



Revista quinzenal ilustrada de educação physica e actualidades

Director proprietario: Senna Cardoso

Director tecnico: Duarte Rodrigues

Papagaios

(CERF-VOLANTS)

Grande variedade de modelos

ALGUNS PREMIADOS NA

Exposição de Francfort

SALÃO DE JOGOS—CASA SENNA

48, Rua Nova do Almada, 52

LISBOA

O vosso auto é pesadissimo para pneus de 120^m/m

Adoptae os pneus de 125^m/m que se colocam sobre as mesmas

JANTES

CONTINENTAL

== A' venda nas boas garages ==

Espectaculos variados
todas as noites

CHALET TRINDADE

Diracção de Augusto do Carmo

THEATRO CHALET

Diracção da actriz Juba Mentis

Na feira d'Agosto



O Gato
Preto

RUA DE S. NICOLAU

Esquina da Rua do Crucifixo

LISBOA

Casa fundada em 1893 para a venda
de louça artistica das Caldas da Rainha

Premiada nas principais exposições da Europa e America

Sortimento completo em artigos para brindes
Tintas a oleo, d'aguarellas e pastel
dos principaes fabricantes de Paris

LOUÇAS DAS CALDAS

Vasos e cachepotes, de grande ornamentação,
para entradas e jardins
Artigos de phantasia, industria nacional

Deposito d'agua das Caldas

ÁGUA DA QUINTA DO ARIEIRO
CALDAS DA RAINHA

Muito leve e muito pura

A' venda no

GATO PRETO

**CONTRA
A DEBILIDADE**

Farinha Peitoral Ferruginosa
da pharmacia Franco

Esta farinha, que é um excellento
alimento reparador, de facil digestão,
utilissimo para pessoas de estomago
debil ou enfermo, para convalescentes,
pessoas idosas ou creanças, é ao mes-
mo tempo um precioso medicamento
que pela sua acção tónica reconstitu-
tinte é do mais reconhecido proveito
nas pessoas anemicas, de constituição
fraca, e, em geral, que carecem de for-
ças no organismo. Está legalmente au-
torisada e privilegiada.

LITHOGRAPHIA SALLES

8, Rua de Serpa Pinto, 8 — LISBOA

Telephone 1576

Especialidade em trabalhos de gravura e
chromos. Pessoal habilitado, os melhores gra-
vadores e chromistas. Garante a boa execução
e rapidez dos trabalhos. Acções para bancos e
companhias; letras, ordens, cheques, timbres,
conhecimentos, circulares, addresses para escri-
ptorio, diplomas, monogrammas, etc., etc.
Chromos para kalendarios, rotulos para vinho
e licores, etiquetas para fazendas, cartazes,
etc., etc.

Por 1\$800



Uma installação
de campinha electrica
com botão.

fio, pilhas e collocação
ao alcance de todos

CASA PALISSY GALVANI

91, Rua Serpa Pinto, 91 — LISBOA

PURGATINA CORTEZ

O melhor purgativo conhecido — O mais ba-
rato de todos — Muito agradável

PHARMACIA CORTEZ

91, R. de S. Nicolau, 93 — LISBOA



Salão Neuparth

Neuparth & Carneiro

97, Rua Nova do Almada, 99

LISBOA

GRANDE SORTIMENTO DE PIANOS

* PHONOLA (pianola), o melhor autopianista *

REPRESENTANTES EXCLUSIVOS DAS CASAS

STEINWAY & SONS de New-York — **CARL RÖNISCH** de Dresden

Pianos americanos, allemães e francezes

Vendas a prompto pagamento, a prestações e aluguer — PREÇOS SEM COMPETENCIA

PENTES, GANCHOS E TRAVESSAS

Em verdadeira tartaruga

Sempre as ultimas novidades n'estes artigos

CASA SENNA

38, Rua Nova do Almada, 38

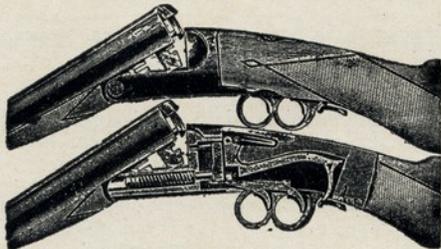
LISBOA

Numero telephonic 1281



A IDEAL

Espingarda sem câes



A mais simples, a mais solida e de mais facil reparação de todas até hoje conhecidas.

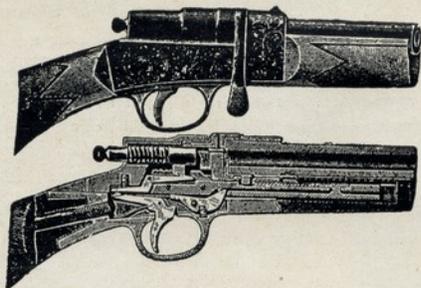
Invenção e fabricação especial da **Manufactura Franceza d'Armas de St. ETIENNE**.



Espingardas de canos d' aço **Kruppe** e **Excelsior** da acreditada fabrica **Markel-Schul**, Alemanha. Fabricação especial para usar pólvora sem fumo.



Espingardas com câes e do systema **Hammmerless** da muito conhecida e acreditada fabrica **Victor Collette** em Liège.



Carabinas **Buffalo Stand** e **Lebel** para tiro ao alvo. Invenção e fabricação da **Manufactura Franceza d'Armas St. ETIENNE**.

Estas carabinas estão sendo adoptadas actualmente por todas as sociedades de tiro em França, pela sua solida construcção, simplicidade de machinismo e certeza de tiro, podendo servir de carreira 10, 30, 100 e 200 metros.

Depositario: **Casa F. A. VENTURA**

Travessa de S. Domingos, 50 a 56 — LISBOA

Grande sortimento de todos os artigos concernentes aos caçadores. Também se encarrega de concertos de todos os generos de arma, garantindo a perfeição do trabalho por preços modicos.

Sociedade Portuguesa de Automoveis

Sociedade Anonyma de Responsabilidade Limitada

Capital 270:000\$000 réis

Numero telephonic: 1243 — End. teleg.: MOTOR-LISBOA



AUTO-PALACE

LISBOA — R. ALEXANDRE HERCULANO

Aluguer de automoveis de luxo

Renault — Dion Bouton — Isotta Fraschini — Brazier — Dietrich

TABELLA DE PREÇOS

Serviço de 2 horas dentro da cidade de Lisboa.....	Réis 5\$000
Serviço de 6 horas dentro da cidade...	" 10\$000
Cada hora ou fracção de hora a mais em cada um d'estes periodos.....	" 2\$500

O tempo de serviço é contado desde a sahida da «garage» até á entrada na mesma

Esta tabella é applicavel tambem para excursões dentro de um circulo de raio de 40 kilometros com o centro em Lisboa, mas com os seguintes supplementos:

Serviço de 2 horas	Réis 2\$500
» » 6 »	" 5\$000
» » 1 » ou fracção.....	" 1\$000

Alugueres diarios, mensaes ou para grandes excursões, preços convencionaes.

O serviço é sempre pago na propria occasião do aluguer, ao chauffeur, a quem se deve exigir o competente recibo

As requisições devem ser feitas ao escriptorio da

SOCIEDADE PORTUGUEZA DE AUTOMOVEIS

Auto-Palace — Rua Alexandre Herculano — Lisboa

TELEPHONE N.º 1243



CRAWFORD

Os fogões de cozinha americanos mais praticos, hygienicos, economicos e elegantes

Não se fabrica em parte alguma do mundo, nada que se lhe possa comparar em belleza e commodidade. Uma habil cozinheira pode preparar em duas horas o mais complicado jantar para um grande numero de pessoas. Com um fogão d'estes fazem-se verdadeiras maravilhas e milagres na arte culinaria. As comidas bem preparadas são o elemento mais indispensavel á vida. Ha modelos dispostos para alimentar as casas de banho e toilettes, d'agua quente com pressão, podendo aquecer até 2 metros cubicos por hora a alta temperatura.

Diversos modelos, tamanhos e preços em exposição no

BICO NACIONAL AUREO

Rua Aurea, 200—LISBOA

Casa Victoria

112, RUA DO CRUCIFIXO, 114

112, RUA DO CRUCIFIXO, 114

Armando Crespo & C.ª

BICYCLETAS

LA GAULOISE, VICTORIA, THE FOWLER
J'CONTE E THE IMPERIAL WEARWELL

ACCESORIOS E CONCERTOS POR PREÇOS SEM COMPETENCIA

CATALOGO ILLUSTRADO REMETTE-SE GRATIS
A QUEM O REQUISITAR

CASA VICTORIA- ARMANDO CRESPO & C.ª

112, R. DO CRUCIFIXO, 114
LISBOA

Sociedade Faleão, Limitada

42, R. NOVA DO ALMADA, 44—LISBOA

Artigos para automoveis, motocyeletes, bicyceletes e machinas de costura

Gasolina «Standart», caixa	3\$000 réis
Oleo motor A A, lata de 17 kilos	3\$100 »
Oleo engrenagens R C, lata de 17 kilos	3\$100 »
Massa consistente, lata de 17 kilos	3\$300 »
Massa preta (correntes), kilo	\$160 »
Carboreto, tambor de 100 kilos	6\$000 »
Benzina para limpeza, lata de 18 litros	1\$500 »
Oleo para machinas de costura, kilo	\$240 »

Espojas para lavagens solarina para limpar metaes e todos os artigos para limpeza e conservação

NOTA—A nossa Gasolina «Standart», é a melhor até hoje conhecida



Empreza Insulana de Navegação

PARA
S. Miguel, Terceira, Graciosa, (St.ª Cruz), S. Jorge, (Calheta), Lages do Pico, Fayal e Flores. A 5 e 20 de cada mez saem os vapores **Funchal** e **S. Miguel** ás 10 horas da manhã.

Trata-se com os agentes, Caes do Sodré, 84, 2.º andar.

Germano Serrão Arnaud.

INDEMNISADORA

Companhia de Seguros contra os riscos de fogo e de mar

Estabelecida no Porto em 1871

Capital social 1.000:000\$000

Capital realiado e fundo de reserva 158:200\$000

Indemnisações pagas até 31 de dezembro 1908 relatorios: 1.448:552\$233

Direcção no Porto:

Rua Mousinho da Silveira, 12 a 16

Delegações em diferentes pontos do paiz, e em Lisboa:

Rua Augusta, 117

FABRICA DE CARTAS DE JOGAR

DE
Viuva de J. J. NUNES

Rua Fradesso da Silveira, 1 a 27—Alcantara—Lisboa

TELEPHONE N.º 1932—Endereço telegraphico: JOGAR-LISBOA

Cartas para todos os jogos. Especialidade em cartas para o jogo do monte. Cartas MASCOTE marca registada, rivalisando com as estrangeiras.

The Pacific Steam Navigation Company



Viagens rapidas para o Brazil e portos do Pacifico. Carreira quinzenal (ás quartas feiras alternadas). Grandespacotes .luz electrica, luxo e todas as commodidades. Preços modicos para S. Vicente, Pernambuco, Bahia. Rio de Janeiro, Montevideo, Valparaiso, portos do Chili e Peru, e, na volta, para La Palice e Liverpool.

