jette des pierres de trois à quatre livres vers un but déterminé, parce qu'alors il faut leur faire décrire une parabole, comme dans le jet des bombes. Dans ce dernier cas le mouvement du bras est différent, et semblable à celui qu'on emploie pour lancer le disque.

2°. *La*





20. *La Fronde.*

La *fronde* demande beaucoup de précautions ; il serait même imprudent de s'y exercer en société, à moins qu'il n'y eût qu'une fronde et qu'on pût se tenir assez à l'écart pour n'en pas être atteint. Au reste cet exercice est connu. Tout le monde sait comment une fronde est construite. Quant à la manière de s'en servir, il faut tourner la fronde autour de la tête dans une position inclinée, et ensuite lâcher un des bouts de la corde.

30. *Le Javelot.*

L'exercice de lancer le *javelot* était fort usité chez les Grecs ; il paraît être aussi ancien que l'arc et les flèches, et n'est connu aujourd'hui que des peuples non civilisés, parce que depuis l'invention de la poudre à canon nous n'en faisons plus usage.

Cet exercice mérite d'être recommandé particulièrement à la jeunesse, autant pour exercer sa force et son adresse que la justesse du coup-d'œil.

Nous nous servons pour cet effet d'un bâton parfaitement droit, long de cinq, six ou plusieurs pieds, et pourvu à l'un de ses bouts d'une pointe de fer ; l'autre bout peut être construit comme une flèche. On réglera la grosseur et la pesanteur du javelot selon la force corporelle de celui qui le lance. On le saisira au milieu, c'est-à-dire, qu'il soit en parfait équilibre ; on le balance quelque tems entre les doigts en remuant le bras en avant et en arrière, et au moment de le lancer on le pousse de toutes ses forces vers le but désigné.

Les Grecs attachaient une petite courroie au milieu du javelot pour pouvoir le lancer avec plus de facilité.

#### 4°. *L'Arc.*

Cet exercice a de tout tems été inséparable de celui du javelot. Il est encore aussi utile aujourd'hui que du tems des Grecs. Il est peu d'amusemens plus agréables pour la jeunesse.

Voyez ce petit garçon courir et chercher une branche de merisier dont il forme un arc ; il a la patience de le faire



sécher au soleil, il réunit les deux bouts par un cordon et est impatient d'essayer sa force élastique. S'il a réussi, bientôt on le verra tailler une flèche d'un demi-pouce de diamètre et longue de deux à trois pieds ; il garnit un de ses bouts de plomb , et à l'autre il colle quelques plumes. Enfin le voilà prêt : rien ne l'arrête plus ; il ne fait attention ni au froid ni à la chaleur ; la joie qu'il ressent de voir voler sa flèche en l'air lui fait tout oublier ; il se croit déjà un petit *Guillaume Tell*, et parie avec ses jeunes camarades d'abattre, comme lui, une pomme.

Rien n'empêche nos jeunes Amazones de prendre une part active à cet exercice. Qu'elles laissent, nous y consentons volontiers, l'arbalète et l'arquebuse à des bras plus nerveux et plus aguerris ; mais un arc, une flèche à la main, un carquois qui flotte sur les épaules, voilà des armes qui leur conviennent par la grâce particulière qu'elles mettent à s'en servir. Voyez dans les descriptions des poètes, dans les monumens de la sculpture ancienne ou moderne, quel charme empruntent leurs nymphes du costume léger et de l'attitude élégante d'une chas-

seresse , qui , le bras tendu , l'œil fixe et tout le corps en arrêt , est prête à laisser partir sa flèche. Tout cela n'est pas l'ouvrage seulement de l'imagination du poète ou du sculpteur , et toute l'antiquité dépose en faveur de l'existence des Amazones , de ces femmes célèbres par leur force et par leur courage , qui avaient affranchi leur sexe de la supériorité nécessaire , mais souvent abusive du nôtre ; et qui firent plus d'une fois reculer devant elles des armées entières d'ennemis. Nous savons que tous les auteurs anciens ne sont pas également d'accord sur ce point ; mais le plus grand nombre en affirme et prouve la vérité.

Quel besoin d'ailleurs avons - nous d'exemples tirés de si loin , quand l'expérience suffit pour nous prouver la nécessité d'un exercice quelconque pour tous les âges et tous les sexes , et quand le plaisir attaché au jeu de l'arc est seul capable de déterminer notre choix ? Hâtez-vous donc ,

Venez , archers adroits , prenez le trait rapide :  
Un pigeon est le but : l'un de l'oiseau timide  
Effleure le plumage , un autre rompt les nœuds ;  
L'autre le suit de l'œil et l'atteint dans les cieux.

L'oiseau tourne dans l'air sur son aile sanglante ,  
Et rapporte, en tombant , la flèche triomphante.

( DELILLE ).

### 50. *Le Disque.*

Homère dans son Iliade en parle déjà, en disant qu'Achille s'exerçait à le lancer. Dans les jeux Olympiques le disque faisait partie du combat quintuple, et les athlètes se livraient souvent à cet exercice.

Le disque était de pierre ou d'airain , et avait la forme d'une lentille ou d'un verre convexe des deux côtés. Son diamètre était à-peu-près d'un pied; il avait trois à quatre pouces d'épaisseur. On peut juger par ces dimensions de sa pesanteur. Mais les disques étaient de grandeur et de poids différens. On conçoit aisément qu'on en avait de plus légers pour les commençans que pour les athlètes exercés. Au milieu du disque se trouvait un trou par lequel on passait une courroie pour pouvoir le lancer avec plus de force.

On le lançait soit en hauteur, soit en longueur, ou bien on le roulait par terre pour atteindre un certain objet. Il

décrivait toujours une parabole. Celui qui atteignait de plus près le but ou qui lançait le disque le plus haut ou le plus loin, était déclaré vainqueur.

L'aventure du jeune et malheureux Hyacinthe dût jeter dans la Grèce beaucoup de défaveur sur l'exercice du disque. Nous allons la raconter ; c'est un petit épisode qui trouve naturellement sa place ici ; et ce n'est pas s'écarter du but, que de prendre une route de fleurs pour y arriver.

- « A l'heure où le soleil plus pur et plus serein ,  
 » S'éloigne également du soir et du matin ,  
 » L'un et l'autre, (1) ennemis d'une mollesse oisive,  
 » Quittent leurs vêtemens , et des sucs de l'olive ;  
 » Imprégnant , à flots d'or , leur corps souple et nerveux ,  
 » Au jeu pesant du disque ils s'exercent tous deux.  
 » Apollon , le premier , lance à perte de vue ,  
 » Le poids , qui dans les airs s'élève et fend la nue.  
 » Le disque , dans les cieux perdu quelques instans ,  
 » Retombe sur la terre , et prouve en même-tems,  
 » Du bras qui l'a lancé , la vigueur et l'adresse.  
 » Déjà , pour le saisir , Hyacinthe s'empresse :

---

(1) *Apollon et Hyacinthe.*

- » Mais , ô coup imprévu ! Le disque en ce moment  
 » Bondit , et va frapper son visage charmant.  
 » Il pâlit : Apollon plus pâle encor de crainte ,  
 » Dans ses bras qu'il lui tend, reçoit son Hyacinthe.  
 » Il cherche à rappeler son ame qui s'enfuit :  
 » Il exprime les suc's que la plante produit.  
 » Mais il employe envain leur vertu naturelle :  
 » Les suc's sont impuissans; la blessure est mortelle.  
 « Comme dans un jardin où l'on voit des pavots,  
 » Pour le plaisir des yeux nouvellement éclos ;  
 » Par le pied des passans , si la tige est blessée ,  
 » Sous le poids de la fleur, languissante , affaissée ,  
 » Elle s'incline , tombe , et meurt sur le gazon.  
 » Tel , pâle et renversé sur le sein d'Apollon ,  
 » Hyacinthe succombe , et sa tête penchée  
 » Languit sur son épaule abattue et couchée.

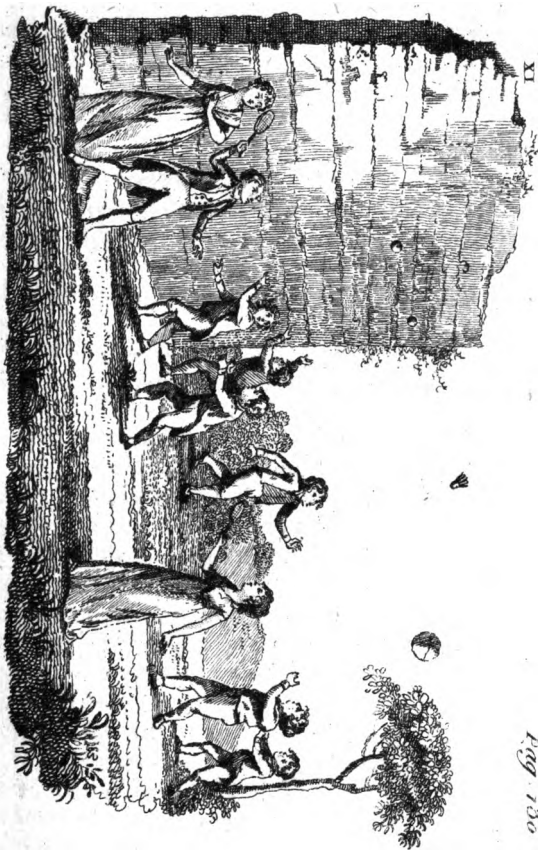
( OVIDE , *traduct. de St. Ange* , livre 10 ).

Au surplus , la fronde, le javelot et le disque sont moins des jeux que des exercices trop pénibles et sujets à trop d'accidens , pour que nous en recommandions expressément la pratique. Hâtons-nous donc de rentrer dans les bornes de notre nature et de nos institutions actuelles, et nous y trouverons des manières plus faciles , plus agréables et tout aussi utiles , de former notre jeunesse dans l'art de lancer.

*Différens Jeux relatifs à l'art de Lancer.*10. *Le Ballon.*

Ce jeu est presque général dans toute l'Italie et dans une partie de la France ; mais il paraît que les Italiens sur-tout excellent dans ce jeu. Le peuple et la noblesse y prennent part , il n'est pas rare de voir une personne de qualité jouer avec un ouvrier qui est adroit à ce jeu , et sa réputation s'étend sur presque toute l'Italie.

Chacun connaît le ballon , il faut seulement avoir attention de choisir une vessie ronde, pour que l'enveloppe de cuir ne soit pas étendue en longueur. Chez nous comme par tout ailleurs , on frappe le ballon avec le poing , qui n'est couvert que d'un gant ou bien avec le pied ; mais il arrive souvent qu'on se blesse grièvement , soit aux mains , soit aux pieds. Les Italiens qui ont senti cet inconvénient , arment les bras des joueurs d'un instrument de bois , qui a quelque ressemblance avec un manchon. Le joueur y fourre son bras jusqu'au coude , et tient







l'instrument par une petite cheville qui est fixée intérieurement. A l'extérieur il est garni de petites chevilles de bois, qui sont taillées en quarré et pointues vers le bout.

On joue le plus souvent près d'un mur ou d'un bâtiment très-élevé. Pour que le jeu soit complet, il faut au moins six personnes, trois de chaque côté ; mais ordinairement le nombre en est double, de façon qu'il y en a six à chaque partie.

On partage l'espace en deux parties égales, par une ligne qu'on trace sur le terrain.

Au commencement du jeu, le ballon est jetté aux joueurs par une personne qui y est destinée, et dès ce moment, il s'agit de le chasser dans le champ de la partie adverse. On continue cet exercice jusqu'à ce que le ballon tombe à terre; alors la partie dans le territoire de laquelle il est tombé, perd plus ou moins de points, selon que le ballon est renvoyé plus ou moins loin. On joue communément jusqu'à 60 points.

Ce jeu renferme tout ce qui appartient à un bon exercice corporel, et procure en même - tems beaucoup de plaisir ;

il fortifie le bras et exerce le coup-d'œil.

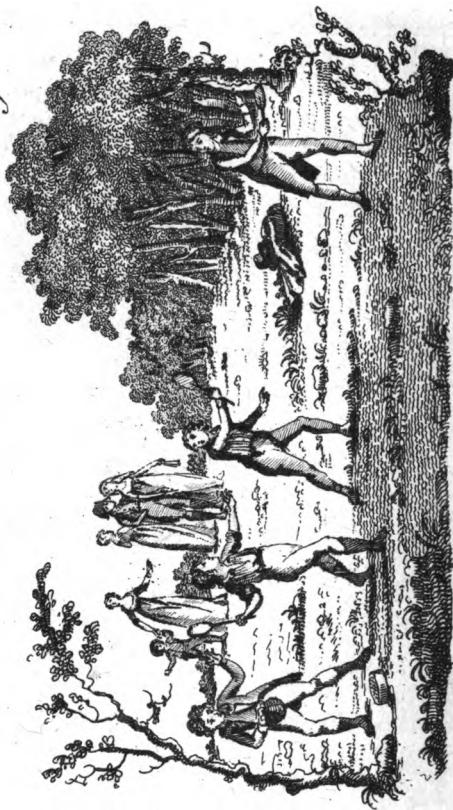
2°. *La Balle à la Muraille.*

On ne se sert dans ce jeu que de la main pour lancer la balle. Un emplacement spacieux, terminé par une muraille, haute de vingt et plusieurs pieds, suffit pour jouer à ce jeu. Cet espace dont le sol est bien battu et recouvert de terre glaise, est partagé en deux parties égales. La balle est de la grosseur ordinaire.

Le nombre des joueurs peut être de quatre à vingt-quatre, qui se partagent en deux bandes, égales en force ou en habileté. Il s'agit de lancer la balle contre la muraille, de façon qu'elle tombe dans l'emplacement de la partie adverse. Ceci est assez difficile; on se renvoie la balle mutuellement; mais si une des deux parties la laisse tomber à terre, elle perd un point. Ceux qui ont rempli le nombre des points déterminés ont gagné la partie. Voici les règles du jeu.

1°. Chacun arrange son coup, de manière que la balle tombe dans l'emplacement de la partie adverse; mais on aura soin qu'elle ne retombe pas dans son





propre territoire , parceque , comme la balle doit être relancée de là , on pourrait aisément commettre une faute.

2o. On lancera la balle assez haut contre la muraille , pour qu'en tombant on puisse la relancer de nouveau quand elle rebondit par terre.

Ce jeu est très-avantageux pour fortifier le corps et le rendre souple et adroit. Il exige beaucoup d'attention et de la force dans le bras et la main.

### 3o. *Le jeu de Paume.*

Cet exercice était fort en usage parmi les Romains , et contribuait puissamment chez ce peuple guerrier , à donner au corps de la force et de la souplesse. Ils avaient plusieurs manières de s'exercer à la paume , selon les différentes balles dont ils se servaient pour ce jeu.

La première était un ballon semblable à celui dont on joue encore aujourd'hui : on le poussait du bras , s'il était gros , et du poignet , s'il était petit.

La balle *trigonale* n'était qu'une petite balle que trois joueurs placés en triangle , se renvoyaient l'un à l'autre.

Ils appelaient paume *villageoise* , une

balle couverte de cuir et remplie de plumes , qui n'était ni si grosse que le ballon , ni si petite que la *trigonale*, mais fort serrée et plus dure.

La quatrième sorte de balle était fort petite ; on la poussait en l'air , et on tâchait de l'arracher à celui qui l'avait attrapée.

Tout cela ne ressemble guère à ce que nous appelons proprement le *jeu de paume* , dont nous allons décrire les instrumens , le local et les règles.

1<sup>o</sup>. *La balle*. La balle de paume est composée de plusieurs bandes de serge et de drap, roulées les unes sur les autres, et ficelées ensuite avec une petite corde nommée *corde à peloton*. Cette opération se fait par le moyen d'un *bilboquet* placé sur un banc. Le bilboquet est un cylindre de bois dont l'extrémité supérieure se termine en forme de calice , de la rondeur que doit avoir le *peloton*, c'est ainsi que se nomme la balle avant qu'elle soit couverte. La corde entoure le bilboquet, et se joint à une manivelle destinée à serrer le peloton avec plus de force.

Après que le peloton a été bien arrondi et bien ficelé , on le couvre de drap blanc, on forme d'abord sur le peloton

avec des bandes de ce drap une double croix; ces bandes ainsi cousues sont appelées *barrures*, et les espaces qu'elles laissent entre elles, se couvrent avec des morceaux du même drap, et sont appelés *coins*. Le peloton ainsi couvert forme la balle de paume. On joua d'abord la main nue ou avec un gant double. Dans la suite, on substitua au gant des cordes et des tendons, pour renvoyer la balle avec plus de force; ce fut ce qui introduisit insensiblement l'usage de la raquette.

20. *La raquette*. La raquette de paume ne se nomme ainsi, que lorsqu'elle est prête à jouer, c'est-à-dire, garnie de sa corde à boyau, et que son manche est entouré de peau blanche.

### *Règles du Jeu.*

Les parties de paume se jouent en huit et six jeux, et le jeu est composé de quatre quinze, c'est-à-dire, de quatre coups, pour le gain de chacun desquels on compte quinze.

L'endroit où l'on joue se nomme jeu de paume; c'est une grande salle en carré long, carrelée de pierres bien unies, et fermée de quatre murailles, qui sont

peintes en noir en dedans , afin qu'on puisse mieux distinguer les balles qui sont blanches. Sur les deux murs les plus longs , il y a des piliers qui soutiennent le toit , et l'intervalle de ces piliers est garni de gros filets , pour empêcher que les balles ne sortent du jeu.

Il y a deux sortes de jeux de paume , dont les uns se nomment des *quarrés* et les autres des *dedans*.

Dans l'intérieur des *quarrés* , il y a deux toits : un des toits occupe toute la longueur du mur des galeries , et à l'autre extrémité à un des coins est une ouverture qui prend depuis le dessous du toit , jusqu'à la moitié du petit mur ; cette ouverture se nomme la *grille* ; on gagne quinze lorsque la balle y entre de volée ou du premier bond. A l'autre bout du jeu il y a une autre ouverture bien plus petite que la grille , pratiquée au bas du mur dans un des coins , et qui se nomme le *trou* : celui qui y fait entrer la balle de volée ou du premier bond , gagne également quinze.

Les *dedans* sont composés de trois toits , dont deux occupent les deux fonds , et l'autre le grand mur des galeries ; les *dedans* ont une grille ainsi que les *quarrés* , mais



avec cette différence qu'il y a un petit mur joint à côté de la grille , sur lequel il faut que la balle porte avant d'entrer dans la grille , ce qui rend le jeu plus difficile.

Tous les jeux de paume sont partagés en deux dans leur longueur , à la hauteur de quatre pieds , par un filet attaché à un cable , et qui pend et traîne à terre : ce cable réuni avec le filet se nomme *corde*.

Les règles du jeu de paume sont si compliquées , qu'on ne peut jouer une partie sans avoir un *marqueur* , qui est un garçon du maître paumier , instruit à fond des règles du jeu , et qui , à chaque coup , prononce le pour ou le contre à haute voix. Les joueurs s'en rapportent entièrement à lui , et en passent par sa décision.

#### 40. *La longue Paume.*

Ce jeu se nomme ainsi , parce qu'on y joue dans une grande place qui n'est point fermée. Cette place peut être une rue large et spacieuse , une longue allée d'arbres , etc. ; peu importe , au surplus , le théâtre de ces jeux , pourvu que le terrain en soit uni et bien pavé , parceque , lorsqu'il faut

courir à la balle , il serait dangereux de faire un faux pas , si le sol était inégal.

On joue plusieurs à ce jeu , comme trois, quatre , cinq contre cinq , et l'on se sert également du *battoir* , de la main ou du tamis.

Tout le monde sait que le *battoir* est un instrument de bois rond ou quarré par un bout , garni d'un long manche , et le tout recouvert d'un parchemin fort dur.

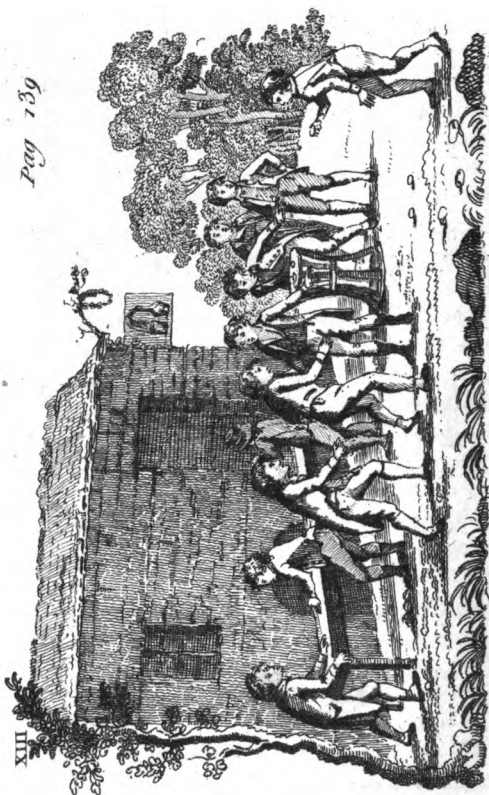
Le *service* se fait à la main et non avec le *battoir*. Les parties sont de trois , de quatre , de cinq et quelquefois de six jeux ; le tout dépend des conventions faites entre les joueurs.

Quand la balle est lancée par le serveur , avec assez de roideur pour que les joueurs du parti contraire ne puissent l'attraper , ils perdent *quinze* ; et quand on ne pousse point la balle jusqu'au jeu , c'est *quinze* de perdu , au profit des adversaires.

Les *chasses* , à la longue paume , se marquent à l'endroit où s'arrête la balle en roulant, et non pas à celui où elle frappe.

Qui touche de quelque manière que ce soit la balle poussée par des joueurs de son parti , perd *quinze*. Toute balle poussée hors du jeu est autant de *quinze* perdu pour celui qui l'y pousse.





La balle est *bonne* au premier bond ,  
et ne vaut rien au second.

### 5°. *Le jeu du Palet.*

Si quelqu'exercice moderne peut nous donner une idée du disque ancien , c'est sans doute le jeu du palet , qui en est emprunté , et qui en a les avantages , sans en offrir les inconvénients.

Ce jeu se joue à plusieurs personnes , avec une pierre assez grande , plate et ronde , ou un morceau de fer. Comme la primauté est quelque chose dans ce jeu , on décide les rangs de la manière suivante. On jette une pièce de monnaie ou son *palet* même vers un but donné : le plus près , est le *preu* ; les autres ont leur rang , en raison du plus ou moins de proximité du but , et le plus éloigné est le *dernier* et met le but. Cet ordre des rangs une fois fixé s'observe scrupuleusement pendant toute la partie.

Chacun des joueurs met la même pièce de monnaie sur une pierre , dont le nom varie suivant les lieux , et que nous nommerons *brique* , et chacun joue à son tour. Il faut , pour gagner , renverser la brique avec son palet ; elle tombe avec

ses pièces de monnaie, et celles qui se trouvent plus près du palet du joueur, ou de ceux qui ont été joués avant lui, appartiennent à ces palets. Si toutes les pièces n'ont point été renversées de la brique, on les y remet, règle qui s'observe, quand le vent, ou tout autre accident les a fait tomber. Quand deux palets se touchent, ils *brûlent*; ils ne valent plus et on les relève. Quand l'un des deux touche à la brique, on ne les relève point; mais si le joueur dont le palet touche à la brique est à jouer avant l'autre, celui-ci avance son palet à la place du premier. On perd son coup, lorsqu'on joue avant son tour; cette règle est de rigueur, le jeu pouvant être découvert alors, et les pièces plus aisées à gagner.

#### 6°. *Le petit Palet.*

Le *petit palet* est plus varié et plus agréable encore. Il se joue avec des écus ou avec des morceaux de fer ou de plomb aplatis, de leur grandeur.

Le but est *fixe* ou *courant* : ce dernier est d'autant plus amusant, qu'il joint au plaisir du jeu, les agrémens de

la promenade : il est même d'un avantage plus égal pour tous les joueurs. Chacun ayant en effet un jeu différent, et une certaine portée où il joue mieux qu'à une distance plus ou moins grande, il peut jeter le but dans cette portée, quand il a gagné le coup. Ce but, quand il l'a jetté, peut lui servir de règle pour mesurer son coup, qu'il joue immédiatement après. L'habitude et le juste mouvement du bras, dépendant moins d'une action fréquente et mécanique, que d'une considération réfléchie de l'effet qu'a produit cette action ; il est clair que, plus cet effet se trouvera rapproché de sa course, plus il sera facile à apprécier.

*Au clou.* On plante un clou sur une table, sur un coffre, etc. ; le coup est gagné par celui des joueurs qui approche le plus du clou avec son palet. Cette manière est difficile et exige singulièrement d'adresse.

