

25 Janvier 1915

Feuilles d'exil & GRI des SPORTS

Directeur: Auguste Ardoins

Prix du N° 10 pf.

RT

Entre Capitalistes.



RT

Coq. a. l'âne: { La rente est à 61 francs mon cher,
 Ah! j'ai reçu 6 colis de conserves mon ami

LE COIN DES POÈTES.

BALLADE

des

TIMBRES-PFENNIGS

On rencontre au Bois de Boulogne
La "bourse aux timbres" d'où le coq
Paternel, écarte les marlous,
Timbres du Cap ou de Bologne
Ou d'Amérique, avec vigogne;
On rencontre au Bois de Boulogne
Les timbres... depuis Saint-Maclou!

Nous, c'est les timbres de Cologne,
"Timbres de bourse", sans vergogne,
Monnaie à rendre peu jaloux,
Devant la banque où chacun grogne,
Les gens sans pognon ni besogne.
Nous, c'est les timbres de Cologne
D'un aspect si plateant flou.

Les captifs font pitieuse trogne!
Fauvres de nous pour qu'on nous rogne
Nous joignons nos talons... sans clous!
La pièce au nickel, la charogne,
Au fond des poches se rencoigne.
Les captifs font pitieuse trogne,
Et les Lillés en sont "berlous".

Nous sommes les timbres Gigogne:
D'autres viendront... sur la cigogne
Évitent trappe et piège à loup;
De Normandie ou de Sologne,
De là, d'ailleurs ou de Pologne,
Nous sommes les timbres Gigogne
Qui font rêver tous les filous!

Envoi.

Prince! Ah, ta mine se renfrogne!
Si je suis à ceux de Gascogne
Comme à la soie est le filou,
A la fin de l'envoi, je cogne:
Avec ce timbre, adieu Bourgoigne,
(Prince! Ah, ta mine se renfrogne)
Adieu Cognac, adieu glou-glou!

Le douzième provisoire.

PETIT LEXIQUE

du

PRISONNIER.

CANARD. Volatile dont la respiration et la croissance renverraient toutes les lois connues de la biologie. Il naît ordinairement d'un œuf de canard déposé dans un cerveau loup-phoque. Couvé aux latrines dans une cuisine, le canard s'enfante aussitôt né; à mesure qu'il parcourt l'espace, il s'accroît avec une rapidité incouïe, et finit par emplir le camp sur le passage du canard. Les canards endormis se réveillent et agitent éperdument les pattes. Après avoir, selon la couleur de son plumage, (les canards roses sont plus communs) frappé de joie ou de terreur tous les canardeux, le canard vient se briser les ailes contre le guichet de la librairie, à l'heure où paraissent les journaux. Mort, le canard est inutilisable. Du canard on n'en trouve jamais trace dans les ragouts de navets de l'ordinaire; il est vrai que le navet s'abstient lui-même d'y paraître et se fait supprimer par le rutabaga.

L'Académie.

IL Y A UN AN.

Du 6 au 27 Février.

La température, comme cette année, manquait de fixité. Beaucoup de journées de pluie, du vent; peu de neige; quelques jours de soleil peu hésitant; le 25 la neige tomba par rafales.

Les concerts se succèdent avec régularité; celui des Lillés a lieu le dimanche 7; celui que les Valenciennais donnent le 9 provoque un incident avec l'autorité allemande, et amène l'intervention de la censure dans l'établissement des programmes.

On commence à louer beaucoup au cochonnet.

Les tables et les bancs des baraquements, de fixes qu'ils étaient, deviennent mobiles.

Les prisonniers originaires des pays occupés apprennent avec soulagement que leurs premières cartes sont parvenues chez eux par l'intermédiaire de Belges complaisants.

Parmi quelques évasions, dont quelques-unes réussissent, celle du général des logis Marche, Chevalier de Légion d'Honneur, et Président - ateur du C.I.B. est la plus sensationnelle. (24 Février) .

L'industrie privée commence à perdre beaucoup d'hommes de corvée.

Testis.

