

Comment Ça Sport'e

Revue annuelle

2019




	Les descendant·e·s de Georges Hébert	2
	Nos centres prennent soin de leur environnement...	3
	Nouveau formulaire pour les notes de frais	4
Vie fédérale	Règlement d'ordre interne Sport'nat®	4
	Visite brésilienne	5
	Retrouvailles 2019 : les enfants à l'honneur	7
	L'option construction de l'École Polytechnique de Verviers tête du parcours hébert	8
International	SeMeNEP : Qu'est-ce qu'être hébertiste en 2019 ?	9
Formation	Formation continuée TIC	15
Val d'Heure	Renfort au Val d'Heure	16
Visé	Jacques Detaille et les joggings	16
	Incendie au Centre de Visé	17
Waterloo	Promenade Sport'nat® Waterloo à Ittre	18

Les descendant·e·s de Georges Hébert

L'année 2019 commence en force puisque nous vivons depuis plusieurs semaines un événement historique.

En effet, les héritiers de Georges Hébert (à savoir les enfants de son fils Régis, décédé en 2017, mais aussi de sa soeur Jeanne, ainsi que leur maman et épouse de Régis) ont repris contact avec notre fédération et souhaitent renouer les liens rompus ces dernières décennies avec notre fédération belge.

Une rencontre a eu lieu à Jamioulx et Thuin avec Jacques Hébert, le fils aîné de Régis et petit-fils de Georges Hébert, ce samedi 5 janvier. Jacques Hébert a donc répondu à notre invitation de venir découvrir comment nous pratiquons la Méthode Naturelle de son grand-père depuis plus de 70 ans en Belgique.

Outre sa participation à une séance hebdomadaire à Jamioulx et à Thuin, nous avons présenté à Jacques un historique de notre fédération, ainsi que la structure de nos formations – Cahier des Charges ADEPS, cours en ligne, ... – (voir [le diaporama](#) compilé à cette occasion).



Jacques Hébert s'est montré très intéressé et impressionné par notre organisation et notre engagement durant toutes ces années. C'est en soi une belle reconnaissance de toute l'énergie déployée et le travail accompli, et le mérite en revient surtout à notre prédécesseur, Christian Beugnier, pour le maintien du cap contre vents et marées, ainsi qu'à Aurore Compère pour tout son travail de rajeunissement et d'actualisation.

Nul doute que nous vivons le début d'une nouvelle ère, importante pour notre section de la Fédération Belge d'Hébertisme et Yoga !

– Aurore Compère, 9 janvier 2019

Nos centres prennent soin de leur environnement...

Ce samedi 30 mars, des citoyens des quatre coins de la Wallonie sont sortis dans les rues à l'appel de **Be Wapp** ! Be Wapp, c'est une ASBL publique ayant l'ambition d'une "Wallonie Plus Propre". Par des actions de collecte, de sensibilisation, d'éducation...

La collecte des déchets? Elle a été lancée il y a maintenant plusieurs années à l'initiative de citoyens de façon disparate. L'objectif est de récolter les déchets qui traînent dans nos villes et nos campagnes pour améliorer notre cadre de vie. Vu l'ampleur que le mouvement a pris, le politique s'est proposé de coordonner l'action en fournissant à qui le souhaite des sacs, des vareuses et des gants. C'est ici que Be Wapp intervient.

Cette année, dans le village de Saint-Marc, le collectif **rhizome** a convié le centre de **Sport'nat Namur** pour participer à l'action 2019 afin d'atteindre les déchets situés dans des zones difficiles d'accès – nos hébertistes bien entraîné.e.s ont déjà fait leurs preuves. C'est donc avec un immense plaisir que les hébertistes ont aidés à ramasser des canettes et des papiers, déterrer et remonter des pneus d'un cours d'eau... le tout pour redécouvrir la beauté d'un environnement propre et la convivialité d'une activité citoyenne engagée.



Bravo et merci aux hébertistes de Sport'Nat Waterloo qui ont également participé à l'action Wallonie propre cette année. Ils et elles ont nettoyé l'échangeur Dercheid ce matin ; résultat : une remorque remplie plus de 20 sacs remplis de bouteilles , canettes...