Os Agentes E. PINTO BASTO & C.ª—Caes do Sodré, 64, 1.º—LISBOA

VINHO NUTRITIVO DE CARNE

Muito util na convalescência de todas as doenças, quando é preciso levantar as forças. É hoje muito usado ao Lunch e ao Toast, especialmente por todas as pessoas de constituição fraca, e que têm a peito a conservação da sua vida. Foi premiado com as medalhas de ouro nas exposições industria de Lisboa, e universal de Paris. Um caix d'este vinho representa um bom bife.

DEPOSITO GERAL

Pharmacia Franco, Filhos

CONTRA A TOSSE

Xarope Peitoral James

unico legalmente auctorisado pelo Conselho de Saude Publica de Portugal, e pela Inspectoria Geral de Hygiene da Republica dos Estados-Unidos do Brazil. Foi premiado com as medalhas de ouro, nas exposições industrial de Lisboa, e universal de Paris.

Acha-se á venda em todas as pharmacias do mundo.

DEPOSITO GERAL

Pharmacia Franco, Filhos

TIRO E SPORT

Revista de Educação Physica e Actualidades
Continuação d'O Tiro Civil e da Revista de Sport

ANNO XVI

N.º 451

PUBLICAÇÃO QUINZENAL ILLUSTRADA

Director proprietario: Senna Cardoso

Director tecnico: Duarte Rodrigues

Composto e impresso na Typ. do Anuario Commercial
Praça dos Restauradores, 27

31 de Agosto de 1910

REDACÇÃO E ADMINISTRAÇÃO
Rua Nova do Almada, 50 — LISBOA — Telephone, 1231

DE AUTOMOVEL



Um passeio pela fresca

Quadro de Stewart



Conselhos hygienicos para os caçadores

A caça, raramente praticada, provoca rapidamente a quem se lhe dedicar, desagradaveis phenomenos, sendo os mais importantes a fadiga e, muitas vezes, uma persistente sensação de falta de *tonus* muscular. São estes phenomenos attribuiveis á falta de treino e ao cansaço physico.

Pois o dever primario de quem queira tornar-se um fervoroso discipulo de Santo Huberto, é treinar-se. O treino physico pôde resumir-se nas seguintes proposições: Realisar diaria e progressivamente, *sem grande fadiga*, um exorço de cada vez maior, até se alcançar uma *fôrma* que é variavel e individual. — Não proceder jamais por movimentos bruscos. — Poder e saber respirar bem. — Não se violentar á mais ligeira oppressão respiratoria. — Não forçar o coração, mas fazel-o funcionar em virtude de facilidade respiratoria. — Evitar todos os exercicios que congestionam longamente, e parar o exercicio quando o pulso accusa 140 a 160 pulsações por minuto. — Evitar os excessos de meza, de vigilia e trabalho intellectual. — Observar uma justa continencia. — *Não beber alcool. — Não fumar.* — Marchar com a nutrição da vespera; provocar o exorço immediato com os excito-motores do momento. — Utilisar apenas os excito-motores com uma grande reserva. — Não se treinar em jejum, nem logo depois de ter comido; esperar duas horas depois das duas principaes refeições diarias. — Nunca treinar de noite. — O somno deve ser reparador; nem pesado, nem agitado ou penoso. — E' preciso, em geral, dormir oito horas por noite. — Regular o treino segundo a qualidade e quantidade do somno. — O treino que supprima o appetite, augmente a sêde e agite o somno, é prejudicial. — E' preciso procurar a pequena fadiga que tonifica, e evitar a fadiga maior que enerva e dissocia a vontade. — Em resumo: *marchar com os seus musculos, correr com os seus pulmões e com o seu coração, resistir com o seu estomago, alcançar com o seu cerebro.*

Quando o homem da cidade deva, na caça, correr atravez dos campos, depressa os musculos anteriores da perna serão *fatigados*, mesmo que seja bom *andarilho* em terras planas. A necessidade em que se vae encontrar de contrahir energicamente os seus musculos para levantar a ponta do pé por cima dos montes de terra, fatiga os seus musculos por só estarem costumados a calcurrear as ruas planas da cidade.

Em virtude do exercicio seguido, as inserções musculares fortificam-se, os tendões endurecem e os ossos desenvolvem-se; as ligeiras dores percebidas, quer nos musculos quer nos tendões, depois d'um exercicio um pouco violento e novo, são simplesmente devidas a pequenas lesões materiaes que não tardam a desaparecer, reparadas nas melhores condições, graças á necessidade mesma em que se encontram estes musculos e tendões de resistir a exorços que não conhecem. A marcha, o salto e a corrida deverão, pois, ser, no futuro caçador, o objecto de um treino methodico, e que se inspirará, nas suas linhas geraes, em principios que expomos.

Poucas pessoas sabem respirar bem, e no entanto é isto indispensavel ao caçador. Deve este compenetrar-se muito cedo das vantagens de uma respiração larga e profunda, tanto quanto possivel nasal, pelo menos na inspiração. Esta respiração larga e profunda é tanto mais necessaria quanto é certo ser por sua graça que se elimina uma importante parte dos

excreta produzidos pelo trabalho; é pelo pulmão que se elimina o anhydrido carbonico resultante da decomposição das gorduras, a agua proveniente d'esta transformação elimina-se quer com a urina, quer sob a fôrma de suor.

E' facil de comprehender, por consequencia, porque é que as pessoas gordas se estafam tão facilmente, activando a sua circulação por um pequeno exercicio; os tecidos gordurosos transformam-se, o sangue perde o seu oxigenio, carga-se de anhydrido carbonico e como não sabem respirar, em consequencia d'isso, vem a estafa e o cansaço. Estas pessoas, com um treino regular, vêm desaparecer rapidamente o cansaço e tambem parte da sua gordura. O bom funcionamento do coração está intimamente ligado ao dos pulmões; necessario se torna que o futuro caçador tenha préviamente soffrido um exame medico que lhe permita entregar-se sem apprehensões e sem perigo ao seu desporto favorito.

O caçador deverá, sobretudo, absorver substancias alimentares capazes, por sua combustão na economia, de desenvolver muito calor, e de permittir assim aos musculos, trabalhar de maneira eficaz e prolongada. Sabe-se que a ração alimentar média de um homem normal é de 120 grammas de albuminoides, 380 grammas de hydrocarburetos e 90 grammas de gorduras. Ora as gorduras devem ser, tanto quanto possivel, banidas da alimentação do caçador. Não que ellas não desenvolvam, por combustão, grandes quantidades de calor; a sua digestão, porém, é sempre difficil, e, muitas vezes, provocam perturbações digestivas varias. A sua assimilação impõe ao figado um cansaço desagradavel, por estar o figado já fatigado pelo exorço que tem de fornecer para neutralisar venenos mais abundantes e mais virulentos que no estado ordinario. Os hydrocarbonados são infinitamente menos toxicos. Por outro lado, algum de entre elles, os assucares em particular, pôdem fazer o papel de um alimento de poupança, e favorecer esforços musculares consideraveis.

Poder-se-ha, pois, recorrer vantajosamente aos hydratos de carbone. Para melhor dizer, os verdadeiros alimentos do caçador são os albuminoides sobre as suas diversas fôrmas: carne, ovos, leite e peixe.

São elles que dão ao organismo vigôr, força e resistencia. E' graças a elles que o caçador pôde, n'um dado momento, fornecer um esforço decisivo. O ideal seria, por causa dos inconvenientes que um regimen exclusivamente de carne pôde apresentar, recorrer ao regimen mixto e fazer entrar na ração alimentar alguns hydrocarbonados bem escolhidos que, sob um volume minimo, dêem as maiores qualidades nutritivas: puré de legumes, compotas, pasteis alimentares.

Quanto ás *bebidas*, é difficil fornecer, no que diz respeito á sua quantidade, indicações exactas. Todos aquelles que têm caçado, ou fazem uma longa corrida em bicycleta, sabem que, n'um dado momento, o desejo de beber se torna imperioso e que acaba por ser impossivel o resistir. De resto, não haveria nenhuma vantagem em deixar deshydratar o organismo. O caçador beberá, pois, segundo a sua sêde. Deverá tão sómente ter cuidado em beber aguas puras. Os aperitivos, os xaropes, a cerveja, o leite devem ser proscriptos de modo mais ou menos completo. E se juntar umas gotas de tintura de kola á agua pura que beber, não fará mais que affrontar a fadiga.

Perfumaria Balsemão ≡

TELEPHONE 2777

Rua dos Retrozeiros, 141 — LISBOA

ENCADERNAÇÕES em todos os generos

Carlos Rodrigues Azevedo

27, C. do Sacramento, 29

(AO CARMO)

Historia da Gymnastica em Hespanha

A modificação que soffrera no Senado, o projecto apresentado pelo Congresso, levou os professores a apresentarem ao Ministro uma razoavel exposição, fazendo-lhe sciente que a Espanha contava com sufficiente numero de professores idoneos, como lhe podiam demonstrar pelos seus trabalhos litterarios, premios e mais recompensas obtidas em renhidas lides em Espanha e no estrangeiro, assignando esta exposição *quarenta e seis professores*.

Não se fez esperar muito o resultado d'esta representação, pois que sendo ministro o illustre homem publico, gloria da tribuna espanhola e honra do governo liberal, o sr. D. German Gamazo, coube a elle o orgulho de dar a primeira lei sobre educação physica em Hespanha, datada de 9 de março de 1883.

Eil-a aqui:

«D. Afonso XII, por graça de Deus, Rei constitucional de Espanha, a todos os que a presente virem e entenderem, sabei: que as côrtes decretaram e Nós sancionamos a seguinte Lei:

Artigo 1.º Fica creada em Madrid uma escola central de professores e professoras de gymnastica.

Art. 2.º O ensino será teorico e pratico. A parte teorica comprehenderá: physiologia e hygiene em suas relações com a gymnastica; estudo dos apparatus, da sua construcção e de suas applicações; pedagogia, gymnastica, teoria e pratica da esgrima, estudo dos movimentos que se executam nas artes mechanicas e da sua applicação ao trabalho, e conhecimentos dos primeiros soccorros em caso de ferimento ou luxação.

O ensino pratico comprehenderá: exercicios livres e ordenados sem apparatus, leitura em voz alta e declamação, exercicios acompanhados de musica ou canto, exercicios da visão para apreciar distancias, medir alturas e julgar da diversidade de matizes;

exercicio do ouvido para apreciar tambem, por este orgão, as distancias, assim como a direcção e intensidade do som, seu ritmo, cadencia e tonalidade; natação; esgrima; tiro; bicyclêta, etc.

Art. 3.º O director d'esta Escola deverá satisfazer aos regulamentos e desempenhará tambem uma cadeira, sendo a sua nomeação feita pelo Governo.

Art. 4.º Para dirigir o ensino gymnastico das profes-

soras, haverá na Escola uma professora com analogas attribuições e direitos que o director, mas estará, como os demais professores, sob as ordens d'aquelle.