A NOS LECTEURS

A TOUS CEUX QUI POURRONT NOUS PRESENTER DU 5 au 10 MARS LA COLLECTION COMPLETE DES NEUF PREMIERS NUMEROS DES FEUILLES D'EXIL, NOUS OFFRIRONS GRATUITEMENT LA REPRODUCTION LITHOGRAPHIQUE D'UN BEAU DESSIN DU AU TALENT DE NOTRE AMI ET COMPAGNON DE CAPTIVITE, L'ARTISTE PEINTRE

F. LANTOINE .

QUANT A CEUX DE NOS LECTEURS QUI NE POSSEDERAIENT PAS NOTRE COLLECTION COMPLETE, ILS POURRONT SE PROCURER CHEZ NOUS CETTE BELLE PRIME AU PRIX DE 50 PFG.

L'Imprimerie B.S.A. possède des numéros pour compléter les collections.

CONCERTS

ET

THEATRE .

CERCLE MUSICAL

Nous avons appris avec plaisir que Wagner était né en 1813 et mort en 1883: ces deux dates mémorables, qui permettent de localiser la période d'influence de ce maître qui bouleversa le monde musical même durant son vivant, ont été d'un grand secours à ceux nombreux d'entre nous qui ignorions ces deux dates historiques. Malheureusement beaucoup d'entre nous ignorent encore la note explicative offerte obligamment et qui a été distribuée d'une façon un peu parcimonieuse: serait-ce trop demander au quatuor que d'étendre le nombre des explications dont l'idée est fort appréciée des spectateurs: une liste de points d'attention en renom avec les qualités distinctes de chacun, l'école à laquelle ils se rattachent, etc., ne serait-ce pas là un moyen d'éducation musical fort goûté de nos fervents profanes qui ne désirent que s'instruire sur pareil sujet ?

La Berceuse d'Osten Sacken a plus généralement mais la Polka de Sokolow qui lui faisait suite a réuni tous les suffrages et l'ovation faite à M. Weevarts allait aussi bien à l'artiste qu'au compositeur qui a su tirer si bien parti d'une simple phrase musicale et la répéter sans variante presque une douzaine de fois sans lasser son public: nous l'avions entendue déjà sous l'archet de M. Leleu et nous l'avons retrouvée avec le même plaisir par son vis à vis de pupitre.

M. Grenz s'est transformé pour une fois en odalisque des "Nuits Persanes" de Saint-Saëns, en une jeune femme romanesque qui déplore sa solitude et soupire après le fier jeune homme qui l'emportera au galop de son cheval: il y a dans cet accompagnement deux galopades suivies de roucoulements de "colombelle" un chant que l'accompagnateur n'a peut-être pas mis assez en relief: la voix en mitaine du chanteur se trouvait mieux à son aise dans le "Secret".

Du quatuor, je retiens le Scherzo et surtout la Finale très brillante qui a dû décider du sort de cette oeuvre en 1887, et où j'ai remarqué le piano; et, pour finir, comment ne pas exalter une oeuvre qui touche notre coeur par plus d'une fibre et nous fait vibrer profondément par un sentiment d'actualité: cette élégie au milieu du morceau n'est-elle pas faite des deux principales qualités des héros - et notamment du héros - à qui elle est dédiée: Grandeur et Simplicité.

ASSOCIATION SYMPHONIQUE

Le concert commence par une oeuvre composée dans nos murs, je veux dire dans cette enceinte si chère: le compositeur y fait montre d'une facilité de mouvement et d'une connaissance des divers instruments dignes de louanges. J'espère qu'il nous donnera d'autres occasions de l'applaudir, et nous l'applaudirons ... jusqu'à la gauche".

L'ouverture des "Noces de Figaro" fut agréablement interprétée, et c'est une preuve que lorsque Soumillon et son orchestre vaincre les difficultés, ils viennent: tel le pneu Michelin, ils aplanissent l'obstacle. Mais s'ils prennent garde: ils nous rendent en même temps plus exigeants et à mesure de leurs progrès très sensibles nous leur demanderons davantage: après avoir bien exécuté du classique, il n'est pas plus difficile, je pense, de nous contenter sur du moderne: le grand air de "Lakmé" subi, par la défection du piston au moment psychologique une variante inattendue.

de flûte qui n'était pas je crois la moins stupéfaite d'assurer toute seule le chant, à cet endroit large et scoute-nu; avec les motifs nombreux de danse du programme nous avons tout à tour polké avec entrain dans le joli morceau de Ganne, dansé la scottich avec légèreté dans «Qui trop embrasse» (ce qui hélas n'est pas notre cas) fait des pointes sur l'air de ballet martelé de nos talons la cadence de la Czarda hongroise et enfin tourbillonné à en perdre les souffles à la suite de cette Frou-Frou qui nous mettait en mémoire d'autres frou-frous lointains... Mais où sont les frou-frou d'antan ?