– Aurore Compère, 30 mars 2019



Nouveau formulaire pour les notes de frais

Lors de la dernière AG de la FBHY, il a été décidé que la comptabilité fédérale serait maintenant répartie suivant 6 postes budgétaires : Gestion fédération, Promotion/développement, Communication, Formations, International et Evénements.

Vous trouverez ci-jointe la nouvelle note de frais type à utiliser à l'avenir.

Le Trésorier est à votre disposition pour toute question.

– Philippe Compère, 4 mai 2019

Règlement d'ordre interne Sport'nat®

L'assemblée plénière de Sport'nat® de ce 4 mai 2019 à Champion (Namur) est à marquer d'une pierre blanche dans l'histoire de notre section, puisque nous voici dotés depuis ce jour d'un nouveau Règlement d'ordre interne (ROI ou ROIS).

Avec 7 centres représentés, ce document-cadre de notre section a été voté à l'unanimité "sous réserve des dernières modifications apportées en réunion".

Le document ci-après constitue donc la V1.0 de ce R.O.I.S. – incluant les dernières modifications mentionnées.

Il entre en application immédiatement.

– Philippe Compère, 4 mai 2019

Visite brésilienne

Après l'Allemagne, l'Italie, l'Espagne, la Suisse, et bien sûr la France, c'est au tour du Brésil de venir découvrir la pratique de l'hébertisme en Belgique, et les centres Sport'nat®, en la personne de Carol JUBE...

Du vendredi 19 au jeudi 25 juillet 2019, un programme chargé attendait Carol qui a pu découvrir pas moins de 9 des 12 centres Hébert de Belgique !



Commençant par Thuin et Jamioulx (Val d'Heure), où elle fut reçue chez notre président fédéral, Carol a pu découvrir les nouvelles (et délicieuses !) installations de Gaetan à Mouscron (<http://www.vertautrechose.be>).

Toujours avec Christian, Carol a visité Waterloo et Bruxelles, avant de poursuivre vers l'Est... Deux journées ont suffi pour faire le tour des centres de Liège, Visé, Esneux... et la visite du parcours d'obstacles de Marche-en-Famenne.

Merci Carol pour ta visite ! Tu fais maintenant partie intégrante de notre réseau international Sport'nat® et nous espérons, malgré la distance, te revoir prochainement... Si quelqu'un va au Brésil, n'hésitez pas à prendre contact avec elle et prévenez-nous !



Retrouvailles 2019 : les enfants à l'honneur



Cette année à Retrouvailles, la grande nouvelle c'est la création d'un cours enfants à Esneux tous les premiers samedis du mois. De quoi allécher les bouts de chique qui viennent s'amuser sur le parcours mobile monté au Parc de la Boverie pour le plaisir des petits et des grands.

– Aurore Compère, 15 septembre 2019

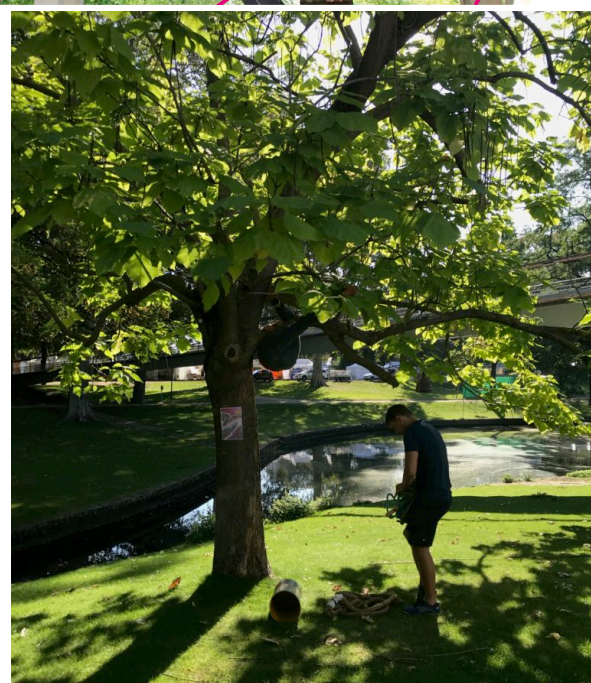


Séances enfants Éducation physique
à partir de 5 ans par la **Méthode Naturelle**
de G. Hébert (hébertisme)

