

L'ECHO SPORTIF

ORGANE OFFICIEL DE



Siège Social :

80, rue Cherrier, Montréal.

VOLUME I — No 1.

L'ECHO SPORTIF, JANVIER 1926

La copie: Dix sous

JE VOUS LA SOUHAITE

Bonjour, c'est moi qui vous arrive, moi, un nouveau-né. Allons, un sourire, saluez-moi à votre tour. N'est-ce pas le temps de chanter:

Nouvelle agréable...
Un enfant aimable
Nous est né...

C'est dans une Palestre qu'il nous est donné.

M'en voudriez-vous par hasard de mon arrivée? Noël n'est-il pas le temps des naissances? Eh oui:

Jouez hautbois, résonnez musettes.

Et puis il me fallait bien naître pour venir vous souhaiter une bonne et heureuse année.

Qui je suis? — L'écho des fêtes qui viennent de se dérouler dans toute leur majesté empreinte des traditions ancestrales; l'écho... de vos souvenirs, l'écho... de vos aspirations... Aussi mes parrains n'éprouveront-ils aucun embarras à m'affubler d'un nom au jour de mon baptême: "On l'appellera l'Echo Sportif, dirent-ils. Tel est donc mon nom. Tout enfant, je suis déjà athlète: je serai donc "le coq" des échos. Et pour qui? Pour vous, membres de notre Association. Que vos sentiments, vos bonnes paroles, vos générosités, vos dévouements se répercutent dans l'atmosphère montréalaise, grâce à moi.

Que les activités de la Palestre se manifestent sous toutes sortes de formes, tout de suite elles seront répétées en échos retentissants.

Voulez-vous connaître les projets si nombreux exécutés par notre bureau de direction, prêtez l'oreille à mes accents.

Et vous membres à vie, membres actifs, membres associés avez-vous quelques suggestions à soumettre pour le plus grand bien de notre temple athlétique? adressez-vous à moi, je les traduirai fidèlement. Gymnastes, faites connaître par moi les échos de vos exploits.

Que voulez-vous? je ne veux pas vivre seul. Pour avoir une vie intense j'ai besoin de la transfusion de... vos idées. Cette vie intense que notre Palestre a créée en vous, je veux que vous la créiez en moi; cet enthousiasme de la jeunesse perpétuelle qu'elle vous a donné, communiquez-le moi; en un mot, soyez mes collaborateurs, ou mieux encore, mes pères nourriciers. Si j'ai bonne vie, tous ceux qui ne peuvent venir à notre Palestre mais qui, par contre, me feront un excellent accueil dans leur foyer, sauront alors que tout va bien chez nous. Je serai le baromètre officiel de notre institution. Puissé-je toujours marquer: Beau fixe. Je serai alors l'écho fidèle des aspirations de tous ceux qui tiennent à la vie de notre Association.

Vous me connaissez maintenant. Ai-je le droit de vivre? Si vous pensez dans l'affirmative, alors aidez-moi par votre collaboration, votre souscription. Servez-vous de moi comme médium d'annonces, et votre nom sera répété par des milliers d'échos. Quant à moi, je veux vivre en vous, par vous, avec vous et pour vous. Ces mots sont le dernier écho de mon premier

ECHO SPORTIF

Pour copie conforme:

FELIX DESROCHERS,

Président.

RIONS UN PEU

Pour assurer le succès de votre club

Conseils plein d'expérience que vous pouvez lire mais qu'il ne faut pas suivre.

1.—N'assistez pas aux réunions auxquelles vous êtes dûment convoqué.

2.—Si vous y assistez faites votre possible pour arriver en retard.

3.—Critiquez le travail des Membres et des Comités.

4.—N'acceptez jamais aucune charge: il est plus facile de critiquer que de faire quelque chose.

5.—Exprimez votre ressentiment si vous n'êtes pas élu Membre d'un comité, mais abstenez-vous de prendre part aux réunions de ce comité si vous êtes élu.

6.—Si on vous demande votre opinion sur un sujet quelconque répondez que vous n'avez rien à dire. Mais après la réunion dites à tout le monde comment les choses auraient dû être faites.