*Sur le bord d'une table.* Voici quelque chose de plus difficile encore. Il s'agit de mettre le plus près du bord qu'il est possible, sans jeter son petit *palet* à bas : c'est en quoi consiste la difficulté et par conséquent le mérite.

7°. *Le Tonneau.*

On dispose pour ce jeu un tonneau qui , indépendamment de ses deux fonds ordinaires , en a deux intermédiaires percés dans leur centre , comme les deux autres , d'un trou de la circonférence à-peu - près du petit *palet*. Ces trous se correspondent perpendiculairement , et le nombre de points se compte sur le nombre de trous enfilés par le palet du joueur : le coup est gagné par celui , dont le palet enfilerait successivement les quatre trous correspondans , sans s'arrêter sur aucun des planchers intermédiaires.

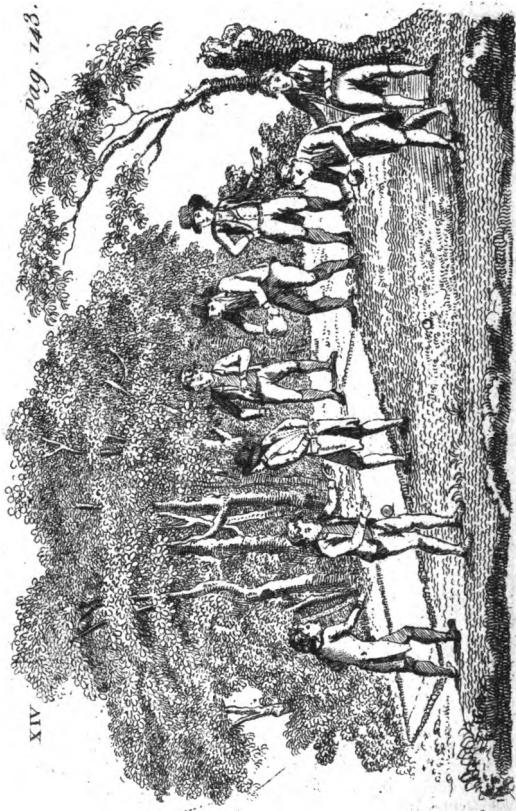
Ces diverses manières de jouer au petit palet , peuvent , comme l'on voit , exercer utilement , et la précision du coup-d'œil à mesurer les espaces , et la justesse du mouvement de bras , qui dirige le palet vers son but.

8°. *Les Galets.*

C'est une variété du jeu de palet. On se sert ordinairement pour le jouer d'une table longue , sur laquelle est







tracée une figure à divers compartimens. Celui qui est assez adroit pour jeter le palet au milieu de cette figure à gagné la partie.

### 9°. *Les Boules.*

Ailleurs s'ouvre un long cirque , où des boules  
rivaes

Poursuivent vers le but leurs courses inégales.

Cet exercice est trop connu , et ses règles trop simples, pour exiger de notre part de bien grands détails.

On le joue à un , deux, trois contre trois, ou plus même, avec chacun deux boules, pour l'ordinaire. Le nombre de points à prendre dans la partie , est à la volonté des joueurs.

Ceux qui approchent le plus près des buts , comptent autant de points qu'ils y ont de boules. Ces buts sont placés aux deux extrémités d'une espèce d'allée très-unie et terminée à chacun de ses bouts, par un petit fossé. Voilà pour le but *fixe* : car la boule , comme le petit palet , se peut jouer au but courant , en pleine campagne , sur toutes sortes de terrains ; et le mérite *d'appointer* est en raison des

difficultés que présentent les inégalités du sol.

L'adresse principale du joueur consiste à donner à sa boule le degré de force nécessaire pour arriver au but. Il faut , pour cela , faire attention à sa pesanteur , aux obstacles que peut lui présenter le terrain , et tourner toujours le fort de la boule vers l'endroit du jeu le plus raboteux.

Comme tous les autres, ce jeu a sa petite police et ses règles de discipline particulières.

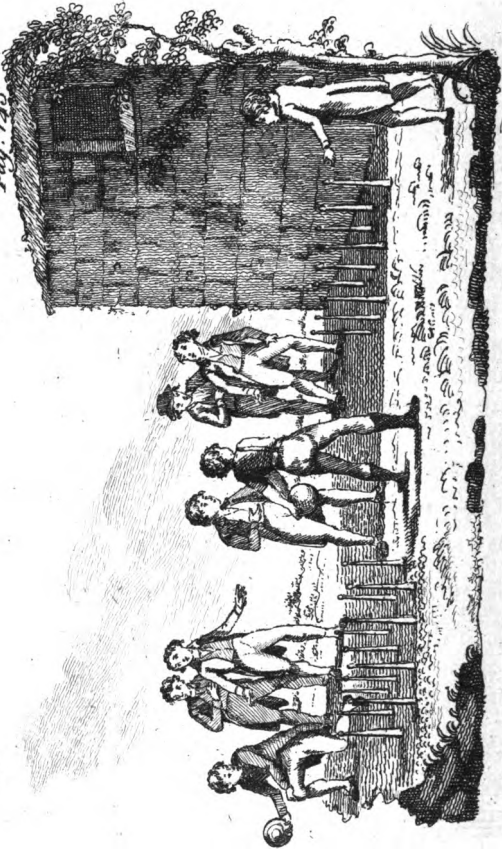
Quand on joue , si quelqu'un arrête la boule , on recommence le coup.

Il est défendu , sous peine de perdre la partie , de taper des pieds pour faire avancer sa boule , ou de la toucher d'une manière quelconque , pour favoriser sa marche.

Une boule entrée dans le petit fossé qui limite la portée du jeu, et qui conserve néanmoins assez de force pour revenir au but , ne compte point.

Qui change de boule , n'est obligé qu'à reprendre la sienne et à rejouer son coup , si personne n'a encore joué après lui. Si contraire quelqu'un à joué , il remet la boule à la place de celle qu'il





a joué, si l'adversaire tient à jouer avec sa boule.

### 100. *Le jeu de Quilles.*

- » Plus loin , un bois roulant de la main qui le guide ,
- » S'élance, cherche, atteint, dans sa course rapide,
- » Ces cônes alignés qu'il renverse en son cours ,
- » Et qui toujours tombant , se redressent toujours

( DELILLE ).

*Le jeu de quilles* consiste à abattre avec une boule , un certain nombre de quilles fixé par les joueurs. La boule doit être , pour la grosseur , en proportion de celle des quilles. On peut jouer à ce jeu plusieurs ensemble , à nombre pair ou impair.

Celui qui *a la boule* joue le premier ; et celui que le sort a désigné pour jouer le dernier , met le but , à moins que cet avantage n'accompagne la boule , en vertu d'une convention particulière.

Il faut , pour gagner la partie , faire précisément le nombre de quilles fixé ; si on le passe , on *creve* ; dans la supposition même où l'adversaire n'en aurait pas abattu une seule.

Toute quille abattue par autre chose que par la boule , ne compte pas.

Un joueur qui jetterait la boule avant que toutes les quilles fussent redressées , recommencerait à jouer. C'est une règle de rigueur , pour celui même qui ne jouant que pour peu de quilles , aurait fait tomber le nombre requis du côté où toutes les quilles étaient relevées.

Toute quille qui tombe quand la boule est arrêtée , ne vaut pas. Il en est de même de celle qui , déjà ébranlée , mais soutenue par une autre , ne tomberait que quand on aurait ôté celle-ci.

Celles que la boule , une fois sortie du jeu , fait tomber en y rentrant , ne comptent pas non plus.

Ce jeu ne nous paraît pas mériter l'es-pèce de mépris dans lequel il est tombé. Il n'a rien de bien fatigant , et exige assez d'adresse , pour exercer de tems en tems celle de nos jeunes gens. Il a d'ailleurs un avantage qui n'est point à négliger , c'est de pouvoir s'accommoder à la force proportionnelle des différens âges , par la facilité de varier à volonté le calibre des quilles et de la boule.



110. *Le jeu de Siam.*

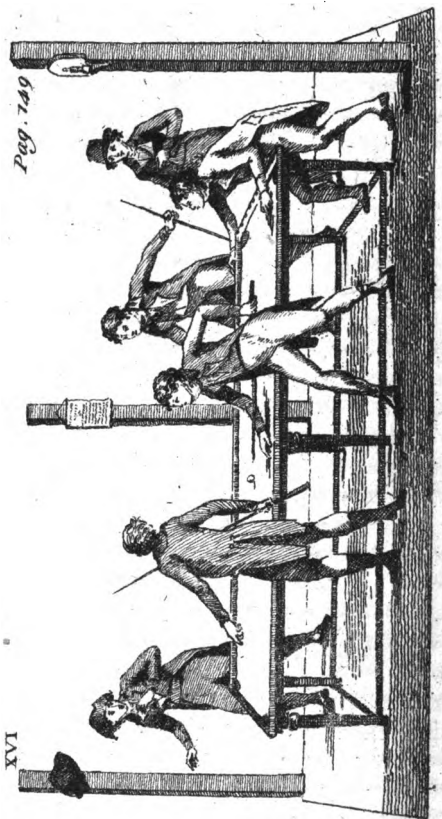
Nous en dirons autant du *jeu de siam*, plus généralement délaissé encore que le jeu de quilles, avec lequel il a beaucoup de ressemblance, quant au fonds du jeu. Mais ses quilles sont plus minces, plus effilées, et la boule du simple jeu de quilles est remplacée ici par une espèce de roulette, qui tournant sur un plan incliné à l'horison du sol, fait sa révolution sur elle-même, dans un cercle proportionné à son volume. On conçoit que la surface du terrain doit être bien battue et parfaitement unie, parce que la plus légère aspérité suffit pour écarter la roulette du centre auquel elle tend.

Ce jeu suppose plus de calcul et demande plus d'adresse que le jeu de quilles ordinaires. Il faut qu'à la justesse du coup-d'œil, le joueur unisse la précision du mouvement qu'il veut imprimer à sa roulette : qu'il mesure la totalité de sa révolution sur l'espace qu'elle doit parcourir, afin de la faire entrer à propos, et abattre seulement le nombre de quilles désiré. On a vu des joueurs abattre au choix des spectateurs telle ou telle quille indiquée,

et manquer rarement leur coup. Sans doute il y a dans tout cela plus de routine et d'habitude que d'autre chose , surtout dans la très - grande majorité des joueurs , qui sont bien loin du problème de mécanique qu'ils résolvent sans s'en douter : mais le tems de loisir employé à acquérir cette habileté, fruit d'une longue habitude , leur a peut-être épargné des écarts de conduite nombreux , peut-être même des crimes , ou au moins des désordres à la société ! Depuis que le goût de ces sortes d'amusemens a passé , il a fallu nécessairement les remplacer par d'autres , car il faut à tous les hommes un délassement quelconque. Les mœurs ont elles gagné au change ?

Quittons la campagne, et rentrons pour un moment dans l'intérieur de nos maisons, où nous confinent si souvent, malgré nous , la saison rigoureuse ou les variations de l'atmosphère dans la saison même des beaux jours. C'est-là que le poids des heures nous accable , et que nous nous demandons tristement les uns aux autres : *que ferons-nous ! qu'allons-nous devenir ce soir ?* etc. Puisque nous sentons si bien le dangereux inconvénient de ne savoir rien faire , rien imaginer pour





tromper la longueur d'un tems qui nous fatigue si cruellement , hâtons-nous donc de préserver nos enfans de ce fatal poison de l'ennui , et multiplions autour d'eux tous les moyens possibles de le combattre avec succès.

### 120. *Le jeu de Billard.*

L'antidote le plus puissant de cet ennemi domestique de notre tranquillité , est , sans contredit , le *jeu de billard* , qui , pour avoir perdu ses titres de *noblesse* , n'en a pas moins conservé son droit de bourgeoisie , et n'en sera pas moins toujours le jeu préféré de la bonne compagnie.

Il réunit le double avantage d'exercer le corps , par des allées et venues perpétuelles autour du tapis , et l'esprit , par l'attention continue qu'il faut donner à la combinaison d'un calcul simple et toujours uniforme pour le fonds , mais varié à l'infini dans ses effets , et que si peu de chose peut déranger , que l'œil et le bras le plus exercés ne réussissent pas toujours à obtenir le résultat qu'ils se proposaient , et dont l'effet leur semblaît démontré.

Ce jeu amuse également , et l'enfant qui n'y voit que le choc de *billes* heurtant des *billes* sur un tapis vert , et l'homme fait , qui , par la mesure des angles et le calcul des forces , voit d'avance le coup , et porte par la pensée , la bille à l'endroit où sa main va bientôt la conduire.

Un billard est composé de quatre parties principales : la table , le tapis , le fer et les bandes. Aux quatre coins de la table et au milieu , sont des trous appelés *blouses* , destinés à recueillir les billes , qui reçoivent leur action d'une *queue* , formée d'un bois dur , bien sec , et garnie d'ivoire à sa plus grosse extrémité.

- » Là , sur un tapis vert , un essaim étourdi ,
- » Pousse contre l'ivoire , un ivoire arrondi :
- » La blouse le reçoit. ( DELILLE ).

Voilà bien l'essentiel et le fond du jeu ; c'est-là que tout se réduit , et , depuis le joueur le plus novice jusqu'au plus habile , le grand , le seul point est de *faire des billes* , c'est-à-dire , de mettre fréquemment dans la blouse la bille de l'adversaire , ou celles qui servent de but commun aux deux joueurs. Le tout

dépend de la manière dont on s'y prend pour réussir , et c'est-là que commence la théorie du jeu. Elle a été soumise à des calculs très-savans , mais beaucoup trop étrangers à notre objet , trop arides sur-tout , pour trouver place dans un ouvrage qui ne peut devenir utile qu'en tâchant de se rendre agréable. Bornons-nous donc à quelques démonstrations bien claires , et faciles à confirmer par l'expérience , qui , comme on l'a dit dans tous les tems , est la plus efficace des leçons , parce qu'elle en est la plus prompte et la plus courte.

Les loix de la mécanique la plus simple nous apprennent qu'un corps mis en mouvement par l'action d'un autre corps , se meut , en raison de cette action , sur un plan et vers un but donnés. Si ce but est une résistance , il imprime au corps qui le frappe un nouveau degré de force , qui le renvoie lui-même , et lui fait parcourir une nouvelle ligne , vers un autre point. De là , trois points distincts ; celui où la bille frappée par *la queue* , est d'abord mise en mouvement ; celui , où elle rencontre une autre bille ou la bande , et celui enfin où elle s'arrête. Il en résulte un angle , dont le degré de précision et

de justesse est la mesure du talent du joueur.

Rien de plus facile sans doute que le jeu de billard , s'il consistait seulement dans le choc des billes , abandonnées au hasard sur un tapis , et le parcourant sans objet et sans dessein. Mais il n'en est pas ainsi. Tout est raisonnement dans ce jeu , et , quoique le hasard y exerce comme par-tout sa portion d'influence , il n'est guère , ou même point de jeux, où sa puissance soit plus limitée. Deux choses doivent occuper sur-tout le joueur : le degré de force à imprimer à sa bille , et le point précis où elle doit rencontrer celle de l'adversaire : c'est-là qu'est le succès ; mais c'est-là aussi qu'est la difficulté , et elle est prodigieuse en apparence.

Si l'on considère , en effet , que , dans ce nombre infini de points que présente la surface d'une *bille* , il n'y en a qu'un qui corresponde exactement à celui où l'on veut la conduire , et que c'est celui-là seulement qu'il faut rencontrer ; qu'il faut avoir calculé non-seulement ce premier effet , mais ce qu'il en doit résulter pour sa propre bille , on concevra ce qu'il faut d'expérience et d'habileté pour



être sûr de son coup, et défier les joueurs fameux.

Cette habileté s'acquiert ici , comme dans tout le reste , par un exercice fréquent ; et cet exercice a quelque chose de si attrayant , qu'il ne faut pas être surpris que le goût du jeu de billard se soit conservé dans tous les tems , et lui fasse tous les jours encore des partisans nombreux.

Généralement adopté par tous les peuples policés , il se joue différemment en France , en Angleterre , en Russie , etc. mais le fonds et les règles principales demeurent constamment les mêmes : les variétés ne tombent que sur le nombre de billes , de points , etc. , et d'autres conventions locales , qui n'empêchent pas un bon joueur Français de tenir tête à un bon joueur Russe ou Anglais , quand il est au fait de ces légères différences.

En France , on joue le billard aux trois ou aux cinq billes. Le nombre de points est ordinairement de vingt-quatre pour les trois billes , et de quarante pour les cinq ; et qui peut varier cependant au gré des joueurs.

On joue *au même* et *au doublet*. *Au*

*même*, c'est faire la bille où elle se trouve. Au *doublet*, c'est la renvoyer et la faire à l'une des blouses opposées. On perd un point quand on *manque à toucher*, et deux, quand on *se perd*, c'est-à-dire, quand on se met dans la blouse. De là, cette expression proverbiale *se blouser*, pour dire se tromper grossièrement à son désavantage.

Si au petit accident de *se perdre*, on joint le malheur ou la maladresse de *manquer à toucher*, l'adversaire compte trois points à son bénéfice.

On perd également un point, quand on pousse à-la-fois les deux billes avec la *queue*.

On *carambole*, quand, du même coup, on touche successivement deux billes, et l'on gagne deux points.

On gagne encore deux points, toutes les fois que l'on *fait* la bille de l'adversaire, et l'on en compte trois, quand c'est la *rouge* ou la bille du jeu.

Mais quand on *se perd* sur l'une ou l'autre de ces deux billes, on perd le nombre de points que l'on eût gagné en les faisant.

13°. *Le Volant.*

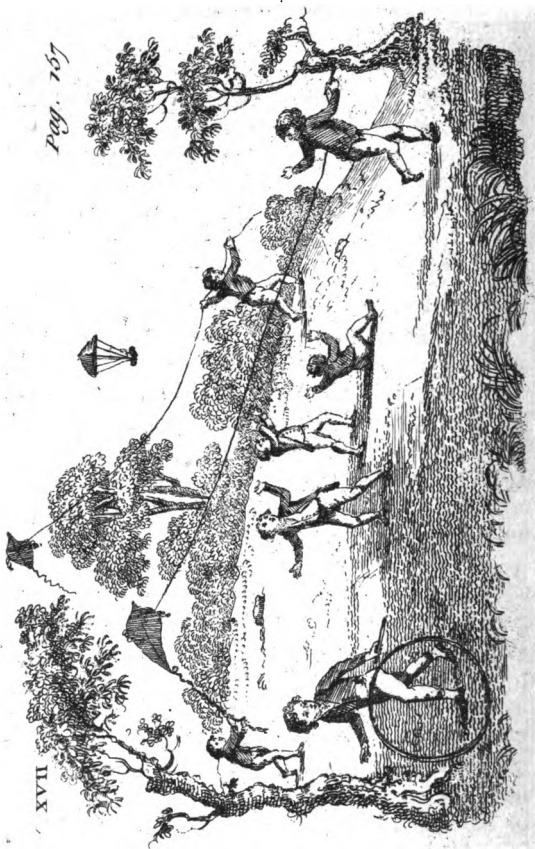
Vous aurions-nous oubliées dans cette section de notre Ouvrage , portion intéressante de notre jeune population ? non sans doute , mesdemoiselles. Si le *billard* est peut-être un peu trop savant, la *paume* trop fatigante pour vous : si le *battoir* ou la *boule* pèsent trop à vos mains délicates , la *raquette* , du moins , ne les chargera pas trop , et le *volant* qu'elle agite et fait si lestement voyager dans les airs , vous procurera , quand vous voudrez , un exercice agréable et salubre à-la-fois. Pourquoi négliger ce joli jeu ? tout ce qui demande des graces et de la légèreté vous appartient si naturellement ! Cet exercice n'a rien que d'aimable ; il s'accommode à tous les âges , à tous les tems , à tous les lieux. Fait-il beau ? on s'exerce en pleine campagne. Le tems est-il mauvais ? un salon , un portique remplacent la campagne , et les avantages sont les mêmes , par rapport à la salubrité de l'exercice.

Un autre agrément encore de cet exercice , c'est que ses instrumens ne sont ni difficiles , ni dispendieux à se procurer. Mais un volant

est bien fragile , sa légèreté l'emporte et l'égare quelquefois ; le plus petit accident le froisse , le gâte et le rend incapable de servir. Eh bien ! on a le plaisir alors d'en faire un autre : le premier sera mal , très-mal ; on recommence , on réussit mieux ; on réussit complètement enfin , et c'est un petit succès qui a son mérite et sa gloire. Il n'est pas très-difficile , d'ailleurs , de tailler un petit morceau de liège en forme de cône obtus , de le couvrir par-dessous d'un morceau de velours ou d'autres étoffes , de le percer en-dessus d'une douzaine de petits trous , dans lesquels on dispose en calice , un pareil nombre de plumes uniformes , et proportionnées à la grosseur du cône : car , trop petites , il n'y aurait plus d'équilibre , et son poids les entraînerait ; trop grosses ou trop longues , elles arrêteraient son essor , et le précipiteraient vers la terre.

Quant à l'influence de ce jeu d'adresse sur l'ensemble du système physique , il donne de la grace à toute l'habitude extérieure ; exerce le bras à se déployer , à s'allonger , à se raccourcir au besoin ; il exige de l'*aplomb* dans le corps , tient la tête droite et élevée , ne force et ne





contrarie l'action d'aucun muscle. Il ne donne du mouvement que ce qu'il en faut pour favoriser la circulation et entretenir une transpiration douce : c'est en un mot , de tous les jeux d'exercice , que l'on peut proposer aux jeunes personnes , celui qui concilie le plus heureusement ce qu'il y a de plus desirable en tout sens , l'adresse et la grace , le plaisir et la santé.

#### 14°. *Le Cerf-volant.*

Les jeux qui amusent la jeunesse ne sont pas toujours des *jeux d'enfants* pour tout le monde : ils ont conduit quelquefois à des expériences et à des découvertes heureuses , et renferment le plus souvent des leçons importantes.

Quand l'enfant , par exemple , a rassemblé et courbé en demi-cercle quelques brins d'osier , qu'il a collé du papier dessus , qu'il y a adapté une longue queue , également de papier , et qu'à la faveur d'une ficelle et d'un vent propice , le tout s'élève dans l'air , au bruit de l'acclamation générale , cet enfant-là est bien loin de se douter de ce qu'il entre de calcul et de raisonnement dans son

*cerf-volant* ; et que ce simple jouet d'enfant est devenu , entre les mains des physiciens modernes , l'un des plus importants instrumens de l'électricité. C'est par le moyen du *cerf-volant* , que l'on tire le feu électrique des nuées , et , sous ce rapport , c'est l'un des grands agens de la physique expérimentale.

Mais laissons le *cerf-volant* remplir ces brillantes destinées ; bornons-nous à n'y voir qu'un simple objet d'amusement , et donnons , avec sa description , les règles que l'on doit observer pour le construire.

On attache ensemble deux baguettes d'osier très-flexible , et on les courbe ensuite par leurs extrémités : c'est ce qui forme la partie supérieure , ou la *tête* , du *cerf-volant*. Une baguette droite partage cette tête en deux parties égales , et cette baguette est croisée par une autre au milieu ou aux deux tiers de sa longueur. Voilà la carcasse du *cerf-volant* : c'est-là dessus que l'on colle le papier , ou plutôt quelque légère étoffe de soie , qui résiste mieux aux efforts du vent , ou à une pluie d'orage , qui surprendrait le *cerf-volant* dans les airs.

Après avoir trouvé le centre de *gra-*



*vité* du corps, qui doit être le plus éloigné possible du centre de *grandeur*, on détermine le point où l'on doit attacher la ficelle. Il faut, pour cet effet, connaître les poids respectifs du *cerf-volant* et de la ficelle. Il faut d'ailleurs faire le corps du *cerf-volant* le plus léger qu'il est possible, et ne lui point adapter non plus une ficelle trop pesante. L'essentiel est que le tout puisse résister à la force du vent.

Bien loin de nuire à l'élévation de la machine, la queue qu'on y attache y contribue beaucoup; et, quand cette queue est d'un poids égal à la moitié de celui du corps de la machine, il est démontré qu'elle doit s'élever à une hauteur double de celle à laquelle elle fût montée, sans cette addition.