E.G.

THEATRE DE L'EXIL
 er
 THEATRE RUSSE.

Admirons les faiseurs de vaudevilles : quel mal ils se donnent pour superposer à la réalité un monde conventionnel, où le dieu hasard crée des rencontres inconnues à notre plate existence ! Les gens s'y trouvent en face les uns des autres au moment précis où ils sont le plus gênés de s'y trouver : le mensonge et le quiproquo y font la loi. Il est vrai que tout s'y désenchevêtre à la fin lorsque l'auteur juge que l'embrouillamini a suffisamment duré. Mais le déclenchement et l'arrêt s'opèrent avec un automatisme si précis que cette sécurité même nuit au plaisir, à moins que le mouvement endiablé de la pièce n'empêche la réflexion.

Abraham Dreyfus connaît toutes les recettes du genre, et, dans les «Petites Annonces», les cuisine soigneusement. Le malheur est que ce soient des recettes. Nous sommes loin de l'art franc, libre, vrai, des Pierre Veber, des Max Maurey, des Courteline, ou d'un Tristan Bernard, chez qui l'invraisemblance elle-même se fait ironique et se moque gentiment d'elle-même. Les auteurs d'autrefois y sont sérieux comme des papes; ce qui n'empêche pas, au reste, leurs auditeurs de se divertir à leurs productions, et les Petites Annonces d'avoir remporté, Dimanche après-midi, un très gentil succès auquel

l'interprétation, n'a pas été étrangère. Parret, vendeur de tableaux pris à son piège, Azambre, consolateur, mal tombé des bondaines à court d'argent, Brunet, cette fois vertueuse épouse, sans oublier Cary et le petit chasseur, ont été tous très amusants.



Avec « Les 37 sous de M. Edouard », Labiche aborde la question «gent» - Mais on vaudevilliste, lui aussi; sans esquisser, même de très la formule d'Emile Fabre ou d'Henri Bernstein. C'est très curieux: Il que certains de ses personnages se affligés, pour rendre la combinaison événements possible, d'une débilité mentale chronique, qui les empêche - percevoir ce qui enverrait les yeux d'un bambin de six ans. Montaudoin de ces malades. Il a renvoyé 37 p-teurs d'eau et 49 bonnes, parce que jour, Dimanches compris, un voleur lui subtilise jusqu'à la porte-monnaie, 37^{ans} sans soupçonner une minute le vrai coupable, sa femme. C'est que cette aveuglement providentiel est indispensable pour créer et développer la donation des 1505 fr. la douleur grotesque du pauvre homme, la farceuse scène de la multiplication. Reconnaissons que cette fois n'est pas sans provoquer une gaieté cordiale.



Et nous avons là, mais oui, presque un caractère : Pénuri (Oh! ces noms!) vieux paillard d'Etampes qui louche sur les bonnes, rapiat, qui fait le généreux avec l'argent de M. Montaudoin, plat bourgeois qui fait le poète avec des vers de gendarme Mousset y a été excellent. Il n'avale plus de syllabes, il ne confond plus le mouvement avec la rapidité. Son comique hier fut simple et large. Florin aussi, avec son notaire sans cesse interrompu par les soupçons de Montaudoin, a réalisé une silhouette affairée, résignée et tremblotante, d'une composition juste et fine. Félicitons en bloc le ménage Montaudoin, sa fille, le fiancé et la bonne. Félicitons aussi l'Amicale Denaisienne d'avoir fait salle pleine. Cette vaillante petite société, qui a commencé avec des ressources très modestes et pour laquelle notre ami Cochetier s'est dépensé sans compter, a eu dimanche, pour sa récompense une belle et bonne journée.