7.—Ne faites absolument rien mais si des Membres ou des officiers dévoués font preuve d'initiative en vue d'aider l'organisation hurlez que les décisions prises sont ridicules et que l'Association est menée par une bande d'autocrates et d'incompétents.

8.—Abstenez-vous de faire des suggestions mais critiquez tout, même si vous n'avez aucune compétence sur le sujet. Ajoutez simplement que vous parlez en connaissance de cause, cela suffit.

9.—Évitez cependant que les personnes visées aient connaissance de vos critiques: Rappelez-vous que les absents ont toujours tort.

10.—Mais ne manquez pas de dire à tout le monde et bien haut que vous êtes un Membre dévoué et que si l'on voulait vous écouter...

"TIBURCE"

SOUPER D'HABITANT LE 18 JANVIER

Tous se rappellent la magnifique soirée passée au National l'an dernier à l'occasion de ce souper à la canadienne.

Cette fête en l'honneur des Anciens avait réuni les pionniers de notre oeuvre qui nous rappelèrent les débuts difficiles de l'Association.

Les jeunes avaient formé des projets d'avenir et c'est dans l'enthousiasme de cette réunion que prit naissance le projet de faire revivre le beau sport de la Crosse.

L'on sait quels beaux succès notre équipe remporta l'été dernier en se classant en tête de la National Lacrosse Union.

La Direction, voulant faire un événement annuel de cette réunion, a décidé que le prochain souper d'habitant aura lieu le lundi, 18 janvier prochain.

Pour se rendre à la demande d'un grand nombre de membres, et pour donner à cette fête le véritable cachet des anciennes soirées de famille, il a été aussi décidé que les Dames seront invitées.

Le menu sera tout ce qu'il y a de plus terroir et un programme musical, genre folklore, fera les délices des convives. Un orchestre est aussi au programme.

Le souper aura lieu à la Palestre même, à 7 heures 30, de sorte que les membres et leurs compagnes pourront ensuite finir la veillée au club.

Les billets, au prix de \$1.25 sont en vente dès maintenant par les Directeurs et au bureau de l'Administration.

LA SOCIÉTÉ ST-

JEAN-BAPTISTE ET LE NATIONAL

La Direction du National, désirant créer des relations plus intimes entre les différents groupements appelés à exercer chez les nôtres une certaine influence dans les différents domaines de l'activité économique, sociale et patriotique, a décidé d'inviter alternativement, chaque mois, les représentants officiels de ces groupements à visiter la Palestre.

S'il est vrai que c'est en apprenant à se connaître qu'on se comprend mieux, ces visites mensuelles à la Palestre permettront aux représentants de ces différents groupements de constater et d'apprécier le but que poursuit le National. Par le fait même, notre Association ne pourra que bénéficier de la propagande que ne manqueront pas de faire ceux qui auront compris tous les avantages que nous mettons à la disposition de nos membres.

Le jour où nos Autorités et le public en général auront compris l'importance de notre Association, l'avenir sera assuré.

Il appartenait à notre grande Société Saint-Jean-Baptiste d'accepter la première l'invitation du Bureau de Direction, et nous sommes heureux d'annoncer à nos lecteurs que le Président et les Officiers de cette Société seront les Hôtes du National, le mercredi, 20 janvier prochain.

Que tous nos membres, particulièrement ceux qui appartiennent à la Société Saint-Jean-Baptiste, se fassent un devoir d'être à la Palestre ce soir-là.

SOYEZ DES ABONNES

Nous incluons, dans ce premier exemplaire de notre journal une formule d'abonnement.

Quoique ce soit le désir de la Direction d'adresser l'ECHO SPORTIF à tous les membres de l'Association, ceux-ci comprendront que notre journal pourra se maintenir et toujours être intéressant en autant qu'il pourra subvenir à ses dépenses et rencontrer les frais qu'occasionne sa publication.

Nous tenons ici à remercier nos annonceurs de leur collaboration financière pour assurer l'édition de ce premier numéro, et nous espérons que nos lecteurs sauront encourager ceux qui ont voulu contribuer à notre succès.

Nous faisons donc appel maintenant aux membres en leur demandant de nous retourner la formule ci-jointe en paiement de leur abonnement annuel.