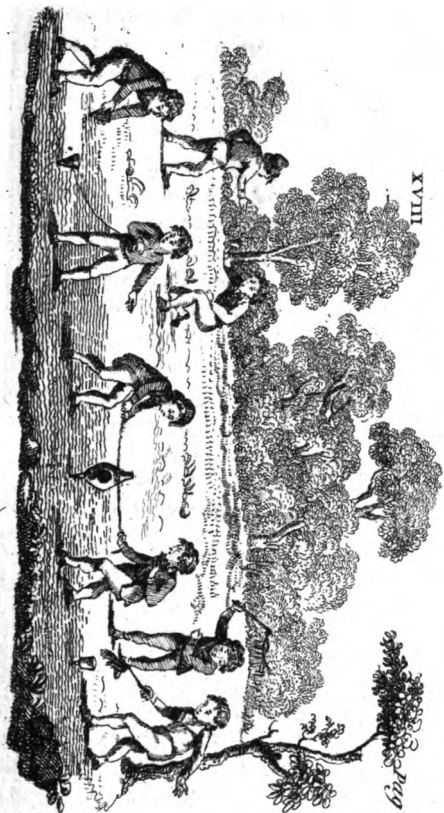
Résumé. La queue du *cerf-volant* doit être assez longue; l'extrémité du corps et son centre de gravité doivent être le plus éloignés possibles du point où l'on arrête la ficelle, et celle-ci doit être fort longue. Alors la stabilité du *cerf-volant* sera ce qu'elle doit être, c'est-à-dire, que lorsqu'il sera en équilibre dans l'air, et qu'il viendra à être dérangé par quelque force, cet équilibre se rétablira bientôt,

et la machine ne se précipitera pas.

Ainsi le petit calcul de ces proportions diverses, les essais nombreux qu'il faut quelquefois hasarder avant de réussir, sont, pour l'esprit du jeune homme, autant d'exercices qui l'occupent avec autant d'intérêt que d'utilité. C'est là que commencent à se déployer et son adresse, dans l'invention et la disposition de la machine, et son goût, dans l'élégance de la forme et la manière de l'orner. Tout cela est précieux à recueillir par l'observateur, qui voit souvent le germe d'un grand artiste dans d'informés essais, où le plus grand nombre ne trouve que les passe-tems frivoles d'un enfant qui s'amuse; et celui qui rédige cet article, a eu plus d'une fois le plaisir de voir ses conjectures, à cet égard, justifiées par le tems.

#### 150. *Le Sabot et la Toupie.*

Tous les exercices n'ont point, à la vérité, cet avantage; il en est de purement routiniers, et dont la pratique est généralement à la portée de tous les enfans. Mais tout est compensé; et l'on conçoit que le plaisir même serait bientôt



XVII

Fig. 160.



un travail, si tous les jeux exigeaient beaucoup de calcul et de préparations préliminaires. Il faut donc de ces jeux simples et toujours tout prêts, qui exercent le corps, pour fatiguer, sans même occuper l'esprit, comme il en faut qui, en exerçant le corps, occupent assez l'esprit, pour en maintenir les facultés dans un état continuel, mais modéré, d'action et de mouvement. C'est aux parens, c'est aux instituteurs, à faire de tous ces exercices un choix judicieux, à les varier, à les modifier sagement les uns après les autres; et dans cette grande nomenclature, il n'y a pas jusqu'au vulgaire *sabot* et à la *toupie*, qui ne puissent trouver avantageusement leur place. Rien n'est à négliger, rien n'est à dédaigner, de tout ce qui peut concourir à un but utile, et les plus petits moyens ne sont pas souvent les moins précieux.

#### 16°. *La Chasse.*

La chasse est un des plus anciens exercices. Les fables des poètes qui nous peignent l'homme en troupeau, avant de nous le représenter en société, lui met-

tent les armes à la main , et ne lui supposent d'occupation journalière que la chasse.

Voilà ce que dit la Fable, et voici ce que suggère le bon sens sur l'origine de cet exercice.

Il fallut garantir les troupeaux et les moissons de l'incursion des bêtes sauvages : on trouva dans la chair de quelques-unes des alimens sains ; dans les peaux de presque toutes une ressource prompte et assurée pour les vêtemens ; on fut donc intéressé de plus d'une manière à la destruction des animaux mal-faisans , et bientôt on tua tout sans distinction , à l'exception de ceux de ces animaux , dont la conservation promettait de grands avantages et des services réels. Les espèces se dévoraient mutuellement ; l'homme les dévora toutes , et ce fut ainsi qu'il devint , pour les autres animaux , l'animal le plus redoutable. Pour peu que l'on suive les progrès de cet exercice , devenu , avec le tems , un art très-étendu et généralement adopté , on verra qu'il a été d'autant plus commun dans tous les siècles et chez toutes les nations , que la société était moins civilisée. Beaucoup plus ignorans que nous , nos aïeux

étaient de bien plus grands chasseurs.

On distinguait autrefois la chasse aux quadrupèdes , et la chasse aux oiseaux : l'une et l'autre se faisait avec l'arme , le chien et le faucon. L'ardeur de la proie établit entre l'homme , le chien , le cheval et le vautour , une espèce de société qui a commencé de très-bonne-heure , qui n'a jamais cessé , et qui durera toujours.

Nous ne chassons plus guère aujourd'hui que les animaux innocens , c'est-à-dire , que nous avons gagné en raffinement de cruauté , ce que nous avons pu perdre en grossiereté de manières , et que nous sommes plus poliment barbares. Mais laissons ces inutiles déclamations aux *philosophes* modernes , à ces hommes qui embrassent , en mots , tous les *êtres* dans leur vaste affection , et qui sont , au demeurant , les cœurs les plus froids , les âmes les plus stériles qu'il soit possible de rencontrer. Puisque la chasse est devenue l'amusement de tous les peuples policés , puisqu'elle est nécessaire même , sous le rapport intéressant de la conservation des récoltes , qui ne tarderaient pas à devenir la proie des oiseaux , des lièvres , des lapins , etc. bornons-nous

à proscrire l'abus , en permettant un usage raisonnable. Observons seulement à nos jeunes gens , qu'il en est de ce goût , comme de tous ceux qui dégénèrent en passions ; qu'il absorbe alors un tems précieux , et entraîne des dépenses qui dérangent les grandes fortunes , et épuisent totalement les petites.

La chasse prend différens noms , suivant les animaux *chassés*. Selon le tems ; le matin , c'est *la rentrée* : le soir , l'*affût*. Selon les moyens ; si l'on contrefait la chouette , c'est *la pipée*, etc.

Les instrumens dont on se sert fournissent une autre division : la chasse est aux chiens , aux oiseaux , aux armes offensives , et aux pièges. Celle au chien se subdivise , selon les chiens que l'on emploie , comme au limier , au chien courant , au chien couchant , etc. Les armes offensives sont , le fusil , la lance , la pique , le couteau de chasse , etc. La chasse aux *pièges* enfin , contient toutes les ruses employées pour attraper les animaux , et au nombre desquelles on met les filets. C'est une source féconde de divers petits exercices qui ne sont ni sans mérite , ni sans intérêt.

Les Romains appelaient *amphithéa-*



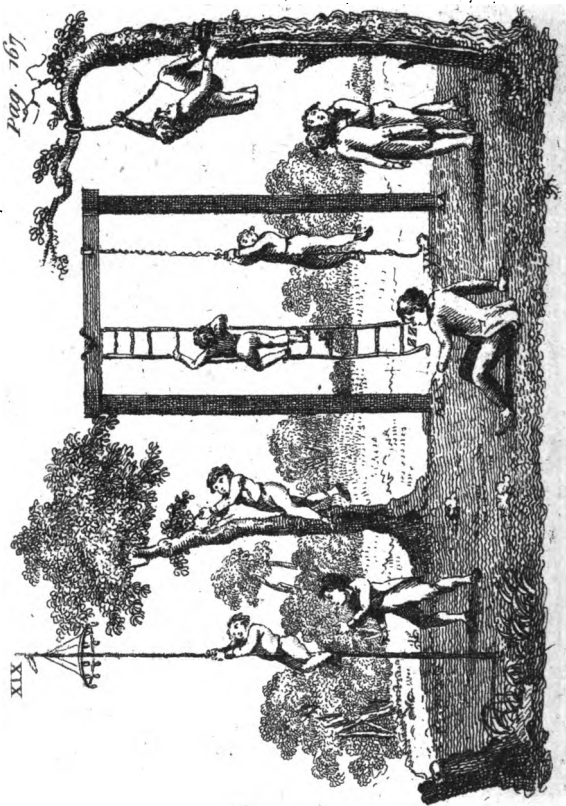
*trale* une espèce de chasse , qui faisait partie de ces jeux magnifiques que les Dictateurs , les Consuls , les Questeurs , etc. donnaient au peuple , quand il s'agissait de capter sa faveur pour monter en dignité. Ce spectacle se donnait dans les cirques , au milieu des amphithéâtres : on lâchait des animaux sauvages que l'on faisait attaquer par des hommes appelés *bestiaires*. Si les récits des historiens ne sont pas exagérés , on peut en retirer une idée juste de la magnificence avec laquelle ces fêtes étaient données. Auguste , entr'autres , donna au peuple , dans une seule chasse *amphithéâtrale* , trois mille cinq cents bêtes : Scaurus , un cheval marin et cinq crocodiles ; et l'empereur Probus , mille autruches , mille cerfs , mille sangliers , mille daims , mille biches , et mille béliers sauvages. Quelquefois le peuple tuait lui-même ces animaux à coups de flèche , amusement qui l'accoutumait au sang , et l'exerçait au carnage.

## T R O I S I È M E   G E N R E .

*L'art de Grimper.*

De tous les exercices Gymnastiques , l'art de grimper est celui qui contribue le plus à la santé et à l'adresse corporelles. Entendons à ce sujet un médecin célèbre, M. Frank. « La nature , dit-il , paraît avoir assigné à l'homme cet exercice , en lui faisant chercher sa nourriture sur des arbres fruitiers très-élevés ; un voyageur égaré dans les déserts brûlans de l'Afrique , se soustrait à la voracité des animaux féroces , quand il rencontre un arbre isolé , sur lequel il grimpe aussitôt. Ainsi donc ne fût-ce que sous le rapport de son utilité , nous devrions recommander l'art de grimper ; mais il nous familiarise encore avec le danger , et nous apprend à connaître l'équilibre de notre corps. L'homme des champs , l'habitant des villes ont également besoin de cet exercice. Un soldat sans adresse est presque toujours inutile, et beaucoup de personnes se blessent en tombant d'un arbre ou autre lieu élevé ,





ce qu'elles auraient évité, si on les eut exercées ».

La nature nous a pourvu d'instrumens très-sûrs pour grimper; ce sont des mains, des bras, des jambes et des cuisses; mais s'ils ne sont pas exercés, ils nous sont presque inutiles pour cet usage. Les exercices dont nous allons parler ne sont pas tant pour servir de préparatifs, que pour accoutumer l'homme à la patience, à la persévérance et au mépris des douleurs.

1°. *S'accrocher avec les bras et les mains.*

Nous choisissons d'abord deux poteaux plantés verticalement en terre éloignés de douze à quinze pieds, dont l'un est de la hauteur de neuf pieds, et l'autre de celle de six à sept. Une poutre transversale de dix pouces d'équarissage repose sur ses deux extrémités, sur le sommet de ces poteaux et dans les échancrures qu'on y a pratiqué. Le côté inférieur de cette poutre est épais de quatre pouces, et le côté supérieur de deux pouces et demi; l'arrête supérieure de la poutre est arrondie pour qu'on ne se blesse pas en s'y

accrochant. ( *Voyez les Planches* ).

Après avoir posé un banc sous cette espèce d'échaffaudage, les élèves y montent, de façon que les petits soient placés dans l'endroit où la poutre est la moins élevée, et les autres de l'autre côté ; ainsi ils seront en état de saisir cette poutre en joignant les mains. A un signal donné, on retire le banc , et on voit tous les élèves accrochés , supportant avec leurs mains tout le poids de leur corps ; ceci est absolument nécessaire pour apprendre à grimper. A chaque minute le poids du corps augmente , la douleur des mains devient plus vive , le visage de l'enfant se couvre d'une rougeur produite par les efforts qu'il fait. Il est intéressant d'observer la persévérance et le mépris des douleurs de celui qui reste le plus longtemps dans cette position , et qui regarde en riant ses petits camarades , qui n'ont pu soutenir cet exercice ; il y reste quelquefois six à huit minutes , alors il est déclaré vainqueur.

Il n'est pas nécessaire de s'accrocher avec les deux mains à-la-fois ; on peut le faire avec une seule. L'instructeur aura soin de recommander à ses élèves de s'accrocher plus souvent avec la main

gauche. Quand on ne veut pas se servir de la poutre, on s'accroche à une branche d'arbre ou à une corde tendue horizontalement. Les anciens n'ignoraient pas cet exercice. Gallien dit qu'il exigeait beaucoup de vigueur et d'efforts.

Au lieu de s'accrocher avec la main, on peut le faire avec le bras ; pour cet effet, on ploie le bras qui forme alors une espèce de crochet.

*2°. Se tenir avec les jambes et les cuisses.*

Il s'agit d'embrasser avec les jambes et les cuisses, un tronc d'arbre, qui est tantôt pourvu de son écorce, ou qui en est dépouillé, et d'y fixer le corps immobile, sans le secours des bras et des mains. La manière de croiser les jambes est très-facile à apprendre.

Après que chaque élève aura choisi l'arbre où il veut s'accrocher, il y grimpera, et après avoir atteint une certaine hauteur, l'instructeur ordonnera d'ôter les bras et les mains, et de se tenir avec les jambes et les cuisses.

Ceux qui connaissent bien ces exer-

cices élémentaires , apprendront facilement toute autre manière de grimper et de s'accrocher.

### 3°. *Grimper simplement.*

Pour cet effet , nous avons besoin de quatre choses différentes , qui sont une longue perche de quatre pouces de diamètre , une échelle de cordes , un mât bien droit et lisse , et enfin un cable d'un pouce d'épaisseur.

La fig. représente comment ces différens instrumens sont disposés.

AA , AA sont deux poteaux fortement enfoncés en terre , et hauts de seize pieds chacun ; ils sont éloignés de dix à douze pieds ; la poutre transversale B repose sur ces deux poteaux.

C'est à cette espèce de machine que sont fixés les instrumens suivans.

XX. Une perche de bouleau garnie de son écorce de trois à quatre pouces d'épaisseur.

ZZ. Une échelle de cordes , dont les échelons sont pourvus de bois aux points un , deux et trois.

YY. Un cable attaché à la poutre trans-

versale



versale , et pendant librement à terre.

Le mât qui est planté en terre doit être bien droit , dépouillé de son écorce , et doit dépasser la poutre transversale de trente à quarante pieds. Il n'est fixé en aucun endroit.

La perche XX étant mince et raboteuse , on commence par y grimper. On se sert des jambes et des cuisses comme dans la fig. Un tronc d'arbre mince fera le même effet. Peu-à-peu l'instructeur en choisira de plus gros , et c'est ainsi que l'élève apprendra à grimper sur des arbres qu'il ne peut tout-à-fait embrasser , ni des pieds , ni des mains.

#### *4°. Grimper au mât de Cocagne.*

Le mât de cocagne est plus difficile , parce qu'il est glissant , et ne peut être embrassé des mains. On n'a pas besoin d'expliquer la manière dont il faut y grimper , parce qu'il est connu dans toute l'Europe , où l'on s'en sert dans les fêtes publiques : on peut grimper sans aucun danger au haut d'un tel mât , parce que celui qui est sujet aux vertiges ne montera pas trop haut ; et dans le cas que ses forces l'abandonnent , il ne se

jettera pas à terre , mais se laissera glisser le long du mât.

5°. *Grimper au haut d'une Echelle.*

On posera une échelle de bois , composée de six à sept échelons , contre un mur , et on fera monter et descendre aux élèves cette échelle , soit avec les pieds et les mains , soit avec les pieds simplement , soit seulement avec les mains. Ils monteront et descendront également cette échelle du côté opposé.

Comme cet exercice est accompagné de beaucoup de dangers , l'instructeur suivra de l'œil toutes les démarches de ses élèves et les aidera au besoin.

6°. *Grimper au cable isolé.*

L'exercice du *cable isolé* demande bien plus d'efforts que les précédens , en ce qu'il n'y a pas d'échelle pour poser les pieds , et que ceux-ci ont besoin de s'y former un point d'appui ; pour cet effet , on ne se sert que de la cheville du pied. On prend la corde entre les chevilles des deux pieds , et on se sert ensuite des pieds et des mains alterna-

tivement pour monter. Il est nécessaire de prendre les précautions suivantes.

1°. Le cable doit être assez épais pour que les mains ne croisent pas , et assez raboteux pour que les mains ne glissent pas. On l'attache à la hauteur de huit pieds.

2°. Il faut en descendant changer de main ; car quand on glisse avec les mains seulement, elles sont brûlées ou endommagées.

3°. On ne doit tenir la corde entre les jambes ni en montant, ni en descendant, pour empêcher le frottement ; mais seulement entre les chevilles des pieds. Il faut que le cable soit bien attaché.

Tout ceci est très-facile pour ceux qui sont exercés.]

### 7°. *Grîmper à l'Échelle de corde.*

Un exercice bien plus difficile , est celui de monter une échelle de cordes , qui n'est pas fixée par en bas. Les efforts qu'il exige sont très-grands , sur-tout , parce qu'on est obligé de pencher son corps en arrière ; le balancement continuel de l'échelle , qui décourage les faibles , et cause des vertiges à ceux qui ne sont pas

exercés , ajoute encore à toutes ces difficultés , et rend cet exercice un des plus pénibles , mais en même-tems un des plus utiles à notre objet.

L'échelle est-elle assez forte et solidement fixée , l'instructeur y fait monter trois ou quatre élèves ensemble , et les fait descendre de même , pour pouvoir s'éviter adroitement. On monte cette échelle comme toute autre échelle ordinaire ; mais comme elle est dans une position verticale et chancelante , les échelons sur lesquels reposent les pieds sont poussés en-dehors , et le corps est forcé de quitter sa position naturelle , et d'en prendre une qui soit inclinée en arrière ; par ce moyen , tout le poids du corps est soutenu par les mains , et cet exercice est tellement difficile , qu'on ne peut monter que quelques échelons. Pour remédier à cet inconvénient , on se tiendra avec les mains aux deux côtés de l'échelle , en gardant la position la plus droite possible.

Ce n'est qu'en surmontant les obstacles , qu'en bravant les dangers , que la jeunesse acquiert du courage et de l'intrépidité. Nous avons vu que les élèves ont bien pu exécuter les exercices précé-

dens. Nous leur en proposons un d'un autre genre : c'est de monter le long du cable , sans le secours des pieds , et en ne se servant uniquement que des mains. Quoique la chose paraisse très-difficile , l'instructeur aura soin de représenter à ses élèves qu'un homme d'une vigueur moyenne peut soulever sans peine avec une main un poids égal à celui de son corps , et que par conséquent on pourra s'accrocher avec une main et supporter ainsi tout le poids de son corps. On en fait l'essai ; mais chaque main et sur-tout la gauche est trop faible pour hisser le corps le long du cable , de manière que la main droite puisse s'accrocher au-dessus d'elle : mais l'instructeur soutient son élève de la main , pour lui faciliter de monter au cable , en lui rappelant l'exercice de s'accrocher avec une main , et sur-tout avec la gauche. Après beaucoup d'efforts , l'élève parvient enfin à exécuter son dessein ; mais ce n'est quelquefois qu'après plusieurs mois d'exercice. Cette manière de grimper est très-avantageuse à la santé ; elle fortifie les muscles de la poitrine , les bras et les mains.

Pour varier un peu cet exercice ( car

la jeunesse aime le changement), l'élève, quand il a grimpé à une certaine hauteur, s'arrête, et au moyen d'un de ses pieds, entortille l'autre deux à quatre fois avec la corde, et la tient ainsi des deux pieds. Le frottement occasionné entre la corde et les pieds résiste au poids du corps. Mais si l'élève veut y être commodément, il descend plus bas, s'accroche d'une main, et saisit de l'autre une partie de la corde qui pend à terre, près de A (*voyez fig.*); il se redresse ensuite et entortille le bout de la corde plusieurs fois autour des épaules, des reins et de la corde elle-même; jusqu'à ce qu'il soit suffisamment enlacé.

On peut encore grimper le long d'une corde tendue horizontalement entre deux arbres. On s'y accroche avec les mains, mais sans oser toucher la terre avec les pieds. Il s'agit maintenant de s'accrocher aussi souvent que possible avec les jambes, en les croisant au-dessus de la corde; on est déjà très-fort quand on a répété cette manœuvre quinze fois.

Ce que nous avons dit jusqu'ici de l'art de grimper, quoique spécialement applicable à nos jeunes marins, et à ceux qui se destinent à des voyages maritimes,

mérite cependant encore une recommandation particulière. C'est que de pareils exercices sont d'un grand secours dans les incendies. Si la jeunesse apprenait de bonne-heure à grimper avec adresse et précaution, elle ne serait pas forcée, pour échapper à un incendie, de sauter d'un troisième étage, et de s'estropier pour le reste de ses jours.

Jusqu'à présent les élèves n'ont grimpé qu'à l'aide de divers instrumens dont la solidité nous est connue ; ainsi il n'y a que peu de danger. Mais la chose est bien différente en grimpant sur un arbre ; les branches sont souvent des soutiens peu sûrs ; il faut connaître la nature du bois, et c'est pour cela que cette manière de grimper exige toute l'attention de l'instructeur.

Voici les précautions à prendre à cet égard.

10. L'instructeur aura soin de ne faire grimper d'abord qu'à une hauteur médiocre pour pouvoir bien observer tous les mouvemens de son élève. Il l'avertira de ne pas se fier à telle et telle branche, en lui enseignant la règle importante de s'abandonner entièrement à ses mains, et de ne point compter sur ses pieds, parce

qu'ils glissent le long des branches.

2°. Il ne permettra pas qu'on grimpe sur un arbre mort ou dépourvu de ses feuilles, parce qu'on ne peut pas se fier aux branches.

Par ce moyen, l'intelligence de l'élève s'accroîtra avec son courage et son adresse. S'il connaît bien l'exercice de la corde, il ne monte et ne descend pas toujours au tronc de l'arbre; mais il s'accroche à chaque branche qui lui paraît assez forte pour le soutenir.

Quand l'élève connaîtra bien ces exercices et d'autres pareils qui augmentent son courage et lui apprennent à avoir de la précaution, à tenir l'équilibre, il ne sera jamais embarrassé; les rochers, ni les arbres, rien ne l'arrêtera; et il examinera la profondeur d'un précipice sans avoir des vertiges, etc.

Les parens doivent observer que les exercices dont il est ici question, et en général tous ceux dont il est parlé dans cet Ouvrage, n'ont jamais lieu que devant l'instructeur ou le gymnaste. Sa présence empêche les enfans et les jeunes gens de faire aucun acte de témérité.



Q U A T R I È M E G E N R E.

*L'Équilibre et le Balancement.*

Soit qu'on tienne son propre corps en équilibre, soit qu'on balance des corps étrangers, ces exercices exigent des mouvemens très-prompts et bien calculés ; ils rendent le corps souple et adroit, et sont d'un grand avantage sous plus d'un rapport.

10. *Se tenir en équilibre sur une seule jambe.*

Le premier mouvement de l'équilibre du corps, est de se tenir sur une jambe. Quoique cet exercice paraisse très-simple, il exige cependant beaucoup d'efforts, et sert à donner de la vigueur aux muscles des jambes. Comme on n'a, dans cet exercice, aucun danger à courir, il n'y a nulle précaution à prendre. L'instructeur observera seulement à ses élèves de se tenir en équilibre sur les deux jambes alternativement, et sur-tout sur la jambe gauche. On peut exécuter différentes

manœuvres de cette façon , tantôt en se tenant le talon du pied , tantôt en se courbant en avant ou en arrière , etc.

Une chose bien plus difficile est de s'asseoir à terre , dans cette position , sans la toucher ni des mains , ni du pied qu'on tenait élevé ; on peut se relever de la même manière ; mais cet exercice demande une grande force musculaire.

*Pour se tenir en équilibre sur l'arrête d'une planche* , l'instructeur sera muni d'une planche de dix à douze pieds de long , et qui sera fixée en terre par une de ses arrêtes. Cette planche n'étant élevée qu'à un pied de terre , les élèves ne courent aucun danger ; ils se tiennent en équilibre sur l'arrête supérieure de cette planche , en y posant un pied ; ils peuvent également apprendre à marcher dessus.

## 2°. *Marcher sur une poutre arrondie.*

Il est indispensable , avant d'entrer dans les détails de cet exercice , d'expliquer la fig. de la Planche.

A B est un mât ou poutre arrondie , longue de soixante-quatre pieds , et po-

sée horizontalement, dont le gros bout est fixé dans le poteau C, fortement enfoncé en terre, de manière que par les trous 1, 2, 3, qui y sont percés, et au moyen d'une cheville de bois qui y passe, on peut hausser ou baisser cette poutre à volonté. L'échaffaudage D soutient le milieu du mât, et ici, comme dans le poteau C, il peut être haussé et baissé. Mais le bout le plus mince du mât qui se trouve depuis X jusqu'à B, reste libre. L'espace depuis A à X doit être de vingt-huit pieds, et le mât est ordinairement élevé à trois pieds de terre. Le terrain autour de ce mât doit être de gazon ou de sable fin.