Le même soir, chez nos camarades Russes c'était l'écrasement. Spectacle très copieux, très bien ordonné, sans un à-coup: Avec trois comédies, il comprenait du chant et de la danse. Le Choral de Sidoreno nous a fait entendre, dans les mêmes cantilènes monotones, ces voix belles, mais rudes.

...ieux assou lies pourtant, sem-
...i, dans la demi-teinte. Doumbli-
...et Trachko ont eu, comme d'habi-
...isser leur danse. Trachko, s'accom-
...ait lui-même à la guitare. C'est
...é spirituellement chanteur, -
...on, - chanteuse comique : il dé-
...e à ravir; dans le Foire: tableau,
...utôt série de tableaux, de la vie
...gnarde, le colporteur, les anou-
...bras dessus, bras dessous, le vieil-
...e, l'aveugle conduit par un en-
...sont présentés à nous en grou-
...réalisme familier et pittores-
...es d'une figuration très vi-

Cette troupe, ici, comme dans
... deux autres pièces, (traduites du
... français par une attention délicate)
... s'est montrée des plus adroite. Ne con-
...renant pas les paroles, nous pouvions
... nous attacher tout entiers à la mimique,
... aux gestes, aux inflexions des voix.
... Eh bien ! nous avons été frappés par la
... vie, la vérité, le naturel de ces acteurs
... parfaitement stylés, qui tiennent la scè-
... scène, tous, avec une aisance parfaite.
... De l'ensemble, détachons Doumbliansky,
... Jarovki, Trachko, Archiereef, et l'ivro-
... gne Mirochnitchenko. Un jeune homme,
... Charman, dans un rôle de domestique,
... nous a paru très doué. N'oublions pas
... l'orchestre de Jourablieva, qui nous a
... fait harmonieusement oublier les entr'
... actes.

Ainsi, à la fois si loin et si
... proche de nous, rude et souple, ouï-
... laire et cultivée, l'Œuvre russe s'est
... révélée à nous une fois encore, si atta-
... chante sous ses deux aspects.

L'Allumeur d'étoiles

B.S. Je rendrai compte dans le prochain
numéro de la représentation du mercredi
23 Février, organisée par un Groupe d'Ar-
-tistes Amateurs. Il est trop tard main-
-tenant.

COURS ET CONFÉRENCES

Conférence de BLETRY

Nous nous excusons auprès de
notre ami Blétry et auprès de nos compa-
-gnons, de les avoir induits en erreur
dans notre dernier numéro au sujet de
la conférence sur la Propriété Industri-
-elle, nous filant au Communiqué de l'
Association Universitaire qui donnait
bien comme date de la Conférence le Mer-
-credi 23 Février.

Les Commissions compétentes et
intéressées ne pourraient-elles s'enten-
dre afin d'éviter au public et au Confé-
-rencier pareille déconvenue ?

Cette interruption est d'autant
plus regrettable que nos camarades at-
tendent chaque semaine avec impatience
cette heure si agréablement instructive,

et que la seconde causerie de ... Sarrut
les avait charmés non moins que la pre-
mière. Cette fois, après avoir esquissé
l'histoire de la découverte de l'Austra-
-lie et les grandes étapes de la Coloni-
-sation de l'île, ... Sarrut nous a exposé
avec sa simplicité précise tant goûtée
le Mercredi précédent, la constitution
politique et l'état social de cette jeu-
-ne et hardie démocratie, à la fois si
autonome et si attachée à la mère patrie,
où nos vieux états européens pourraient
puiser plus d'une profitable leçon.

C'est plaisir d'entendre parler
des questions, non par un b vard, mais
par un connaisseur. Que ... Sarrut réci-
-ve le plus tôt possible.

F. E.

CHRONIQUE SPORTIVE

EXPOSE SOMMAIRE DES REGLES DE FOOTBALL-ASSOCIATION (Suite.)

Pour la remise en jeu, après une
sortie en touche, le joueur, faisant
face au terrain en ayant une partie quel-
-conque des pieds sur la ligne de touche,
lance le ballon au dessus de la tête
avec les deux mains dans n'importe quel-
-le direction. Un but ne peut être mar-
-qué par une remise en jeu de touche.

