

SUZETTE & LA CULTURE PHYSIQUE

LE NEUVIÈME ET LE DIXIÈME MOUVEMENTS

Pour ces mouvements-là, chère Suzette, vous allez vous munir de l'escabeau de la salle de bains, ou bien d'une chaise ordinaire. Ne vous en allez pas les faire sur les beaux fauteuils du salon, ni sur les chaises en tapisserie ancienne dont votre maman est si fière, car on ne serait content ni de vous ni de moi ! On me rendrait peut-être responsable de cette sottise !



Appuyez cet escabeau contre le mur, de façon à ce qu'il soit très solide.

Mettez-vous en face de lui avec, toujours, la même tenue, c'est-à-dire bien droite, sans raideur, les mains aux hanches. Appuyez un pied — le droit — sur l'escabeau, dont vous devez être à quelque distance.

Pliez sur votre jambe droite de telle sorte que vous vous trouviez presque assise sur votre talon droit, tandis que la jambe gauche se tend comme si vous vouliez l'allonger.

Puis revenez à la position première, une jambe sur l'escabeau l'autre par terre.

Quand vous aurez fait trois fois, très lentement, ce mouvement avec la jambe droite, vous le ferez avec la jambe gauche, toujours de la même façon.

Faites attention de bien garder votre équilibre, sans osciller de droite à gauche, comme le balancier de la pendule, ce qui ne serait pas du tout réglementaire !

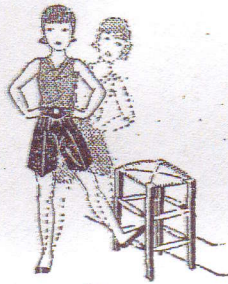
Maintenant nous allons passer au dixième mouvement, toujours avec l'escabeau.

Cette fois vous allez poser votre pied sur l'escabeau en le plaçant — le pied — sur le côté, c'est-à-dire que vous vous mettez de profil devant l'escabeau qui, lui, ne bouge pas de place.

Votre pied est donc posé sur le côté, sa plante regardant le mur si je puis employer cette image, car j'imagine que cette petite plante de pied n'a pas le moindre œil...

Quelle affreuse plaisanterie !

Eh bien ! y êtes-vous ?



Suzette en deux !

Ainsi n'essayez pas de faire toucher votre joue à l'escabeau. Inclinez-vous doucement, lentement, trois fois de suite sur la jambe droite, puis trois fois sur la jambe gauche.

Voilà qui est parfait.

N'oubliez pas, Suzette, de ranger l'escabeau quand vous aurez fini !

La culture physique va très bien avec l'ordre.

M. H.-G.



UNE LETTRE AJOUTÉE

En ajoutant une lettre à un mot désignant une règle obligatoire ou nécessaire, et en remaniant l'ordre des lettres, trouver un adjectif signifiant : agréable à voir.

En se servant de la même lettre, trouver de la même manière :

Avec un mot désignant une dégradation très grave, un synonyme de : offense.

Avec le nom d'un conduit souterrain servant à assécher les terres trop humides, le nom d'un lieu où l'on cultive des fleurs, des arbres, des légumes.

Avec le nom d'un bel oiseau, le nom d'un pays.

Avec un préfixe signifiant : quatre et qui entre dans la composition d'un grand nombre de mots, un mot désignant l'espace à parcourir d'un lieu à un autre.

Avec un adjectif signifiant : peu ordinaire, le nom d'une sorte de poterie.

Solution dans le prochain numéro.

Solution des jeux parus dans le numéro 11.

La lettre étant I, on doit trouver :
Carpe, Pecari. — Loupe, Poulie. — Rame, Marie. — Etan,
Laine. — Taon, Nation. — Part, Tapir.

NOUS HABILLONS BLEUETTE

Vite, vite au lit, mademoiselle.

CHEMISE DE NUIT BRODÉE

thebleudoor.com

Une jolie chemise de nuit dont toute l'élégance réside dans la jolie broderie qui l'orne.

Elle est composée de deux patrons, réduits en un, puisque vous taillez le dos et le devant avec le même, en observant, seulement, le décolleté du dos, indiqué en pointillé et moins échanuré que le devant. Coupez sur le tissu plié. Vous mettez en forme par les coutures d'épaules et le dessous de bras.

Le tour du décolleté carré, des emmanchures et le bas sont bordés, à cheval, d'un étroit biais de même tissu. On coud ce biais à l'envers, à points devant, puis on le rabat par un point de côté à l'intérieur.

La broderie s'exécute en couleur : rose, bleu, citron, au point de tige et au passé plat pour les fleurettes.

S. RIVIÈRE.

