

des jeux, — les spectateurs, — les cérémonies, — l'apothéose. Sur tous ces sujets, il émettra des idées qui lui seront personnelles et qui — nous tenons à le répéter encore une fois — n'engagent que lui. Les concurrents ne doivent y chercher que des indications et nullement des prescriptions. Plusieurs de ces idées, sans doute, seront discutables et de mérite inégal, Elles n'émanent pas du Comité International et ne sauraient influencer sur ses décisions à venir. Que chacun les pèse et qu'il les adopte ou les rejette dans la plénitude de son indépendance. Il va de soi que, en cette circonstance comme en toute autre, nous serons heureux de tenir compte des suggestions de nos lecteurs. Nous ne doutons pas que la plupart d'entre eux ne s'intéressent à un concours qui marque une étape importante dans la voie ouverte par la Conférence de 1906 en vue de sceller l'union féconde des Arts, des Lettres et des Sports.



LES GAMMES MUSCULAIRES QUOTIDIENNES



Il y a plusieurs manières de pratiquer le « système Muller ». Quelle que soit l'opinion que l'on ait à l'égard de ce système, on doit reconnaître qu'il a le mérite d'avoir gagné à la pratique de la culture physique un très grand nombre d'adultes qui, jusqu'alors, n'y songeaient guère ou bien n'en étaient que des partisans platoniques. Aussi bien, est-ce un système au sens exact du mot? Nous ne le croyons pas. Il se compose de deux parties distinctes, en effet : la partie coranique, si l'on peut employer cette expression, c'est-à-dire les préceptes fondamentaux essentiels — et la partie suggestive, c'est-à-dire les préceptes proposés, conseillés mais non imposés. Les premiers sont très brefs et reviennent en somme à ceci : Chaque matin, en te levant, tu dépouilleras tes vêtements et — dehors si possible, les fenêtres ouvertes en tous cas — tu exécuteras pendant un certain laps de temps des mouvements gymniques que tu couperas aux deux tiers ou aux trois quarts par des ablutions abondantes et aussi froides que tu pourras les supporter. Un point, c'est tout. Voilà toute la reli-

gion, tout le dogme. Il y a bien un culte. Ces mouvements dont il est parlé ci-dessus, on en présente le détail mais plutôt à l'usage des fidèles qui manqueraient d'imagination pour s'en composer à eux-mêmes ou bien 'qui risqueraient, par complète ignardise anatomique, de faire tout à fait fausse route dans le choix de leurs gestes. La fantaisie des autres peut s'exercer librement dans les limites des lois de la saine physiologie et beaucoup n'y manquent pas. Nous connaissons, pour notre part, un grand nombre d'adeptes du « système Muller », et il en est bien peu parmi ceux-la qui exécutent exactement la gamme de mouvements indiquée dans le manuel de l'ingénieur danois. Et, d'abord, ne faut-il pas tenir compte de l'espace et du temps dont chacun dispose, de l'âge, du tempérament, de l'accoutumance... toutes choses qui se rencontrent à des degrés divers chez des individus différents.

Mais, dans un autre ordre d'idées, ne pourrait-on pas concilier la « Gymnastique utilitaire » avec le « système Muller » ? Ce serait tout bénéfique. On ferait d'une pierre deux coups si les mouvements exécutés ainsi au lever quotidien avaient une signification déterminée, s'ils servaient à entretenir en vous, en plus de la vigueur et de la souplesse — qualités d'ordre général — la pratique des sports utiles que vous avez à cœur de ne pas oublier. Que dit la « Gymnastique utilitaire » ?... Que chaque sport « comporte des mouvements essentiels qui en constituent comme l'alphabet ou la clef (1), « et que, d'autre part, la mémoire des muscles est telle que l'entretien des connaissances acquises ne réclame que des répétitions peu nombreuses et peu fréquentes — et naturellement d'autant moins intenses qu'elles seront plus fréquentes. Examinons donc rapidement si de tels exercices peuvent être exécutés quotidiennement dans les conditions qu'exige le « système Muller ».

Courir, sauter, lancer, grimper, tel est le premier groupe des exercices que prescrit la « Gymnastique utilitaire » et qu'elle inscrit avec la natation sous la rubrique d'exercices de sauvetage. Imaginez que vous soyez assez fortuné pour avoir à votre disposition un préau, un bout de jardin à l'abri des regards indiscrets ou bien même une salle de gymnastique de belles dimensions. Rien de plus aisé dès lors que de vous livrer à ce

(1) Pierre de Coubertin, La gymnastique utilitaire. Avant-propos, p. VIII.

