

ment pour le repos, tant de vivacité & de pétulance, c'est pour les porter au mouvement par l'attrait du plaisir. Le développement & l'extension de leurs membres, demandent qu'ils fassent un usage fréquent de leurs forces, qu'ils changent souvent de position & de postures, & que leurs muscles soient dans une agitation continuelle. L'exercice est donc un besoin pour l'homme de tous les âges. C'est un devoir auquel il ne peut se dérober sans nuire à son existence. Pour en sentir la nécessité par rapport à l'accomplissement régulier de toutes les fonctions de la vie, il ne faut qu'examiner avec attention la structure du corps humain. C'est un composé mécanique & hydraulique, un mélange de leviers & de ressorts, un assemblage merveilleux de tuyaux de différens diamètres, entrelacés & repliés sur eux-mêmes en mille manières, au travers desquels différens liquides doivent couler sans cesse pour leur donner divers ébranlemens que ces liquides en reçoivent à leur tour. Or, il est certain que l'exercice met en mouvement tous les muscles du corps, & donne des secousses répétées à toutes les autres parties, tant intérieures qu'extérieures. Par-là les fibres acquièrent une flexibilité qui en facilite les vibrations, & le sang subtilisé & comme broié par la fréquente percussion de ces mêmes fibres, parcourt avec plus de vitesse les routes embarrassées d'une circulation qui doit le porter jusques dans les replis de ce labyrinthe des vaisseaux „