

essentiel. L'ouvrier de la pensée se trouve en face d'un besoin analogue avec cette différence que son dételage est beaucoup plus délicat à exécuter et a chance d'agir moins rapidement. La réfection des forces musculaires et morales s'accomplit vite ; on se sent merveilleusement dispos et courageux après un dételage complet bien compris et opéré à point. L'agitation cérébrale, elle, comporte toujours une certaine « houle » vis-à-vis de laquelle les aides que nous venons de signaler se comportent comme un brise-lames, mais qui ne se calme que lentement. C'est pourquoi l'auteur d'un article paru ici-même (1) avait cent fois raison quand il recommandait à l'homme affaire passant d'une forte activité cérébrale à la pratique d'un sport quelconque de s'imposer entre deux le tampon d'un bref dételage, d'un repos absolu dans l'immobilité et le silence sur un divan ou une chaise longue.

En tous les cas, que chacun y apporte son ingéniosité personnelle et s'applique à saisir les occasions et à utiliser les circonstances favorables, une chose demeure, c'est qu'il nous faut, à nous autres hommes du XX<sup>e</sup> siècle, pratiquer régulièrement le dételage au cours de nos journées trop pleines, faute de quoi nous compromettrons cet autre dételage plus long qui s'appelle le sommeil et qui est, en quelque façon, le régulateur de notre santé.



## VOTRE GYMNASSE DE PLEIN AIR



Voici déjà longtemps, lecteurs, que nous vous avons parlé de votre « chambre de gymnastique (1) », vous disant qu'il convenait dans la maison que vous alliez édifier ou dans l'appartement où vous alliez vous installer, de réserver une pièce à la culture physique. Cela n'est pas toujours possible, certes ! mais si seulement vous le faisiez *toutes les fois que cela est possible !...* Nous n'en demandrions pas davantage. Cette « chambre de gymnastique », il vous souvient peut-être que nous en avons tracé le plan général, la supposant bien entendu de dimensions plutôt restreintes et

(1) Voir l'article intitulé *La chaise longue de l'athlète* (1906).

(1) Voir la *Revue Olympique* d'août 1907.

vous indiquant le moyen d'en utiliser au mieux de vos intérêts musculaires la configuration probable. Mais qui sait ? Vous êtes peut-être propriétaire ou locataire rural ? Vous possédez peut-être hors de la ville un terrain sur lequel s'élèvera bientôt une demeure dont vous prenez plaisir à arrêter d'avance avec un architecte ingénieux les moindres détails. N'oubliez pas, en ce cas, de prévoir l'établissement d'un « gymnase de plein air » plus essentiel que toutes les « chambres de gymnastique ».

Pas beaucoup d'espace n'est nécessaire. Evidemment l'idéal serait d'avoir un tennis et si ce tennis bordait d'aventure une rivière canotable, vous seriez un heureux mortel. Mais quoi ! le tennis est à la mode ; pour peu que la chose soit faisable, vous songerez à en établir un et il y a peu d'apparences que vous ayez pignon sur eau sans entretenir quelque modeste flottille. L'offre ici crée le besoin. Tandis que, sur bien d'autres points, votre « gymnase de plein air » a chance d'être incomplet. Penserez-vous au terrain d'escrime ? En dehors des poules pour lesquelles les tireurs ont pris l'habitude de s' « extérioriser » volontiers, rien n'est salubre comme la leçon de fleuret ou de boxe, comme l'assaut de canne, de sabre, hors de l'atmosphère renfermée des salles. Et le tir au pistolet ! Il est souvent si simple à installer chez soi. Un pan de mur qu'on surélève, une allée tortueuse qu'on redresse et voilà le plus gracieux des stands privés ouvert à votre adresse quotidienne. Mais ce n'est pas tout. Il faut courir, au rebours de ce que prétend le bon La Fontaine, lequel d'ailleurs n'entendait rien aux sports. Si même vous aviez renoncé à celui-là — et vous auriez le plus grand tort, car plus on avance dans l'âge adulte plus il convient d'entretenir ses facultés de trotteur si promptes à disparaître — il reste vos enfants pour qui la course débonnaire que ne précipite aucune concurrence sérieuse est un exercice infiniment recommandable. Préparez-leur donc une bonne piste d'herbe qui se croisera autant de fois que l'exigera l'exiguité de votre domaine, à condition d'éviter les mauvais tournants, par trop brusques et inégaux.

Ce que nous disons de la course est non moins vrai du saut. Il faudrait s'y entretenir avec persévérance et la jeunesse de son côté ne saurait trop s'y perfectionner. Quelques obstacles sont vite dressés où l'artificiel copie habilement le naturel ; barrières, haies, fossés... avouez que tout cela est bien facile à organiser. Après quoi vous songerez au grimpage. Deux ou trois arbres bien

choisis feront l'affaire et si les branches ont eu le mauvais goût de ne pas pousser aux endroits voulus, il n'y a qu'à les remplacer ça et là par quelques crampons facilitant l'escalade, mais dans la mesure voulue et non pas jusqu'à en faire un jeu,

Restera enfin le portique de gymnastique; nous ne vous donnons point d'indications sur la manière de l'équiper ne sachant pas si, par hasard, vous n'êtes pas de ces exclusifs qui n'admettent que tels ou tels appareils et se révolteraient à l'idée d'une barre fixe ou d'une paire d'anneaux, Et vraiment, peu importe l'instrument, pourvu que vous vous en serviez, vous et les vôtres. On a inventé des portiques démontables, qui ne coûtent pas cher et dont les quatre montants appuyés sur le sol se réunissent deux par deux aux extrémités de la traverse. Deux de ces montants sont formés par des échelles. L'ensemble peut se changer de place et se remiser aisément à l'occasion.

Mais la dépense, direz-vous ?... Il ne s'agit pas seulement d'un portique à acheter. La piste, les arbres, le terrain d'escrime, les obstacles ?... Soyons sérieux, si tout cela vous coûte trois cents francs, ce sera le maximum et que ces trois cents francs là seront donc bien placés ! Croyez-nous, c'est au moins du quarante pour cent. Ah ! nous allions oublier... Ajoutons cinquante francs pour l'enclos aux bains d'air, indispensable au cas où des voisins acariâtres ayant l'œil sur vous pourraient s'aller plaindre au garde champêtre au nom de la morale outragée par votre nudité.

---

## PARTIE OFFICIELLE

---

# BULLETIN DU COMITÉ INTERNATIONAL OLYMPIQUE

---

Le Comité International Olympique vient d'élire comme membre pour l'Allemagne en remplacement de M. le D<sup>r</sup> W. Gebhardt, démissionnaire, le baron Carl de Venningen, président du club international de Baden-Baden. Cette élection fait entrer dans le Comité International