Ceux qui commencent à apprendre cet exercice, et ce sont ordinairement des enfans de six à sept ans, monteront sur le mât, en se laissant conduire par la main. Ils poseront leurs pieds en-dehors, et tiendront le corps droit. Peu-à-peu ces enfans s'accoutument à cette singulière manière de marcher, et apprennent à tenir leur corps en équilibre.

L'instructeur qui, jusqu'à présent, a conduit son élève par la main, ne le tiendra bientôt que du bout des doigts,

et enfin l'abandonnera à lui-même. C'est ainsi qu'il apprendra à marcher tout seul ; mais l'instructeur doit être toujours à côté de lui pour observer ses mouvemens , et l'aider en cas de besoin.

Après avoir appris à marcher de cette manière, l'instructeur entravera la marche de son élève , en posant sur le mât des pierres , etc. ou en lui tenant une baguette devant les pieds , pour l'obliger à passer par-dessus , ou enfin en remuant fortement le mât.

L'élève n'a marché jusqu'à présent , que depuis A jusqu'à B , et là il sautait à terre. Bientôt on l'oblige à se retourner et à revenir au point A. On pourra aussi le faire marcher à reculons sur le mât.

Voilà tout ce qu'il est utile de savoir pour marcher sur des surfaces étroites. Nous n'ajouterons que des règles de précaution.

1<sup>o</sup>. Il faut poser en marchant les pieds en-dehors.

2<sup>o</sup>. Des souliers à talons sont trop incommodes dans cet exercice ; je proposerai donc des escarpins , parce qu'ils sont moins dangereux.

Pour donner de la grace et de la

souplesse au corps , et être adroit à sauter à terre , nous recommanderons encore quelques autres exercices qui s'exécutent également sur le mât.

Jusqu'à présent l'élève a monté sur le mât , soit en se faisant aider par l'instructeur , soit en y grimpant de quelque manière. Mais il faut qu'il apprenne à y monter en voltigeant.

Pour cet effet , les élèves se-placent au nombre de six à sept sur une ligne , à un pas de la poutre et du côté gauche. L'instructeur les fait sauter sur le mât comme sur le cheval de bois , et aura l'attention de leur faire observer la véritable position du cavalier. Quelquefois ils sautent aussi sur la poutre , en prenant un élan de sept à huit pas.

Les élèves se trouvant dans cette position sur le mât , doivent s'enlever sur les poignets pour se trouver debout sur la poutre. Après avoir posé les deux mains sur la poutre , ils s'enlèvent de leur première position. L'instructeur les laissera quelque tems dans cette attitude. Ensuite il leur fera poser les deux pieds sur le mât et derrière les mains , et bientôt ils se trouveront debout sur le mât. Cet exercice demande une

grande force musculaire , et beaucoup de souplesse dans les membres.

Il y a encore deux autres manières de s'élever sur le mât ; la première consiste en ce que , étant à cheval sur la poutre comme ci-dessus , on penche le corps en avant , on lui donne une forte secousse , de manière à se trouver à genoux sur la poutre , c'es-à-dire , les genoux serrés contre la poutre en longueur ; dans cette position , on avance un genou sur le dos de la poutre , on s'y tient en équilibre , et posant un pied sur le mât , on se trouve bientôt debout.

La seconde méthode est bien plus expéditive , quoique plus difficile. Quand on se trouve à cheval , on tâche de poser un des pieds sur la poutre pour s'élever ainsi. On s'exerce d'abord à cette manœuvre en s'asseyant par terre , en ne se tenant que sur un pied , et on se relève de même.

Il n'y a que ceux qui sont exercés qui peuvent sauter sur le mât ; il y aurait trop de danger à le faire exécuter par ceux qui commencent. On prend un petit élan à quelques pas du mât , on y appuie les deux mains , et on y lance les pieds de manière qu'ils se

trouvent posés sur la poutre entre les mains. L'instructeur doit être toujours à côté de celui qui se livre à cet exercice , pour prévenir tout danger.

Pour accoutumer les jeunes gens à garder l'équilibre et leur donner de l'aplomb , on en fera monter deux à-la-fois sur la poutre près le point A , et l'autre près de B. Quand ils se rencontrent, ils veulent passer les uns à côté des autres. Pour cet effet , ils se tiennent par le bras , posent le pied droit sur la poutre , et pirouettent sur l'autre pied comme dans un mouvement de walse.

On ne se sert du bâton de voltige que pour gagner l'équilibre. Deux élèves montent sur le mât , près le point A , ils croisent leurs bâtons de voltige , et se poussent jusqu'à ce que l'un d'eux perde l'équilibre.

La manière de franchir la poutre est un exercice qui rend le corps très-agile. On l'exécute de deux manières , soit en se mettant à un pas de la poutre , et en prenant un petit élan : on pose les deux mains sur le mât , on s'enlève et on passe les jambes par-dessus , de façon que les mains forment un pivot autour duquel le corps se meut ; soit en franchissant

le mât de la même manière qu'auparavant, en ne posant que la main droite ou la main gauche sur la poutre, et en s'élançant ainsi par - dessus. On aura soin de tenir les pieds joints dans cet exercice.

### 3°. *La Bascule.*

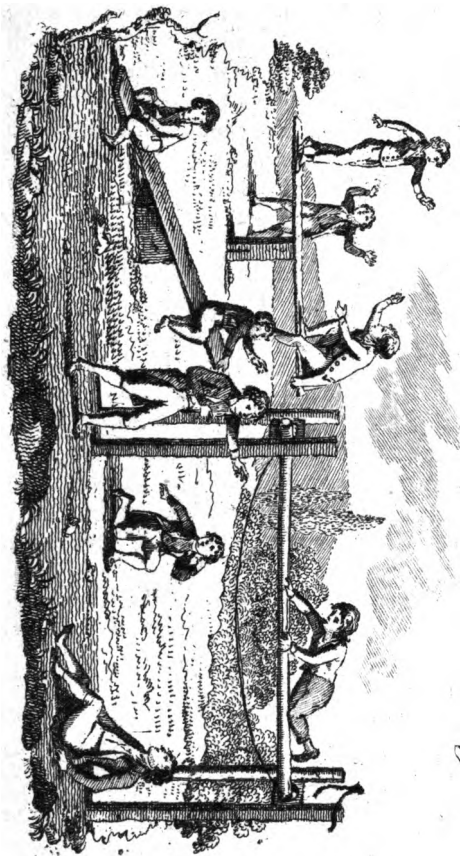
*La bascule* est une planche longue de seize pieds, qui est posée transversalement sur un échaffaudage de deux pieds de hauteur. Cette planche est fixée sur l'échaffaudage pour l'empêcher de glisser. A chaque bout, un des jeunes gens s'assoit et met cette planche en mouvement. Les pieds doivent être toujours joints, et le corps doit conserver sa position verticale. Tout le monde connaît, au reste, cet exercice. Les femmes des bords du *Jenisseik*, en Sibérie, prennent souvent plaisir à s'amuser de cette manière.

### 4°. *La Balançoire.*

Le mouvement de la bascule se fait en ligne droite ; mais il est plus com-

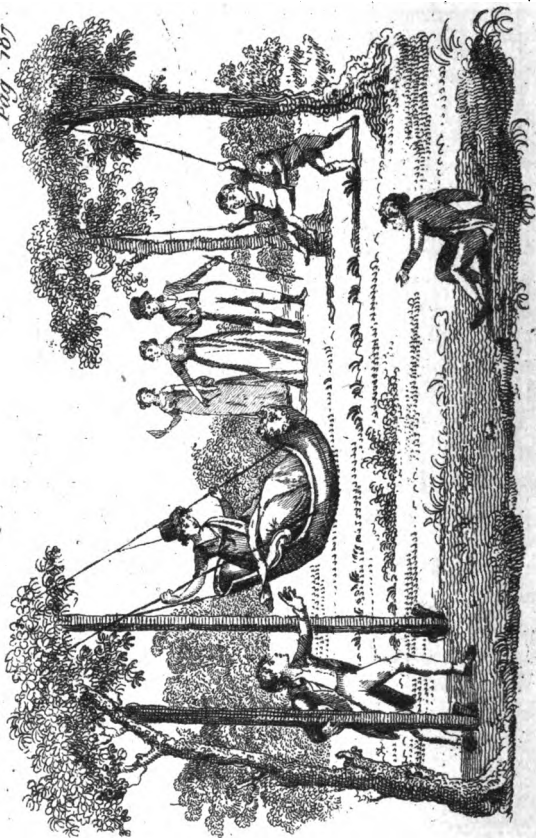
pliqué











pliqué et différent en se servant de la machine représentée dans les planches.

A B C est la moitié d'une ellipse, dont le plus grand diamètre est de dix pieds, et le plus petit de sept pieds dix pouces. A B la corde de l'arc, est une poutre très-forte posée horizontalement, qui passe sur le diamètre de l'ovale, long de douze pieds. Dans son milieu près de X, se trouve un poteau vertical, haut de trois pieds cinq pouces, sur lequel toute la machine s'appuie, en formant avec le terrain un angle de trente-six degrés. Y Y sont des degrés sur lesquels se tiennent les deux personnes qui se balancent. La machine est construite de planches à-peu-près comme les arcs-boutans d'un maçon pour construire une voûte. Les degrés doivent être pourvus de forts liteaux des deux côtés près de Z Z, contre lesquels le pied puisse s'appuyer en montant ou en descendant. On peut construire cette machine sur une plus petite dimension.

Après que les deux personnes se sont placées sur les marche-pieds, elles se mettent en mouvement au moyen d'une longue perche dont chacun est pourvu, et qu'elles appuient alternativement contre

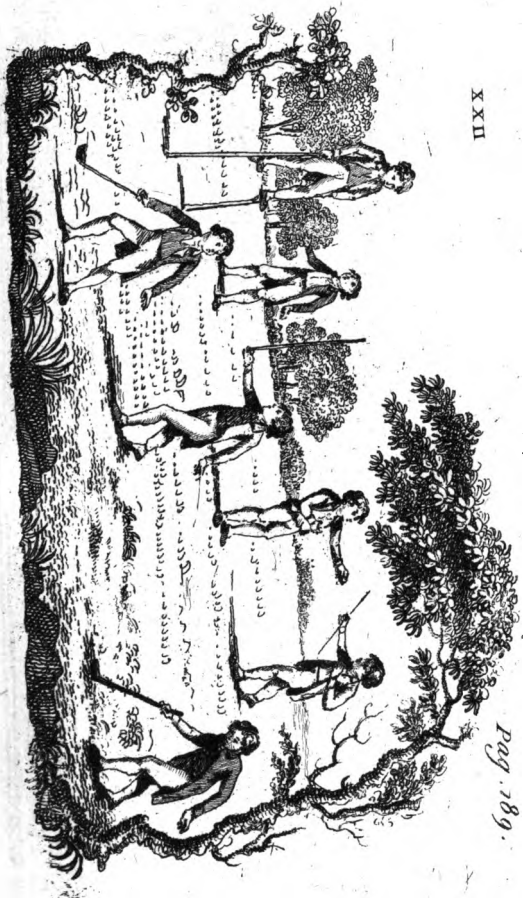
terre. On voit clairement que la machine décrit un mouvement en ligne courbe.

### 5°. *La Voltige.*

Cet exercice , généralement admis dans les manèges , est presque totalement exclu de ceux auxquels on applique la jeunesse ; et la raison que l'on en donne , c'est qu'il est trop dangereux. Il nous serait facile de prouver qu'il ne l'est pas autant que l'on pourrait d'abord le présumer, et le jeu que nous allons décrire, et auquel nos enfans s'exercent journellement sans danger, sous nos yeux, ne laissera aucun doute, aucune crainte à ce sujet.

### 6°. *Les Echasses.*

L'utilité de marcher au moyen des échasses est généralement reconnue. Une partie des habitans du département des Landes sont forcés de marcher de cette manière. On acquiert par-là de la hardiesse, de la souplesse et de l'équi-

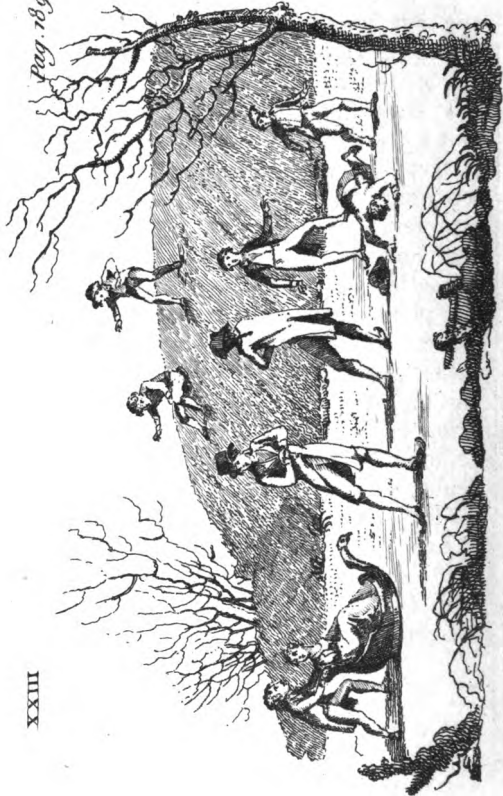


pag. 189.









libre dans les pieds , qui ne sont fixés que sur un point.

Cet exercice n'est nullement dangereux ; des enfans de sept ans l'apprennent avec facilité. Nous n'avons pas besoin de décrire les instrumens dont on se sert ; ils sont assez connus. Il faut cependant faire attention que la partie supérieure des échasses , qui ne monte ordinairement que jusqu'au-dessous de l'aisselle , doit passer au-dessus de la tête pour que personne ne soit en danger de se blesser.

On prend les échasses , soit comme un soldat saisit son fusil , soit en les passant derrière le bras. On aura soin de tenir le corps dans une position verticale , ce qui est souvent négligé. Les pieds seront fortement fixés sur l'appui.

Les jeunes gens téméraires montent et descendent quelquefois les escaliers avec leurs échasses ; mais ceci est trop dangereux.

### 7°. *Les Patins.*

C'est un des plus beaux exercices gymniques. La pureté de l'air , l'intensité du froid , la circulation plus accé-

lérée des humeurs et du sang , la tension des muscles , ces mouvemens circulaires ou en zig-zag que font les patineurs , la joie franche qui les anime , tout cela doit nécessairement avoir une influence très-grande , non-seulement sur le physique , mais encore sur le moral de l'homme. Tous les patineurs attesteront cette vérité. M. le Docteur Franck desirerait que cet usage fût introduit généralement , parce qu'il est très-salutaire au corps et sert à le rendre plus vigoureux. M. Campe recommande également cet exercice , en disant que chaque enfant de huit à dix ans devrait s'y livrer. Et cependant beaucoup de monde ignore même ce que c'est qu'un patin.

On regarde cet exercice comme dangereux , parce qu'on peut tomber et se blesser ; ceci est absolument faux ; car , comme on ne dépend que de sa propre adresse , on court moins de risque ; on tombe souvent à la vérité en apprenant à patiner ; mais il faut apprendre à tomber sans se faire de mal. Il ne faut pas non plus mettre au nombre des dangers auxquels cet exercice expose , les accidens qui n'arrivent malheureuse-

ment que trop fréquemment par la rupture de la glace ; ceci n'appartient nullement à l'exercice même ; on prendra ses précautions , on sondera la solidité de la glace avant de s'y hasarder.

Rien ne donne et plus d'aplomb , et plus de grace et plus de souplesse au corps , que la course à patins. Ne voyons-nous pas en Hollande des femmes faire des voyages de cette manière , soit en portant un fardeau sur la tête , soit en tirant après elles leur petit traîneau chargé de différentes provisions ?

Cet exercice est très-facile à apprendre pour ceux qui en ont déjà quelques notions préliminaires. Les patins doivent être solides , légers et fortement attachés aux pieds , sans cependant les serrer. Il est inutile de donner aucune règle pour la course à patins ; chacun les trouve soi-même et dans sa propre habileté. On aura cependant la précaution de pencher le corps en avant , de crainte de tomber en arrière sur la glace.

On apprend à patiner en se tenant derrière un petit traîneau , de peur de se démettre le pied ; bientôt on fait tenir le corps en équilibre sur deux morceaux

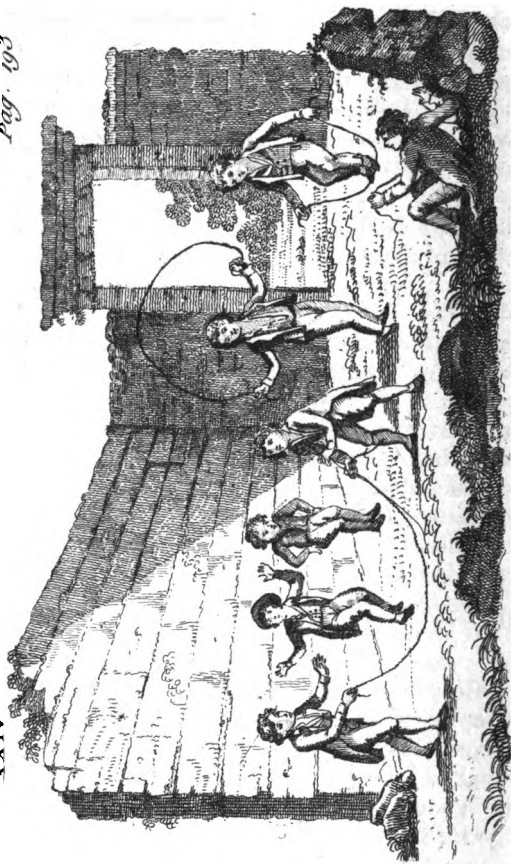
de fer , dont chacun n'est large que de deux lignes; et c'est ainsi qu'on parvient à former ces mouvemens multipliés qui ajoutent à la grace naturelle du corps , et qu'on voit toujours avec un nouveau plaisir.

Cet exercice est même très-avantageux aux hommes faits qui ont besoin de prendre du mouvement.

#### 80. *L'Equilibre et le Balancement des corps étrangers.*

C'est encore un de ces exercices qui , en nous procurant un passe-tems agréable , sont très-utiles et qui fixent la justesse du coup-d'œil. Nous sommes obligés de faire mille mouvemens divers avec une vitesse extraordinaire pour empêcher la chute du corps que nous balançons. Nous n'avons pas besoin de ces tours de force , que des voltigeurs font journellement , et qui sont toujours accompagnés de dangers. Nous ne nous servons que de moyens très-simples. Un bâton long de douze pieds et pourvu à son extrémité supérieure d'une cible de bois ou de tout autre corps pesant , sera porté dans une position







verticale sur le bout des doigts , et passé alternativement d'une main dans l'autre. Celui qui tient ce bâton en équilibre se tient debout , marche , court , s'assied , se relève , et par mille positions différentes , cherche à empêcher la chute de l'objet qu'il balance.

Pour rendre cet exercice plus difficile et plus intéressant , on se pourvoira d'un bâton semblable au précédent , et qu'on tiendra dans une position horizontale. Au bout du bâton se trouve un petit trou , dans lequel on pose le premier verticalement , et on le tient ainsi en équilibre. Cet exercice exige une recommandation particulière , parce qu'il entretient le corps dans une activité continue.

### 9°. *Sauter dans la Corde et le Cerceau.*

Ces deux exercices , qui ont beaucoup de rapport entr'eux , procurent à ceux qui s'y livrent beaucoup de plaisir , et servent à entretenir l'équilibre et la souplesse du corps.

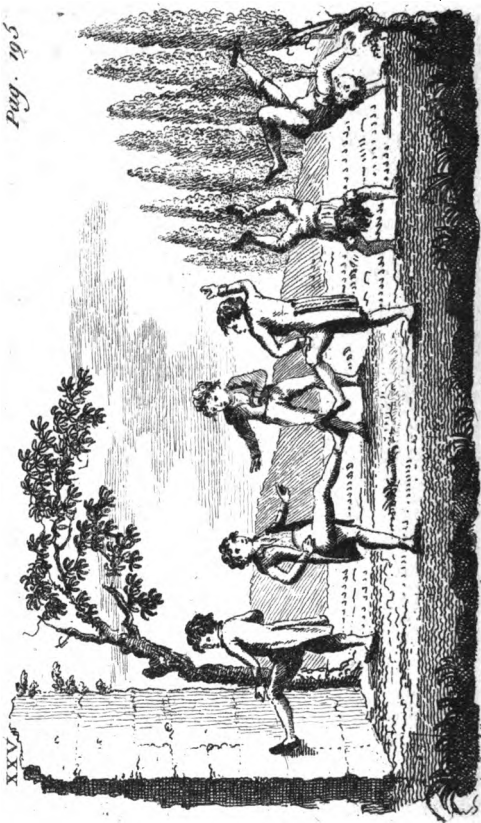
On se sert ordinairement d'une corde qu'on fait tourner soi-même ou qui est

mise en action par deux personnes ; elle doit décrire un mouvement circulaire , sans cependant toucher à terre. Il s'agit de sauter par-dessus cette corde pendant qu'elle tourne. La plus grande difficulté consiste à saisir le moment où elle est le plus près de la terre , et sauter par - dessus sans qu'elle touche les pieds. Cet exercice est trop connu , pour être obligé d'entrer dans de plus longs détails. On observera seulement de ne pas faire sauter plus de deux personnes à-la-fois , car alors , on serait obligé de prendre une corde plus longue, qu'il serait très-difficile de mettre en mouvement.

Dans cet exercice , le corps sera dans sa position naturelle , les deux bras posés sur les hanches et la poitrine portée librement en avant. Si le mouvement de la corde n'est pas très-rapide, les pieds toucheront chaque fois les cuisses ; dans le cas contraire , on ne levera les pieds qu'à un demi-pied de terre sans ployer les genoux.

La manière de sauter dans le cerceau s'exécute de la même manière que l'exercice précédent. On aura soin de prendre un cerceau léger et parfaitement





circulaire. On peut varier cet exercice de différentes manières.

10°. *La Semelle , la Culbute et la Roue.*

Ces trois exercices sont trop connus pour avoir besoin d'une description particulière. La Semelle ne se joue guère que dans l'hiver , et c'est un moyen dont se servent les écoliers pour se réchauffer les pieds. On doit éviter de jouer à la semelle sur les terrains glissans. La Culbute est plus connue dans les campagnes ; les enfans qui se livrent sur le gazon à cet exercice, doivent avoir soin de ne pas poser leur tête sur des corps durs. La Roue est un exercice très-dangereux, et l'on ne doit permettre aux enfans de s'y livrer qu'avec beaucoup de réserve.

11°. *Le Cerceau.*

Ce jeu ne peut s'exécuter que dans un emplacement vaste et bien uni. On fait tourner le cerceau comme une roue , en l'entretenant toujours dans le même mouvement ; on se sert pour cet effet d'un petit morceau de bois , avec lequel

on pousse le cerceau , pour accélérer sa marche et pour la diriger.

Les Grecs et les Romains connaissaient déjà ce jeu. Mais leur cerceau était bien plus grand que celui dont nous nous servons communément ; on l'entourait , ( comme on le fait encore de nos jours en Suisse ) , de petits anneaux ou de morceaux de fer blanc , qui faisaient beaucoup de bruit en se heurtant. Il est très-probable que leur cerceau était de fer , à en juger par le bâton avec lequel on le dirigeait , qui était du même métal.

Ce jeu est non - seulement un amusement pour la jeunesse , mais contribue aussi à donner de l'agilité et de la dextérité au corps , et à captiver l'attention des jeunes gens à bien diriger le cerceau.







## TROISIÈME ORDRE.

### LA GRACE.

#### PREMIER GENRE.

#### *L'Équitation.*

Le but de l'équitation est l'usage du cheval. Cet usage ne peut exister sans l'action et la réaction réciproque des deux individus l'un sur l'autre. Cette théorie est soumise à des règles que nous allons développer en peu de mots.

La position de l'homme sur le cheval doit être puisée dans la nature ; chaque partie de son corps doit être dans une attitude aisée, afin qu'aucune ne se fatigue ; et la position la moins gênante pour lui, doit être aussi la moins gênante pour le cheval, à qui il faut laisser le libre usage de ses forces.

#### *De la Tête.*

La tête doit être droite, mais sans gêne ni affectation. On ne saurait trop recom-

mander au jeune cavalier d'avoir dans toutes ses parties l'aisance , sans laquelle la justesse ne peut exister dans les mouvemens combinés de l'homme et du cheval.