quadruple effort en manière d'apéritif matinal. Et qui sait, peut-être une rivière coule-t-elle à proximité! Mais non. N'allons pas trop loin dans nos suppositions: de tels avantages deviendraient invraisemblables. Eh bien ! il reste la natation à sec qui n'est pas du tout à dédaigner en pareil cas. D'abord les mouvements qu'elle comporte constituent une excellente gymnastique générale mettant en jeu tous les muscles et provoquant une respiration énergique et rythmée; ensuite son importance utilitaire est plus grande en matière d'entretien qu'en matière d'apprentissage. Là elle risque de faire faillite; on ne peut pas en somme apprendre à nager ailleurs que dans l'eau tandis qu'on peut fort bien, en exécutant la brasse sur le chevalet, entretenir la souplesse et une partie de l'endurance dont on a besoin pour nager. Rien qu'à voir la différence d'allonge entre la première brasse et la dixième, on peut constater l'effet produit sur le corps et l'excellence d'un tel exercice. Nous disons : chevalet ; mais une simple chaise suffit. Le chevalet est nécessaire quand il s'agit d'un débutant auquel on veut enseigner les mouvements corrects. Celui qui sait nager n'a besoin pour les exécuter correctement que d'un point d'appui sur lequel il puisse trouver son équilibre. Une chaise un peu étroite avec un petit coussin assez résistant sans l'être trop et légèrement bombé fera fort bien l'affaire. Pour en finir avec ce groupe de sports, rappelons que le pas gymnastique sur place ne vaut pas du tout la course et que, par contre, là où il est impossible de se livrer au saut en longueur ou en hauteur, un perron, un escalier, voire même une table ou un escabeau solides permettent le saut en profondeur lequel suffit à entretenir le corps dans l'art de sauter en général.

Viennent ensuite les sports de défense. Rien de plus naturel que de recourir aux deux sortes de boxe. Le coup de pied bas, le coup de pied de flanc, le coup de pied d'arrêt à l'estomac exécutés dans les deux gardes non seulement sont très actifs comme effet d'ensemble mais maintiennent le « sens de la boxe » pour ainsi dire, répandu dans tous les membres en sorte que, d'une minute à l'autre, après un très long intervalle (plusieurs mois et même plus d'une année) on se remet à la leçon et ensuite à l'assaut sans fatigue, sans raideur, sans désaccoutumance d'aucune sorte. C'est à chacun à décider si le coup de pied doit être donné dans le vide ou bien en visant une cible déterminée et (naturellement) rembourrée avec soin. Les deux méthodes ont du bon. Pour le

poing à notre avis l'hésitation n'existe pas. Le coup de poing à vide est une mauvaise chose; le mur rembourré s'impose et ce qu'il y aurait de mieux, ce serait d'y frapper à poings nus. Reste le sac de son, supérieur à tout, mais dont l'installation n'est pas toujours facile et le *punching ball*, sport très spécial recommandable seulement aux boxeurs bien entraînés et ceux-là n'ont pas besoin de consacrer leur séance matinale à l'alphabet d'un exercice dont ils répètent régulièrement la grammaire et la syntaxe,

L'escrimeur, lui, ne peut répéter que sa feinte, qu'exercer son allonge, mais c'est déjà quelque chose. Quelques coups bien allongés dirigés au mur avec le fleuret et l'épée et successivement des deux mains assureront, comme pour la boxe, un avantage appréciable dans les intervalles de non-fréquentation de la salle d'armes. Le sabre est plus difficile à manier utilement de cette façon; il vaudrait mieux alors le remplacer par la canne qui permet l'assouplissement complet du poignet ; on peut d'ailleurs employer des cannes plus ou moins lourdes si l'on tient à maintenir la main entraînée au poids du sabre. Rien de particulier à prescrire pour la lutte. On pourrait s'exercer à jeter bas un de ces mannequins bourrés de sable dont l'usage commence à se répandre en Amérique pour l'entraînement au football mais, là encore, il s'agit d'un appareil qui, bien que confectionnable chez soi, demeure assez dispendieux et réclame surtout des conditions spéciales d'installation telles qu'un local d'assez grandes dimensions et un plancher très résistant. Pour le tir le geste d'épauler et de viser avec une arme lourde constituerait une manière d'entraînement utilitaire mais, par contre, serait presque nul au point de vue musculaire et représenterait ainsi du temps perdu pour la séance matinale.