Le premier samedi
de chaque mois
10h - 11h30

35€/an

www.sportnatesneux.be



L'option construction de l'École Polytechnique de Verviers tête du parcours hébert

Mercredi 25 septembre dernier, quatre moniteur-trice-s et trois aide-moniteur-trice-s animaient les étudiants de l'École Polytechnique de Verviers, option Construction.

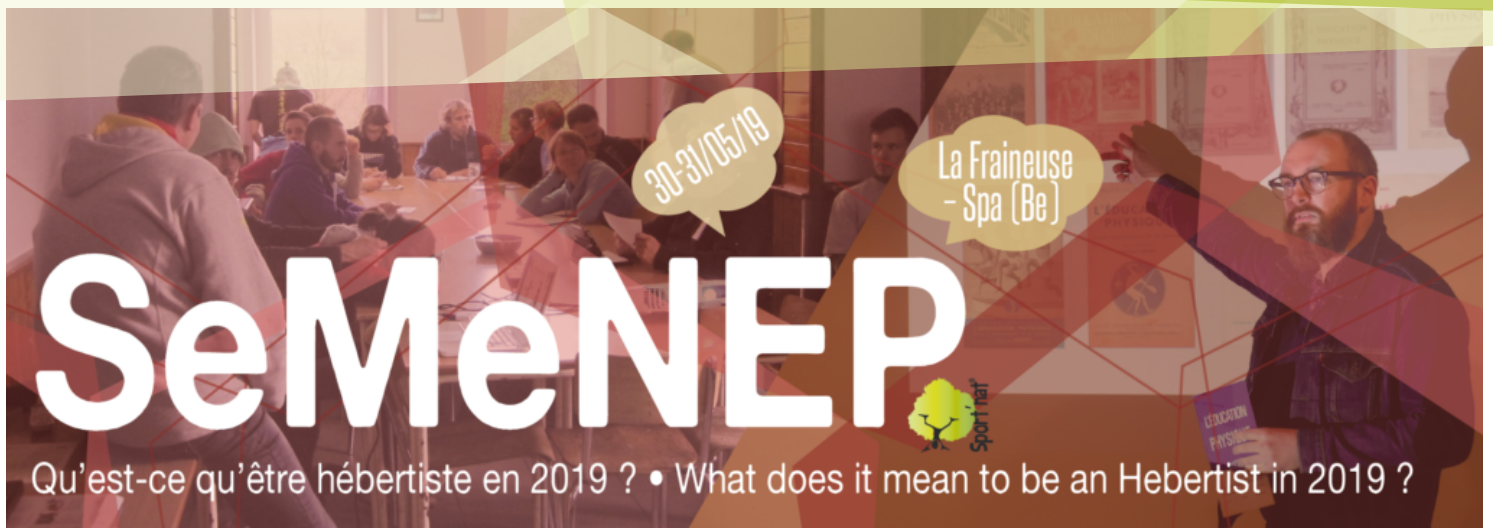
Une quarantaine d'athlètes réparti-e-s en équipes de 3 à 5 membres se sont affrontés dans un grand jeu hébertiste mettant en jeu les 9 familles terrestres de la Méthode Naturelle. Des questions de culture générale complétaient les aspects plus "intellectuels" de l'hébertisme.

Cette année, nous avons été servi-e-s par une météo radieuse, pour un *team building* très réussi !

– Aurore Compère, 3 octobre 2019.



SeMeNEP : Qu'est-ce qu'être hébertiste en 2019 ?



Un séminaire de deux jours...

Les **30 et 31 mai 2019**, profitant de l'Ascension, la Commission International de Sport'nat Belgique organise deux journées d'intense réflexion.

... pour répondre ensemble à une question.