Art. 5.º O Governo de Sua Magestade fica encarregado de redigir os regulamentos e programmas necesarios para o cumprimento da presente lei; fixar a época em que este ensino deverá ser obrigatorio em todos os Institutos e Escolas, assim como conferir opportunamente os titulos de professores e professoras de gymnastica.

Art. 6.º A' medida que os alumnos d'esta Escola forem obtendo o titulo de professor, serão collocados nos Institutos provinciales, e quando estes estabelecimentos se encontrarem dotados de professores, serão preenchidos os logares nas Escolas Normaes de primeiro ensino.

Art. 7.º O Governo cuidará da cedencia do local e de apparatus necesarios para a installação da Escola.

Art. 8.º O Governo collocará á disposição do director uma escola elemental de creanças de ambos os sexos para com ellas se estabelecer a classe de pedagogia gymnastica.

Portanto: mandamos a todos os tribunaes de justiça, chefes, governadores e demais auctoridades, que guardem e façam guardar, cumprir e executar a presente Lei.

Dado no Palacio aos 5 de março de 1883. — Eu El-Rei. — O Ministro, *German Gamazo*.

(Continúa.)

DR. SALVADOR LOPEZ
Presidente do Instituto de Sevilla.

BIBLIOGRAPHIA

O Sport

Entrou no segundo anno de publicação este nosso confrade brasileiro que, em Manaos, muitos e bons serviços já tem prestado á propaganda da nossa cruzada.



PEDRO RICEVICH — WALDEMIRO CARVALHO
Fundadores do jornal *O Sport*, de Manaos

Ao sahir o numero commemorativo, a redacção de *O Sport* prestou aos seus fundadores, srs. Waldemiro de Carvalho e Pedro Ricevich, uma merecida homenagem, á qual nos associamos sinceramente, fazendo votos para que a obra d'esses dois entusiastas fructifique e produza os resultados que a propaganda reclama e a ideia concebeu.

Jornal da mulher

Acaba de ser posto á venda o n.º 2 d'esta luxuosa revista, destinada á educação artistica da mulher portugueza, e dirigida pela illustre escriptora D. Albertina Paraiso.

Este numero trata largamente do ensino da photominiatura e insere dois magníficos retratos: da sr.ª condessa de Sabugosa e do sr. Julio Dantas; a reproducção do delicioso quadro de Alonso Perez, *A Carta*, para photominiatura, um interessante artigo sobre as *Escollas Managères*, uma graciosa chronica de modas, com lindas illustrações, devida á penna de uma das mais elegantes senhoras da nossa sociedade. o perfil d'uma *formosura* do nosso mundo elegante; chronica de theatros, notas mundanas, e primorosos artigos e versos inéditos de Julio Dantas, D. Maria de Carvalho, Armando da Silva e D. Alberto Bramão.

Assigna-se na papelaria proprietaria *Au Petit Peintre*, rua de S. Nicolau, 104 e a redacção e administração é na calçada do Sacramento, 28, 2.º para onde deve ser dirigida toda a correspondencia.

PHOTOGRAPHIAS — Vendem-se n'esta redacção todas as photographias aqui publicadas e que tenham a rubrica: *Cliché Tiro e Sport*.



DR. SALVADOR LOPEZ

Professor de gymnastica do Instituto de Sevilla — Director do Gymnasio Medico-Medico da Real Camara — Um dos mais acreditados fomentadores da educação physica em Hespanha — Collaborador do *Tiro e Sport*.

Os nevões na Serra da Estrella ⁽¹⁾

A Serra da Estrella é o nosso laboratorio-mór das chuvas, nevoeiros, nevões, fortes aliseos e ethesios geradores de tempestades, furacões, cyclones, tufões, trovoadas e gelos; quando chega o outomno, fogem os rebanhos apressados para os Herminios menores, menos tormentosos, retiram-se todos os doentes dos Sanatorios, fica a cumiada deserta e desanimada; se lá fica algum ousado tem de aparelhar seu animo e sua tenda para uma travessia, como que em balão sobre os gelos do Polo.

Os ventos sibilantes, echoando nos abysmos dos valles e covões, chamam do oceano as suas frigiditas companheiras — as neves chuvosas; o sol retira-se lá do céu, vela a sua face



A TORRE (ponto mais elevado da Serra da Estrella) e grupo de excursionistas de Lisboa, Porto e Covilhã, que tomaram parte n'uma caravana aos montes Herminios

perante o cahos tenebroso que vae surgir; as estrellas e a lua como que morrem de todo, d'ellas não ha vestigios no espaço; o dia confunde-se com a noite: uma penumbra triste, macilenta, esverdeada, indica que o sol não feneceu de todo, mas não pôde romper as espessas massas d'ar — montanhas de nuvens pardacentas e bronzeadas; só o relógio nos pôde ensinar as horas diurnas: reina ali na serra a tristeza, a solidão; a natureza como que está enferma de parto: dias e semanas se passam n'esta anciedade afflictiva: o thermometro cada vez baixa mais, o frio é intenso, a temperatura é glacial...

Então as nuvens plumbeas, que nos envolvem, desfazem-se em niveos flocos de todos os feitios e tamanhos, os mais bizarros e surprehendedes, a novidade do espectáculo então deleita; assiste-se á caiação da montanha, de negra e tetrica passa phantasticamente a ser branca, nivea; meia hora depois não ha um vulto negro, desde a crista até ao sopé da montanha. O estranho e frio maná converte-se n'uma toalha, n'um lençol de puro linho gelado. Não se imagina o que os deuses immortaes do Olympo Herminio tencionam realizar. A serra simula a meza do infinito adornada para o festim das

bodas solsticiaes, mas a neve cae, cae, de dia e de noite, sem cessar; não ha sol nem lua, nem estrellas, nem céu, nem terra, senão a que vemos debaixo dos nossos pés. Surge o receio d'um sinistro, a ideia d'um cataclismo, do fim do mundo, ou pelo menos do fim da nossa existencia ali no seio revolto da Natureza Creadora.

Cessam as communicações com algum visinho, por mais proximo que esteja; os montões de neve, como grandes montões de sal, e a neve que está sempre a cair por entre vendavaes, estabeleceu a incommunicabilidade herminia; sobrevem o pavor, a velha morte ostentou a sua nivea cabelleira, oscillante, profunda, glacial; as suas garras lethaes — trovoadas, furacões e vendavaes enclausuram-n'os em casa eternamente durante dias e semanas: a sede é asphyxiante; a fonte fica a 50 ou 500 passos, ninguem lá pôde ir, não ha caminhos, só gelos oscillantes, sorvedouros mortaes; então, com perigo grande, sahe-se de casa transido de frio e de susto, colhe-se um vaso de neve, derrete-se ao lume, o nosso unico amigo, bemfeitor e salvador, e surge agua: á sede já não se morre.

O nevão dura dias e semanas; se faltam os phosphoros, não ha lume nem alimentos quentes, teem pois que ser apreciados e resguardados nos sitios mais calidos; se faltam os mantimentos sossobra a tripulação sobre os gelos.

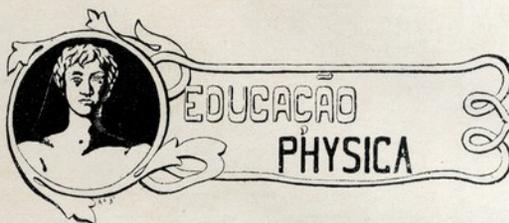
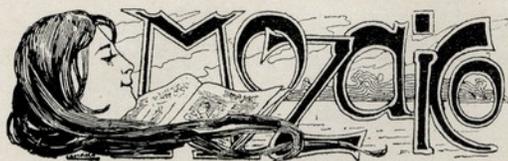
Duas semanas são passadas n'esta tormenta infinda, n'este diluvio de neve, continua de dia e de noite, a tenda abalada e desconjunctada pela furia dos ventos, treme, range e balança sobre as neves, como se fosse um berço no meio do Oceano; o peso enorme do gelo sobre o telhado, e os montes de neve encostados á barraca amparam-n'a. Durante as dôres da parturiente montanha, n'este periodo de horrores e terrores, não se via nenhum ser vivo na serra: nem homem, nem cão, nem aguiá, nem bufo, só em momentos nocturnos de menor tormenta um ou outro mocho piava sinistramente.

Havia em nós o horror a tão longas e eternas trevas; a saudade do sol, da lua, das estrellas, da luz, do calor e da vida; suspirava-se por sahir das entranhas naturaes da montanha. A neve deixou de cair, a chuva gelou-a, crystallizou-a em translucidos pingentes rendilhados pela phantasia das furias herminias: raia o sol, rompe as nuvens, dissipa as brumas — então, á tragedia succede a alegria, brilha a nivea neve sobre o horizonte terreno; os estalactites, grossos como braços de gigantes, aquecidos e feridos pelo sol, cahem do telhado e, se apanham alguém á janella, pôdem partir-lhe o encephalo; os estalagmites irradiam côres luminosas, variagadas, mais puras que as dos rubis, esmeraldas e diamantes. As arvores surgem toucadas, como que para o noivado do Sol com a Terra; os muros, as pedras, tudo alvo, tudo estalagmitico: então, famintas aves se abeiram da tenda disputando o alimento ás domesticas; não são agora timidas: perseguil-as, é crueldade e impossibilidade. A neve e o gelo escorregadio guardam e prendem o caçador. Dá vontade de sahir de casa, tomar o sol, após vinte dias de clausura; continúa o bom tempo, soalheiro e desanuveado. Os ribeiros vão caudalosos com o desgelo, echoam festivamente nos valles e covões, como cyclopicos trombetas retumbantes; as aguias já rasgam os fitamentos aereos do espaço; então, apparece o ultimo ser vivo — o homem recoveiro (terciario marsupial) que, durante tres semanas não poude romper as neves, escalar os gelos e trepar as de Manteigas, desde o abysmo até á minha tenda, e ali me deixou no seio das tempestades sem soccorro nem noticias.

Estes são os bellos horrores da serra no inverno: 20° abaixo de zero. Mas o homem a tudo se acclimata e tudo soffre em busca do elixir da longa vida que dimana dos seios da maternal Serra da Estrella.

ANTONIO DO PRADO DE SOUSA LACERDA.

(1) Vidé *Viagem á Serra da Estrella* por Antonio Prado Souza Lacerda. Livraria Central de Gomes de Carvalho, editor, 1908. 300 rs.



Casamento

Na igreja de S. Jorge de Arroyos celebrou-se, no dia 22 do corrente, o enlace matrimonial da sr.^a D. Alice Augusta May Figueira Rosado, filha do nosso collaborador Claudio Rosado, com o sr. José da Purificação Coelho, architecto.



OS NOIVOS SAHINDO DA EGREJA

O acto foi testemunhado pelos srs. Thomé da Silva Coelho e Claudio Augusto Rocha, e pelas sr.^{as} D. Joaquina da Silva Coelho e D. Olympia May Figueira Rosado, paes dos noivos, sendo revestido da maior solemnidade.