Après une sortie sur la ligne de
but, le ballon est remis en jeu d'un
coup de pied placé de la surface de but
(Goal-Kick), donné par un joueur du camp
attaqué, cependant, quand le ballon a été
sorti sur sa propre ligne de but par un
joueur du camp attaqué, il est accordé
un coup de corner (corner kick) au
camp attaquant.

Le ballon est alors placé dans
le coin extrême à 0,5. m du drapeau
marquant la jonction des lignes de but
et de touche et du côté où le ballon est
sorti. Un coup de pied placé est donné
à cet endroit par un joueur du camp at-
-taquant.

Le gardien de but peut se servir
des mains mais seulement dans la surface
de séparation. Il ne peut pas toutefois
porter le ballon, c'est-à-dire faire
plus de deux pas avec le ballon dans
les mains. Il ne peut être chargé, ex-
-cepté quand il tient la balle, ou quand
il dépasse la surface du but.

Il est interdit à tous les autres
joueurs de se servir des mains pour ar-
-rêter le ballon, pour tenir ou pousser
leurs adversaires.

La charge est permise, à la condi-
-tion qu'elle ne soit pas violente ou dan-
-gereuse. Un joueur ne peut être chargé
par derrière, à moins qu'il ne gêne inten-
-tionnellement un adversaire. Il est éga-
-lement défendu de faire des crocs-en-
-jambe, de donner des coups de pied, de

frapper ou de sauter sur un adversaire.
La pénalité accordée par l'arbitre contre ces différentes fautes est un coup franc (Free kick) à la partie adverse, c'est à dire un coup de pied placé à l'endroit où la faute a été commise.

Si une de ces fautes est commise intentionnellement dans la surface de réparation, il est accordé au camp adverse un coup de pied de réparation (Penalty kick). Le ballon est alors placé au point marqué à 12 mètres du but.

Le gardien de but, peut seul défendre son but, tous les autres joueurs des deux camps devant se placer sur la ligne de séparation et d'y tenir jusqu'à ce que le ballon soit joué par un des joueurs du camp attaquant. Ce dernier doit frapper la balle en avant dans la direction du but.

Il reste maintenant à examiner la règle la plus difficile à juger - celle du " Hors jeu " (Off - side).

FOOTBALL ASSOCIATION

Match Franco - Anglais du 22 / 2 / 10
Equipe 1

Les amateurs du ballon rond ont pu assister dimanche à une superbe partie de leur jeu favori qui se termina par une victoire française.

But à 0
marqué dans les dernières minutes du jeu.

Dès le début de la partie, l'équipe française se prodigua et réussit quelques jolies séries de passes devant les " bois " anglais. Mais les Anglais se ressaisissent et sur la fin de la 1^{re} mi-temps l'équipe anglaise marque 1 à 0 français. La 2^e mi-temps est sifflée sans aucun résultat.

Dès la seconde mi-temps le jeu se poursuit très vite dans l'un et l'autre camp. Mais sur la fin de la seconde mi-temps l'équipe française s'emploie à fond et domine assez nettement l'équipe anglaise. Bientôt, sur un centre de ballet, Vincent rentre un goal imparable qui couronne enfin les efforts superbes de l'équipe française.

La fin est sifflée sur ce résultat qui indique d'une façon exacte le résultat de la partie : La meilleure équipe a gagné.

A remarquer l'arbitrage très impartial de M. Hetherington.

Après le match d'équipe organisé lieu le match Franco-Anglais, qui se termina par match nul.

NOUVELLES SPORTIVES

Par fil spécial du " S. O. " nous avons appris avec regret la mort de Géo Dumontell, si sympathique dans le milieu sportif.

Ses qualités sportives ont fait de Dumontell un spécialiste de Cross-Country. C'est grâce à lui que le Métropolitain Club s'adjugea en 1914, le Cross National.

Fin Janvier s'est couru le Coupe National (U.S.F.S.) de Cross-Country.

Notre Ami " Sporting " nous écrit... Encore une fois la victoire est revenue à Jacques Keyser, du Racing-Club de France, qui, quoiqu'il ne semblât pas encore au mieux de sa forme, a disposé aisément de ses adversaires.