### *Des Bras.*

Les bras doivent être libres et aisés. Leur position différente peut concourir ou nuire à l'équilibre du corps. Comme ils font l'effet d'un balancier , celui qui s'écartera trop du corps , le fera nécessairement pencher de l'autre côté. Il faut donc que les bras tombent naturellement et se placent d'eux-mêmes.

### *Des Mains.*

Les mains ont plusieurs fonctions différentes à cheval. Sur le cheval neuf , elles sont occupées toutes les deux : mais sur le cheval dressé , la gauche seule est occupée du maniement de la bride , et la droite peut être occupée à tout autre usage , à tenir un sabre , un pistolet , etc.

*De l'épine du Dos et des Reins.*

L'épine du dos est composée de plusieurs vertèbres , rangées les unes sur les autres , et artistement emboîtées , quoique douées de beaucoup de souplesse. Cette colonne vertébrale règne tout le long du dos de l'homme , et sert à soutenir son corps : elle peut se mouvoir en tout sens , mais principalement dans sa partie inférieure , qui constitue ce qu'on appelle les reins. On peut réduire à quatre les mouvemens dont cette partie inférieure est susceptible : en avant , en arrière , à droite et à gauche.

L'homme à cheval ne doit connaître que ces quatre fonctions des reins.

Le cheval est susceptible de plusieurs mouvemens , sauts et contre-tems , dans lesquels la position de son corps venant à changer , en ne restant plus parallèle à l'horison , sa ligne verticale se trouve changée par rapport à son corps. Le cavalier doit par conséquent changer la sienne , et mettre le corps , soit en avant , soit en arrière , suivant la position que prend le cheval , et toujours chercher une posi-

tion, dans laquelle sa ligne verticale ne forme, avec celle du cheval, qu'une seule et même ligne droite, parce qu'il n'y aurait plus, sans cela, d'union entre les deux corps.

### *Des Jambes.*

C'est par l'attouchement des jambes au ventre du cheval, qu'elles lui font connaître la volonté du cavalier. Plus elles seront près de la partiesur laquelle elles font leurs fonctions, mieux elles seront placées. Lâchées, elles doivent tomber directement contre le ventre du cheval, et vis-à-vis son centre de gravité. C'est la position qui leur est la plus avantageuse, tant pour l'affermissement de la partie immobile, que pour l'exercice de leurs fonctions.

Il doit y avoir une grande liberté dans le pli du genou, afin que les jambes prennent d'elles-mêmes la position de leur verticale, qu'elles travaillent plus moëlleusement, et conservent toujours leurs fonctions, par rapport à la partie immobile.

### *Des Pieds.*

Les pieds doivent être parallèles entr'eux ; ils se trouveront naturellement placés ainsi , si les jambes et les cuisses sont sur leur plat.

### *De la tenue à Cheval.*

Le premier objet que l'on doit avoir en vue , quand on monte à cheval , c'est de chercher et de conserver une position où l'on ait de la tenue et de la fermeté. Toute posture où l'on ne peut trouver la tenue , doit être réputée mauvaise.

On distingue deux espèces de tenue : l'une que l'on nomme vraie , et l'autre que l'on nomme fausse.

C'est l'aplomb et l'équilibre du corps de l'homme sur celui du cheval , qui forme la vraie tenue.

Ce n'est que par la correspondance et l'union de toutes les parties du corps , que la machine entière se maintient dans cette position. Que l'une d'elles cesse un moment de remplir ses fonctions , et de contribuer à l'équilibre général ;

l'équilibre se perd , et la vraie tenue cesse d'exister.

L'équilibre perdu , la machine tomberait nécessairement au moindre mouvement , si on ne substituait des forces de pression , et ce sont ces forces , que je nomme fausse tenue.

La vraie tenue n'est point aussi facile à acquérir que l'on pourrait se le figurer d'abord. Il faut de l'usage en tout ; et l'art de monter à cheval a été reconnu de tout tems , pour en exiger beaucoup.

### *De la justesse et de l'aisance.*

On nomme justesse , ce parfait équilibre , qui fait que l'homme se lie à son cheval par les poids et les contrepoids de toutes ses parties , sans avoir recours à des forces étrangères qui le fatigueraient trop , et dont il lui serait impossible de faire usage en certain tems.

C'est dans cette justesse seule que peut se trouver l'aisance , c'est-à-dire , cette liberté dans chaque partie du corps , qui permet au cavalier d'en faire l'usage qu'il desire. Il y a un principe bien vrai ,

et généralement applicable à tous les exercices du corps ; c'est que la plus grande justesse produit la plus grande aisance , comme la plus grande aisance , à son tour , produit la plus grande justesse.

### *De la Grace.*

C'est , en tout genre , un don de la nature , que l'effort et l'assiduité du travail ne communiquent point , mais qu'ils peuvent perfectionner ; que les leçons des maîtres ne peuvent suppléer , mais qu'elles dirigent heureusement. On peut définir la *grace* , une certaine aisance qui se trouvant dans toutes les parties du corps , les fait agir avec une harmonie qui flatte l'œil.

La *grace* du cavalier consiste toute entière dans sa position sur le cheval ; et voici à cet égard les règles que l'on peut établir , et qu'il doit s'attacher à observer.

Le centre de gravité de l'homme est dans une ligne verticale , qui prend du sommet de la tête , et se termine à l'*os pubis* , ( dont nous avons parlé ).

Le centre de gravité du cheval est

dans une ligne verticale , qui prend au milieu du dos de l'animal , et se termine à la pointe du *sternum*.

Il faut que l'homme soit placé à cheval, de manière que sa ligne verticale se trouve directement opposée à la ligne verticale du cheval , en sorte qu'il en résulte une seule et même ligne droite. Les deux corps seront par conséquent alors en équilibre.

Les jambes et les cuisses ne peuvent former l'équilibre avec le corps , qu'au moyen de leur poids : ces parties doivent donc être absolument sans force ni roideur , pour en obtenir toute la pesanteur

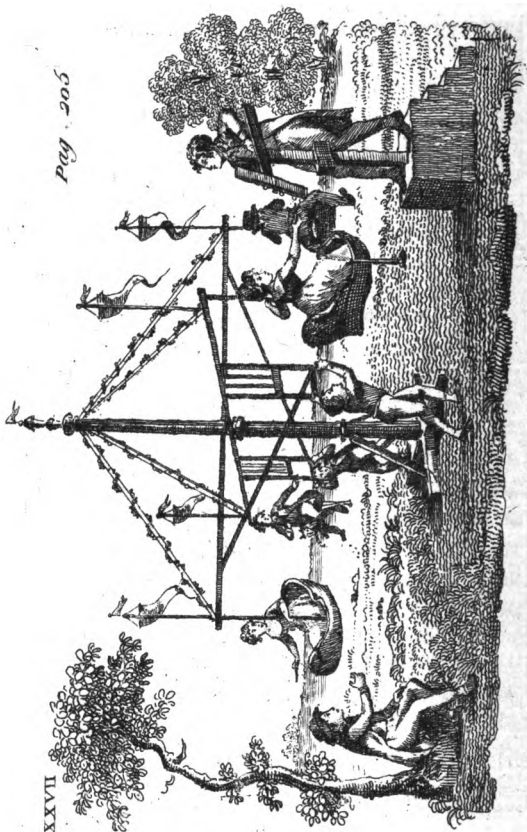
L'homme est donc divisé en trois parties , le corps , les cuisses et les jambes. Le corps et les jambes sont deux parties qui doivent être mobiles : les cuisses sont essentiellement immobiles , et ne doivent former qu'un seul et même corps avec le cheval.

Le corps de l'homme doit être mobile , pour que sa ligne verticale puisse se rencontrer en ligne droite avec celle de l'animal , et changer , ainsi que la sienne , à chaque mouvement qu'il fait.

Si toutes les parties du corps obser-







vent les positions indiquées, la machine entière restera dans un parfait équilibre, et offrira dans ses mouvemens divers, ce concert, cette harmonie dont nous avons parlé, et qui constituent essentiellement *la grace*, considérée sous le rapport de l'homme placé sur le cheval.

### *La Course de la Bague.*

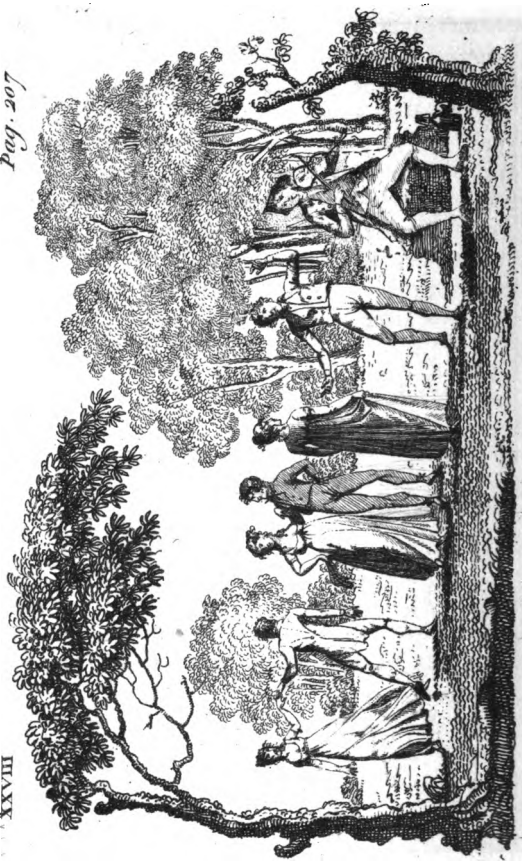
Aux leçons préliminaires d'équitation succèdent les exercices du manège, qui en sont le développement, et l'application à tous les cas prévus et possibles. L'un des plus célèbres de ces exercices, celui où brillait le plus l'adresse et la grace en même-tems du cavalier, était celui de la *bague*, anneau de cuivre suspendu au bout d'un poteau, d'où il fallait l'enlever en l'enfilant avec une lance, tandis que le cheval courait au grand galop.

Relégué aujourd'hui dans nos promenades publiques, et abandonné aux passe-tems de la multitude, cet exercice a perdu sa noblesse et son utilité. Ainsi les meilleures institutions ne tardent pas à dégénérer, quand le caprice de la mode ou l'injustice du dégoût les

livrent à un genre d'avilissement , qui les décrédite à jamais ; et , par un préjugé non moins ridicule, et tout aussi injuste que le premier , ceux qui en sentent le plus l'utilité et qui en regrettent le plus vivement la perte , n'osent ou ne peuvent les rétablir dans leurs droits.

Soyons moins pusillanimes , et ne craignons pas de dégrader nos parcs et nos jardins , en y introduisant , avec les quilles , les boules et les ballons , l'appareil du jeu de bague. Ce sera un ornement de plus : la forme élégante que l'on peut donner à cette machine en fait une véritable décoration , et la manière de disposer des *selles* commodes et sûres , rend cet exercice également accessible à l'un et à l'autre sexe. Si nous avons formé jusqu'ici des *Atalantes* légères à la course , des *Amazones* habiles à tirer de l'arc , pourquoi craindrions-nous de les voir disputer , à cheval , le prix de l'adresse et de la légèreté ? Cette espèce de joûte qui nous reporte au tems et au spectacle des tournois , nous rappelle nécessairement les idées de franchise et de loyauté qui faisaient le caractère distinctif des mœurs de la chevalerie ; et jamais les femmes





ont-elles joué un plus beau rôle , ont-elles été plus dignement honorées , que lorsqu'elles étaient l'ame , l'objet et le prix de tout ce que le courage entreprenait , sous les auspices de la vertu , et les yeux de la beauté ? Notre politesse prétendue vaut-elle la simplicité noble de nos braves et bons aïeux ; et faudrait-il toujours qu'un conseil utile soit un combat livré à un préjugé funeste ?

## S E C O N D   G E N R E .

*Danse ; — Marche . — Exercices Militaires .*



*De la Danse en général chez les anciens .*

Salzmann exclut formellement la danse de sa Gymnastique , et n'y admet tout au plus que la danse champêtre , encore l'asservit-il à tant de conditions , qu'il semble plutôt la vouloir proscrire entièrement , que de permettre une exception en sa faveur . Les raisons qu'il en donne sont d'un moraliste sévère ,

peut-être même d'un casuiste trop rigoureux.

Certes nous sommes aussi éloignés que Salzmann d'adopter rien dans nos exercices qui puisse blesser le respect que l'on doit aux mœurs, et entraîner l'altération sensible de la constitution physique de l'homme. Notre objet principal, et notre vœu le plus cher, sont au contraire de protéger la force morale, en développant, en augmentant la force physique par des exercices fréquemment répétés. Nous n'adoptons pas plus que l'écrivain Allemand, ces danses molles et efféminées, où le corps ne peut rien acquérir en force, où le cœur risque toujours de perdre beaucoup. Mais quelle est l'institution qui n'ait pas son côté faible, ou même dangereux ; et que serions-nous réduits à admettre, s'il fallait nécessairement rejeter tout ce qui, à côté d'un ou de plusieurs avantages, présente un ou plusieurs inconvéniens ? Le danger, en tout genre, n'est jamais que dans l'abus. N'abusons donc point, ne dénaturons jamais les choses, rappelons-les au contraire à leur dignité primitive, et nous retrouverons, sans contredit, tous les



motifs d'utilité qui en avaient consacré l'usage dans tous les tems. Soyons raisonnables , et tout rentrera dans l'ordre ; et ce qui excite le plus les réclamations du moraliste , ne sera bientôt plus que ce qu'il doit être , une institution sage ou un exercice salutaire.

Les législateurs anciens qui savaient peut-être aussi bien que nous comment on peut diriger vers un grand but une chose frivole en apparence , attachaient avec raison beaucoup d'importance à la danse. Elle faisait partie de toutes les cérémonies du culte , de toutes les fêtes publiques , et entrait pour beaucoup dans les exercices militaires. Chacun des Dieux que Rome avait adoptés eut ses temples , ses autels , et sur-tout ses danses. Il y avait entr'autres celles du premier jour de *Mai* , dont nos campagnes n'ont point encore perdu la tradition , et qui a donné lieu , dans le principe , au proverbe que nous répétons tous les jours : *je vous prends sans verd* ; parce que ne pas porter le rameau verd , signe distinctif de la fête , aurait été chez les Romains une espèce d'infamie.

Quant à la danse armée ou militaire ,

qui faisait, à Sparte sur-tout, une partie essentielle de l'éducation de la jeunesse, on sait que toutes les évolutions militaires y entraient. Aussi les jeunes Spartiates marchaient-ils toujours à l'ennemi en dansant, comme nos braves Français y vont aujourd'hui au pas de charge.

Nous conviendrons de bonne foi que notre système actuel de danses, que nos attitudes ridicules, quand elles ne sont pas indécentes, nos *mines*, qui sont des grimaces et rien de plus, ne rappellent guères le ton grave et religieux, ou la gaité déceimment folâtre de la danse ancienne; mais comme les attitudes ridicules et les mines grimacières ne sont point la danse, on conçoit bien que ce n'est pas-là ce que nous avons l'intention de conseiller.

Nous ne pouvons voir, et nous ne cherchons dans la danse, que les moyens de donner à nos exercices partiels l'ensemble et l'harmonie, d'où résulte la grace, sans laquelle la force ne serait que de la rudesse, et l'adresse elle-même perdrait ce qui en fait le premier charme, l'aisance et la légèreté.

Nous avons successivement exercé

jusqu'ici les bras , les jambes, les cuisses : nous avons , dans différens jeux , montré la possibilité et indiqué les moyens de donner au corps entier une attitude pleine de noblesse et de vigueur , et qui caractérise la supériorité du roi de la nature. Il s'agit maintenant de régulariser ces mouvemens , de les assujettir à une règle certaine , de leur donner enfin cette grace qui n'est point la mollesse , et qui n'exclut point la force.

Nous ne connaissons aucun exercice qui puisse remplir un pareil objet avec autant de succès que la danse ; et c'est sous ce rapport qu'elle rentre dans notre plan , et qu'elle marche directement à notre but.

Elle y appartient encore sous les rapports moraux. La société a consacré des divertissemens honnêtes , où , sous les yeux de parens respectables , la jeunesse des deux sexes se livre au plaisir de la danse. C'est une espèce de Gymnase , où chacun vient disputer le prix de la grace et de la légèreté , et d'où l'on s'exclut volontairement , quand on ne peut pas y apporter la portion de talens nécessaire pour y figurer avec un certain avantage. Qu'arrive-t-il alors ?

On ne sent plus que de l'éloignement , et bientôt du dégoût pour ces sortes de réunions. Aux plaisirs aimables et décens , succède le goût dépravé de plaisirs prétendus , où tout est faux , jusqu'au nom qu'ils usurpent. Fatigués d'un tems dont on ne sait que faire , et dont l'ennui aggrave encore le poids , les jeunes gens s'abandonnent à tous les excès , à la fougue impétueuse des passions qui se développent à cette époque fatale : les jeunes filles laissent courir leur imagination , au gré de tous les rêves qu'elle se forme , de toutes les illusions dont elle s'abuse ; et les pleurs des parens coulent en vain , dans la suite , sur les conséquences funestes d'un loisir dangereux ou d'un tems mal employé.

Ainsi , quand la danse , telle que nous la proposons , ne serait pas nécessaire pour achever et perfectionner l'ouvrage ébauché par la Gymnastique , nous la regarderions encore comme une partie indispensable de l'éducation , par rapport à son utilité morale. Ce n'est point sa faute , si on l'a dénaturée quelquefois , au point d'en faire une école d'indécence , où des mères honnêtes craindraient d'exposer l'innocente candeur

de leurs filles. Ces excès passeront , et la danse restera , et il sera toujours utile de s'y exercer. Le ridicule n'a qu'un moment , et son règne expire , dès l'instant qu'il est senti et généralement remarqué : mais l'institution , qu'il a pu avilir ou dégrader un instant , n'en subsiste pas moins , quand elle est bonne et utile par elle-même.

### *La Marche.*

Rien de petit pour l'homme qui veut ou doit étendre ses soins à tout ; rien de si simple , qui ne puisse appeler utilement son attention , parce que c'est précisément dans ces choses si simples , que l'abus est plus facile et le ridicule plus choquant. Quoi de plus simple , de plus naturel , de plus ordinaire , que de marcher ? quoi de plus rare cependant que de marcher bien , que de s'annoncer de loin par une démarche pleine d'aisance et de grace , et qui prévienne d'avance en faveur de celui que l'on ne connaît pas encore ? Que l'on ne s'y trompe pas en effet ; la démarche d'un jeune homme a beaucoup plus d'influence qu'on ne croit sur

le jugement que l'on porte de lui , avant de le connaître : jugement hasardé quelquefois avec trop de légèreté , mais justifié le plus souvent par l'expérience. L'ame qui se peint par tous les mouvemens et dans toutes les actions du corps , se manifeste sur - tout par la démarche ; et rarement les conjectures se trouvent fausses à cet égard. Pourquoi donc donner de nous une idée désavantageuse , lorsqu'avec un peu de soin et d'attention , il nous est si facile d'éviter un ridicule , et de saisir un avantage ?

Les leçons de danse , données par un maître habile , contribuent efficacement à donner cet extérieur agréable , cette facilité dans la démarche , qui distinguent l'homme bien élevé. Mais , transportés habituellement dans le commerce ordinaire de la vie , le pas de danse , et les diverses positions du corps dans cet exercice , auraient quelque chose d'affecté et de ridicule , par conséquent , qu'il faut soigneusement écarter. Le goût , qui proscriit dans les mouvemens de l'art , tout ce qui est roide ou guindé , ne le supporte pas dans la nature , où tout doit être aisance et liberté.

Un pas léger , facile , mais ferme cependant , une attitude droite sans roideur , dans la poitrine sur-tout , la tête et les épaules ; le mouvement naturel des bras , voilà l'objet principal de l'attention de l'instituteur ; et il lui restera peu de chose à faire , si , dans la première jeunesse on a laissé à l'enfant l'usage libre de ses membres ; si , au lieu de diriger ses premiers pas avec des lisières , de l'environner d'appuis , qui ne font qu'ajouter à sa faiblesse , en lui ôtant le sentiment et l'exercice de ses forces , on lui a permis de les développer graduellement , d'abord sur le gazon , ensuite sur la terre ; si on l'a accoutumé à faire d'abord de petites promenades , des courses un peu plus longues , etc. Maître alors de tous ses mouvemens , il joindra la force à la souplesse , et parviendra bientôt à la grace , qui n'est autre chose que l'heureuse harmonie de la force et de la souplesse , tempérées l'une par l'autre , et dirigées par les leçons du goût.

*Exercices Militaires.*

Qui de nous a jamais assisté à une *revue*, à une *parade*, à un simple *exercice* militaire , sans y trouver un plaisir qui nous a souvent rappelés à ce spectacle ? Comment se fait-il que l'image de la guerre et le tableau des combats , qui ne réveillent nécessairement que des idées de mort et de désolation , soient devenus un spectacle où toutes les classes se portent avec une égale avidité , et trouvent également de la satisfaction ! Cherchons à nous rendre compte de ce plaisir , et nous en trouverons la cause dans l'harmonie qui anime ce corps immense , composé de tant d'individus , qui n'en forment plus qu'un par l'uniformité , la justesse et la précision des mouvemens , la rapidité des évolutions , etc. La bonne tenue du soldat , l'adresse avec laquelle il fait , pour ainsi dire , voltiger entre ses mains des armes , dont le poids seul est capable d'effrayer notre faiblesse , tout cela contribue plus ou moins à l'espèce de satisfaction que procure un semblable coup-d'œil. Qui nous empêche d'en jouir plus



souvent , et d'y ajouter un charme de plus , l'intérêt particulier ? Qui nous empêche de transporter dans nos Lycées , dans l'enceinte même des familles nombreuses , cet exercice martial , cette image innocente d'une guerre qui n'a ni pleurs , ni sang à se reprocher , et qui , en familiarisant nos jeunes ames avec l'idée et la présence du danger , ne peut qu'ajouter beaucoup à la grace extérieure , à la force et au développement des muscles , à l'aplomb de la démarche et à l'aisance de tous les mouvemens ?

Un motif plus important encore nous fait une espèce de loi de ne point omettre dans un traité de Gymnastique , celui de tous les exercices qui en a fait la base dans tous les tems , et qui lui appartient spécialement à l'époque et dans le pays où nous écrivons.

Voués d'avance à la défense commune , par la nature et l'esprit de notre constitution , nos enfans sont soldats avant que de naître. Quel avantage pour eux un jour , si la loi qui les attend et qui les atteint tous également à cet égard , les trouve déjà disposés , par une salubre éducation , à

supporter les fatigues militaires , et familiarisés de bonne heure avec les exercices de cette profession ?

A ces raisons de politique , la morale va ajouter encore de nouveaux motifs d'intérêt. Tout ce qui est militaire , respire , je ne sais quoi , de grand et de noble , qui élève l'homme au-dessus de lui-même. Il est impossible de manier fréquemment les armes , de s'exercer aux diverses évolutions , de s'accoutumer enfin au métier de la guerre , sans que le cœur en contracte cette énergie , cette force de sentiment qui fait les braves. Et que l'on ne redoute point ici l'influence ou la réaction de cette rigueur martiale , sur le commerce ordinaire de la vie. La véritable bravoure , celle que nous aimons , que nous souhaitons à nos jeunes élèves , celle qui distingue sur-tout le peuple Français , n'exclut point , mais comporte nécessairement au contraire l'urbanité des mœurs ; et , comme il n'y a que le lâche qui soit cruel , il n'y a aussi que le poltrôn qui soit rude et grossier dans ses manières.

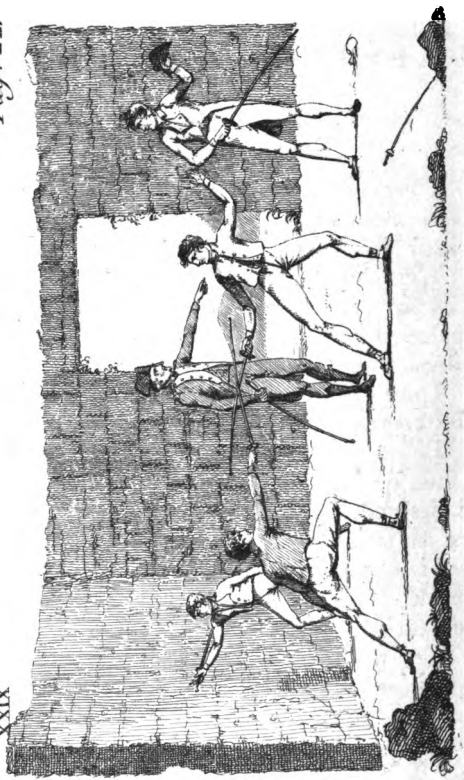
Quand nous ne chercherions dans la Gymnastique , que le plaisir seul de

nos élèves , ce serait encore les exercices militaires qu'il faudrait adopter de préférence. Cet instinct de valeur guerrière est naturel à tous les hommes , se manifeste par-tout de très-bonne heure dans les enfans , et est la conséquence malheureuse , mais inévitable , de la position de l'homme sur la terre , où il a des combats perpétuels à soutenir avec tout ce qui l'environne. Rien n'amuse les enfans , comme tout ce qui porte l'image , ou rappelle l'idée des combats : tous leurs jeux se rapportent à cette première idée : le bruit , le tumulte , les cris , voilà ce qui leur plaît , voilà ce qui les intéresse ; se provoquer , se surprendre , se disputer le terrain , ou l'objet quelque'il soit de la lutte du moment , voilà l'esprit , et le terme de presque tous leurs divertissemens. Sachons donc profiter de ces dispositions , diriger cet instinct , organiser ce désordre ; et ce qui n'était que du bruit sans objet , va devenir un exercice réglé , et peut-être une leçon utile.