« Qu'est-ce que c'est, être hébertiste en 2019 ? »

Loin de pouvoir être réglée en deux coups de cuiller à pot – en renvoyant par exemple aux ouvrages d'Hébert, ou en se calquant un peu bêtement sur les pratiques « issues » de son œuvre (paléofitness, Movnat, Parkour et autres dérivés) –, cette question mérite un traitement précis et collectif.

C'est en y répondant de manière aussi détaillée que possible que nous construirons une identité fonctionnelle. C'est en y répondant ensemble que nous nous mettrons en position de tenir compte de la richesse des pratiques de chacun.e.

Sans chercher à nous enfermer les un.e.s les autres dans un carcan doctrinaire qui appauvrirait nos pratiques, nous tâcherons de parvenir à un « plus petit dénominateur commun » qui permette d'affirmer avec clarté qui nous sommes, tout en nous laissant libres d'expérimenter et de faire évoluer la méthode, comme Hébert le souhaitait lui-même :

« Si le principe doctrinal de la méthode naturelle : « utiliser les gestes qui sont ceux de notre espèce pour acquérir le développement physique complet » reste intangible, par contre son application, c'est-à-dire la manière de travailler ou méthode de travail, est, comme nous l'avons toujours fait remarquer, essentiellement perfectible par l'expérience, l'observation, le contrôle raisonné des résultats.

Certains procédés de travail, pédagogiques et techniques, qui étaient des nouveautés au début de l'application de la méthode naturelle (travail soutenu et continu, liberté d'action, travail uniquement en souplesse, nudité, alternance continue des efforts...) sont maintenant passés dans le domaine courant et admis comme des évidences. »

En toute cohérence, c'est au collectif que sera confiée la réponse finale, que nous espérons suffisamment éclairante pour pouvoir être utilisée par tous et toutes, dans tous les pays où la Méthode Naturelle est pratiquée ou le sera.

Pour nourrir la réflexion, nous faisons appel à tous ceux et toutes celles qui ont une réponse à proposer. Ces contributions, qui prendront la forme que vous souhaitez leur donner, viendront enrichir la pensée du groupe et permettre de prendre en compte les éléments que vous aurez apportés.

Vous pouvez retrouver tous les documents liés à cet événement (cahier des textes des interventions, diaporamas et présentations des intervenant-e-s et photos) sur la page web : <http://methodenaturelle.eu/fr/semenep-2019-fr/>, et en annexe de cette revue.