Le succès de l'ECHO SPORTIF sera dû à la collaboration de tous, et nous espérons que cette contribution financière de Un Dollar, pour être volontaire n'en sera pas moins très effective et nous permettra d'améliorer l'édition de notre journal que nous voulons rendre instructif et intéressant.

Monsieur à Madame.
—Tâche donc d'expédier nos invités le plus vite possible.
—Comment faire?
—Mets-toi au piano.

Madame à Monsieur.
—Tu sais, Bébé a dit son premier mot aujourd'hui. Nous étions au jardin d'acclimatation à regarder les singes, et il s'est mis à crier: Papa.

—Marie, vous cassez tout, je suis obligée de vous remercier.
—Il n'y a pas de quoi, madame.

A BAS LE DEFICIT

Les Directeurs du National sont anxieux actuellement de trouver les moyens d'augmenter l'effectif des membres de l'Association.

Depuis quelques mois, de nombreuses recrues sont venues joindre les rangs du National, mais il y a encore de la place pour un très grand nombre qui trouveraient à la Palestre tous les avantages qu'ils peuvent désirer.

Il nous semble que si tous ceux qui appartiennent déjà à l'Association réalisaient sérieusement qu'ils sont membres d'une Association dont l'importance est aujourd'hui reconnue en haut lieu et dont le but n'est absolument que l'intérêt de ceux qui en font partie, il y aurait moyen, par la collabora-

tion de tous, de rétablir en quelques mois la position financière de l'Association.

Le National compte aujourd'hui approximativement 1800 membres à vie, 600 membres actifs et 200 membres de la section féminine, soit un total de 2600 membres.

Supposons que 50%, pour toutes sortes de raisons, sont dans l'impossibilité de faire quelque chose pour le National. Il reste cependant 1300 personnes qui pourraient prouver leur intérêt envers l'Association en recrutant UN membre actif, disons d'ici 3 mois.

Ceci représenterait environ \$20,000.00, somme suffisante pour liquider la dette flottante du National, sans compter que l'admission de ces nouveaux membres contribuerait à augmenter la fréquentation de la

Palestre et par le fait même, les recettes des différents départements.

Les Directeurs sont pleins d'enthousiasme. Ils veulent travailler sans relâche pour administrer sagement et efficacement les destinées de notre belle Association, ils sont consentants de sacrifier leur temps et leur dévouement, mais tous leurs efforts seront effectifs en autant qu'ils seront secondés par tous les membres.

Prenons donc la résolution, à l'occasion de la Nouvelle Année, de contribuer, dans la mesure de nos moyens ou dans le domaine de nos relations, à assurer le succès financier du National.

La collaboration de tous réalisera le mot d'ordre: A bas le déficit!

"L'ECHO SPORTIF"

Publié mensuellement

organe officiel de l'Ass. Athlétique d'Amateurs Nationale

REDIGE EN COLLABORATIONAbonnement: 10 sous le Numéro
Un Dollar par année.

Tout abonnement doit être adressé à l'Administration par bon ou mandat-poste.

Les membres qui n'auraient pas reçu cette Revue sont priés d'en aviser l'Administration qui se fera un plaisir de la leur faire parvenir immédiatement.

Nous sollicitons la collaboration de tous les membres.

Les articles doivent être signés et remis à l'Administration le ou avant le 20 de chaque mois.

PROPOS SUR LA CULTURE PHYSIQUE

La culture physique ne crée pas d'éléments nouveaux, elle développe les qualités latentes, atténue les exagérations, fortifie les parties faibles, équilibre en un mot les fonctions de la vie et fait évoluer l'individu vers un état meilleur et plus parfait.

Le bénéfice que l'on retire de l'exercice dépend de plusieurs choses, mais surtout de la volonté et de la persévérance de celui qui s'y adonne. Disons-le de suite sans effort personnel il n'y a pas d'amélioration possible quelles que soient la valeur de la méthode et la compétence du professeur.

Le seul fait de vouloir s'améliorer en s'exerçant est déjà un grand progrès, mais la difficulté n'est pas tant de prendre la décision que de persévérer dans les obligations qu'elle comporte.