Après les leçons préliminaires données en particulier , réunissons un beau jour nos élèves , et séparons ensuite

la troupe en deux petits corps d'armée. Qu'une partie de bois , qu'une butte sablonneuse soit occupée par l'un des deux partis. L'autre s'avance pour s'en rendre maître : que la ruse ou la force ouverte soient alternativement employées et toujours à propos , et toujours en raison des localités et des mouvemens de l'ennemi. Si la plaine offre un champ de bataille très-étendu, on s'efforce de gagner par des marches et des contre-marches l'avantage du terrain , du vent et de la lumière. Tantôt on pousse l'armée ennemie dans une position où elle soit éblouie des rayons du soleil , et par conséquent dans l'impuissance presque totale d'agir : tantôt on la presse dans un vallon , pour l'attaquer avec succès des hauteurs qui le dominant , etc. Nous n'avons pas besoin d'observer que le *général en chef* sera toujours ici l'instituteur éclairé , dont la sagesse doit tout diriger , présider à tout , et principalement au choix des armes , qui ne doivent jamais blesser , jamais faire repentir personne d'un divertissement toujours trop cher , quand il est payé d'un instant de douleur , ou accompagné de la crainte d'un danger réel.





## T R O I S I È M E   G E N R E .

*L'Escrime.*

L'escrime est l'art de se servir de l'épée pour blesser son ennemi , et se garantir soi-même de ses coups.

L'escrime est un des exercices que l'on apprend dans les académies ; et le maître d'escrime s'appelle ordinairement parmi nous , maître en fait d'armes.

L'art de l'escrime s'acquiert en faisant des armes avec des *fleurets*.

Le mot *escrime* donne en général l'idée de combat entre deux personnes : il désigne sur-tout celui de l'épée , qui est si familier aux Français , qu'ils en ont fait une science , dont nous allons établir les principes , et tracer succinctement les règles.

Les premières leçons de l'escrime consistent à rompre le corps aux différentes attitudes qu'il doit affecter , pour rendre les articulations faciles , et donner de la souplesse dans les mouvemens. On apprend ensuite à exécuter les mouvemens du bras et sur-tout de la main ,

qui portent les coups à l'ennemi , ou qui tendent à éloigner les siens.

Les premiers se nomment *bottes* , et les seconds *parades*.

On mêle quelquefois ces mouvemens , pour tromper l'ennemi par de fausses attaques ; et c'est ce qu'on appelle *feintes*.

On apprend enfin à se servir à propos des *feintes* et des *parades* , et cette partie de l'art se nomme *assaut*.

### *Elémens de l'Escrime.*

Dans la première attitude , où l'on se dispose à recevoir son ennemi , ou à se lancer sur lui , le combattant doit avoir son pied gauche fermement appuyé sur la terre , et tourné de façon à favoriser la marche ordinaire : le pied droit , tourné de façon à favoriser une marche sur le côté. Les deux pieds , par ce moyen , forment un angle droit , couvert par les pointes des souliers , qui doivent être à trois , quatre ou cinq semelles l'un de l'autre , disposés sur la même ligne , de manière cependant que , si l'on veut faire passer le pied



droit derrière le gauche, les deux talons ne puissent se choquer.

Les deux genoux doivent être un peu pliés.

Le bassin dans cette attitude, étant également fléchi sur les deux os fémur, l'équilibre sera gardé, toutes les parties seront dans l'état de souplesse convenable, et les impulsions données se communiqueront plus facilement et plus rapidement.

Le tronc doit tomber à-plomb sur le bassin; il doit être effacé, et suivre le pied droit dans sa direction.

La tête doit se mouvoir librement sur le tronc, sans se pencher d'aucun côté.

La vue doit suivre avec exactitude les mouvemens et les yeux de l'adversaire.

Le bras armé doit être étendu de façon à conserver une liberté entière dans les mouvemens des articles.

Le fer doit être dirigé à la hauteur du tronc de l'adversaire, la pointe au corps.

Le bras gauche doit être un peu élevé, et placé en forme d'arc sur la même ligne que le pied droit.

Cette première attitude se nomme *garde*.

La seconde attitude est celle que l'on affecte dans l'extension, c'est-à-dire, lorsqu'on se porte sur son ennemi.

Dans l'extension, le corps doit avoir les attitudes suivantes.

Les os du côté gauche doivent être affermis dans leurs articles : le pied du même côté ne doit point quitter la terre, toute la plante doit porter à-plomb sur le sol.

Toute l'extrémité inférieure gauche doit donc être très-étendue ; la droite, au contraire, fléchie dans toutes les articulations. Le bassin doit porter également sur ces deux extrémités ; le tronc, tomber à-plomb sur le bassin.

Pour garantir la tête, il faut dégager les épaules, et élever un peu le poignet, afin que tout le bras décrive un arc de cercle imperceptible.

Quand on a porté son coup, il faut se remettre en garde.

Viennent ensuite les mouvemens particuliers du poignet, qui supposent la connaissance des *mesures*, des *tems*, des *oppositions* et des *appels*.

*La Mesure.*

La *mesure* est une juste proportion de distance, de laquelle deux adversaires peuvent se toucher.

Le mot *tems* désigne les mouvemens favorables que l'on peut saisir pour fondre sur l'ennemi.

*L'Appel.*

L'*appel* est un bruit que l'on fait sur la terre avec le pied qui doit partir, dans l'intention de déterminer l'ennemi à quelque faux mouvement.

*L'Opposition.*

L'*opposition* a lieu dans les bottes et dans les paradés.

On oppose, en courbant son poignet, de façon que la convexité regarde le fer ennemi. Par ce moyen, on éloigne l'épée de l'adversaire de la ligne de son corps, sans écarter la pointe de la sienne du corps de l'ennemi.

Quand on sait *dégager* et *opposer*,

on s'exerce à porter des bottes , c'est-à-dire , à porter à l'ennemi des coups , avec certaines positions du poignet , qui caractérisent les bottes.

Ces positions du poignet sont la *supination* , la *pronation* et la position *moyenne* entre la *supination* et la *pronation*.

### *De la Supination et la Pronation.*

Le poignet est en *supination* , quand la paume de la main regarde le ciel.

Il est en *pronation* , quand elle regarde la terre.

Dans la position *moyenne* , la paume de la main ne regarde ni le ciel , ni la terre ; mais elle est latéralement placée , de manière que le pouce est en haut.

### *Les Bottes.*

Les bottes sont la *quarte simple* , la *quarte basse* , qui se tirent au-dedans de l'épée adverse , le poignet étant en *supination*.

La *tierce* , la *seconde* ou *tierce basse* , qui se tirent au-dehors de l'épée.

La *prime* , qui se tire au-dedans de l'épée , le poignet étant en pronation.

La *quarte sur les armes*, l'*octave* , la *flanconnade* , qui se tirent au-dehors de l'épée , le poignet étant dans la position moyenne.

Tous ces coups , que l'ennemi peut porter dans leurs sens différens , obligent aux *parades*.

### La Parade.

On *pare* , en frappant vivement et séchement de son fer , le fer de l'ennemi , et en employant l'opposition la plus exacte.

La *parade de quarte* s'exécute en-dedans de l'épée , par le poignet , qui tombe en supination , et forme opposition.

La *parade* du demi-cercle s'exécute de même , mais est précédée d'un mouvement demi-circulaire du poignet , qui ramasse les coups portés bas , de dehors en-dedans.

La *parade de tierce haute* , de *tierce basse* , s'exécute par l'opposition du poignet qui tombe en pronation dehors l'épée.

La *parade de quarte* sur les armes , se forme dehors l'épée , par l'opposition du poignet , qui est dans une position *moyenne*.

La *parade de prime* exige la *pronation* du poignet , mais a lieu en-dedans de l'épée.

Quelques personnes tirent d'une main et *parent* de l'autre , ce qui paraît fort naturel , et peut être fort avantageux.

### *L'Assaut.*

Lorsque l'athlète sait exécuter toutes les *bottes* , et les faire rapidement succéder ; lorsqu'il sait former ses *parades* et les mêler , le maître d'escrime lui enseigne l'art de se servir à propos de ces coups et de ces *parades* , et c'est ce qu'on appelle l'*assaut*.

La science et l'exercice des armes entrent nécessairement dans le plan d'une éducation soignée. Mais nous ne saurions trop répéter à nos jeunes lecteurs qu'il n'est jamais permis d'en abuser , et que l'on ne doit en faire usage que lorsqu'il s'agit de servir la patrie , ou d'opposer une défense légitime à d'injustes provocations.

## SECTION TROISIÈME.

*Essai sur l'exercice des Sens.*

Quoique par son influence directe sur les facultés intellectuelles , l'exercice des facultés physiques contribue efficacement à l'exercice et au développement des organes de nos sens . tout n'est pas fait encore , et notre Ouvrage serait au moins incomplet , si , après avoir travaillé jusqu'ici à former un corps robuste , nous ne nous efforcions d'y placer un jugement sain. Plus neuve encore que la première , cette seconde partie de la Gymnastique méritera peut-être l'attention des maîtres éclairés , et nous vaudra ou des conseils utiles , ou des encouragement flatteurs.

Ceux qui ont écrit sur l'éducation ne cessent de recommander par - tout l'exercice des sens. « Pour apprendre à » penser , dit Rousseau , il faut exercer » nos organes , qui sont les instrumens » de l'entendement ». Mais des conseils épars ne forment point une théorie d'où l'on puisse partir , pour diriger avec succès cette partie essentielle de l'édu-

cation de la jeunesse. Les métaphysiciens qui ont porté le plus loin le flambeau de l'analyse et pénétré plus avant dans les profondeurs de l'esprit humain, nous ont parfaitement développé le principe, la génération, et la succession de nos idées : ce sont des historiens fidèles de la *pensée*, qui nous ont donné aussi exacte que possible, la carte d'un pays inconnu, ou du moins inabordable avant eux. Mais tout en nous expliquant de la manière la plus étonnante, le mécanisme admirable de nos sensations, tout en nous mettant successivement sous les yeux les ressorts délicats, et jusqu'aux moindres mouvemens de cette prodigieuse machine, aucun d'eux n'a songé à nous indiquer son degré de perfectibilité, les moyens qui peuvent l'opérer, et le résultat que l'on en doit attendre.

Ce n'est point à nous, sans doute, qu'il appartient de remplir ce grand vuide dans l'histoire de l'esprit humain ; aussi nous bornerons - nous dans ce modeste essai, à proposer quelques idées, qui sont le fruit du zèle et de la réflexion, bien plutôt que du talent, et qui ne marcheront jamais, sans être



appuyées de leurs preuves. Ce sont de simples doutes , et non des décisions tranchantes , que nous soumettons ici à l'examen et à l'expérience de nos lecteurs.

Une suite de considérations sur cet important objet , nous a démontré ,

1°. La possibilité d'exercer les sens.

2°. L'utilité d'un pareil exercice.

3°. La manière de le faire avec succès.

Nous allons donner à chacun de ces articles le développement nécessaire , et le degré de clarté que l'on aime à trouver , et qu'on n'a pas toujours répandu dans ces sortes de matières.

## A R T I C L E 1<sup>er</sup>.

### *Possibilité d'exercer les Sens.*

Tous les objets qui nous environnent agissent sur notre corps : cette influence produit une impression , qui a lieu sur certains organes , instrumens extérieurs des sens. Ces instrumens modifient les impressions , pour rendre les nerfs

propres à les recevoir ; et les nerfs , parcourus sans cesse par un fluide extrêmement subtil , reçoivent et portent jusqu'au cerveau cette impression première , occasionnée par la présence des objets extérieurs. C'est alors , et alors seulement que l'ame éprouve une sensation ; et cette faculté se nomme la faculté de *sentir* , sur laquelle on a tant raisonné , ou plutôt si complètement déraisonné , depuis que l'on parle métaphysique. C'est le *sens général* de l'ame , et ce sens se subdivise ensuite , relativement à la nature ou à la cause des impressions. Si la sensation résulte d'une impression faite sur les nerfs optiques , l'ame la rapporte au sens de la vue : si ce sont les nerfs acoustiques qui ont été affectés , la sensation appartient au sens de l'ouïe , et ainsi des autres.

Voilà donc trois choses bien distinctes ici , et généralement nécessaires au mécanisme des sensations : l'organe qui reçoit l'impression , le fluide qui la propage , et l'entendement qui l'applique. Qu'est-il donc question et possible d'exercer , pour donner aux sens le degré de perfectibilité , dont ils

nous ont paru susceptibles, Sera-ce les organes , les nerfs , ou le fluide qui les parcourt ? Mais l'organe n'est autre chose qu'un instrument assujetti à des loix physiques et mathématiques ; il peut être détérioré , affaibli , détruit même tout-à-fait par les accidens ; rétabli , recréé en quelque sorte , par le secours et les prodiges de l'art. Sa construction naturelle suppose et indique les bornes de la perfection où il peut atteindre , et la part de l'homme est irrévocablement faite à cet égard. C'est donc un autre pouvoir qu'il faut exercer en lui ; c'est donc ailleurs qu'il faut chercher la possibilité et les moyens de perfectionner ses sens.

Mais , pour y parvenir avec quelque succès , il faut avoir étudié la nature et la marche des sensations , l'action des objets extérieurs sur les organes des sens , et savoir distinguer ce qui appartient à l'instrument , et est en conséquence purement mécanique , de ce qui appartient essentiellement à la faculté intellectuelle qui juge et qui raisonne. Cette distinction , très-facile à faire , ne l'est pas également à saisir. Essayons cependant d'en donner une idée.

L'état d'un homme livré au sommeil et son passage au réveil , pourront nous fournir , à ce sujet , des observations infiniment précieuses.

Supposons d'abord les organes dans leur état de santé , c'est-à-dire , capables de recevoir sans altération les impressions qui leur sont relatives. Agissons maintenant sur eux ; ils feront exactement leurs fonctions ; mais l'impression s'y arrête , et la faculté capable de la recevoir est nulle , est morte , pour ainsi dire , dans l'homme endormi. Son œil , ouvert par hasard ou par accident durant son sommeil , reçoit comme à l'ordinaire , l'impression des objets : nous nous présentons devant lui , nous lui sourions , nous lui faisons des signes , etc. Tout cela se peint exactement dans l'organe ; mais aucune de ces impressions fugitives ne se propage jusqu'à l'ame : il continue à dormir.

Nous approchons une fleur de son odorat ; sans doute les molécules odorantes agiront sur l'organe ; l'ame n'éprouvera cependant aucune sensation , n'aura pas la moindre idée de l'odeur. Nous parlons au dormeur , il ne nous

entend

entend pas : nous faisons du bruit autour de lui ; son oreille est parfaitement saine , et cependant le bruit la frappe , sans que rien ne parvienne jusqu'à l'ame. Nous le touchons , nous le caressons , il reste immobile. Il faut donc que des impressions plus violentes , communiquent à son ame une sensation assez forte , pour la tirer de l'état léthargique où ses facultés dorment ensevelies.

Un orage terrible s'élève tout-à-coup , et met la nature entière en mouvement : il est assez probable que notre dormeur en sera réveillé. Mais nous y parviendrons plus facilement en le heurtant rudement , et en provoquant ainsi la sensation que son ame n'eût éprouvée que lorsque la présence réelle d'un danger plus grand l'aurait fortement ébranlée. Le voilà enfin arraché à ce sommeil profond , image si parfaite de celui qui n'a point de réveil ; mais il lui faut quelques momens encore , pour appliquer à des idées certaines , la sensation confuse et obscure que son ame vient de recevoir.

Le premier instant de notre grand réveil à la vie , nous paraît avoir , avec

celui que nous venons de décrire , une merveilleuse conformité. Ce que fait l'homme qui s'éveille , pour établir un rapport vrai entre lui et ce qui l'environne , entre l'impression de l'organe et la sensation de l'ame , l'enfant a dû le faire ; et le fait tous les jours , sans s'en appercevoir , à mesure que le sens interne se développe en lui. Sachons donc nous emparer de cette précieuse faculté , la former , la diriger de bonne heure ; d'après des principes sûrs ; et puisque raisonner juste n'est autre chose qu'avoir bien senti , c'est donc le jugement qu'il faut exercer , pour perfectionner l'instrument physique des sensations. Car , en supposant toujours l'organe dans l'état de santé , il ne peut jamais se tromper dans la manière dont l'affectent les objets extérieurs , puisque l'impression est involontaire de sa part , et les erreurs dont on l'accuse , ne sont que celles du jugement , qui s'est trop hâté de prononcer sur un rapport qu'il n'appercevait encore qu'imparfaitement.

Passons à l'application.

Il est clair que l'enfant nouveau - né est , par rapport à la faculté de sentir , dans un état absolument semblable à

celui de l'homme plongé dans le sommeil. Ses organes, sont sains, susceptibles de recevoir, et recevant en effet toutes les impressions. Mais son ame est encore dans un sommeil profond : la lumière ou l'obscurité agiront alternativement sur l'organe de la vue : les accens de la mélodie ou le fracas des vents frapperont l'oreille, etc. sans que l'ame sorte pour cela de son état d'assoupissement : il faudra une impression forte, celle d'une chute, par exemple, pour l'en tirer.

*Le toucher* sera dès-lors son sens unique. La lumière continuera de frapper ses yeux, sans l'éblouir ; le bruit, de retentir autour de lui, sans l'effrayer, etc. ; mais qu'on le pousse ou qu'on le blesse, il pleurera. Il faudra bien du tems encore, pour que son ame se montre sensible à l'impression de l'ouïe ; et il en sera de même pour les autres sens, dont les impressions se communiqueront plus ou moins promptement à l'ame, selon leur degré plus ou moins grand de délicatesse. Comme le plus subtil, l'odorat sera le dernier à se manifester par des perceptions justes.

Cependant les nuances des impressions échapperont long-tems encore au jeune enfant. Il faudra qu'elles soient fortes et vives , pour exciter ou réveiller en lui une sensation. Mais la faculté de sentir se développe et se forme de plus en plus , et les impressions fortes facilitent insensiblement l'accès aux impressions plus douces. Bientôt son ame se familiarisera avec la connaissance et l'usage des organes des sens. Il nous regardera , quand nous l'appellerons ; ses yeux se tourneront vers la lumière , son ame en sentira la présence , sans en juger encore l'effet ; aussi verrons-nous ses bras s'étendre pour la saisir. Il pleurera à l'aspect d'un objet hideux ; sourira , en voyant quelque chose d'agréable.

Ainsi les impressions commencent à arriver à l'ame , qui va chercher bientôt à se rendre compte des sensations qu'elles y excitent. L'enfant a l'idée de la lumière ; il l'a vue s'approcher , s'éloigner de lui : c'est donc quelque chose de mobile , de susceptible d'être transporté. La conséquence est ce qu'elle doit être ; or , puisque la lune est un corps lumineux , qui empêche que ses



petites mains ne la saisissent ? et faut-il s'étonner des efforts qu'il fait pour y parvenir ; et des pleurs que lui arrache l'inutilité des ses tentatives ? Toute l'erreur est ici la distance ; et il ne peut avoir encore d'idée des distances , parce que son ame , à peine accoutumée à la sensation générale de la lumière , ne peut être exercée encore à différencier la mesure ou la distance de l'impression. Il n'y a pas plus loin pour lui de la terre à la lune , que de sa chaise à la table ou à la cheminée où est posé le flambeau allumé ; et cela doit être. Placé sur le haut d'une tour très-élevée, son œil verrait , et son ame jugerait le terrain de niveau avec ses pieds. L'impression des distances ne deviendra sensible pour lui , et il ne sera tems de parler des dimensions , que quand il s'en sera apperçu lui-même pour la première fois.

Il est donc évident qu'il y a un état dans lequel nos organes sont parfaitement sains et agissent en conséquence, mais où les impressions qu'ils reçoivent ne sont pas ressenties par l'ame ; que cet état est celui de l'enfant nouveau-né et de l'homme endormi ; et que ,

dans le cas où la faculté de sentir est émoussée dans l'un , ou non encore exercée dans l'autre , les organes les plus sains ne sont d'aucune utilité. Ce sont moins les instrumens de la sensation , que la faculté intérieure de sentir , que nous pouvons exercer , et c'est ce qu'il faut entendre par l'expression *exercice des sens*.

La vie ne commence pour l'homme , que du moment où une impression violente a tiré son ame du sommeil où elle était ensevelie.

Or , comme la gradation des impressions entr'elles , se perd dans l'infini , depuis les plus fortes jusqu'aux plus faibles ; depuis celles qui agitent violemment tous les ressorts de la machine , jusqu'à celles qui y excitent à peine un léger frémissement , il est possible de travailler sans cesse et dans tous les cas , au perfectionnement de la faculté , seule capable de juger et de différencier les impressions des sens , d'après la sensation qu'ils occasionnent en elle. Ainsi l'ame apprend à sentir peu-à-peu , à s'accoutumer à raisonner ses sensations , et à sortir par degré du sommeil léthargique où son essor se trouvait enchaîné. A chaque perception

nouvelle , elle fait un pas de plus vers le réveil , dont nous parlons ; et quelques esprits privilégiés arrivent enfin à cet état d'évidence et de clarté , où l'ame ne connaît plus de sommeil moral.

Peut être nous objectera-t-on que le développement de la faculté de sentir a , comme toutes les forces finales, ses bornes prescrites , au-delà desquelles il n'y a plus rien à faire ni à espérer ; et que le développement ordinaire de nos sens , est pour nous la mesure et le terme de cette perfection de l'entendement. Mais l'expérience prouve tous les jours que , si nos jugemens sont faux , c'est que la sensation a été mal appréciée ; que nous en faisons une application fautive , et que nous n'avons point contracté l'habitude d'exercer notre jugement par des réflexions suivies sur la nature et le rapport de nos perceptions. Ce que nous conseillons ici est si praticable , que nous ne taririons pas sur les exemples : bornons-nous à ceux qui , par la culture assidue d'un sens , ont presque entièrement remplacé la perte d'un autre. Dira-t-on que c'est *relativement* que le toucher , par exemple , a pu donner les idées de la cou-

leur , qui appartiennent exclusivement à l'organe de la vue ? Nous allons voir cependant des aveugles excellens juges des couleurs , et , s'il se trouve dans leurs jugemens la justesse la plus constante , il s'en suivra nécessairement que le principe qui juge et qui apprécie les sensations a , sur l'organe qui les procure , une supériorité de tact et de finesse bien marquée , mais qu'il faut beaucoup d'exercice pour y parvenir.

L'aveugle *Saunderson* , professeur de mathématiques à Cambridge , avait le sens et le sentiment du toucher si délicats , qu'il distinguait une pièce de monnaie fausse , entre plusieurs autres , en supposant même l'imitation assez parfaite , pour tromper l'œil le plus exercé.

Tout le monde a entendu parler de ce sculpteur aveuglé , qui , après dix ans de cécité , fit en plâtre la statue de Cosme - le - Grand , et lui donna une ressemblance dont on fut généralement frappé. Il représenta le Pape Urbain VIII de la même manière , et travailla dans l'obscurité d'un souterrain , à la statue du duc Bracciani , avec un succès aussi prodigieux.

Un exemple plus récent paraîtra peut-

être encore plus propre à confirmer ce que nous avançons.