Após a cerimonia religiosa, foi offerecido em casa dos paes da noiva um delicado *dejauner*, fornecido pela pastelaria Ferreira.

Aos noivos desejamos uma venturosa lua de mel.



Nunca se deve olvidar que é limitada a somma de energia vital que o corpo possui n'um momento dado; ora como essa somma é limitada, é impossivel extrahir d'ella maior quantidade de resultados do que a quantidade fixada.

HERBERT SPENCER.



Meios artificiaes de alcançar a perfeição physica não ha nenhuns.

FREDERICO TREVS.



O systema educador pelos excessos de trabalho, é vicioso em todos os sentidos.

HERBERT SPENCER.

Fragmentos

O desenvolvimento e a saude do corpo humano, dependem essencialmente do exercicio regular dos órgãos que o constituem. Supprimidas ou diminuidas as funcções de qualquer dos apparatus organicos, atrophiar-se-hão as suas partes; e, como todos têm entre si relações physiológicas, estender-se-ha a atrophia aos outros, embora anatomicamente separados d'aquelle cuja actividade foi primeiro alterada.

Assim não basta que no estomago e intestinos se introduzam os alimentos de que precisam para effectuar a digestão, que aos pulmões não falte o ar indispensavel á respiração, que os sentidos subministrem ao cerebro as sensações que originam as ideias de que depende todo o trabalho intellectual: é igualmente necessario que os órgãos locomotores se exercitem, para que se não atrophiem os musculos, os nervos e os ossos de que são formados.

DR. JULIO FILIPPE SIMÕES.



Desde que as raças se definhem necessariamente, por qualquer causa symptomatica, é logico que o seu depauperamento, a sua quasi desappareição gradual, inflúa sôbremaneira na vida circumfluyente das nacionalidades.

DR. SANTOS REIS.

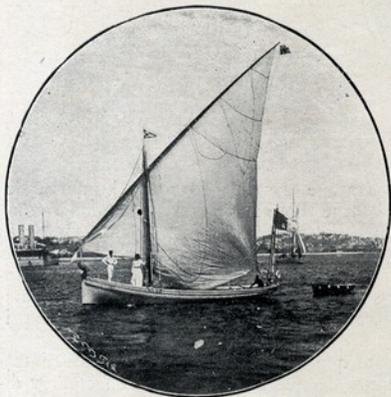
VELOCIPEDIA



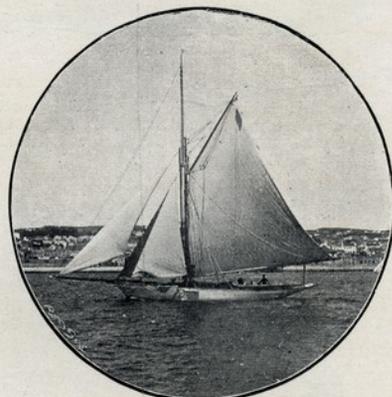
Grupo de excursionistas que tomaram parte no passeio official a Bucellas, promovido pelo Grupo Sportivo do Atheneu Commercial de Lisboa

Cliché Tiro e Sport

O passeio da Real Associação Naval a Paço d'Arcos



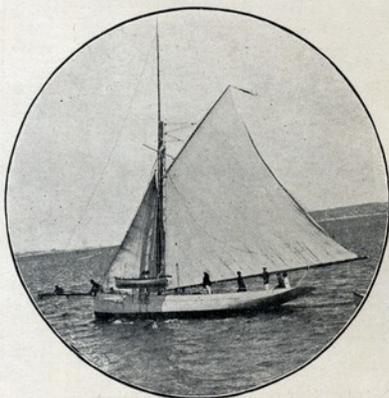
«Fatnitiza» de Hans Wimmer



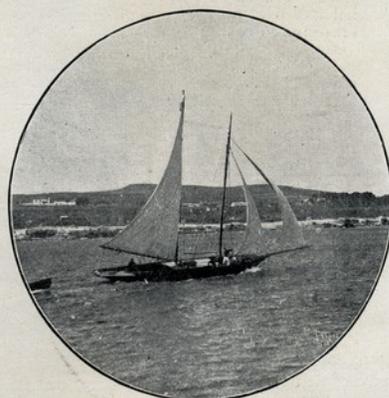
«Maria Luiza» de José Libanio Ribeiro da Silva



O sr. Boaventura Belo, 1.º vencedor da corrida de natação — Os concorrentes — O sr. Francisco Duarte Junior, 2.º vencedor da corrida de natação



«Maria Carolina» de Antonio Pinto de Campos



«Surpreza» de Marquez do Fayal



O notavel cavalleiro José Casimiro
O seu ultimo retrato

O que tem sido o «sport» de pesos e alteres em Portugal

Alguns mezes depois do torneio do Porto (novembro de 1897), Camille Bouhon, proposto por Philippe Taylor, fez-se socio do Real Gymnasio Club, em cujo salão de gymnastica começou a exercitar-se amiudadas vezes, evidentemente com o intuito de procurar despertar entre nós o gosto pela nova maneira de trabalhar a que os athletas de Lisboa desdenhosamente chamavam «exercícios de tempo», porque — diziam — não eram executados em força.

A razão era pueril, porque os alteres de Bouhon eram bastante pesados, e com elles estabelecia *records* que os seus detractores não egualavam, apezar de não serem «trabalhos de força». Muito difficilmente foram apparecendo adeptos ao novo methodo, sendo o primeiro (1901) o athleta — hoje profissional — Ruy Alves da Cunha, que era então um amator muito apreciado. No anno seguinte (1902) estes dois athletas propuzeram ao Real Gymnasio Club a organização de um campeonato de força, para o que tinham estudado cuidadosamente os diversos exercicios da escola franceza, como vinha exposto no livro *La force physique*, do professor E. Desbonnet, de Paris. A direcção que n'esse tempo geria o Real Gymnasio Club não quiz tomar essa responsabilidade, naturalmente para não melindrar o seu campeão Philippe Taylor, que prestára relevantes serviços ao Club, tomando parte em muitas festas publicas, e que até então se mantinha adversario irreductivel do novo methodo. Os dois athletas, Camille Bouhon e Ruy Alves da Cunha, sem desanimarem, dirigiram-se ao Real Club Velocipedista de Portugal, que immediatamente accceitou o encargo, tanto mais que o seu presidente, Julio Corrêa de Sá, tinha todo o empenho em ser desagradavel ao Real Gymnasio, porque, tendo sido um anno antes director d'esta associação, fôra mal succedido n'uma assembêa geral que discutia os seus actos.

A direcção do Real Club Velocipedista começou estudando o assumpto, coadjuvada pelos dois citados athletas e por J. Braz de Campos, ao tempo alumno da Escola do Exercito.

Para este concurso organisou-se um programma pouco extenso, em que os exercicios de força tinham grande predominio sobre os chamados exercicios de tempo, e que era assim regulamentado:

Condições: O concurso constará de cinco numeros, a saber: 1.º numero — a um tempo, *com um braço*; 2.º numero — á força, *com dois braços*; 3.º numero — a corpo direito, *com um braço*; 4.º numero — á força, *com um braço*; 5.º numero — cruz dos *dois braços*.

1.º *exercício* — A barra ou alter deve ser levantada n'um só tempo do chão a toda a altura do braço sem a menor paragem. Conservar a posição durante 10 segundos. Não se pôde ligar o peso á mão com lenço, corda, etc.

2.º *exercício* — A barra é collocada á altura dos hombros n'um só tempo, não apoiando no peito, e d'ahi a toda a altura dos braços sem o menor impulso. Conservar a posição 10 segundos.

3.º *exercício* — A barra ou alter é collocada ao hombro com um só braço a tempo, e do hombro para cima sem o menor impulso, e sem a mais pequena inclinação do tronco. Conservar a posição 10 segundos.

4.º *exercício* — A barra ou alter pôde ser collocada ao hombro com um ou dois braços. Do hombro para cima o peso é levado sem o menor impulso mas fazendo com o tronco a flexão que se quizer. Depois do braço estendido e do tronco direito, conservar a posição 10 segundos.

5.º *exercício* — Os braços devem ficar em linha recta e as mãos na mesma linha dos hombros. Este exercicio tem de ser feito com peso igual em ambos os braços e não pôde ser executado com pesos de balança mas com alteres. O peso não pôde assentar no pulso. Conservar a posição 5 segundos.



CONSELHEIRO EDUARDO JOSÉ SEGURADO
Athleta da velha guarda

Disposições geraes: 1.º — O concurso é aberto a qualquer athleta filiado ou não em qualquer club de *sport*.

2.º — Só é permitido trabalhar com pesos marcados pelo jury, o que se fará alguns dias antes do concurso.

3.º — O traje é livre.

4.º — As decisões do jury são irrevogaveis.

Além do titulo de *Campeão de Portugal*, os premios constam de um *cup* de prata (a vencer em dois annos) e medalhas de ouro, prata e bronze.

Este regulamento era assignado pela direcção do Real Club Velocipedista de Portugal: Julio Corrêa de Sá, Ildefonso W. Sarmento, Luiz José Cierco, Antonio F. da Costa e Silva, Luiz Jacques C. da Motta e Carlos Ferreira de Seabra.

A simples leitura d'este documento mostra bem a pouca importancia que entre nós se dedicava aos *exercicios de tempo*, pois só um — a tempo, com um braço — foi escolhido e isto naturalmente devido a instancias de Camille Bouhon. O quarto e quinto numeros do programma — á força, com um braço e cruz dos dois braços — foram incluidos para favorecer Ruy Alves da Cunha e a suas instancias. De facto, este athleta era, e é, muito forte n'estes dois exercicios, do ultimo dos quaes foi, mais tarde, *recordman* do mundo, reconhecido pelo Harterophile Club de France. Outra coisa curiosa é a liberdade que se concedia de poderem os athletas collocar com as duas mãos o peso ao hombro para executarem o 4.º numero *á força, com um braço*. Era ainda a escola antiga; mas tambem se procurava d'esta fôrma favorecer Ruy Alves da Cunha que levantava um peso superior ao que era capaz de pôr ao hombro. Precisamente o contrario se dava com Camille Bouhon que, naturalmente como compensação, conseguiu a inclusão, como era justo, do primeiro exercicio — a *um tempo com um braço*.

Este primeiro programma, datado de 3 de setembro, e que marcava o torneio para o mez seguinte, foi profundamente modificado por um outro, datado de outubro, que anulava o primeiro e que affirmava que o concurso se devia realizar «por todo o mez de novembro».

Esta resolução explica-se pelo protesto dos concorrentes

lação, do cotovello a torsão do braço, tomar o anel de lado ou pelo pellegar, a extensão incompleta do braço e a inclinação do tronco por pequena que seja.

7.º *exercício* — Levantar directamente a barra do solo ou suspender-la nas duas mãos, devendo, em qualquer dos casos, ser arrancada até acima da cabeça por meio de um violento golpe de rins e pela flexão das pernas. Acabado o movimento, os braços ficam estendidos verticalmente, os pés afastados quando muito de 0^m,40 um do outro e as pernas estendidas. Conservar esta posição durante 5 segundos. Não é permitido: qualquer paragem durante o movimento ou o apoio de um joelho em terra.