– Aurore Compère, coordinatrice de l'organisation du SeMeNEP



Sport'nat@ Belgium - 190530

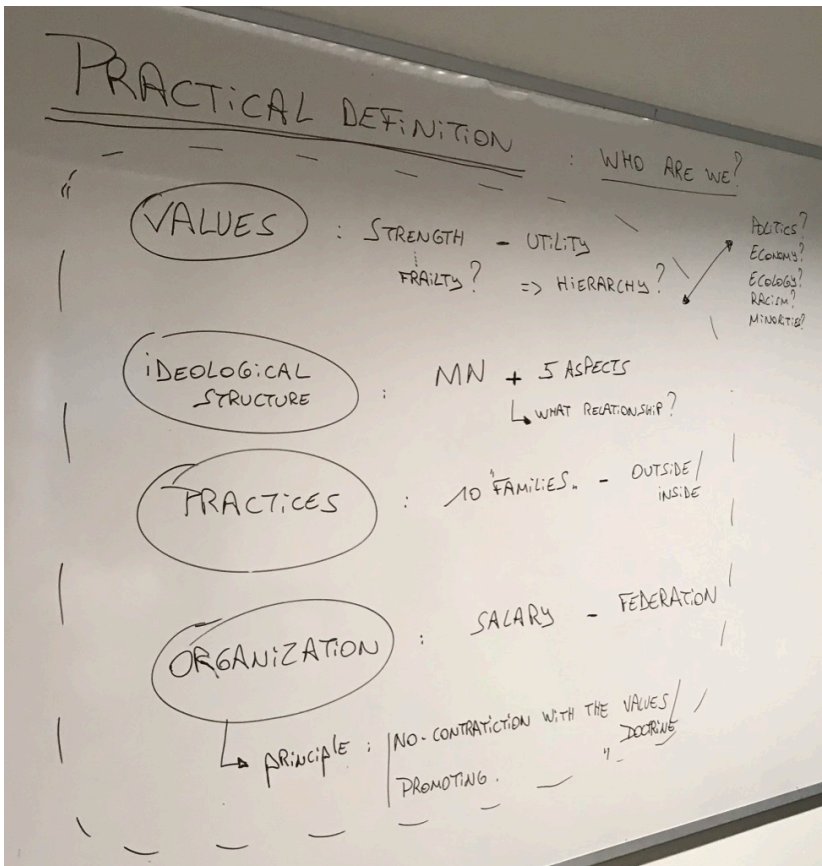


Synthèse de la discussion finale du groupe anglophone :



Introduction :

Le tableau suivant, créé par les deux facilitateurs des deux groupes, a servi de base à la discussion.



La question principale est :
Qui sommes-nous ? Nous devrions essayer de trouver une définition utile pour tous les contextes et pays différents...
Et la question supplémentaire est :
Que voulons-nous faire ?

Quatre piliers principaux pour définir notre identité : nos valeurs, nos structures idéologiques, nos pratiques et notre organisation.

Valeurs : Force - Utilité : quelles sont les relations/hierarchies ?
La fragilité peut être utile...
Structures idéologiques : MN + 5 aspects - Quelles relations ?
Pratiques : 10 familles - Extérieur/intérieur ? Relation avec la nature : Comment se rapporter à la nature et qu'est-ce que la nature... Qu'est-ce qui est naturel

ou non naturel ? Relations avec les femmes, avec d'autres minorités...

Organisation pratique : Salaire ? (Monde économique) - Fédération/Association...

Principes : Pas de contradictions avec les valeurs/doctrine (3-10-15). Question de la promotion.

Points supplémentaires : Quelle est notre position concernant : La politique, l'économie, l'écologie, le racisme, les minorités, la spiritualité...

Discussion : Dans notre groupe, nous avons fait un tour de table pour donner à chacun la possibilité de parler et de s'exprimer. La question du tour est : « Que sommes-nous et que voulons-nous ? ».

De ce tour de table, une distorsion est apparue entre les pays ayant une histoire dans l'hébertisme (la France et la Belgique principalement), et les pays qui n'ont pas une telle histoire (l'Espagne, l'Italie, l'Allemagne...).

A titre d'exemple, **Jacques H.** raconte l'histoire de comment remplir une bouteille avec du sable et des cailloux de différentes tailles. On commence par les pierres d'enchères en premier, et on finit par le sable... Pour lui, la politique, l'économie, le racisme, les questions de minorités (en dehors du cadre du schéma ci-dessus) sont du sable...

Laetitia & David (Espagne) répondent que ce qu'ils font au sein de Gimnasia Natural est... du sable. Cela veut-il dire qu'ils ne correspondent pas à la définition « officielle » ? En quoi ? Ils pratiquent les 10 familles, les 5 aspects... Ils utilisent la MN pour développer et corriger les déséquilibres en général. GN est leur propre méthode, composée à 80% de MN mais aussi d'autres sources... Gagnant-Gagnant pour le plus grand nombre.

Pour **Chiara, Diego & Michele** (Italie), venant de pays sans une tradition hébertiste comparable à celles de la Belgique et à la France, le plus important est d'abord la religion catholique, puis le scoutisme (aider à diffuser le catholicisme, compris comme le « développement d'un bon citoyen »), puis seulement l'hébertisme, pratiqué uniquement pendant les camps d'été – il n'y a pas de centres pratiquant toute l'année. L'hébertisme est un des outils utilisés par les scouts. Pour eux aussi, les minorités sont importantes (les droits de l'homme...). Dans le scoutisme, l'hébertisme fait partie d'une méthode plus large donc ce qui est pour nous « la » méthode devient un outil...

Les outils et le vocabulaire peuvent s'adapter au contexte...