La seconde place est revenue à Schnellman du " S. O. " qui finissait à environ 100 mètres du vainqueur, précédant d'une distance à peu près égale D Huet, du Houille s.

Schnellman est certainement un coureur d'avenir, il ne s'est pas un peu, par son allure, Louis Boyard, ce qui lui égalent, il est coureur à l'excellence et lorsqu'il aura perfectionné son allure qui manque tout à fait de souplesse, il pourra inquiéter les meilleurs.

Les Frères Grollau terminèrent respectivement 4^e et 5^e.

Les amateurs du "Billard" se réjouissent avec peine le sort de deux joueurs réputés :

M. l'abbé Encausse Legend, qui fut aussi un écrivain célèbre et le professeur Gramet, ce dernier est à l'Académie de la rue Vivienne.

L'aviatrice anglaise Miss Trenchard Davies qui était recordwoman des traversées de la Manche, vient de souffrir des suites d'une longue maladie.

Miss Davies, a déjà traversé le Channel quatre fois avec l'aviateur Hamel et une fois avec l'aviateur... Miss Davies fut la première femme qui exécuta le looping the loop en compagnie d'Hamel.

Nombréux sont les sportifs qui se consacrent dans l'aviation. Nous y trouvons :

rand, - le 1/2 aile de l'équipe I
de Rugby du R.C.F.

ni, - de l'équipe I du R.C.F.

gier, - le conducteur d'automobiles, un vieux de l'Aviation.

- international de Rugby

er Doisy, - Equipier premier du S.C.U.F

- de l'Aéro

ent, - du M.C. International de Cross country

Marcel Langüet, - du P. U. C .

Malgré la tourmente qui sévit en Europe, les sports continuent. Nous apprenons que la Commission de Foot-Ball International cherche à mettre sur pied un match entre Barcelone et Paris .

Un déplacement record ...

L'Equipe d'Association de l'University de Brown s'est transportée récemment, à Pasadena, pour y matcher l'équipe de l'Université de Washington . Le voyage aller et retour comporte une distance de 8000 soit 9854 kilomètres .

Et notre ami «Sporting» ajoute "C'est ce que n'est-il pas vrai, surtout pour aller se faire battre comme l'Université de Brown .

INFORMATIONS :

Une Réunion des coureurs à pied du Camp a eu lieu le 8 Février dernier . Bien que peu de coureurs aient répondu à l'invitation, ont été cependant désignés comme délégués des Coureurs à la Commission de l'U. S. A. :

Mr. Bernard (24 B.)
Binard (25A.)

La Commission de Course à pied U.S.A. remercie vivement la Baraque de son geste généreux de rent les courses de prix et tendant ainsi à encourager le sport dans notre Camp

BOXE

A la Nouvelle Orléans, un match mettait aux prises Henry Wills et Sam Langford . C'est l'ex - champion du monde Tommy Burns qui arbitrait ce beau match; que Wills gagna par décision de l'arbitre .
à sa descente du Ring,
Sam avait l'oeil droit fermé et portait d'autres marques du combat, alors que
Wills était indemne .

Dimanche 27 Février après midi

PROGRAMME DES SPORTS EN PLEIN AIR (Si le temps le permet)

COURSE A PIED

12 100m. Handicap

au 1er : 2 mark
au 2me : 1 "

22 800m. Scratch

au 1er : un agrandissement
au 2me : 2 mark (Prix offert
au 3me : 1 ") par la Baraq.
22 A .

32 Match des Pupilles

42 2500m. Scratch

au 1er : 3 mark
au 2me : une étude artistique
au 3me : 1 mark

FOOTBALL - ASSOCIATION

Equipe I Française

Equipe I Anglaise

FOOTBALL - RUGBY

Equipe I Française

Equipe I Anglaise

La COUFSE A PIED

(Suite du N°5)

Les gras ont besoin de faire plus de course à pied, parce que leur poids est au dessus de la normale et qu'il leur faut en perdre.

Il est à remarquer que les exercices rapides favorisent plus que les exercices lents les échanges qui se produisent au sein des différents tissus. Les transudations des liquides, sang artériel, veineux et lymphatique, se font dans ces conditions, avec beaucoup plus de facilité.