8.º *exercício* — Levantar a barra até á altura dos hombros n'um só tempo sem alterar a posição das mãos e lança-la d'ahi acima da cabeça n'um só tempo executando a flexão que se quizer, endireitando depois as pernas, estendendo os braços verticalmente, o corpo erecto e os pés afastados quando muito 0^m,40 um do outro. É permittida a collocação da barra á altura dos hombros precedida da suspensão da barra nos dois braços. Não é permitido: A execução do 1.º tempo em varios tempos, lançar a barra por detraz da cabeça e o apoio d'um joelho no solo.

9.º *exercício* — A collocação da barra á altura dos hombros como no exercicio precedente, conservando-a n'esta posição durante 1 segundo, depois estender progressivamente os braços até que fiquem estendidos verticalmente. Durante a execução d'este movimento, os pés devem estar afastados quando muito de 0^m,40 um do outro e collocados sobre a mesma linha e não devem levantar-se do chão, ficando as pernas direitas. A posição final será conservada durante 5 segundos. Não é permitido: collocar a barra á altura dos hombros incorrectamente, bem como a paragem n'esta posição e a flexão das pernas na 2.ª parte do exercicio.

1.º — O numero de tentativas admittido para a execução de cada exercicio será de tres.

2.º — O concurso é aberto a qualquer athleta filiado ou não em qualquer club de *sport*.

3.º — Só é permittido o trabalhar com pesos marcados pelo jury, o que se fará alguns dias antes do concurso.

4.º — O traje é livre.

5.º — As decisões do jury são irrevogaveis.

A inscripção para o concurso acha-se desde já aberta na séde do Club — Rua de S. José, 171.

O concurso deve realizar-se por todo o proximo mez de novembro.

Opportunamente será marcado dia certo e local.

Lisboa, 20 de outubro de 1902. A direcção: Julio Corrêa de Sá, Ildefonso W. Sarmiento, Luiz José Cierco, Antonio F. da Costa e Silva, Luiz Jacques C. da Motta e Carlos Ferreira de Seabra.

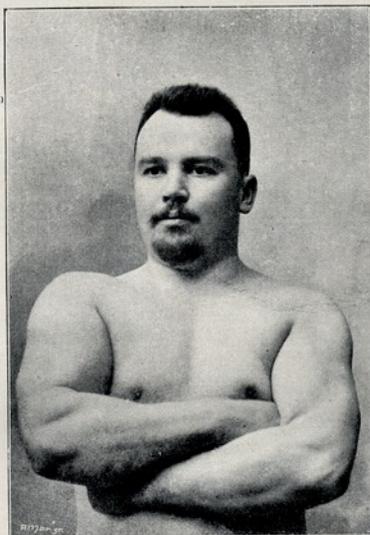
N. B. — Ficam de nenhum effeito as condições distribuidas com data de 3 de setembro de 1902.»

O Club organisador marcou, tempo depois, o concurso para a noite de 23 de novembro, tendo-se realizado no salão da Trindade, sob a direcção de um jury formado pelos srs. Carlos de Sousa, presidente; Luiz Ismael de Fragoas e João Braz de Campos, jury que se desempenhou o melhor possivel da sua difficil missão, muito mais difficil de cumprir do que actualmente. Pelos regulamentos modernos, as suas

funções são compartilhadas pelo arbitro, a quem pertence a responsabilidade das decisões.

Compareceram os concorrentes: João de Azevedo, Camille Bouhon, Annibal Franco, Joaquim José Rodrigues, Ruy Alves da Cunha e Louis Nicolas.

O espectáculo que offerecia o salão era completamente desconhecido dos lisboetas, e a sensação estranha produzida nos assistentes fica bem definida pelas palavras de um chronista de então, e que pedimos licença para trascrever: «Ao entrar no salão, olhando bem de frente o pequeno palco e relanceando a vista pela assistencia, o aspecto geral era o de um arsenal de guerra, tal a abundancia de ferro em forma de *alteres* e barras qua ali se via, fazendo *pendant* com os *bras-forts* de Lisboa, que estavam largamente representados na assistencia, composta da quasi maioria dos que frequentam as nossas salas de gymnastica, desde os tempos immemredouros da *Carreirinha do Socorro*, até aos gymnasios modernos da rua do Ferregal e de S. José. Mal chegados, Filipe Taylor dá-nos um abraço que nos fez estalar os ossos, e Duarte Holbeche um aperto de mão, com a sua delicadeza habitual, mas tão forte, que sentimos impetos de gritar: *Oh! da guarda!* A' vista d'isto quasi nos arrepedemos de não ter procurado antes a companhia do sr. major Dias, tal a *fortaleza* que ia pelo salão da Trindade. E' que, afora estes, iamos deparando, semeados por aqui e por acolá, com o major Garcia e o Hopfler; o bondosissimo mas fortissimo Loreto; Arthur dos Santos e João Roubaud, que tambem pegam touros; o enorme Egreja; Carlos Alves e Pontes, emfim, todos os que levantam n'um braço á força, mais de 20 kilos! Isto sem contar com as seis *creanças* que, já vestidas, esperavam a hora de levantar as varias toneladas de ferro que se ostentavam pesadamente á nossa vista de fracos.



CAMILLE BOUHON

Rapazes de Coimbra, vindos de proposito, apostaram pelos seus conciscipulos; francezes e belgas, tomaram o partido dos seus patricios, e, por sua vez, os socios do Gymnasio Club e do Club Velocipedista, preparavam-se, de lapis em punho e mappas impressos, para tomar notas, não deixando escapar a favôr dos seus consocios, que iam tomar parte na lucta, a minima quantidade de peso que pudesse empanar-lhe a victoria. Foi uma verdadeira lucta... ferrea, a que assistiram, para não faltar nada áquelle certamen do mais forte, dois officiaes da esquadra ingleza, molemente recostados n'um lugar reservado da galeria... Batem 9 horas, um sexteto toca uma valsa que se perde no meio da lucta de calculos e probabilidades ditas em voz alta a proposito da lucta de força que se vae travar, o jury, composto dos srs. Carlos Sousa, João Braz de Campos e Luiz Ismael de Fragoas, toma o seu lugar e o primeiro athleta, sr. Joaquim José Rodrigues, despe o *pardessus* e sobe ao tablado.»

*
*
*
Nenhum dos athletas inscriptos attingiu *records* apreciaveis, devido não só ao excessivo numero de exercicios a executar na mesma noite, mas principalmente á má orientação dos methodos de treino usados.

João d'Azevedo levantou 55 kilos *n'um tempo*, á direita e á esquerda; 50^k,200, *n'um tempo com balanço* á direita e 50 á esquerda; 65^k,500 *em dois tempos* á direita e 60^k,100



á esquerda; 50 kilos á força com o corpo direito á direita e 35^k,300 á esquerda; 60^k,500 á força com flexão á direita e igual peso com o braço esquerdo; fez braço estendido horizontalmente sobre a mão com 24 kilos, no braço direito, não lhe tendo sido marcado este exercício feito com o esquerdo, naturalmente por ter falhado tres vezes; estendeu 20 kilos pela argola com o braço direito e 18^k,700 com o esquerdo. Com os dois braços levantou 74 kilos n'um tempo, 100 kilos em dois tempos e 83 kilos á força.

Camille Bouhon levantou, n'um tempo, 55 kilos á direita e 50 e meio á esquerda; n'um tempo com balanço, 50^k,2 á direita e 50 á esquerda; em dois tempos, 65^k,5 e 55^k,3 respectivamente á direita e á esquerda; á força, levantou 45^k,2 á direita e 34^k,3 á esquerda; á força com flexão, 63 e meio á direita e 35 e meio á esquerda; estendeu 31 kilos sobre a mão direita e 22 sobre a esquerda; estendeu pela argola 25 kilos com a mão direita e 18^k,7 com a esquerda. Com os dois braços levantou 78^k,3 n'um tempo, 96 kilos em dois tempos e 78^k,3 á força.

Annibal Franco: n'um tempo, á direita 48 kilos, á esquerda 46^k,3; n'um tempo com balanço, á direita 40^k,1 e á esquerda com igual peso; á força sem flexão, á direita 33 kilos e á esquerda 31^k,6; á força com flexão, 58 kilos á direita e 52 á esquerda; braço estendido sobre a mão direita, 24 kilos e sobre a esquerda, 22; braço estendido pela argola, 16^k,7 com o braço direito e 14^k,7 com o esquerdo. Com os dois braços levantou 75 kilos á força e 81 kilos em dois tempos. N'um tempo, não tem peso marcado, naturalmente porque falhou tres vezes 65 kilos, numero que se encontra riscado no documento de onde extrahimos estas notas.

Joaquim José Rodrigues levantou 43 kilos á direita e outro tanto á esquerda, n'um tempo; 33^k,3 n'um tempo com balanço, tanto com o braço direito como com o esquerdo; 43^k,6 em dois tempos, á direita e 33^k,3 á esquerda; 33^k,3 á força sem flexão, tanto á esquerda como á direita; 40 kilos á força com flexão, á direita e á esquerda; estendeu sobre a mão 20 kilos, tanto á direita como á esquerda; estendeu pela argola 17 kilos á direita e á esquerda. Com os dois braços levantou 60 kilos n'um tempo, 75 kilos em dois tempos e 62^k,7 á força.

Ruy da Cunha mostrou-se superior a Franco e Rodrigues, tendo levantado mais peso em quasi todos os exercicios. Obteve peor classificação por ter falhado os exercicios — á força com flexão, á esquerda e n'um tempo, com os dois braços. Levantou 48 kilos n'um tempo, á direita e 46^k,3 á esquerda; 43^k,1 n'um tempo com balanço, á direita e 40^k,1 á esquerda; 54 kilos em dois tempos, á direita e 43^k,1 á esquerda; 41 kilos á força sem flexão, á direita e 33 á esquerda; 58 kilos á força com flexão, á direita; estendeu sobre a mão direita 24^k,2 e 22 sobre a esquerda; estendeu pela argola 16^k,7 com a mão direita e 14^k,7 com a esquerda. Com os dois braços levantou 81 kilos e meio em dois tempos e 77 kilos á força.

Louis Nicolas levantou 39 kilos n'um tempo com balanço, á direita, 35 kilos e meio á força sem flexão, com o braço direito e 24 com o esquerdo; 40 kilos á força com flexão, á direita; estendeu sobre a mão direita 20^k,2 e sobre a esquerda 15^k,3; estendeu pela argola com a mão direita 15 kilos e com a esquerda 12. Com os dois braços levantou 52 kilos n'um tempo, 72 em dois tempos e 58 kilos á força.

Este resultado vê-se melhor no quadro comparativo que se encontra no fim da pagina.

Por esta occasião ainda se não faziam, entre nós, classificações por categorias. Se se seguisse essa orientação, o resultado teria sido: categoria nos pesados: 1.º João d'Azevedo, 2.º Camille Bouhon e 3.º Joaquim José Rodrigues; categoria dos medios: 1.º Annibal Franco, 2.º Ruy Alves da Cunha e 3.º Louis Nicolas.