Pour Michele, on peut ajouter des outils (comme le plateau...) mais il faut garder l'esprit.

Pour **Sven** (Allemagne), il y a 3 dimensions principales :

Le *Concept* (Image d'un homme sur un cheval, au sommet d'une montagne) : Qu'est-ce que je veux faire ?

La *Méthode* (Image : Quel chemin va-t-il descendre la colline ?) : Qui est-ce que je mets où ? COMMENT ? Quel chemin est-ce que je suis, ou pas ?

Les *Outils* (Image des armes, comme les jeux par exemple) : AVEC QUOI ? AVEC QUOI EST-CE QUE JE METS CETTE RÉALITÉ ? Il faut encourager la créativité. Le mât ne doit pas bloquer la créativité et refuser de nouveaux drapeaux.

La méthode est-elle en adéquation avec le concept ? Le concept doit d'abord être défini. Surprise, le concept n'est pas défini... Pour Jacques, c'est le Livre 1... Faut-il revenir à ce qui est dans le livre, ou faut-il réactualiser certaines choses ? Redéfinir ?

Pour Sven, la famille Hébert a une grande chance de voir les fleurs blanches pousser autour du « mât ». Jacques : « Les fleurs blanches sont très utiles, et nous les aimons :) ».

Sven : Personne n'a droit à rien... Chacun doit être libre de développer individuellement sa propre méthode... La méthode a besoin d'adaptabilité. Pour aider l'hébertisme à se développer et à devenir plus populaire, nous avons besoin d'une mise à jour. La flexibilité est nécessaire, et ne peut venir que des « fleurs blanches ».

Sven est préoccupé, dans la proposition formulée par Jacques tout à l'heure, par l'obligation de passer par l'association « principale » et « officielle » et de les informer de toute action. C'est un processus « Top-down » avec lequel il n'est pas d'accord.

Orléans : Ils pratiquent le « 3-10-15 »... ou au moins le « 3-9-15 » (sans nager)...

La base de leur pratique est le Livre 1 mais complétée par leurs propres connaissances.

Chaque coach a sa propre façon d'enseigner l'hébertisme et est libre d'adapter les séances.

Hugues : Le concept est clairement défini, mais la méthode pourrait être différente...

Jacques : Prêche la position G.H. Le « 3-10-15 ». Le reste c'est le drapeau. Qu'est-ce qui serait le plus utile à ce jour ? Diversité des cours, flexibilité pour les pays islamiques, ...

Il faudrait profiter de notre diversité ! (Exemple : adapter le MN pour les pays islamiques)

L'hébertisme est un outil d'éducation des enfants, non lié à une quelconque politique ou religion.

Objection : Les concepts de nature et de force ne viennent pas de nulle part... La question est aussi de savoir comment adapter un environnement militaire au monde civil...

Philippe : Revenons à la métaphore du mât et du drapeau, qu'en est-il de la base du mât ? S'il n'est pas parfaitement stable, le mât peut ne pas , le mât ne peut pas tenir droit (et les drapeaux peuvent tomber). A l'époque de G.H., la base était en béton massif et « armé »... Mais 100 ans plus tard, la base se fissure... et les risques de chute du mât sont sérieux. Le meilleur ingrédient pour restaurer la base, le « joint silicone » est pour moi : le FUN ! Le plaisir est le meilleur ingrédient stimulant pour faire venir nos membres semaine après semaine...

À la fin du débat, un groupe a commencé à dessiner une nouvelle image au tableau...

L'image d'un arbre, avec ses racines profondément enfouies dans la terre, et de nombreuses branches, de toutes tailles, formes... L'arbre est vivant alors que le mât est un morceau de bois mort.

Résumé : L'enjeu est plutôt de trouver un socle commun entre les pays avec et sans longues traditions hébertistes.

Pas de spécialisation, de globalité et de spiritualité... Créativité ! Le mât ne doit pas bloquer la créativité et refuser les nouveaux drapeaux ;), il ne doit refuser aucun drapeau, ni aucune « fleur blanche ». Nous devons profiter de notre diversité !

Aucune réponse définitive n'a été trouvée à la question « qui sommes-nous ? ».