Le caractère fort recherche les difficultés et passe au-dessus d'un sentiment momentané d'ennui en vue d'un résultat utile et certain. Il fait un effort sur lui-même qui le grandit moralement en exerçant sa volonté et sa raison. D'ailleurs on ne rencontre de caractère trempé que chez les travailleurs marchant vers un but fixe sans reculer devant les ennuis qui se présentent.

Pendant que le fort persévère, celui qui manque de volonté pour s'astreindre à l'exercice cherche une excuse à sa paresse et rejette les moyens sûrs de se perfectionner, par exemple sous le futile prétexte qu'ils sont monotones.

Cependant une méthode de culture physique digne de ce nom ne peut être basée sur la recherche du plaisir seul. C'est là une mauvaise plaisanterie de ceux pour qui cela plaît ou déplaît est la seule raison dirigeante. Si l'on veut des résultats il faut persévérer dans l'effort quoiqu'il en coûte, et trouver son plaisir dans un travail utile. Qu'on ne l'oublie pas, faire son devoir n'est pas toujours faire ce qui plaît. C'est même souvent le contraire.

Tout effort porte sa récompense mais rien ici-bas ne s'obtient sans peine. La culture physique n'échappe pas à cette loi et c'est précisément ce qui en fait sa valeur.

Elle combat la fainéantise, exerce la volonté, engendre l'énergie, impose l'effort, autant de qualités qui tournent au profit de l'individu, mais qu'il ne saurait obtenir par la recherche du plaisir seul, c'est-à-dire sans effort personnel.

M. HELBERT

Point n'est besoin d'espérer pour entreprendre ni de réussir pour persévérer.

Souple comme la créature dont la marche était un menuet et tout mouvement une mélodie musquée.

COUREURS

Président: H. Lecours; vice-président, M. Martin; secrétaire, A. Mitchell. Directeurs: L. Lefort, H. Clermont. Capitaine: G. Provost.

La section s'occupe activement de l'entraînement de ses coureurs, en vue de la saison qui s'annonce comme étant une des plus belles que l'on ait eue jusqu'à présent.

Plusieurs athlètes sont à l'oeuvre et se préparent sérieusement.

Comme vous le savez le National a toujours figuré en tête des gagnants de prix pour la course en raquettes, et nos hommes se promettent bien d'y rester.

Le vétéran marathoniste Edouard Fabre, s'entraîne ferme, ainsi que G. Provost, champion du quart de mille, et MM. M. Martin, Barry, Frankton et Doherty, ces trois derniers sont de nouvelles recrues et promettent beaucoup.

Si parmi les membres ou amis du National, il y en a qui désirent y prendre une part active ou qui aimeraient à aider dans les différentes organisations, ils sont priés de s'adresser soit au président ou au capitaine, M. G. Provost.

Les événements au programme cette année comprennent, une après-midi de courses vers la fin de janvier, la convention de Québec, et la course au clocher, événement annuel, vers la fin de février, il y aura probablement d'autres courses, donc comme vous le voyez le programme est chargé et nous demandons à

nos amis et membres de venir nous encourager en plus grand nombre possible. Les dates définitives de ces événements seront données par la voix des journaux.

H. LECOIRS

TEL. EST 1518

MEMBRE A VIE

Les Raquetteurs se font habiller chez

PAUL LACHANCE

MARCHAND-TAILLEUR

127, RUE AMHERST

MONTREAL

Nouveau numéro: 1105, rue Amherst

APRES TOUT EXERCICE

A moins d'être prudent, vous êtes sujet à vous enrhummer. Prenez

UN BAIN DE MOUTARDE

On le prépare en mélangeant à l'eau froide quatre cuillerées à table de Moutarde Keen, en une pâte que l'on ajoute au bain chaud. Soyez sûr d'employer

La Moutarde KEEN**BONNE ET HEUREUSE ANNÉE****OLD STOCK ALE - CAPSULE ALE****CROWN STOUT "PORTER"****Prime par la Force et par la Qualité**