A classificação geral que indicamos está em harmonia com a acta lavrada pelo jury e entregue ao Club organisador:

«As 9 horas da noite de 23 de novembro de mil novecentos e dois, achando-se reunidos no salão da Trindade o jury abaixo assignado, os srs. concorrentes Joaquim José Rodrigues, Louis Nicolas, Annibal Franco, Ruy Alves da Cunha, Camille Bouhon e João de Azevedo, a direcção do Real Club Velocipedista de Portugal, os representantes da imprensa e, emfim, muitas outras pessoas de diferentes classes sociaes, começaram as provas do concurso, as quaes se realisaram com exacta observancia das disposições do programma. As duas horas da noite terminou o acto, obtendo os concorrentes a seguinte classificação: 1.º João de Azevedo, com 861,8 pontos; 2.º Camille Bouhon, com 850,8 pontos; 3.º Annibal Franco, com 680,4 pontos; 4.º Joaquim José Rodrigues, com 648,3 pontos; 5.º Ruy Alves da Cunha, com 642,7 pontos. O concorrente Louis Nicolas desistiu durante o acto, obtendo nos trabalhos executados 419 pontos.

aa) Carlos Souza, presidente; Luiz Ismael de Fragoas, João Braz de Campos.»

*
*

Dias depois d'este torneio, a 29 do mesmo mez, a *Epoca* publicou um artigo, com o titulo: *A primeira prova de athletica — O programma — A sua execução — O jury — Considerações.*

Pedimos licença para transcrever, porque, representando as considerações do chronista a opinião dominante n'aquelle tempo, faremos depois sobre ella os nossos commentarios.

Dizia assim:

«Deve ter ficado convencida a direcção do R. C. V. P. de que vae grande distancia entre a elaboração e a execução de um programma, tratando-se principalmente de uma

NOMES DOS CONCORRENTES	Classificação geral	Clubs a que pertenciam	N'um tempo a direita		N'um tempo á esquerda		N'um tempo com balanço á direita		N'um tempo com balanço á esquerda		Em dois tempos a direita		Em dois tempos á esquerda		Á força sem flexão á direita		Á força com flexão á esquerda		Á força com flexão á direita		Á força com flexão á esquerda		Braço estendido sobre a mão direita		Braço estendido sobre a mão esquerda		Braço estendido pela argola á direita		Braço estendido pela argola á esquerda		N'um tempo com os dois braços		Em dois tempos com os dois braços		Á força com os dois braços		TOTAL		
			1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	32.					
João d'Azevedo	1.º	G. C. C. (1)	55	55	50,2	50	65,5	60,1	50	35,3	60,5	60,5	24		20	18,7	74	100	83	861,8																			
Camille Bouhon	2.º	R. G. C. P. (2)	55	50,5	55,2	50	65,3	55,3	45,2	35,3	53,5	35,5	31	22	25	18,7	78,3	96	78,3	850,3																			
Annibal Franco	3.º	G. C. C.	48	46,3	40,1	40,1	54	43,1	33	31,6	58	52	24	22	16,7	14,7		81,5	75	680,1																			
J. J. Rodrigues	4.º	G. C. C.	43	43	33,3	33,3	43,6	33,3	33,3	33,3	40	40	20	20	17	17	60	75,5	62,1	648,3																			
Ruy Alves da Cunha	5.º	R. G. C. P.	48	46,3	43,1	40,1	54	43,1	41	33	58			24,2	22	16,7	14,7	81,5	77	642,7																			
Louis Nicolas	6.º	Nenhum			39	35,5				33,5	24			40	20,2	15,3	15	12	52	72	58,5	416																	

nova prova, como a do concurso athletico, que no salão da Trindade se realizou domingo passado.

Convem notar, antes das considerações que vamos fazer sobre o assumpto, que não ha n'isso a minima particula de censura a quem, como a direcção do R. C. V. P., tanto trabalha para o desenvolvimento do *sport*, entre nós, procurando effectuar festas novas, como a que acabamos de assistir.

Quem escreve estas linhas, conhece bem de perto as difficuldades com que luctam as direcções dos nossos clubs sportivos na organização dos seus saraus.

Podemos, por isso, falar abertamente.

Um programma de 17 exercicios de athletica, unica e exclusivamente de pesos, é demasiado, é brutal, é monotono, e é... anti-estetico.

É demasiado, — e d'isso tivemos a prova — porque os dois primeiros concorrentes, trabalhando a sós, levaram cerca de uma hora para a execução dos 17 exercicios marcados!

Emendou-se depois a mão, fazendo-os trabalhar a *duo*, mas, ainda assim, a festa acabou ás 2 horas da madrugada!

Foi brutal, porque esses 17 exercicios duplicaram, triplicaram, tendo como base o programma — que lhes permittia a triplicação — ou as exigencias do jury, mandando-os repetir por varias vezes!

Nem os proprios hercules de circo, acostumados a repetir numeros segundo as exigencias do publico *que lhes paga*, levantam sem descansar, durante uma hora, cerca de uma tonelada de ferro, não contando com as repetições a que já alludimos.

Tornou-se monotono porque uma prova de athletica, só de pesos, não tendo a amenisa-la outros exercicios, faz dormir o maior entusiasta d'esse genero. A comprovar o que dizemos, lembrem-se das sahidas á supaca, dos bocejos e manifestações de... *pesadelo*, observadas durante as 5 horas que durou a festa.

Foi sem contestação anti-estetica, porque sendo os premios adjudicados ao que levantasse mais peso, cada qual, tendo visto o que o seu antagonista levantava, tratou de o subjugar procurando pesos superiores ás suas forças.

E não venham dizer-nos que o homem mais elegante, mais correcto, pôde estar á sua vontade, pôde dar-nos á vista uma impressão agradável de estetica, d'essa adoravel estetica sem a qual não ha arte, estando esse homem sob o jugo de uma carga demasiada.

Por isso, e apezar de termos ouvido opiniões em contrario, parece-nos que cada concorrente não deverá levantar, em cada exercicio, mais do que um determinado peso, por elle mesmo previamente communicado ao jury, em carta fechada, que só na occasião do concurso, na propria hora, seria aberta.

Porque ninguém vae a um concurso, ou não deve ir, sem um *treno* previo.

N'este caso, o athleta demonstraria estudo e arte, o exercicio tornar-se-hia harmonioso e estetico, as linhas geraes do corpo desenhar-se-hiam com elegancia natural e o espectador sahiria dizendo, que tinha visto alguma coisa mais do que... um homem que levanta pesos.

Lastimamos o facto, porque, á antiga portugueza, somos apologistas do dictado: «cada um no seu officio».

Foi uma primeira prova, por isso tudo se desculpa; as considerações que deixamos expostas não tem outro fim mais

do que sugerir á digna direcção do R. C. V. P., algumas modificações a fazer nos futuros programmas. Julgamos que o espectador vê sempre melhor do que os que estão de dentro, mormente quando o assumpto o interessa, como a nós succede em tudo o que diz respeito ao desenvolvimento do *sport* em Portugal.

Demais, os atletas que foram ao concurso de domingo, não são, nem pretendem ser profissionais. São estudantes distinctos uns, outros tem posições definidas n'uma camada superior da nossa sociedade.

Por isso devem ser mais gymnastas do que atletas.

A direcção do R. C. V. P. que merece todos os elogios pela boa vontade com que trabalha em tudo o que diz respeito ao levantamento da educação physica entre nós, fará certamente modificações nos programmas futuros dos seus concursos athleticos, com o que lucrarão os interessados, o publico e os proprios jurys, que de futuro venham a presidir a estas provas.

Ainda sobre o jury temos a fazer algumas leves considerações.

Compunha-se elle de cavalheiros que merecem a mais alta consideração pelas suas qualidades, uma das quaes, que bem se acentuou, a da imparcialidade.

Mas faltava-lhes a pratica, e d'ahi as hesitações que a todos os momentos tiveram no seguimento dos exercicios do complicado programma.

Não sabemos nem queremos saber que motivos incompatibilisaram o jury anteriormente nomeado, que se compunha dos srs. Duarte Alexandre Holbeche, tenente coronel Antonio Augusto Garcia e Filipe Taylor, autoridades incontestaveis no assumpto, de fôrma a declinarem essa honra.»

A transcrição da chronica da *Epoca* mostra claramente a desorientação do nosso meio sportivo em 1902.

O jornalista que escreveu o artigo, queixa-se da monotonia do programma, porque confundindo o concurso com um sarau no genero dos realizados pelo Real Gymnasio, pretendia vêr numeros variados n'um torneio de pesos e alteres, em que o tempo era pouco para fazer disputar todos os exercicios regulamentares.

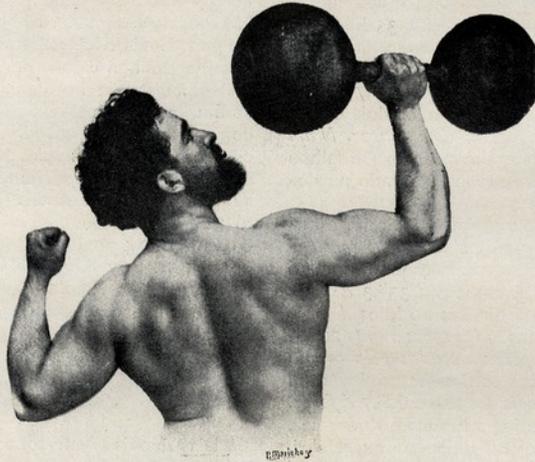
De facto, um concurso com 17 exercicios é brutal e pouco sportivo, o que justifica em parte a insignificancia da maioria dos *records*; mas o remedio de fôrma nenhuma podia ser o preconizado pelo chronista, aconselhando que «cada concorrente não deveria levantar, em cada exercicio, mais do que um determinado peso, por elle mesmo previamente communicado ao jury, em carta fechada que só na occasião do concurso, na propria hora seria aberta».

E justifica: «porque ninguém vae a um concurso, ou não deve ir, sem um *treno* previo».

A idéa das cartas fechadas, como se usa para qualquer concurso de fornecimento, é infeliz. O athleta de pesos e alteres, por melhor que seja o seu *treno* e a sua *fôrma*, nunca tem a certeza de poder, n'um certo dia e a uma determinada hora, executar os seus maximos.

O inconveniente evitou-se alguns annos depois, fazendo-se disputar o torneio em tantas sessões quantas as necessarias para evitar aos concorrentes um trabalho exagerado.

Sobre o jury, podemos desvendar o mysterio que tanto affligiu os *sportsmen* d'esse tempo.



JOÃO D'AZEVEDO — Campeão em 1902



Primeiramente foram convidados os srs. Antonio Pinto Martins, Duarte Alexandre Holbeche, Philippe Taylor, Antonio Augusto Garcia, João Braz de Campos, dr. Jeronymo Silva e Carlos de Mello.