Il s'agit de M. Kersting , mort depuis quelques années. Obligé de traverser souvent dans sa jeunesse , et pendant la nuit , un passage très-obscur , il fermait ses yeux par peur : cette circonstance lui fit faire une observation , qui lui devint dans la suite de la plus grande utilité. A l'approche d'un corps solide , il sentait une chaleur se répandre graduellement sur tout son corps : il réitéra l'expérience , et le résultat fut toujours le même. Il perfectionna tellement cet exercice , qu'il allait et venait , sans courir jamais le risque de se heurter. Bientôt il devint sourd et aveugle ; et ce fut alors qu'il sentit réellement le prix de l'habitude qu'il avait contractée. Non-seulement il écrivit un ouvrage important pendant sa cécité ; mais il perfectionna tellement le sens du toucher , qu'il lisait , en touchant les lettres du bout des doigts , toute espèce de livres imprimés en gros caractères. Il s'amusa , entr'autres choses , à planter des oignons de tulipes et d'hyacinthes , à greffer des arbres dans son jardin , etc. Chaque matin , il visitait soigneuse-

ment ses plantes et ses fleurs : les connaissait parfaitement , et savait si bien distinguer au toucher , et l'espèce de la fleur , et le caractère de la plante, qu'il eût été inutile de songer à lui en imposer sur cet article. Ainsi le toucher perfectionné remplaçait pour lui presque tous les avantages qu'il aurait pu retirer de la vue. Il y a plusieurs exemples de cette compensation que la nature se plaît à faire quelquefois , en nous rendant d'un côté ce qu'elle a pu nous faire perdre de l'autre. Mais ce qui suit est plus étonnant encore : il est toujours question de *M. Kersting*.

Appuyée sur son épaule , sa femme donnait un jour quelques ordres à une domestique éloignée. Au moment où elle parlait , *Kersting* éprouva une sensation singulière dans tout le bras ; averti par cette sensation , il lui donna une attention particulière , et recouvra en un instant l'usage presque miraculeux du sens de l'ouïe , perdu pour lui depuis long-tems. Il appliqua sa main sur la bouche de sa femme , se fit répéter par elle chaque lettre de l'alphabet , en recevant le son de sa voix dans le creux de sa main. A chaque lettre , sa sensa-

tion était différente ; il observa , retint ces diverses sensations , et acquit une si prodigieuse habileté , par l'assiduité de l'exercice , que sa femme s'entretenait avec lui , comme si l'organe de l'ouïe eût été dans l'état de santé le plus parfait.

Il reste donc démontré que l'exercice des sens n'est et ne peut être que l'exercice de la faculté qui reçoit et juge la sensation ; que c'est donc l'âme qu'il faut exercer à la justesse du raisonnement , si l'on veut non-seulement perfectionner l'instrument de telle ou telle sensation , mais suppléer heureusement à son défaut.

Examinons maintenant l'utilité d'un pareil exercice.

## A R T I C L E I I.

### *Utilité de l'exercice des Sens.*

Locke a prouvé , et tous les métaphysiciens ont été de son avis , qu'aucune de nos idées n'est innée ; mais qu'elles sont toutes acquises par l'in-

intermédiaire des sens. Point de doute ,  
 par conséquent , que la rectitude de l'en-  
 tendement , la vivacité de l'intelligence ,  
 et la solidité du jugement , ne soient  
 en proportion directe de l'exactitude , de  
 la facilité avec lesquelles les sens s'ac-  
 quittent de leurs fonctions , et du degré  
 de clarté des idées qu'ils nous apportent.  
 Ainsi les sens sont les instructeurs élé-  
 mentaires de la *pensée* , et seuls ils en  
 fournissent la matière. Pourrions-nous ,  
 d'après cela , rester indifférens sur le  
 degré de précision avec lequel la faculté  
 de sentir reçoit et se représente les  
 impressions occasionnées par les objets  
 extérieurs ? Voulons-nous donc former  
 des hommes qui *pensent* et qui *rai-  
 sonnent* , ce qui suppose l'organisa-  
 tion exacte des sens , exerçons de bonne  
 heure leur faculté intellectuelle. Si nos  
 vœux et nos efforts sont trompés , si l'ame  
 persiste dans son état de léthargie , de  
 quelque perfectibilité que les sens soient  
 susceptibles , les perceptions continueront  
 d'être obscures , et il en résultera cette  
 espèce de machine humaine que l'on  
 nomme *idiot*. Ces cas , il est vrai , sont  
 heureusement fort rares : mais jettons  
 un coup-d'œil autour de nous. Combien



ne trouverons - nous pas d'infortunés , dont les idées sont si fausses , et les jugemens si erronés , qu'on leur suppose à peine le sens commun ! Quand ce n'est ni le préjugé qui les aveugle , ni la passion qui les égare , tout le faux de leur esprit doit être attribué à l'hébetation des sens , et à l'obscurité qui en résulte nécessairement dans les perceptions. Nous avons prouvé et rendu sensible la possibilité de perfectionner les sens : or , puisque c'est par leur moyen seulement que l'âme acquiert l'usage et le développement de ses facultés , l'exercice des sens est donc le moyen le plus propre à étendre et à perfectionner les facultés intellectuelles ; à déraciner les préjugés , et à confirmer la raison , dans l'autorité suprême qu'elle a sur les passions.

Qu'est-ce en effet que l'entendement ? sinon la faculté de *percevoir* les choses ; la raison , celle de remonter à leurs causes , et d'en suivre les effets ; le jugement enfin , celle de faire une application juste de ces diverses propriétés. Il est clair , par conséquent , que la perfection de l'entendement , de la raison et du jugement , dépend essen-

tiellement de la clarté et de l'exactitude de nos idées. Si nous négligeons donc d'exercer nos sens , ou si nous nous bornons à en faire un usage purement machinal , il est indubitable que les facultés précieuses de l'ame s'affaibliront en raison de cette négligence.

Il n'est rien que l'on doive éviter avec plus de soin , que cette habitude d'indolence, qui, en négligeant les moyens physiques , porte un coup si funeste aux facultés morales. Erreurs et faux calculs en tout genre , voilà ce qu'il en résulte infailliblement. Rien donc de plus utile que l'exercice raisonné des sens ; et ce serait introduire dans notre système d'éducation une réforme bien salutaire , que de nous occuper d'abord de former le jugement de nos élèves ; de les accoutumer à se rendre un compte exact de leurs sensations , et à ne prononcer sur rien , dont la certitude morale ne leur soit démontrée , par l'analyse et la comparaison de leurs idées. En vain les appliquerons-nous , sans cela , sur les pages stériles et rebutantes de livres qu'ils n'entendront pas : leur tête s'emplira de mots vuides de sens pour eux ; rien ne se liera dans

leur entendement ; cette foule d'idées éparses errera sans consistance dans le vague du néant ; et ce même désordre se reproduira à chaque instant dans leur conduite , où l'on n'apercevra ni le plan qui dirige , ni but vers lequel elle soit dirigée. De là , cette foule si tristement nombreuse d'infortunés , devenus le désespoir de leurs parens , la honte ou le jouet de la société , et le supplice de la nature , qui cependant avait tout fait pour eux. Elle leur avait donné des organes parfaitement sains ; mais ils ont négligé de les entretenir dans cet état , et de les perfectionner par la constance de l'exercice ; elle leur avait donné une intelligence susceptible de s'étendre à tout ; mais ils ont négligé l'usage de cette faculté , et elle a perdu insensiblement de son active sagacité , et est enfin tombée dans un état d'engourdissement , dont il devient de jour en jour plus difficile de la faire sortir.

Il est donc indispensable d'accoutumer les enfans à bien *sente*r , et de leur apprendre à *raisonner* juste. Mais apprenons aux déclamateurs qui prodiguent ces grands mots , sans les en-

tendre , ou du moins , sans les apprécier ; à ces gens qui ont tout dit , quand ils ont ouvert une bouche immense pour nommer la *nature* , que cette nature n'a pas dit ses secrets à tout le monde , et qu'elle en est sur-tout avare pour le fat ignorant qui croit les avoir surpris , et pour l'indolent présomptueux qui ne daigne pas même les étudier. Mais elle les prodigue au savant modeste et laborieux qui ne les recherche , que pour en faire part à ses semblables ; elle-même le dirige dans ses études qu'elle se plaît à seconder ; et tandis qu'il soulève avec effort une partie du voile qui la couvre , elle en soulève une autre , et se dévoile insensiblement toute entière à ses yeux. Voilà ce qu'elle a fait pour un *Abbé de l'Epée* , pour l'héritier de son génie et de ses vertus , l'estimable *Sicard* ; et ce qu'elle avait fait auparavant pour *Rodriguez Péreire* , presque entièrement oublié aujourd'hui , par une suite de cette légèreté Française , qui , ne s'attachant qu'à ce qu'elle a pour l'instant sous les yeux , perd aisément de vue ; ou ne cherche pas même à connaître ceux qui ont d'anciens titres à l'admira-

tion

tion et à la reconnaissance de la postérité.

Combien d'infortunés perdus pour eux-mêmes et pour leurs semblables , sans le génie bienfaisant qui les rend à la société et à la nature , qui les avait , pour ainsi dire , rejetés loin d'elle , dans un cercle particulier , en leur refusant l'usage des sens , seuls capables de les mettre en relation avec tout ce qui les environne.

Ce prodige de l'institution des *sourds et muets* se renouvelle tous les jours sous nos yeux ; tous les jours il excite et mérite une nouvelle admiration de notre part. Essayons d'en donner une légère idée ; et nous l'admirerons davantage , à proportion que nous le connaissons moins imparfaitement. Développons le plus clairement qu'il nous sera possible , la nature des obstacles qui se présentent à l'instituteur , et la supériorité de génie qu'ils supposent pour les vaincre.

Expliquons d'abord pourquoi le mutisme est la conséquence nécessaire de la surdité.

On sait, pour peu que l'on ait étudié l'anatomie de la tête en particulier ,

qu'il existe , entre les organes de la parole et ceux de l'ouïe , une correspondance telle , que le son d'un mot inconnu ne peut frapper l'oreille , sans que l'organe destiné à rendre ce son ne soit ébranlé comme il doit l'être , pour le produire en effet. Nous ne sommes naturellement que des échos les uns des autres , et cela est d'une vérité frappante dans les enfans. Ils naissent tous muets ; mais , comme ils ne sont pas sourds , ils apprennent aisément à parler , à mesure que l'organe de la parole se développe , se fortifie , et que le jeu de ses mouvemens prend de la consistance et de l'ensemble. On est surpris quelquefois de voir , dans les nombreuses questions dont nous assiégent les enfans , une foule de mots que nous ne nous rappelons point d'avoir prononcés devant eux ; ils savent les noms d'une foule de choses que l'on n'a point eu dessein de leur montrer ; et nous nous demandons qui leur en a tant appris ? C'est la nature qui fait toujours les premiers frais de notre instruction ; c'est cette admirable correspondance entre l'oreille et l'organe de la voix ; c'est ce penchant à l'imitation qui nous

fait répéter d'abord des sons , par cela seul que nous les avons entendus préférer à d'autres , et qu'ils ont mis sous nos yeux les objets sensibles auxquels se rapportaient les idées exprimées par ces sons. Que l'on ne s'y trompe pas en effet : des sons qui ne seraient que du bruit , et qui agiraient seulement sur l'organe de l'ouïe , sans rien porter à l'entendement , ne feraient sur l'enfant aucune impression. L'enfant qui commence à parler , et qui a déjà sa petite provision de mots (Dictionnaire nécessairement très-borné , puisqu'il ne s'étend pas au-delà de la somme actuelle de ses idées ) , nous entend converser , sans prêter , sans pouvoir donner beaucoup d'attention à ce que nous disons : mais que dans cette longue suite de mots , le hasard en amène un qui lui représente une idée déjà acquise , nous verrons , au mouvement de sa physionomie , à la vivacité plus animée de son regard , que ce mot a réveillé en lui le sentiment d'une perception , et que sa pensée commence à entrer en relation avec la nôtre.

Il y a donc deux choses bien essentielles à distinguer dans la parole : la

prononciation articulée de certains sons, que l'on appelle *mots*, et que nous pouvons regarder comme la partie matérielle ou le corps du langage : la signification que nous sommes convenus d'attacher à ces sons articulés, pour transmettre à d'autres nos idées, et c'est ce que nous appelons l'âme, ou la partie intellectuelle du discours.

Or, l'union intime de ces deux choses est indispensable ; et le même degré de perfection semble également désirable, au premier coup-d'œil, dans l'une et dans l'autre. Comment en effet articuler des sons, si l'organe destiné à cet objet, n'a pas la flexibilité et l'attitude nécessaires, et comment l'aura-t-il, si, paralysé par l'inaction d'un autre organe, il tombe dans l'engourdissement, inévitable conséquence du défaut d'exercice ? Comment, d'un autre côté, attacher des idées à des mots, qui, par eux-mêmes, ne sont et ne représentent rien, si l'organe admirable destiné à recevoir, à combiner et à modifier les sensations que réveillent les sons articulés, n'est pas dans l'état de vigueur et d'activité perpétuelle, que suppose et qu'exige une pareille fonction ? Et



comme , malgré les preuves multipliées de son existence , il est impossible de concevoir l'ame , indépendamment du corps qui lui sert d'enveloppe , et qu'il serait absurde de supposer l'existence du corps , privé du principe qui l'anime , il semble aussi qu'il serait impossible d'admettre l'existence et l'exercice de la pensée , sans supposer la perfection et le libre usage de l'organe de la parole.

Mais , par une suite nécessaire de la supériorité des facultés de l'ame sur les organes purement physiques , on conçoit bientôt pourquoi rien ne peut suppléer les unes , et comment l'art vient à bout de remplacer les autres : pourquoi rien ne saurait faire *raisonner l'idiot* , et comment on réussit tous les jours à faire *parler* des sourds et muets de naissance.

Dans l'état ordinaire des choses , tout le mérite de l'instituteur , ( et ce mérite est encore prodigieusement rare ) ; se borne à former , à diriger les facultés intellectuelles , à les exercer , à mettre en œuvre les matériaux ordinaires de la pensée , c'est-à-dire , les sensations qui excitent ou réveillent des idées.

Mais ces sensations sont communiquées à l'ame par des organes parfaitement sains ; les impressions qu'ils reçoivent ne sont altérées par aucune cause , et , si ces sensations se troublent et se confondent dans l'entendement , s'il en résulte des jugemens faux , l'expérience et la réflexion corrigent aisément ces erreurs.

Ici , au contraire , toutes les avenues de l'ame sont , pour ainsi dire , fermées ; tous ses moyens de communication sont interrompus ; il s'agit donc d'établir des communications qui n'ont point encore existé , d'ouvrir et de pratiquer des chemins où il n'y en avait jamais eu , et d'arriver enfin à travers mille obstacles , à cet espèce de fort , d'où l'ame inaccessible semblait braver tous les efforts et défier toutes les tentatives de l'art.

S'il n'était question , en effet , que de ces idées presque matérielles , de ces objets d'imitation journalière , qui sont plutôt d'instinct que de réflexion , on concevrait une partie du prodige. On sait que la nature a dédommagé en partie ces infortunés des sens qui leur manquent , par plus de perfection dans

ceux qu'elle leur a laissés ; qu'elle a suppléé au défaut de l'ouïe et de la parole , par la justesse du coup-d'œil et la finesse du toucher : mais voilà aussi les seuls instrumens qu'elle offre à l'instituteur. Par quel art étonnant parviendra-t-il à étendre l'usage de ces sens à des choses qui ne peuvent avoir aucune espèce d'action sur eux ; à en faire les véhicules de sensations , qui ne leur ont jamais appartenu ? Comment apprendra-t-il à des sourds de naissance à lier des idées à des regards , à des signes de la tête ou de la main , qui , par eux-mêmes , n'y ont pas plus de rapport , que les sons établis pour la communication mutuelle de nos pensées ? Comment leur apprendre à lier les idées de tous les nombres possibles à neuf ou dix signes , dont la signification varie si prodigieusement , en raison du rang qu'ils occupent ; leur enseigner les règles de l'arithmétique , qui supposent nécessairement la notion de l'unité indivisible ; les élémens de la géométrie , qui supposent la notion des lignes et des figures de mathématiques ; l'histoire sainte et profane , la religion et la morale , qui supposent nécessaire-

ment l'idée d'un maître suprême et d'une règle de mœurs ?

Il est d'expérience cependant , et d'une expérience qui se renouvelle à chaque instant sous nos yeux , que des sourds muets de naissance ont appris toutes ces sciences , qu'ils les ont même assez bien possédées pour en rendre un compte satisfaisant , et en enseigner les élémens à d'autres. De semblables merveilles sont au-dessus de la portée commune ; et l'art qui les expliquerait , serait aussi prodigieux peut-être que l'art qui les opère. Quelle étude approfondie de l'homme et de ses facultés suppose l'idée d'entreprendre la tâche aussi pénible que glorieuse , de rendre à la nature des êtres qu'elle avait à peine ébauchés ; de rétablir dans le rang sublime que l'homme tient dans la création , des malheureux que leur état primitif placerait bien au-dessous de la brute. Combien d'expériences il a fallu réitérer , que de signes il a fallu hasarder , avant de rencontrer ceux qui pourraient suppléer les signes ordinaires , et donner des idées justes de tout ce qui peut devenir l'objet de notre réflexion et l'aliment de nos pensées ! Que de

travaux immenses , pour simplifier cette langue sublime , et la conduire insensiblement au point d'exprimer jusqu'aux idées les plus abstraites , et de résoudre les problèmes les plus compliqués ! C'est ici que l'admiration épuisée succombe , cherche en vain des termes pour s'exprimer, et finit par se prosterner en silence devant l'auteur premier de ce grand prodige , et devant les génies bienfaisans qu'il a daigné rendre les confidens et les dépositaires , de cette partie intéressante de ses secrets !.

### A R T I C L E I I I.

#### *Manière d'exercer les Sens.*

Il est possible , et nous avons prouvé qu'il était utile, d'exercer les sens : occupons-nous maintenant des moyens de le faire avec succès.

Dès le moment où l'ame est tirée par une sensation forte , de l'état où elle avait sommeillé jusqu'alors , elle commence à reconnaître l'emploi , et à distinguer l'usage des organes divers de

la sensation. Mais dès cet instant aussi, l'erreur est à chaque instant placée pour elle à côté de la vérité ; et , si les premières impressions ne sont pas suivies avec soin , et les idées rectifiées de bonne heure , il est à craindre qu'il ne soit trop tard un jour de vouloir arrêter les progrès de l'erreur. Recherchons donc la cause habituelle de ces méprises des sens , et nous trouverons bientôt les moyens de les réparer. C'est en quoi consiste l'exercice des sens ; et l'on voit déjà tout ce qu'il en doit résulter pour former le jugement.

1°. *La vue.* La vue considère et embrasse dans les corps , la forme , la grandeur , la pesanteur , la couleur , la quantité et le mouvement : elle est donc sujette nécessairement à une foule d'erreurs. Ajoutez à cette cause première , l'action simultanée d'un grand nombre d'objets à-la-fois sur le même organe. L'œil reçoit donc en même-temps une infinité d'impressions diverses , auxquelles il est impossible qu'il donne une égale attention , et dont la plupart même sont si légères , qu'elles n'en méritent aucune. Comme ces circonstances ne se réunissent en aussi grand

nombre pour aucun autre sens , il n'en est , conséquemment , aucun qui soit plus exposé à de fréquentes erreurs. Essayons de les prévenir , ou du moins de les corriger. Voici quelques idées à ce sujet , qui pourront guider au moins les premières expériences.

Que l'élève s'exerce et s'accoutume d'abord à reconnaître de loin toute espèce d'objets , soit en pleine campagne , soit à travers les vitres de son appartement. Qu'il examine avec soin l'ensemble d'un point de vue , et qu'il en fasse ensuite la description exacte , en détournant ou en fermant les yeux.

Quelquefois il considérera un objet en particulier , et une excellente lorgnette d'approche confirmera bientôt la vérité , ou corrigera l'erreur de l'observation. Tantôt on lui demandera de déterminer , au simple coup-d'œil , les rapports vrais de grandeur : la longueur , par exemple , la hauteur , profondeur , etc. d'un corps éloigné : sa surface , la solidité et jusqu'à la distance. Les erreurs seront d'abord très-fréquentes , et il est impossible que cela ne soit pas. Mais les instrumens sont là ; et en mesurant sur l'objet même , l'erreur est rec-

tifiée, ou la justesse du calcul évidemment confirmée. On conçoit qu'un pareil exercice souvent répété, doit donner en peu de tems au coup-d'œil une justesse et une sagacité rares; et que bientôt l'élève approchera tellement de la vérité, que les erreurs seront à peine sensibles. Nous n'avons pas besoin d'observer, sans doute, que cet exercice suppose la notion préliminaire des mesures, et qu'il ne s'agit ici que de l'application. Ce que nous venons de faire en grand sur le terrain, peut s'exécuter en petit sur le papier.

On fera tracer à l'élève des figures géométriques, sans règle ni compas: il copiera de mémoire, un objet qui l'a frappé, etc. Mais tout cela est encore trop savant: jamais mon élève n'a entendu parler de *cercle* ni de *triangles*; il n'a pas la première idée du dessin: vous lui parlez-là un langage inconnu, inintelligible pour lui. Eh bien! revenons à quelque chose de plus simple: vous lui avez, du moins, parlé géographie, il a parcouru quelques cartes avec vous. Qu'il reporte sur le papier la figure de telle ou telle carte; qu'il en trace les contours et les sinuosités; qu'il y dessine,



tant bien que mal, les fleuves et les montagnes que vous lui avez fait observer, dans la place à-peu-près qu'ils occupent en effet. Ouvrez ensuite l'*atlas*, vérifiez les positions, suivez le cours des fleuves, mesurez les distances respectives, etc. Voilà un exercice qui n'excède pas la portée d'un enfant de huit ans; et voyez que de leçons utiles renfermées dans ce qui ne sera pour lui qu'un simple amusement.

Vous pouvez l'exercer encore à juger de loin, de la pesanteur spécifique d'un corps, d'après la forme qu'il présente, l'étendue qu'il occupe, et la disposition extérieure des parties qui le composent: à se boucher les oreilles avec ses doigts, et à suivre une conversation, par l'observation simple du mouvement des lèvres de la personne qui lui parle. Rien n'empêche de multiplier ces petits exercices à l'infini; on peut les renouveler à chaque pas au-dehors, à chaque instant autour de soi; et l'intelligence des maîtres et des parens suppléera sans peine à ce que nous ne pouvons qu'indiquer ici. Passons à la manière d'exercer les autres sens.

2°. *L'ouïe.* Cet organe est destiné

seulement à recevoir l'impression des sons. Lorsqu'ils frappent notre oreille dans une articulation qui nous est déjà familière, nous les comprenons ; et nous avons l'idée immédiate qu'ils viennent d'exciter ; mais c'est l'idée seulement du son , et non pas de l'objet qui l'a produit.

Nous ne courons point alors le danger de nous tromper gravement. Mais si , d'après le son , nous prétendons juger de la grandeur , du poids , de la matière et du mouvement des objets , conclure , par exemple , la forme et le volume d'une pierre , d'après le bruit qu'elle fait en tombant ; la figure d'un verre , et la matière d'un corps sonore quelconque , d'après le son qu'ils rendent , l'ouïe est , après la vue , celui de tous les sens qui doit induire le plus souvent en erreur. C'est celui de tous en effet , qui embrasse , après la vue , le plus d'objets à-la-fois , et qui nous procure par conséquent le plus d'idées *médiates*. Il nous trompe cependant plus rarement par le fait , parce que nous nous déterminons moins facilement sur son rapport , que sur celui des yeux. Essayons toutefois d'obvier à ces sortes

d'erreurs, et d'accoutumer l'ame à les distinguer aisément.

Le jeu de *colin-maillard* peut remplir en partie l'objet : voici quelque chose de mieux.

Toute la petite société se bande les yeux : le plus âgé de la troupe excite un bruit quelconque , et le varie de cent manières différentes , depuis les occupations les plus journalières , jusqu'à celles qui se trouvant d'un usage bien plus rare , présentent au jugement plus d'efforts à faire et de difficultés à vaincre , pour rencontrer juste. On peut aller même jusqu'à soumettre à la décision de l'ouïe , la forme , la grandeur , les qualités des corps agités pour produire une résonnance. Quel est l'objet , par exemple , que vous entendez résonner ? est-ce un verre , une cloche , un morceau de fer , d'acier , de cuivre , etc ? On conçoit tout ce qu'un pareil exercice peut donner de finesse à l'organe et de précision aux idées qui en résultent.

3°. *Le toucher*. Toutes les qualités sensibles sont ou peuvent devenir appréciables pour le toucher , sans même en excepter les couleurs , puisqu'il n'est

pas sans exemple que des aveugles les distinguent parfaitement, par le sentiment seul du toucher: comme ici tout est immédiat, il y a plus de certitude et moins d'occasions d'erreur. D'ailleurs la sphère de ce sens est infiniment plus bornée que celle des deux précédens. La vue, par exemple, s'élève, des pieds de l'observateur jusqu'aux étoiles qui peuplent la voûte des cieux, et embrasse autour de lui, à des distances considérables, tous les objets qui se présentent. Les impressions viennent, pour ainsi dire, au-devant de l'organe, s'en emparent, et agissent sur lui presque à son insçu. Le toucher, au contraire, ne communique à l'ame une sensation, que lorsqu'il a été averti par la présence immédiate d'un objet distinct, qu'il ne peut confondre avec un autre, sans que l'impression varie, et sur lequel, par conséquent, il ne peut se tromper involontairement.