BALLON AU PANIER

Permettez-moi, messieurs, avant de vous présenter les joueurs de Ballon-au-Panier et de vous donner un compte rendu des faits et gestes de l'organisation de leur section, permettez-moi, dis-je, d'offrir mes plus sincères félicitations à notre ami M. A. Racicot, un de nos directeurs les plus dévoués, pour la merveilleuse idée qu'il a eue de publier un journal, dont le nom l'indique, sera la feuille, qui d'une onde à l'autre, sèmera la bonne nouvelle tout en faisant connaître à tous ses lecteurs ce qu'est notre association sportive canadienne-française. A ce journal, qui me fait l'hospitalité de ces quelques lignes et qui est la réalisation d'un de mes rêves, je souhaite, à l'occasion de la nouvelle année, longue vie et prospérité. Que l'Echo du National se répande chez tous nos membres, que son champ d'action se déploie aussi chez ceux qui ne connaissent pas notre institution, afin qu'ils apprennent ce qu'elle est et ce qu'elle fait.

L'ouverture de la saison de notre sport favori, cette année, s'est faite d'une manière tout à fait spéciale. C'est-à-dire que nous avons donné à cette journée d'inauguration le caractère d'un jour de fête. M. F. C. Laberge, alors président de notre association, s'était fait un plaisir de venir mettre le ballon au jeu pour cette circonstance. M. Evariste Pelletier, directeur, était aussi présent ainsi que M. le Dr J. P. Gadbois, surintendant des Terrains de Jeux Municipaux. Dans les galeries, une foule d'au moins trois cents personnes fut témoin des rencontres, qui mettaient aux prises: le Royal Canadien vs National Violet et le Y. M. H. A. vs National Blanc. Ces deux parties furent très intéressantes et dans la suite tous les dimanches, nous avons eu plusieurs parties d'exhibition, dans lesquelles nos équipes ont pour la plupart du temps remporté la victoire.

Si l'on considère le travail accompli depuis le début de la saison, il est facile de se convaincre que les membres de la section du Ballon-au-Panier, chez nous, ne sont pas inactifs. Après avoir procédé à la formation de leur comité, qui donna le résultat suivant: Président, M. Emilien Rhéaume; vice-président, M. Arsène Bernard; secrétaire, M. C. Henri Desjardins; Directeurs, MM. Antonio Huot et Roger Latour, il y eut deux équipes de formées, lesquelles représentent notre association dans la section Intermédiaire de la *Montreal Basketball League*. Voici la composition de ces clubs:

National Blanc. Div. B.		National Violet. Div. C.	
Jean Nuckle	Attaque	Laurent Guay	
Armand Lanteigne	Attaque	René Gagnon	
Stanley McEntee	Centre	Emilien Rhéaume	
Antonio Huot, capitaine	Défense	Ed. Kearns, capitaine	
Roger Latour	Défense	C. H. Desjardins, gérant	
Georges Connelly	Substituts	Maurice Guay	
Thomas Casey	Substituts	Léo Cloutier	
John Gavagan	Substituts	Guy Bonnier	
Fred. Sage	Substituts	Léandre Lefort	
Arsène Bernard, gérant.			

Ces deux équipes qui ont joué leurs premières parties, promettent beaucoup pour la présente saison. Voici la liste des parties de la M. B. L., qui seront disputées dans notre gymnase:

Janvier 16—Shaw A. A. vs National Violet	
Sun Life vs National Blanc	
30—Victoria Rifles vs National Violet	
Février 13—Lachine vs National Blanc	
Argonauts vs National Violet	
20—St. Mary's Colts vs National Blanc	
St. Albans vs National Violet	
Mars 6—Central Y. M. C. A. vs National Blanc	
West. Y. M. C. A. vs National Violet	

La Ligue Intérieure de Ballon-au-Panier de la A. A. d'A. Nationale, qui a été fondée l'an dernier et qui remporta un franc succès, sera réorganisée pour le milieu de janvier. Il est très probable que cette ligue se composera d'au moins quatre clubs durant la saison prochaine. Le nombre de ceux qui désirent faire du basketball cette année, sera de beaucoup supérieur à celui de l'an dernier.

Dans une association comme la nôtre, Messieurs, le succès d'une organisation dépend toujours de l'encouragement apporté par tous ceux qui la compose. C'est pourquoi les joueurs de Ballon-au-Panier qui s'occupent de la formation de la Ligue Intérieure, demande à tous les bons sports du National de se faire un devoir de venir assister aux joutes qui seront disputées dans notre gymnase.