Todos acceitaram os encargos. Dias depois, Philippe Taylor reconsiderou e resolveu declinar o convite, convencendo Antonio Pinto Martins, Duarte Alexandre Holbeche e Antonio Augusto Garcia a procederem da mesma fórma.

A causa apparente foi a rivalidade entre o Real Gymnasio Club, a que pertenciam Antonio Martins, Taylor, Holbeche e Antonio Augusto Garcia, e o Club organisador do campeonato. Esta rivalidade era já antiga, existia desde a criação do Real Club Velocipedista, fundado por um grupo dissidente do Real Gymnasio Club, depois de questões internas.

A causa real da recusa foi outra. Philippe Taylor, quando se annunciou este concurso, ainda se apresentava em espectaculos publicos, executando exercicios de força; sentia a necessidade de se mostrar superior a João de Azevedo e a Camille Bouhon, para assim se desferrar do torneio do Porto; mas estava impossibilitado de concorrer, porque se sabia vencido n'um concurso formado quasi que exclusivamente por exercicios da nova escola que nunca quizêra praticar.

Elle, que fôra *recordman* do movimento *à força com flexão* (devisé) no tempo em que este exercicio era a pedra de toque dos atletas, não se podia conformar facilmente com o facto do primeiro titulo de campeão de Portugal ir parar a outras mãos.

D'ahi a sua má vontade; d'ahi o desejo de que o campeonato se não realisasse, suppondo que a recusa do jury seria a solução. Conseguiu que Antonio Martins, A. A. Garcia e Duarte Holbeche declinassem o convite.

João Braz de Campos, como socio do Real Club Velocipedista, estava fóra da questão.

Desconhecemos os motivos que afastaram o dr. Jeronymo Silva do jury.

C. de Mello não poudo acceitar o convite por ter partido para o Porto, onde estava matriculado na Academia Polytechnica.

Os organisadores resolveram então que o jury fosse de tres membros, e escolheram para o completar os srs. Carlos de Souza, que fizera parte do jury no torneio de 1897, e Luiz Ismael de Fragoas, do Real Gymnasio Club.

Acceitaram ambos. Fragoas entendeu, e muito bem, que o facto de ser convidado para fazer parte do jury, representava uma satisfação dada ao seu Club, e que era muito honroso para elle ser um dos escolhidos. Além d'isso, se recusasse, o Real Gymnasio deixaria de ter delegado no jury, porventura com prejuizo dos seus socios inscriptos.

O jury, como dissémos, desempenhou-se cabalmente da sua missão, muito difficultada pela falta de um arbitro, esco-

lhido escrupulosamente entre individuos da maior competencia e imparcialidade, para julgar da validade ou invalidade dos trabalhos executados. D'esta fórma evitam-se resoluções por maioria, o que, além d'outras desvantagens, traz como consequencia questões provocadas pelo desacordo, sempre com prejuizo dos concorrentes.

As deficiencias apontadas pelo critico da *Epoca*, provinham principalmente da falta de material apropriado, pelo que os atletas tiveram de augmentar o peso dos seus alteres carregando-os, a maior parte das vezes, com chumbo em grão! D'ahi a demora dos exercicios, o que junto aos 17 numeros do programma prolongou a sessão até ás duas horas da noite.

Os premios d'este torneio foram assim distribuidos, em sessão intima no Real Club Velocipedista de Portugal, na noite immediata á do torneio:

1.º premio, 80\$000 réis, ao sr. João de Azevedo; 2.º premio, 40\$000 réis, ao sr. Camille Bouhon; 3.º premio, 20\$000 réis, ao sr. Annibal Franco.

Camille Bouhon não quiz acceitar o seu premio em dinheiro, e pediu que fosse convertido n'um objecto d'arte, desejo este que havia manifestado quando se inscreveu.

Apezar de todas as difficuldades e contrariedades o primeiro campeonato de força estava feito, marcando uma epocha, pois separou nitidamente o novo methodo de praticar este *sport*, regulamentado, uniforme e perfeitamente caracterizado, da arbitraria fórma antiga, que tinha por unico regulamento a phantasia dos concorrentes.

D'este primeiro campeonato aproveitou-se, como lição, que é violentissimo e anti-sportivo fazer disputar, n'uma só noite, um concurso com 17 exercicios. Isto, além de fatigar excepcionalmente os atletas, impedia-os de atingir os seus maximos, o que tinha a desvantagem de deixar muito reduzidos os *records* portuguezes. Notou-se tambem a insufficiencia do material empregado e a difficultade de se carregarem os alteres rapidamente, dada a fórma por que eram construidos. As esferas d'estes alteres tinham, na maior parte, um orificio tapado com uma rolha de cortiça, e pelo qual se introduzia tanto chumbo de caça quanto o necessario para elevar o alter ao peso desejado. D'ahi um grande numero de pequenas pesagens todas as vezes que era preciso carregar ou descarregar os alteres, e immediata pesagem na balança decimal para rectificar o peso obtido.

Foi depois d'isto que Camille Bouhon mandou fazer alguns novos alteres, com espigões lateraes, de fórma a poderem ser carregados rapidamente com anilhas de chumbo ou de ferro, com peso determinado; alteres que poz á disposição dos seus socios, no salão de gymnastica do Real Gymnasio Club.

(*Continúa.*)

CESAR DE MELLO.

CASA DOS ESPARTILHOS



SANTOS MATTOS & C.ª

Lisboa Rua Aurea, 125

ROYAL HOTEL MONTESTORIL
ANTIGO CHALET ALMEIDA PINHEIRO
Proprietario: J. B. R. Garrido
TELEPHONE 41 - A 30 minutos de Lisboa - Aberto todo o anno
SERVIÇO DE RESTAURANT

Cardozo & Correia Photographos

Trabalhos em todo o genero <<<<

Rua da Palma, 37

CAMISARIA UCEDA & SILVA

Sempre novidades

Rua Aurea, 109 a 113

CHARLES HILL DENTISTA
Especialidade: DENTES ARTIFICIAES
Rua Ivens, 57, 2.º

A. D'ABREU JOALHEIRO
SEMPRE NOVIDADE
Rua do Ouro, n.º 57, 59 LISBOA

AUTOMOBILISMO



UM ASPECTO DA ULTIMA CORRIDA DA RAMPA
Cliche Tiro e Sport



Semana de Cascaes

Já se vae falando do proximo concurso de esgrima que terá lugar em Cascaes, fazendo parte do programma da semana desportiva.

No dia 2 de outubro realisar-se-ha a tourada, nos dias 3, 4 e 5 tiro aos pombos e patinagem, nos dias 6 e 9 torneos de law tennis, no dia 9 regatas de remo e de véla, no dia 10 cross country, nos dias 11 e 12 torneos de espada franceza, nos dias 13 e 16 concurso hippico, no dia 14 Garden Party e desafio de foot ball, no dia 15 festa automobilista.

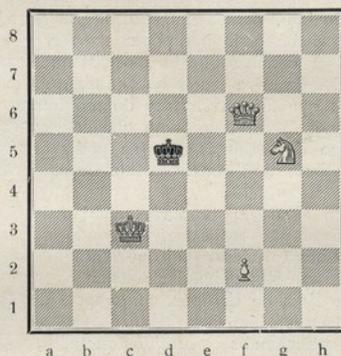
XADREZ

A correspondencia sobre esta secção pôde ser dirigida a Pereira Machado, Gremio Literario, Rua Ivens.

Problema n.º 57

Por A. Ferreira Lobo (Brazil)

Pretas (1)



Branças (4)

Mate em tres

Solução do problema n.º 56

1 Bg7

Resolvido pelos Ex.^{mos} Srs. Marcellino Marques de Barros e Zagury.

ALFAYATERIA A. SOARES & FILHO (antiga Casa Durand)

Rua Nova do Almada, 80, 1.º — LISBOA

Os melhores materiaes indispensaveis na photographia são

Reveladores AGFA

Rodinal, Metol, Amidol, Glycine, Iconogene, Hydroquinone, etc.

Em Latas, tubos ou solução concentrada

São apreciados e usados por amadores e profissionais



Pedir nas casas da especialidade o Guia AGFA com 100 paginas de texto (gratis).

Chapas AGFA extra-rapida

Chapas AGFA chromo sensíveis às cores sem emprego de ecran.

Chapas AGFA chromo Isolar ultra sensíveis às cores e anti-halo (cada caixa, contendo um ecran gratis) são inexcediveis, indestructiveis e de absoluta confiança.

A' venda nas casas d'artigos photographicos

Manoel Moreira



Grande e variado sortimento de artigos para photographias para profissionais e amadores

Artigos de superior qualidade

Execução rapida de qualquer encomenda

PREÇOS MODICOS

VENDAS A DINHEIRO

6, R. da Prata, 6 LISBOA

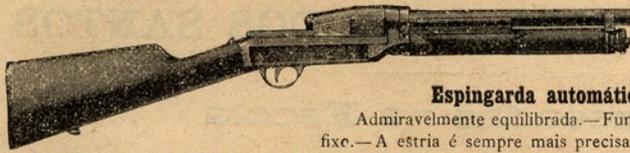
CONSULTORIO DENTARIO

Saturio Augusto Paiva — Cirurgião-dentista

Pela escola de Paris — Doenças de bocca e dentes

Rua de Santa Justa, 60, 1.º TELEPHONE N.º 2765

Espingarda de caça, automática



Systema
SJOGREN

Espingarda automática de calibre 12, para 5 cartuchos

Admiravelmente equilibrada.—Funcionamento seguro.—Ferroloho apenas cruzado e cano fixe.—A estria é sempre mais precisa n'um só cano, que em dois.— **O atirador é informado do esvaziamento da camara, pelo facto de a culatra ficar aberta.**— O tiro é dos mais agradaveis, porque o recio é, em parte, amortecido pela manobra da recarga.— A' venda em todos os espingardeiros, ou por encomenda directa, ao estabelecimento central, de

A. KARLSON — COPENHAGUE — DINAMARCA

EMPRESA NACIONAL DE NAVEGAÇÃO

Serviço da Costa Occidental e Oriental d'África
FEITO PELOS PAQUETES:
Ambaca, Cazengo, Guiné, Cabo Verde,
Angola, Lusitania, Zaire, Malange, Portugal,
África, Loanda, Manica,
Bolama, Zambezia, Príncipe, Mindello

ITINERARIO

Lisboa.....	(Partida)	1	7	22
Madeira.....			9	—
S. Vicente.....			13	28/29
S. Thiago.....			14/15	7
Príncipe.....		13/14	23/24	8/10
S. Thomé.....			25/27	
Landana.....			30	12
Cabinda.....			30	13
Santo Antonio do Zaire.....			1	14
Ambrizette.....			1	15
Ambriz.....			1	16/17
Loanda.....		17/18	2/3	18
Novo Redondo.....			4	20
Benguela.....			6	21/22
Mossamedes.....			7/8	23
Bahia dos Tigres.....			—	23
Forto Alexandre.....			—	—
Lourenço Marques.....		28/2	—	—
Beira.....		4/5	—	—
Mozambique.....	(Chegada)	7	—	—

Mozambique.....	(Partida)	9	—	—
Beira.....		11/12	—	—
Lourenço Marques.....		14/16	—	—
Mossamedes.....		—	8	24
Benguela.....		—	9/10	25/26
Novo Redondo.....		—	11	27
Loanda.....		26/27	12/13	28/2
Ambriz.....			14	30
Ambrizette.....			15	1
Santo Antonio do Zaire.....			16	2
Cabinda.....			17	3
Landana.....			17	5/7
S. Thomé.....		30/1	19/21	8
Príncipe.....			22	16
S. Thiago.....			30	18
S. Vicente.....			—	18
Madeira.....			—	22
Lisboa.....	(Chegada)	13	6	24

Lisboa, Abril 1904.