Restent les sports de locomotion. Nous ne dirons rien de la « bicyclette en chambre », appareil plus nuisible qu'utile ni du patinage à roulettes d'ailleurs peu pratique à domicile. Bornons-nous à considérer l'équitation et l'aviron. Pour l'équitation, il faudrait un cheval de bois établi dans les conditions que requiert la Gymnastique utilitaire (1) ; mais, à défaut de cet engin qui n'est pas encore dans le commerce, une table de bois blanc haute de 85 centimètres sur laquelle serait fixée une chaise haute de 60 centimètres vous procurerait le moyen de vous mettre en selle et

(1) *Id. ib.*, pages 54 et suivantes.

si ce mouvement essentiel est de ceux que la jeunesse exécute facilement, on sait qu'à moins d'être pratiqué fréquemment, l'homme fait s'en déshabitude avec une grande rapidité. Cet appareil simpliste permet aussi, une fois à cheval et haltères en mains, divers exercices d'assouplissement des reins très profitables à l'équitation. Pour l'aviron, on a inventé plusieurs « machines à ramer » qui tiennent peu de place et dont l'une — la plus coûteuse naturellement — reproduit assez bien l'effort qui s'impose au rameur. Mais il est des exercices libres auxquels on peut recourir et qui, moins complets, constituent pourtant une excellente préparation au rowing. Le meilleur est un exercice de plancher ; le corps est allongé à terre tout de son long sur le dos, les bras au-dessus de la tête jusqu'à toucher le sol ; alors on se relève lentement avec l'aide des bras tendus, les pieds ne bougeant pas jusqu'à ce que les mains viennent rejoindre les pieds et si possible les dépasser d'une longueur ou davantage. Cet exercice est très pratiqué en Amérique ; il est merveilleux. En plus de sa valeur générale, il concourt directement à l'entretien du rameur.

Résumons-nous. Supposons que nous n'ayons à notre disposition qu'une simple pièce où il ne soit possible ni de courir, ni de sauter, ni de placer une corde lisse ou une perche et que nous ne voulions pas, par mesure d'économie, munir d'appareils compliqués. Ce sont les conditions les plus ordinaires et les moins favorables. Il reste comme sports utilitaires à pratiquer : la natation, la boxe, l'escrime et cet exercice embryonnaire de l'aviron qui vient d'être décrit. C'est quelque chose. Voici donc un modèle de programme que nous nous permettons de suggérer : lever — trente brasses de natation — exercices divers à volonté — exercice spécial d'aviron (voir ci-dessus) — escrime : allonge au mur des deux mains — canne : moulinets — exercices à volonté — coups de pied bas, de flanc et d'arrêt-coups de poing directs — douche — exercices à volonté. Nous entendons ici par exercices à volonté, des mouvements libres sans engins d'ordre général et sans destination spéciale à choisir parmi ceux que recommandent les manuels. Il n'est pas besoin d'insister, puisque c'est l'essence du système Muller, sur ce que cette séance qui sera de vingt minutes à peu près doit être accomplie le corps entièrement nu et au milieu de l'air le plus libre possible. Ceci va sans dire. Il va de soi également qu'elle est conçue à l'usage d'un homme vigoureux et non d'un chétif ou d'un convalescent. Mais nous croyons que, dans des

conditions normales, elle réalise bien le mariage de la Gymnastique utilitaire et du système Muller, mariage que nous nous proposons d'indiquer comme toujours faisable — et toujours fécond.

UNE OLYMPIE MODERNE

I. — Le Cadre

L'antique Olympie fut une cité d'athlétisme, d'art et de prière. C'est à tort que l'ordre de ces trois termes a été parfois renversé. Le caractère sacré et le caractère esthétique d'Olympie furent des conséquences de son rôle musculaire. La cité d'athlétisme était intermittente ; la cité d'art et de prière permanente. Il en sera de même de l'Olympie moderne. Sa raison d'être sera la célébration des Jeux et, dans l'intervalle des Jeux, s'y tiendront des concours d'ordre secondaire, local et spécial. Mais l'art y séjournera de façon continue et aussi la religion. Par là nous ne voulons pas dire qu'on doive y élever une église ni des lieux de culte ni même un de ces temples ou s'affirmer un déisme indéterminé. Si quelque invocation à Dieu devait ouvrir ou clore les Olympiades, ce qui répondrait au sentiment des Germains, des Anglo-Saxons et des Slaves et pourrait par conséquent être imposé par eux aux Latins, c'est évidemment en plein air que s'accomplirait la cérémonie ; on la voudrait brève et simple ; c'est dans ces conditions qu'elle acquerrait la majesté désirable. En aucun cas, il ne saurait donc être question de prévoir un édifice quelconque consacré à l'accomplissement de rites culturels. C'est dans un autre sens que nous avons employé le terme : religieux. Olympie ne méritait pas ce qualificatif pour la seule raison qu'il s'y trouvait des temples, des autels et des prêtres. La cité puisait sa sainteté dans le sentiment de piété patriotique qui planait sur elle, dont était imprégné son atmosphère et dont se revêtaient ses monuments. Toute Olympie, digne de son nom et de son but, devra donner la même impression. Une sorte de gravité qui ne sera pas nécessairement austère et peut