Le nombre et le nom des clubs ainsi que l'alignement des joueurs, qui composeront ces équipes, vous seront donnés aussitôt après l'organisation de la Ligue Intérieure.

En terminant, je souhaite à tous les membres du National, au nom de tous les joueurs de Ballon-au-Panier et en mon nom, une bonne et heureuse année.

C. H. DESJARDINS.
Sec. Section du Ballon-au-Panier,
A. A. d'A. Nationale

DEMANDEZ LES PRODUITS DE QUALITE

Lait, Crème, Beurre, Crème à la Glace, Lait de

Beurre "Santéine"

J. Joubert
LIMITEE

Chapeaux, Chemises, Cravates,
CHEZ

Bonin & Frere Limitee

MERCERIE ET CHAPEAUX

103, 107, 529, 669 et 1819 EST, STE-CATHERINE, MONTREAL

ROMAN-RECLAME

Tonin est un charmant garçon. Jovial et d'habitudes régulières, il ne compte que des amis. Il est membre du National depuis longtemps.

Employé de l'une de nos plus importantes maisons d'affaires canadiennes-françaises, il a su par son travail et son honnêteté se créer une position stable qui lui permet de faire vivre honorablement sa femme et deux beaux enfants.

A l'occasion du Jour de l'An, ses patrons ont voulu exprimer leur appréciation de son assiduité au travail en lui remettant un substantiel bonus. Tonin est content. Il quitte le bureau à 5 heures après avoir remercié ses patrons et salué tous les membres du personnel.

Selon son habitude, il se rendra chez lui à pieds, en faisant quelques emplettes.

Rue Ste-Catherine, il entre chez Bonin s'acheter une magnifique chemise *Strand*. Rue Saint-Denis, il commande des fleurs chez *Gerneay*. Ce sera une surprise pour sa femme et la table familiale sera plus joliment décorée. Quelques pas plus loin, il pense qu'il aurait bien pu acheter ses fleurs chez *Delormier*. Ce sera pour la prochaine fois, car Tonin, en homme pratique et comme membre dévoué du National, encourage de préférence les membres de l'Association.

Rue Cherrier, il arrête au Club. Depuis longtemps il voulait que sa femme soit membre. Il en profite pour s'acquitter de sa cotisation spéciale de \$10.00 en inscrivant sa femme comme membre de la section féminine. Après avoir pris un bon bain, il se sent tout regaillard et se rend chez lui, anxieux de prendre un bon souper.

Sa femme l'embrasse amoureusement (les fleurs n'y sont pour rien) et les enfants se partagent ses caresses.

Le menu est excellent. Tonin se verse un bon verre de *Dow* (sa femme aussi) et tout en dégustant les plats, il raconte les incidents de la journée, sans oublier la générosité de ses patrons.

C'est vraiment édifiant de voir cette belle petite famille. Tonin prétend que la petite famille saura bien grandir (sa femme aussi).

Les fleurs décorent très joliment la table. Le menu est varié et très appétissant; le bon pain *Cardinal* voisine avec les marinades *Raymond*, tandis qu'un bifteak de chez *Fred. Richard* constitue le plat de résistance.

Au dessert, Tonin accorde sa préférence au café *Primus* pour ses qualités stimulantes et son arôme délicieux, tandis que les enfants boiront du bon lait *Joubert*.

La veillée s'achève par la lecture des journaux et les préparatifs qu'occasionnent le Jour de l'An, tout en fumant un bon cigare qui est pour lui toute une Révélation.

Les membres qui voudraient bénéficier de la réclame de TONIN et occasionnellement profiter de sa clientèle sont invités à nous envoyer leurs nom et adresses, en indiquant à la suite leur genre d'affaires.

Nous publierons aussi avec plaisir toute histoire rédigée à peu près dans le genre de celle-ci, à condition que TONIN soit le héros principal et que la réclame soit faite exclusivement en faveur des membres du National.

Celui-là seul est un homme qui se fait patiemment par l'effort de chaque jour un corps d'homme, un esprit, un coeur, une âme, une conscience d'homme.