Ils commenceront donc comme suit et à jeun : Course de 10 mètres à petite allure, au pas gymnastique accéléré, et repos de trois ou quatre minutes pour régulariser la respiration. Nouvelle course de 400 mètres, en évitant l'essoufflement, en faisant de profondes inspirations et en réglant la vitesse de la course sur le bon fonctionnement des poumons, allongeant le pas quand cet organe fonctionne bien, le raccourcissant quand il n'élimine plus assez. Repos de quatre ou cinq minutes. Nouvelle course de 1000 mètres, toujours sans aller jusqu'à l'essoufflement complet. Repos de cinq minutes et nouvelle course de 1500 mètres. Repos de cinq minutes, course de 500 mètres et arrêt définitif pour la journée.

Les premiers jours, la course se fera à petite allure pour éviter toute complication cardiaque. On se rappellera chaque jour selon le degré d'entraînement et la résistance à l'essoufflement pour arriver à fournir des courses dans un temps relativement court, ce qui aura pour effet d'éliminer le poids inutile du corps et d'user les tissus adipeux qui sont en surabondance.

Après la course, la douche sera le complément indispensable au nettoyage de la peau, opération qui cessera pour qu'elle remplisse bien son office.

Les exercices athlétiques proprement dits, tels que la lutte et les poids lourds, qui font prendre du poids et du volume, ne sont pas recommandables aux personnes grasses. Ceux qui veulent elles la gymnastique aux agrès : anneaux, barres parallèles, barre fixe, etc., combinés avec des mouvements de vitesse propre à faire acquiescer la souplesse et l'agilité qui leur font ordinairement défaut.

Si l'on suit bien ces prescriptions, évidemment les gros ne deviendront pas des lutteurs redoutables par leur masse et leur force d'inertie, les maigres ne seront pas de ces coureurs tôt vidés, qui s'envolent comme des oiseaux malingres, mais les uns et les autres auront une bonne santé et c'est là seulement ce qui nous préoccupe.

Il ne faut pas fatiguer le cœur

«La culture physique c'est l'athlétisme sans effort»
(Dr. F. Lagrange)

L'art de créer des humains, tel que nous nous appliqués ici à l'exercer et montrer la méthode dans ce qui peut être défini de l'athlétisme sans effort. Et c'est de la supériorité sur toutes les méthodes de gymnastique. Elle fait travailler les muscles sans obliger les organes essentiels à la vie, notamment le cœur, à des contractions violentes qui peuvent en altérer l'activité normale et rendre difficiles leurs premiers efforts.

Et le cœur, ce foyer de toute vie, dont les premiers battements signalent le commencement, et l'arrêt le signal de la mort, est précisément le viscère qui, dans les exercices de force violente, est soumis au plus rude et plus d'averses travail. L'on a vu des athlètes tomber brusquement pour ne plus se relever en faisant un effort terrible, des ouvriers s'abattre sous un fardeau trop lourd.

Il faut donc, dans tout travail athlétique, se ménager le cœur le plus possible pour ne pas s'épuiser et si vous pouvez vous entraîner avec une barre ou un haltère sans dépasser vos moyens physiques, il vous suffit, par exemple, de prendre une barre à deux mains et de la lever en levant devant une glace en regardant attentivement si votre figure ne rougit pas et si vous ne sentez pas aux tempes le cercle douloureux de la congestion. Il ne faut ni ralentir ni accélérer la respiration pendant le travail. Respirez normalement, calmement. Si vous n'éprouvez dans cet acte égale-ment essentiel à la vie aucune gêne, aucun malaise, vous pouvez être tranquille que vous ne dépasserez point vos moyens, que le poids n'est pas trop lourd pour vos forces et votre cœur n'a pas éprouvé cette dangereuse fatigue qu'il ressent tous les jours dans les exercices de poids lourds, c'est à dire dans les exercices de poids et haltères où le sujet travaille à l'extrême limite de ses moyens.

C'est là une limite qu'il ne faut aborder qu'avec une extrême prudence. Il vaudrait mieux mieux ne pas l'attendre et adopter une bonne méthode pour toutes ces choses élémentaires de sagesse athlétique : RESTER TOUJOURS AU DESSOUS DE SES MOYENS.