L'inconcevable activité de la vue, et la sagacité de l'ouïe, qui semblent devoir suppléer à tout, et qui, par le grand nombre de sensations qu'ils excitent à-la-fois, partagent à eux seuls toute notre attention, nous font négliger

l'exercice

l'exercice des autres sens , et nous laissent indifférens , ou nous rendent ingrats à leur égard. On ne réfléchit point assez sur la prodigieuse utilité , dont l'organe du toucher peut nous être un jour , lorsque l'usage aura débilité les autres organes ; et rarement l'idée nous vient de l'exercer d'une manière particulière , et de nous rendre un compte raisonné de son action sur l'entendement.

Pour maintenir cet organe dans un état de surveillance et d'activité perpétuelles , on pourra s'exercer , les yeux bandés , 1°. à reconnaître différens meubles en les touchant : 2°. à distinguer des pièces de monnaie : 3°. à comprendre ce qu'on nous écrira dans le creux de la main avec un crayon : 4°. à distinguer le feuillage de toutes sortes d'arbres ou de plantes connues : 5°. à déterminer le degré de froid ou de chaud , d'après le thermomètre : 6°. à connaître et à désigner toute sorte d'étoffes : 7°. à distinguer , dans un très-grand nombre de feuilles de papier , celles qui sont blanches , écrites ou imprimées : 8°. à écrire correctement : 9°. à mouler aisément en terre ou en cire , des figures qui aient

de l'agrément dans les formes , de la justesse et de l'harmonie dans les proportions : 10°. à se tailler une plume au besoin : 11°. à lire , par le moyen du relief , les inscriptions des pièces de monnaie , etc.

4°. Comment les particules odorantes détachées des corps et éparses dans l'atmosphère , agissent-elles sur l'organe , et par quelle route parviennent-elles au siège de l'entendement ? Écoutons et admirons ce que l'anatomie nous révèle à ce sujet.

Considérons d'abord l'organe de l'odorat. Il s'avance majestueusement entre les deux yeux , comme pour donner du relief au visage ; il s'arrête à propos un peu au - dessus de la bouche pour n'en pas troubler les fonctions : sous sa base , la nature a percé artistement deux conduits égaux et semblables , tapissés tous deux en-dedans d'une membrane délicate , destinée à recevoir l'action des corps odorifères. Au fond de ces deux premiers conduits , il s'en trouve un troisième , qui rétablit la communication avec l'organe de la respiration et celui du goût ; avec l'organe de la respiration , pour attirer les odeurs

sur la membrane qui doit les recevoir : et avec celui du goût , pour nous donner , à leur approche , un avant - goût des alimens qui les exhalent.

Voilà ; quant à la structure extérieure de l'organe : examinons maintenant son organisation intérieure.

Sous la membrane qui tapisse intérieurement les deux conduits dont nous venons de parler , le microscope découvre une infinité de petits corps ronds et glanduleux : ce sont les houppes nerveuses , d'où partent tous les filets qui doivent composer dans le cerveau le nerf olfactoire. Mais comment y pénétreront-ils ; puisqu'ils rencontrent sur leur route un os très-dur , qui les arrêtera nécessairement ? La nature a tout prévu. Elle a pratiqué dans cet os un nombre infini de petits canaux , pour conduire les filets dont il s'agit au lieu de leur destination. C'est par-là qu'ils s'introduisent dans la substance du cerveau ; et que se réunissant en un seul et même faisceau , ils vont porter l'impression qu'ils ont reçue , jusqu'au siège de l'ame.

5°. L'organe de l'odorat nous conduit naturellement à celui du goût. Sa

position , son étendue , sa flexibilité surprenante , la multitude et l'importance de ses fonctions , tout est également admirable dans cet organe.

Le goût renferme , dans son étendue , deux parties , dont l'une fixe n'est autre chose que le fond du palais autour de l'œsophage : et l'autre mobile , qui est la langue. C'est dans sa partie mobile que le goût juge d'abord de la qualité des alimens : mais c'est au fond du palais qu'il prononce définitivement s'ils doivent être admis ou rejetés. Voilà l'effet ; expliquons le mécanisme de l'organe.

Sous la pellicule extrêmement délicate qui l'enveloppe , l'anatomie nous découvre d'incalculables glandules attachées à un nombre égal de filets nerveux , qui s'élèvent de part et d'autre du fond du palais , à la racine de la langue. Mais ici la nature s'écarte visiblement de la route que nous avons vu suivre jusqu'ici aux sensations diverses , pour arriver à leur destination.

Les nerfs optiques , acoustiques et olfactoires , entrent immédiatement dans le cerveau , par des ouvertures pratiquées dans la voûte du palais. Les nerfs gustatifs prennent une route moins di-



recte , pour parvenir au rendez-vous général des sens. Ils entrent d'abord dans le canal de la moëlle épinière , par les intervalles des deux premières vertèbres du cou ; c'est de-là qu'ils pénètrent dans le cervelet ; qu'ils passent à travers la substance du cerveau , et parviennent enfin jusqu'au principe sensitif , sans se confondre , malgré leur prodigieuse multitude , ni entr'eux , ni avec aucun des autres nerfs sensitifs. La variété des impressions que nous en recevons , et la distinction que nous savons mettre entr'elles , en est la preuve incontestable.

Ces deux sens étant distingués par la nature de leurs objets , et très-circons crits dans leurs fonctions , ne peuvent nous exposer à de nombreuses méprises. L'exercice doit cependant perfectionner encore leur extrême délicatesse , et ajouter à leur sagacité. On peut exercer l'élève à distinguer , à l'odeur seulement , et les yeux voilés , des fleurs , des alimens de toute espèce ; des feuilles d'arbres , des plantes diverses , des bois secs et verts , et beaucoup d'autres corps. Le *goût* s'exerce aussi de la même manière , mais , plus su-

perbe et plus difficile à contenter ; il s'exerce assez volontiers lui-même , et n'a guère besoin de leçons à cet égard.

Les divers exercices que nous venons de proposer se peuvent multiplier à l'infini ; et il suffit , pour en tirer un parti vraiment avantageux , d'avoir réfléchi sur les fonctions habituelles des sens. Mais chacun d'eux est susceptible d'être dirigé d'après une méthode particulière ; et c'est cette méthode que nous laissons au choix des maîtres intelligens. Nous nous bornerons seulement à observer ici qu'il faut procéder , dans l'exercice *artificiel* des sens , d'une manière toute opposée à celle que nous avons indiquée , quand il s'est agi de leur exercice *naturel*.

Nous avons alors conseillé de recourir d'abord aux émotions fortes , parce qu'il fallait tirer l'ame d'un sommeil profond , où la laisseraient infailliblement des sensations trop faibles. Tout dépend en effet de la première impression : et ce n'est que par des gradations insensibles , que l'on peut amener l'ame à saisir jusqu'aux nuances les plus délicates des sensations les plus superfi-

cielles. Ici , au contraire , nous agissons sur des organes purement physiques , qu'il faut peu-à-peu familiariser avec des impressions nouvelles pour eux : ce sont des ressorts extrêmement délicats , qui ont besoin d'être maniés avec beaucoup d'adresse et de ménagement. Qu'arriverait-il nécessairement , si l'on mettait à ces sortes d'exercices trop de rudesse ou de précipitation ? que l'âme n'aurait pas le tems de distinguer par la réflexion la nature des sensations qu'elle éprouverait , et de les rapporter directement à l'organe auquel elles appartiennent effectivement ; mais dont un autre remplit , pour un instant , les fonctions : que , troublée elle-même dans l'exercice des sciences , elle n'aurait que des idées vagues et confuses , d'où il serait impossible qu'il résultât un jugement sain et motivé.

Cette dernière considération paraîtra sans doute de la plus haute importance à tous ceux qui réfléchiront que l'exercice des sens , tel que nous le proposons ici , peut et doit commencer dès le berceau , pour ainsi dire , et que la justesse future du raisonnement de l'enfant dépend

toute entière des moyens adoptés pour exercer les instrumens matériels de la pensée.

## RÉCAPITULATION GÉNÉRALE.

Sans prétendre attacher à notre travail plus d'importance qu'il n'en mérite réellement, ce n'est pas sans éprouver une satisfaction bien douce, qu'arrivés au terme de notre course, nous reportons nos regards sur l'espace que nous venons de parcourir. Nous croyons n'avoir rien conseillé que d'utile, n'avoir rien indiqué que de très-pratiquable : et nous n'avons cependant décrit que des jeux ! Heureuse la morale qui peut se traiter ainsi, sans rien perdre de son intérêt ; et qui acquiert au contraire un degré d'utilité de plus, à chaque agrément dont elle se pare ! Si l'estimable auteur du *Télémaque* ne cesse d'appeler heureux ceux qui *s'instruisent en s'amusant*, combien ne seront donc pas plus heureux encore, ceux qui, par la pratique assidue et raisonnée de nos leçons Gymniques,

verront leurs facultés physiques se développer , se fortifier de jour en jour, et leur intelligence acquérir en force et en sagacité , ce que leur corps gagnera , par l'exercice , en vigueur et en énergie.

Nous ne nous flattons pas cependant d'avoir tout dit encore à ce sujet; ce n'était pas notre projet , et il eût été difficile de le remplir d'une manière utile. Plus une matière est neuve , plus elle offre de variété et d'étendue : nous avons dû nous renfermer dans les bornes d'un plan qui embrassât tout ce qui était indispensable , en laissant de côté tout ce qui n'avait pas avec notre but un rapport parfaitement marqué. Si notre cadre était absolument neuf pour des Français ; si la partie morale de notre Ouvrage restait encore à faire , il n'en était pas de même de sa partie technique ; et depuis le grave professeur , jusqu'au dernier marmot de son collège , tous ne retrouveront ici que des jeux qu'ils connaissent depuis long-tems , et dont la pratique , généralement usitée , ne semblait pas exiger les frais d'une instruction particulière. Qu'on ne s'y trompe pas cependant : c'est précisément parce que tout cela

est d'un usage si commun, qu'il nous a semblé important de prouver d'abord que la nature qui l'indique n'a pu se tromper dans l'objet qu'elle se proposait, en donnant à l'enfant cet instinct de mouvement, cette impatience de repos, qui le maintient dans un état constant d'activité : de démontrer ensuite que nous ne demandions rien de nouveau, que nous n'exigions rien de difficile, puisque nous ne voulons que l'on fasse que ce qui se fait tous les jours, et que nous nous sommes seulement proposé de régulariser cette partie de l'éducation.

On conçoit qu'il nous eût été très-facile de grossir ce recueil, en ajoutant à notre nomenclature une foule d'autres exercices. Il n'était pas impossible même d'innover en ce genre, et il n'y avait pas, à cet égard, de grands efforts d'imagination à faire. Mais pourquoi hasarder du nouveau, quand ce qui existe est bon et suffisant ? Pourquoi tenter de nouvelles expériences, quand l'usage a justifié celles qui se font depuis si long-tems, et qu'il n'y avait plus qu'un pas à faire, pour les rendre aussi utiles qu'elles le peuvent devenir ?







Aussi, loin de nous perdre dans des théories insignifiantes , loin d'affecter des nouveautés qui auraient bien pu n'être que des bizarreries , nous nous en sommes exactement tenus à ce qui existait ; et nous avons même écarté avec soin de notre nomenclature générale , tout ce qui nous a paru contrarier trop évidemment notre double objet d'utilité physique et morale.

Tels sont les titres d'exclusion de la *walse* dans l'article de la danse , et de la *main-chaude* , qui présentent plusieurs inconvéniens physiques , et auxquelles il serait difficile de supposer et de trouver un objet *moral*. Nous nous dispensons des détails : les gens sensés les devinent et nous approuvent ; et ceux qui seraient capables de nous blamer , ne le sont pas de les sentir.

Pour compléter actuellement la démonstration des avantages qui résultent incontestablement des jeux divers que nous venons de décrire , nous allons en offrir la récapitulation anatomique ; et prouver , par l'action immédiate de chacun d'eux , sur telle ou telle partie du corps , qu'il n'en est aucune qu'ils

ne contribuent à exercer utilement, et qu'il n'en peut résulter, pour l'ensemble du système physique, que les effets les plus avantageux.

## L'ANATOMIE

DE LA GYMNASTIQUE,

OU

*De l'action directe des jeux d'exercice,  
sur les diverses parties du corps.*

ACTION

GÉNÉRALE.

S U R	pag
Les épaules ,	Le cheval fondu , 83
La poitrine ,	Le saut avec le bâton , 71
Les bras et les mains ,	Lesaut en profondeur ,
L'épine du dos ,	.. en longueur ,
	.. en hauteur ,
	avec le bâton , 75
	Toutes les manières de lutter , 96

Les cuisses,	L'art de grimper le long d'une perche et d'un mât ,	167
Les genoux,	Se disputer l'é- quilibre,	
Les jambes ,	Les échasses ,	188
Avec leurs mus-	Le balancement des corps étran-	
cles et leurs	gers ,	192
nerfs respec-	Le cerceau ,	195
tifs.	La marche ,	213
	Les exercices mi- litaires ,	216
	Les bains ,	105
	La natation.	109

## ACTION SPÉCIALE.

*1°. Sur les parties supérieures du  
corps.*

Les épaules,	L'art de lancer ,	pag. 121
	La fronde ,	123
	Le javelot ,	id.

	L'arc ,	124
	Le palet ,	139
	La paume ,	133
Le dos ,	Lutter pour un bâton ,	104
La poitrine ,	S'accrocher ,	167
Les bras ,	Grimper au haut d'une échelle ,	172
Les mains.	.. le long d'une corde , tendue horizontalement.	176
	... au haut d'une échelle de corde.	317

## ACTION SPÉCIALE.

### 2°. *Sur les parties inférieures du corps.*

L'épine du dos ,	Sautiller sur une jambe ,	pag. 80
Les reins ,	Tous les sauts particul. sans	

Leurs muscles,	le secours du bâton,	68
Les cuisses,	Le saut continu,	80
	La course,	85
Les genoux,	S'accrocher avec les pieds et les jambes,	169
Les jambes,	La bascule,	186
	Le balançoire,	<i>id.</i>
Les pieds.	Les patins,	189
	La danse dans la corde.	193

## CALENDRIER GYMNIQUE.

Après cette application méthodique de nos exercices Gymniques aux diverses parties du corps, rien ne serait plus intéressant que de les considérer sous le rapport de l'influence des températures et de la variété des saisons. Mais ce travail, qui exigerait à lui seul un ouvrage important, ne saurait trouver sa place ici. Nous nous bornerons donc à quelques indications faciles à saisir, et à quelques conseils

d'une utilité démontrée et d'une application très-simple.

PRINTEMPS.	ÉTÉ.
Développement.	Effervescence.
<p>Que l'on doit seconder</p> <p>par</p> <p>Les exercices gradués de la lutte , Des différentes espèces de saut ; De la danse , De l'escrime.</p>	<p>Qu'il faudra modérer</p> <p>par</p> <p>Des exercices paisibles qui entretiennent , mais n'excitent point trop de transpiration , Les boules , L'arc , Le palet , etc.</p>
AUTOMNE.	HIVER.
Affaissement.	Stagnation.
<p>Qu'il est essentiel de prévenir , en rendant aux muscles et aux fluides , par des exercices fré-</p>	<p>Qu'il est à propos de réveiller de tems en tems ,</p> <p>par</p> <p>La marche ,</p>

quens

quens et modérés ,	La course modé-
ce que les chaleurs	rée , etc.
de l'été ont pu leur	Point d'exercices
faire perdre de sou-	trop violens cepen-
plesse , d'énergie et	dant ; point de tran-
d'agilité.	sitions subites du
L'escrime.	froid au chaud. Il
La danse.	n'est aucune saison
Le manège , etc.	où elles aient des
	conséquences plus
	funestes.

## É P I L O G U E ,

### *Ou nos derniers conseils.*

Nous avons indiqué à l'article de chacun des exercices qui nous ont paru l'exiger , tout ce qu'il était à propos de faire pour les rendre utiles , ou d'éviter , pour les empêcher de devenir dangereux.

Il nous reste cependant à donner quelques avis généraux , qui appartiennent également à tous les jeux d'exercice , et dont l'observation est pour tous d'un intérêt égal.

1<sup>o</sup>. Il ne faut se livrer à aucun exercice pénible, immédiatement après le repas, et avant que la digestion soit faite. C'est l'avis de tous les médecins; et les raisons qu'ils en donnent sont si plausibles et si connues, qu'elles n'ont pas même besoin d'être rapportées ici. L'heure qui suit le lever sera donc celle que l'on peut, avec le plus de succès, consacrer à ces sortes d'exercices. C'est le moyen de retirer efficacement le corps de cette espèce d'indolence, que l'on rapporte plus ou moins du lit, et qui, sans cela, engourdit long-tems encore toutes nos facultés. Mais la fraîcheur de l'air du matin le saisit agréablement, et l'exercice le fatigue assez, pour que l'enfant voie approcher avec un certain plaisir le moment du repos qui l'attend à l'étude. On peut donner encore aux exercices physiques une portion quelconque du tems qui précède les repas : rien ne dispose plus favorablement les organes digestifs aux fonctions qu'ils vont avoir à remplir.

N'en concluons pas cependant qu'il se faille interdire toute espèce d'exercice, après le repas, et qu'il en résulte



toujours des inconvéniens fâcheux. Des millions de malheureux qui ne mettent aucun intervalle entre le repas et le travail , nous prouvent journellement le contraire. La jeunesse n'a donc rien à redouter d'un exercice *modéré* , pendant le tems même de la digestion.

2°. Jamais l'excès de la chaleur n'a été préjudiciable à l'enfant bien constitué. Mais ce qui peut avoir des conséquences funestes , ce qu'il faut éviter avec le plus grand soin , c'est de laisser boire les enfans lorsqu'ils ont très-chaud , ou de les faire passer trop rapidement de cette excessive chaleur , à un excès opposé de refroidissement.

Le mieux est donc de leur faire quitter leurs vêtemens pour s'exercer , et de les leur faire reprendre dès l'instant que les jeux sont terminés. Il faut les empêcher aussi de se coucher , lorsqu'ils ont chaud , sur un terrain humide et froid. Les pores , ouverts par la transpiration , absorbent les vapeurs malfaisantes de la terre , et le germe de la mort s'insinue avec elles dans la masse générale des fluides , qu'elles altèrent insensiblement.

3°. Il est indispensable d'observer

une gradation raisonnée dans les exercices , et de commencer toujours par ce qu'il y a de plus simple et de moins fatigant. C'est même un moyen ingénieux de pénétrer l'esprit des jeunes gens de cette vérité , importante en physique comme en morale , que ce n'est jamais sans danger que l'on brusque les transitions.

4°. De quelque nature que soient les exercices , il faut donner la plus scrupuleuse attention à la tenue , et à la position des diverses parties du corps , afin de se garantir du plus léger accident. Ces précautions sont de rigueur , et nous n'avons rien de fait , si la prudence de l'instituteur n'est pas sans cesse en garde contre l'impétueuse témérité de ses jeunes élèves.

5°. Distinguons aussi les constitutions ; et n'exigeons pas de l'enfant naturellement faible , ce que nous sommes en droit d'attendre de celui qui est né plus robuste. Il y aurait , de notre part , ineptie ou barbarie ; point de milieu. Sachons exciter à propos l'émulation du faible , éveiller dans son ame le desir des louanges ; et ce sentiment lui donnera , avec le tems , ce qui peut lui

manquer encore de force et de hardiesse.

6°. Il y a plus ; le sage instituteur doit se faire une étude de la constitution particulière de chacun de ses élèves. Il doit distinguer , au moins , ceux qui jouissent d'une santé parfaite , de ceux qui sont faibles et malades. Qu'il ne balance pas de soumettre les premiers à tous les exercices de la Gymnastique ! Les plus rudes seront sans danger pour eux. Mais il faut , avec les seconds , une marche plus lente , des précautions plus multipliées. Il faut éprouver leurs forces par des expériences réitérées ; les faire passer successivement par divers exercices , en bien observer l'effet , et établir sur le présent des conjectures pour l'avenir. Cette méthode est infaillible ; elle exige plus que des soins et du zèle ; elle suppose dans le Gymnaste , la tendresse et la vigilance d'un père. Mais que celui qui ne se sent pas susceptible de pareils sentimens , renonce à la noble fonction de former des hommes : c'est un mercenaire , qui ne ferait que des esclaves.

7°. La main et le bras gauche sont communément plus faibles que le bras droit

et la main droite. Les os , les nerfs , les muscles , leurs attaches et leurs fonctions sont exactement les mêmes , cependant , de l'un et de l'autre côté. Quelle peut donc être la cause de cette disproportion de forces , si ce n'est le défaut total d'exercice , défaut qui résulte , à son tour , de la grande habitude de nous servir constamment de la main droite , au préjudice de la gauche , que nous laissons sans cesse dans l'inaction. Exerçons-la fréquemment à lancer , à porter des fardeaux , etc. , et elle acquerra par degrés la force qui lui manque ; et l'adresse , qui n'est que le sentiment et l'emploi raisonné de la force , rétablira bientôt entre ces deux instrumens l'égalité de perfection et de services , que la nature y avait mise.

8°. Que le Gymnaste enfin , tienne , pour ainsi dire , dans sa mémoire , le registre fidèle du degré de force de chaque élève , dans tel ou tel exercice. Cela est indispensable , pour ne leur imposer jamais que la tâche qu'ils peuvent remplir avec succès. L'utilité est inséparable ici du plaisir ; et , tant que ce ne sera pas le plaisir qui , plus fort et plus éloquent que toutes nos

leçons , invitera les jeunes gens à s'exercer à nos jeux , nous n'en devons rien attendre , et le fruit en est perdu d'avance.

S'il est bon d'exciter l'indolence , il faut bien prendre garde aussi de décourager la bonne volonté ; et on la décourage , toutes les fois qu'on la met dans l'impuissance de faire tout ce qu'elle pourrait , ou de tenir tout ce qu'elle a promis. Songez un moment , ô vous qui dirigez la jeunesse , combien vous vous éloigneriez de notre but , combien vous dénatureriez nos intentions , si vous leur faisiez un *travail* de ce que nous conseillons comme *délassement* ; et un tourment insupportable , de ce qui doit avoir pour eux l'attrait d'un plaisir toujours nouveau.

Au surplus , nous avons écouté notre zèle , vous consulterez votre prudence ; et n'eussions-nous indiqué que quelques vérités , nous aurons le prix de nos travaux , dès l'instant que nous les verrons utilement fructifier.

F IN.

---

DE L'IMPRIMERIE DE P. N. ROUGERON.

---

## O U V R A G E S

*Nouvellement publiés chez le même  
Libraire.*

- Atlas Géographique et Statistique de la France**, 1 vol. in-4. avec cartes, 21 fr.
- Correspondance politique et confidentielle**, inédite de Louis XVI avec ses frères et plusieurs personnes célèbres, pendant des dernières années de son règne et jusqu'à sa mort, avec des observations, par *Hélène Maria Williams*, 2 vol. in-8., 7 fr. 50 c.
- Choix des plus beaux morceaux du Paradis perdu** de Milton, trad. en vers, par *Louis Racine* et *Nivernois*, avec une notice sur la vie de Milton, et l'analyse d'Adisson sur son poëme. On y a joint une notice sur Gav et ses ouvrages, avec plusieurs de ses fables traduites en vers, par *G. M. Bontemps*. Paris, an XI.--1803. 1 f. 50 c.
- Dictionnaire Chronologique**, ou Recueil alphabétique des principaux faits Historiques, des Epoques, des Inventions les plus intéressantes, des Usages, des Coutumes de tous les Peuples du monde, 1 vol. in-12, 1 fr. 50 c.
- Fils ( le ) d'Adoption**, ou Amour et Coquetterie, traduction libre d'un Roman Allemand, d'Auguste la Fontaine, intitulé : *Henriette Belman*; par *Isabelle de Montolieu*, auteur de *Caroline de Lichtfield* et trad. des *Tableaux de Famille*, 3 vol. in-12. 6 fr.
- Lettres sur l'Italie**, par *Dupati*, 3 vol. in-18, avec fig., 3 fr.
- Manuel du Voyageur à Paris**, contenant la description des spectacles, manufactures, établissemens, etc., 1 vol in-18, 1 fr. 80 c.
- Pamela ( la ) Française**, ou Lettres d'une jeune Paysanne et d'un jeune ci-devant, contenant leurs aventures, recueil. par le c. *Le Suire*, 4 vol. in-12. 7 f. 50 c.
- Soirées du Père de Famille**, à l'usage de la Jeunesse, petit vol. in-12, 75 c.