F. Gache.

Il n'y a pas d'homme qui n'ait ses défauts: le meilleur est celui qui en a le moins.

Horace

CE QU'EST LA CULTURE PHYSIQUE

La culture physique est l'art d'utiliser le mouvement et les agents susceptibles d'agir sur l'organisme humain pour amener ce dernier à son maximum de perfectionnement au point de vue santé, force, beauté, résistance, adresse et virilité; c'est-à-dire à lui assurer la pleine possession de ses moyens physiques par la pratique méthodique et raisonnée des exercices coporels.

Mais il faut s'entendre sur le sens des mots, et ne pas limiter le perfectionnement physique à la carrure des épaules ou au tour du biceps. Cela serait parfait si l'homme ne possédait que des muscles, mais il a aussi un système nerveux, un coeur, des poumons, desquels dépendent sa santé et son aptitude à produire du travail. Et cela est si vrai qu'un sujet peut être doué d'une musculature extraordinaire, posséder tous les attributs extérieurs de l'athlète sans en avoir les qualités. L'exemple n'est pas rare. Les hommes aux muscles énormes ne sont pas les meilleurs athlètes; en pratique, ils sont inférieurs à des sujets n'ayant qu'une musculature normalement développée, mais proportionnée à la résistance cardiaque et pulmonaire, contrôlée par un système nerveux bien éduqué. Or, on ne juge pas l'habileté d'un artiste à la dimension de son

instrument, mais à l'usage qu'il en fait, de même la valeur d'un athlète se mesure à son travail et non à la grosseur de ses muscles.

Sans doute, il faut avoir des muscles; tous doivent être normalement développés mais jusqu'à une certaine limite. En effet, le muscle par lui-même n'est qu'un organe de dépense; le coeur, les poumons constituent les principaux organes de réparation; et en développant le système musculaire d'une façon exagérée on arrive à produire un déséquilibre entre le duire un déséquilibre entre le pouvoir de dépense et les moyens de réparation. Le coeur et les poumons finissent par être insuffisants à alimenter une masse musculaire trop volumineuse, dès qu'elle se met en mouvement. Aussi les champions en athlétisme ne se recrutent pas parmi les sujets aux muscles hypertrophiés; qui ne sont plus guère aptes qu'aux exercices de force (leviers de poids). D'autre part ce ne sont pas des modèles de santé ni de longue vie.

Est-ce là le but de la culture physique? Evidemment non. En forçant la nature, en cultivant les muscles comme on cultive chez un mouton la laine ou la viande à l'exclusion du reste on ne produit que des phénomènes qui étonnent les badauds en servant de réclame vivante aux marchands mais c'est à peu

(Suite au prochain numéro)

LES CLANEUSES

(D'APRES MILLET)



L'un des 200 sujets, religieux ou profanes, que nous vous offrons

Les tableaux des Grands Maîtres, tissés sur rubans de soie. Grandeurs: De 2 1/2 x 5 à 18 x 36 pouces. Prix: De 25 sous en montant. Catalogue envoyé gratis sur demande.

DISTRIBUTEURS

BEIQUE LIMITEE

618 EST, AVE. MONT-ROYAL, MONTREAL

ESSEX SIX COACH \$1285.00

Taxes et équipement inclus.

Où pouvez-vous trouver un autre automobile sur le marché aujourd'hui vous donnant autant de qualités à ce prix. L'Essex-Six est sans contredit l'auto de qualité sans comparaison. Le coach Essex a été le choix de plusieurs Directeurs du National durant 1925. Pourquoi ne pas les imiter si c'est votre intention d'acheter un auto le printemps prochain. Venez le voir à l'exposition d'automobiles qui sera tenue du 23 au 30 janvier dans l'édifice Morgan.

LEGARE AUTOMOBILE & SUPPLY CO., LTD.

385, Ontario Est.

G. H. LINTAULT,
Directeur du National

Tél. Est 4510

VOUS DESIREZ LE MEILLEUR TAILLEUR ?

N. VENNE

1581, RUE AMHERST, MONTREAL
(Près rue Demontigny)

Spécialité: HABIT DE GALA

Téléphone: EST 1703