

## LE CHEVAL A BASCULE

---

On n'est pas accoutumé de voir ranger dans la catégorie des appareils producteurs d'athlétisme ou du moins préparateurs à l'athlétisme ce brave et bon cheval à bascule que nous donnions naguère à nos garçons dès l'âge de six ans mais qui a cessé de leur plaire du jour où les moteurs et les avions ont conquis et retenu les attentions juvéniles. Au reste, avouons-le, ce jouet manquait de variété; sa monotonie était propre à diminuer la durée sinon l'intensité de son prestige... en tant que jouet. Mais peut-il être autre chose qu'un jouet ? Et alors, en quoi et comment rendrait-il service à un adulte ?

Tout d'abord il faut dire un mot de la construction de l'appareil. Il n'est pas nécessaire qu'il soit très haut. Que les jambes du cavalier atteignent à vingt-cinq centimètres ou à un mètre du sol, peu importe, pourvu que ses pieds ne puissent pas toucher terre. Par contre l'animal de bois devrait avoir en largeur des dimensions se rapprochant de la nature de façon que l'on puisse y poser sinon une selle ordinaire, du moins une selle de course. La bascule doit être établie en proportion de la hauteur et du poids pour donner le maximum d'amplitude au balancement sans qu'il puisse jamais compromettre la sécurité du cavalier. Ceci dit, supposons l'homme sur l'appareil, en selle, sans étriers bien entendu. Il a trois façons de s'y prendre pour provoquer le mouvement : avec le torse, avec les jambes, avec les bras ; les genoux restent fixes en tous les cas, cela va de soi. Le propre du mouvement provoqué, c'est sa lenteur ; et voilà par où il est intéressant comme préparatoire à l'équitation. En équitation les déplacements du centre de gravité que subit l'homme sont très rapides et très précipités. Si l'on peut ainsi parler, son « état mécanique » est éminemment variable et, au début, cette variété même s'oppose à l'établissement de l'assiette. Ici, il s'agit de déplacements analogues mais décomposés par leur lenteur. L'analogie à première vue, semble difficilement acceptable. L'œil se refuse à assimiler le trot ou le galop du cheval

vivant avec le long balancement de la machine inanimée. Aussi, n'est-ce pas l'animal qu'il faut comparer avec l'appareil mais l'homme avec l'homme. Dans les deux cas, il subit des déplacements du centre de gravité quasi-similaires. Or, sans doute, le déplacement du centre de gravité n'est point le tout de l'équitation ; il y a autre chose. Mais il y joue un rôle capital et, à cet égard, l'exercice du cheval à bascule est, à un certain degré, nettement préparatoire. Mais c'est surtout en tant qu'instrument gymnastique que nous le signalons. L'exercice qu'il procure aux reins est de premier ordre à tel point que certainement on l'utiliserait avec succès, médicalement, en plus d'un cas.

Nous disions tout à l'heure que le mouvement était provokable de trois façons : 1<sup>o</sup> les jambes et les bras restant immobiles, ce sont les reins qui le déterminent et l'entretiennent ; 2<sup>o</sup> le haut du corps restant immobile, les jambes pivotent autour du genou fixe et s'allongent tour à tour en avant et en arrière ; 3<sup>o</sup> les jambes et le torse restant immobiles, les bras se tendent horizontalement en avant et en arrière. Remarquez que, en raison de la position du cavalier en selle sans étriers, ces mises en route demandent par elles-mêmes, la troisième surtout, des efforts qui ne sont pas insignifiants. A mesure que la bascule approche des points extrêmes, des résistances se créent qui augmentent encore la dépense de force exigée. De plus, on peut combiner, en les contrariant les exercices 1 et 2, 1 et 3, 2 et 3. Supposez que vous mettiez le cheval en mouvement par le procédé 1 ; rien ne vous empêche d'exécuter en même temps le 3 en sens contraire, c'est-à-dire en allongeant les bras à l'inverse du balancement. Vous arrivez ainsi à une gymnastique qui, répétée quelque temps, est des plus athlétiques, des plus hygiéniques aussi parce que tout à fait normale et enfin assez amusante à pratiquer, parce que le souci de l'équilibre intervient pour éveiller l'attention et la maintenir. Il y a d'ailleurs Lien d'autres exercices exécutables dans cet ordre d'idées. Se dresser en serrant les genoux, se pencher à droite et à gauche, tourner le torse d'un côté et de l'autre... toutes ces positions se trouvent compliquées et « énergifiées » par l'instabilité de l'appareil et le balancement ininterrompu qui se produit. Encore une fois, sans en exagérer le moins du monde la valeur, on peut dire du cheval à bascule qu'il permet un exercice conforme — si l'on ne veut pas employer le mot préparatoire — aux principes de la gymnastique équestre et qu'en tous les cas il constitue un moyen de prendre en

peu de temps et à peu de frais un exercice très salubre et très recommandable. En faut-il davantage pour réhabiliter à nos yeux ce joujou de notre enfance délaissé par nos fils ?



## LE SPORT PEUT-IL ENRAYER

### LA NÉVROSE UNIVERSELLE ?



Les termes « névrose universelle » ne sont pas scientifiques. On ne peut même pas prétendre qu'ils soient strictement exacts. Tout le monde comprendra pourtant dans quel sens nous les employons ici et reconnaîtra qu'ils qualifient clairement l'état de choses actuel. La vie moderne n'est plus ni locale, ni spéciale ; tout y influe sur tous. D'une part, la rapidité et la multiplicité des transports ont fait de l'homme un être essentiellement mobile pour lequel les distances sont de plus en plus insignifiantes à franchir et que sollicitent, par conséquent, de fréquents changements de lieu ; d'autre part, l'égalisation des points de départ et la possibilité d'élévations rapides vers le pouvoir ou la fortune ont excité les appétits et les ambitions des masses à un point inconnu jusqu'ici, provoquant des changements de conditions non moins fréquents. Ce double élément a transformé de façon fondamentale l'effort humain. L'effort d'autrefois était régulier et constant ; une certaine sécurité, résultant de la stabilité sociale, le protégeait. Surtout, il n'était pas cérébral à un degré excessif. Celui d'aujourd'hui est tout autre. L'inquiétude et l'espérance l'environnent avec une intensité particulière. C'est que l'échec et la réussite ont de nos jours des conséquences énormes. L'homme peut à la fois tout craindre et tout espérer. De cet état de choses est née une agitation que les transformations de la vie extérieure encouragent et accroissent. Au dedans et au dehors, le cerveau est entretenu dans une sorte d'ébullition incessante. Les points de vue, les aspects des choses, les combinaisons, les possibilités tant pour les individus que pour les collectivités, se succèdent si rapidement qu'il faut, pour en tenir compte et les utiliser au besoin, se tenir toujours en éveil et comme en une mobilisation permanente.