Escreptório—SEDE DA EMPRESA—Rua d'El-Rei, 85—LISBOA

AGUAS DE CARABAÑA

Purgativas sem irritar, depurativas,
anti-biliosas, anti-herpeticas e anti-escrophulosas

12 medalhas d'ouro — 10 diplomas d'honra

Todas as garrafas levam um rotulo com a firma dos unicos
depositorios para Portugal, ilhas e colonias

Ribeiro da Costa & C.^a

A VENDA EM TODAS AS PHARMACIAS

Depositorios: **Ribeiro da Costa & C.^a**

150, Rua do Arsenal, 152—LISBOA



ESCUDETES
DE
marcas para bicicletas
INSIGNIAS
para qualquer sociedade



MEDALHAS
PARA
premios e concursos
INSIGNIAS
para reclamo



Pedir catalogo e **PREÇOS** a

E. KATZ, gravador editor

39 Rue des Trois Bornes—Paris XI^o



Consultorio Medico-Cirurgico

194, I.^o—RUA DO OURO—194, I.^o

* Tratamento geral da syphilis pelos processos da Escola de Lisboa * * * * *

* Clinica especial de doenças de senhoras. Doenças de nutrição e nervosas * * * * *

— Vacinação gratuita —

Clinica geral dos órgãos genitais

Consulta diaria 
das 10 ás 12 horas

Consulta diaria 
das 2 ás 4 horas

Estagio nocturno — Medico permanente — Telephone 2636

O clínico de serviço: **COSTA FERREIRA**, medico-cirurgião pela Escola de Lisboa

LA BÉCARRE

Papelaria e typographia

DE **F. CARNEIRO & C.^a**

47, RUA NOVA DO ALMADA, 49 — LISBOA

Trabalhos typographicos em todos os generos

PAPEIS NACIONAES E ESTRANGEIROS

Especialidade em artigos de desenho e pintura
Chromos e artigos para escriptorio

Deposito de bilhetes postaes illustrados

ESCOLA ACADEMICA

INSTITUIDA EM 1 DE OUTUBRO DE 1847

Fundador: ANTONIO FLORENCIO DOS SANTOS

Cursos professados na Escola

INSTRUÇÃO PRIMARIA — Em conformidade com os programmas e com o adeantamento dos alumnos, este ensino está dividido em quatro classes A primeira e a segunda, constituindo a secção infantil, preparam para a terceira, tambem chomada a do *primeiro grau*; a quarta é a do *segundo grau*.

Todas funcionam separadamente e o seu ensino é feito em tres linguas: **português, francês e inglês.**

A medida que em português a creança vai aprendendo os primeiros rudimentos da nossa lingua, vai igualmente adquirindo os das linguas francesa e inglesa, por uma forma intuitiva e pratica, sem que, com isso, perca ou descure o fim que tem em vista, que é fazer os seus exames.

Em todas as aulas, de francês, de inglês e do português, a materia é sempre a mesma, parallelamente e correspondente: a differença é de lingua. Para isso a Escola mandou traduzir para aquellos idiomas os livros de português adoptados officialmente, a fim de que o alumno se não desvie uma hora do seu objectivo principal: o exame.

O ensino d'estes idiomas é feito por professores das respectivas nacionalidades, contratados pela Escola, onde estão internos, para que os alumnos pratiquem constantemente com elles, adquirindo assim mais facilmente a comprehensão do vocabulario, a construcção da frase e a pronuncia. D'esta maneira o alumno que entra para a 1.ª classe da infantil, o que convem que seja aos seis annos de idade, segue normalmente por todas as outras e chega á 4.ª classe, isto é, ao segundo grau, sabendo falar e escrever perfectamente o francês e o inglês, que muito e muito o auxiliam nos seus estudos secundarios, como é facil de concluir.

Além d'isso os alumnos tem, diariamente, das 12 ás 2 horas da tarde, um intervalo de descanso, destinado ás aulas de exercicios elementares de gymnastica sueca, de dança e musica. Estes exercicios são obrigatorios, sem augmento de preço. Todos os alumnos são obrigados a frequentá-los, por isso que a Escola reconhece que para a intelligencia poder ser enriquecida de conhecimentos multiplos, é preciso que o corpo esteja são e vigoroso. E uma creança physicamente atrophiada nunca poderá ser um bom estudante e muito menos um homem util de futuro.

Em resumo: a Escola a par de uma desenvolvida educação intellectual, pretende dar a todo o alumno uma robustez physica completa e solida.

INSTRUÇÃO SECUNDARIA. — Os alumnos de instrução secundaria tem diariamente, das 12 ás 2 horas da tarde (instrução de descansos das aulas), exercicios regulares de gymnastica sueca, exercicios de dança, ensino de musica theorica e instrumental, fanfara e orchestra, esgrima de pau e florete, volteio equestre, equitação e trabalhos nos laboratorios.

Todos os alumnos internos, semi-externos e externos são obrigados á frequencia d'estas aulas, sem pagamento especial, estando divididos em grupos que alternam durante este periodo na frequencia d'estas aulas, nos recreios e nos laboratorios.

Os alumnos podem seguir na Escola o Curso dos Lyceus, conforme o regulamento de 14 de agosto de 1895, modificado pelo decreto de 29 de agosto de 1905, e o Curso Commercial.

Os alumnos que frequentam o Curso dos Lyceus tem semanalmente passeios botanicos desde a 1.ª classe, visitas a museus e fabricas, acompanhados pelos respectivos professores, e trabalhos nos laboratorios de physica e de chimica e no gabinete de historia natural.

Curso Commercial

Este curso, creado na Escola Academica em outubro de 1895, funciona separado do Curso dos Lyceus, com professoras privativos.

A sua feição pratica e utilitaria grangeou-lhe logo do começo uma extraordinaria frequencia de alumnos nacionaes e brasileiros, a qual, tendo augmentado de anno para anno, faz que hoje se contem por centenas os individuos nelle habilitados para a vida commercial e exercendo honrosos e lucrativos cargos no continente, lhas, Africa e Brazil.

Tem sido constantes os melhoramentos introduzidos neste curso.

A cadeira de português tomou uma orientação pratica, que põe em pouco tempo o alumno em estado de redigir correctamente. As linguas, leccionadas ao principio por um unico professor, passaram a ser ensinadas cada uma de per si pelos nossos mais auctorizados linguistas e, por ultimo, por professores das respectivas nacionalidades, expressamente contratados nos seus paizes. Os exercicios de conversação reproduzem-se em cada dia durante os quatro annos do curso, conseguindo-se d'esta forma, na opinião de pessoas experimentadas, resultados superiores aos que se obtem no estrangeiro, no ensino das linguas modernas, quando ministrado fóra do proprio meio.

Nas lições de arithmetica e calculo commercial foi posta de parte a antiga rotina para dar logar ao emprego de methodos intuitivos: assim o estudo dos descontos, por exemplo, é feito na presença de letras de cambio; e da transferencia de fundos é acompanhado da exhibição de moedas, cheques e cotações do dia; os problemas sobre papeis de credito são resolvidos á vista de inscripções, bonds, obrigações e acções, etc.

O ensino de geographia, historia natural, physica e chimica, tornou-se mais atrahente e proveitoso com a aquisição de modernos e aperfeiçoados mappas, exemplares e apparatus.

O conhecimento das materias primas e especies commerciaes tem sido desenvolvido e completado com frequentes visitas ás mais importantes fabricas do paiz. O programma da cadeira de legislação commercial e aduaneira á accrescentado com visitas de estudo á Alfandega.

Estabeleceu-se a dactylographia e creou-se a cadeira de stenographia em todos os annos do curso, em harmonia com as novas exigencias do alto commercio. Finalmente, o ensino da escripturação tem sido objecto de particulares cuidados. Para complemento do que já existe, mandaram-se fazer varios impressos commerciaes, a fim de serem preenchidos pelos alumnos na pratica do expediente, e obtiveram-se para consulta magnificas colleções de outros, por amavel deferencia de bancos, companhias, empresas, fabricas, casas commerciaes, etc. Ao mesmo tempo inauguraram-se os **Escriptorios Commercias**, com esplendidas installações, para tirocinio final dos estudantes.

O Curso Commercial da Escola Academica é, pois, digno de maior attenção, pela grande somma de conhecimentos uteis e praticos que ministra aos seus alumnos e pela brilhante posição que lhes faculta na carreira commercial.

As disciplinas que constituem este curso são as seguintes:

1.º ANNO	2.º ANNO	3.º ANNO	4.º ANNO
Aulas theoricas e praticas Português Francês Inglês (Com exercicios de conversação. Allemão) Arithmetica, calculo mental e calculo rapido.	Aulas theoricas e praticas Português Francês Inglês (Com exercicio de conversação. Allemão) Arithmetica e noções de geometria (areas e volumes) Geographia geral Historia patria	Aulas theoricas e praticas Francês } Com exercicios de conversação, Inglês } de redacção e de correspon- Allemão } dencia commercial. Calculo commercial Geographia commercial Physica e chimica elementares Historia natural elemental	Aulas theoricas e praticas Francês } Com exercicios de conversação, Inglês } de redacção e de correspon- Allemão } dencia commercial. Calculo de operações commerciaes, ban- carias e de bolsa Materias primas e especies commerciaes Legislação commercial e aduaneira
Aulas praticas Calligraphia Dactylographia Stenographia Escriptorio (formulario)	Aulas praticas Calligraphia Dactylographia Stenographia Escriptorio (escripturação por partidas simples e dobradas)	Aulas praticas Calligraphia Dactylographia Stenographia Elementos de desenho Escriptorio (escripturação complementares, contas correntes com juros e correspondencia commercial)	Aulas praticas Calligraphia Dactylographia Stenographia Escriptorios commerciaes (operações reais e ficticias dos varios ramos da contabilidade para applicação pratica de todos os conhecimentos adquiridos durante o curso)

Aos alumnos que concluirem este curso ser-lhes-ha passado pela Escola um certificado com informações relativas á sua applicação, aproveitamento e procedimento.

Admittem-se alumnos extraordinarios para a frequencia dos Escriptorios Commercias logo que tenham as habilitações necessarias e mais de 17 annos de idade.

Os horarios e mais disposições relativas a todos os cursos estão patentes no vestibulo da Escola e enviam-se pelo correio a quem os requisitar. Lisboa e Secretaria da Escola Academica, 1 de setembro de 1907.

O Director, **Mauperrin Santos.**