La question reste ouverte.

Formation continue TIC

Ce 10 février 2019, une douzaine de délégués et représentants de Centres hébertistes belges ont assistés au Centre ADEPS de Jambes à une formation continue orientée sur les principes de la communication au travers d'un site internet dynamique.

Aurore et Julien, nos deux formateurs du jour, nous ont présenté les fonctionnalités du logiciel WordPress utilisé pour le développement et la mise à jour des sites internet de [Sport'nat@Belgique](#) et de ses différentes sections

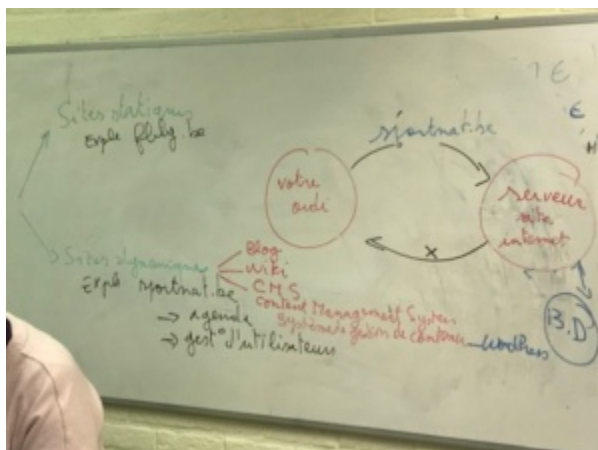


Schéma pédagogique

Après une introduction sur les différentes sortes de sites internet (voir photo ci-dessus), nous sommes entrés dans le vif du sujet en rédigeant chacun à l'aide de nos deux formateurs un article sur le site internet de Sport'nat@Belgique (dont celui-ci).



Wraps, quiches lorraines et potage maison

Pour midi, une auberge espagnole gargantuesque avait été prévue. Chacun ayant apporté un met à partager entre tous les participants.

A la fin de la journée, sept articles ont été publiés sur les différents sites ([Sport'nat@Belgique](#) et des sections des différents membres présents).

De nouveaux sites Internet sont également en construction, dont celui des centres de Bruxelles et de Waterloo.

– Paul Scimar, 10 février 2019

Renfort au Val d'Heure

Bienvenue à notre nouvelle monitrice Anne Surleraux qui, avec courage, a suivi deux ans de formation et est maintenant diplômée monitrice en hébertisme reconnue par l'ADEPS.

Nous la fêterons le samedi 16 février après la leçon (11h30). Toutes nos félicitations à celle-ci et nous lui souhaitons une longue vie au sein de Sport'nat ® !!!

Anne est chez nous depuis 2016, elle a tout de suite pris goût à nos leçons et a été enthousiaste pour se lancer dans la formation de monitrice en hébertisme.

Son sourire et son dynamisme enchantent déjà notre centre :)

– Gérard Lorge, 10 février 2019

Jacques Detaille et les joggings



Le président du Centre de Visé se distingue particulièrement dans les challenges de joggings de la Province de Liège.

Il trône régulièrement sur le podium depuis plusieurs années.

Toutes nos félicitations à notre Président du Centre visétois.

– Michel O'Connor, 10 février 2019

Incendie au Centre de Visé

Le dimanche 27/1/19, vers 17h20, des personnes malveillantes ont provoqué un incendie dans le chalet en bois où se trouvait le petit matériel sportif pour les leçons.



Celui-ci a été complètement détruit. Voici une reproduction de l'article paru dans la presse locale.

– Michel O'Connor, 10 février 2019

Promenade Sport'nat® Waterloo à Ittre

Ce samedi 9 février, une promenade des membres de Sport'nat® Waterloo a eu lieu à Ittre.

La marche est une des disciplines de l'hébertisme pratiqué par les Hébertistes de Sport'nat® à côté de la course, des grimpers (cordes...), des porters, des lancers, de la quadrupédie, des pistes d'obstacles, de la self défense et de la natation... le tout dans la bonne humeur :).

– Bernard Catala, 10 février 2019



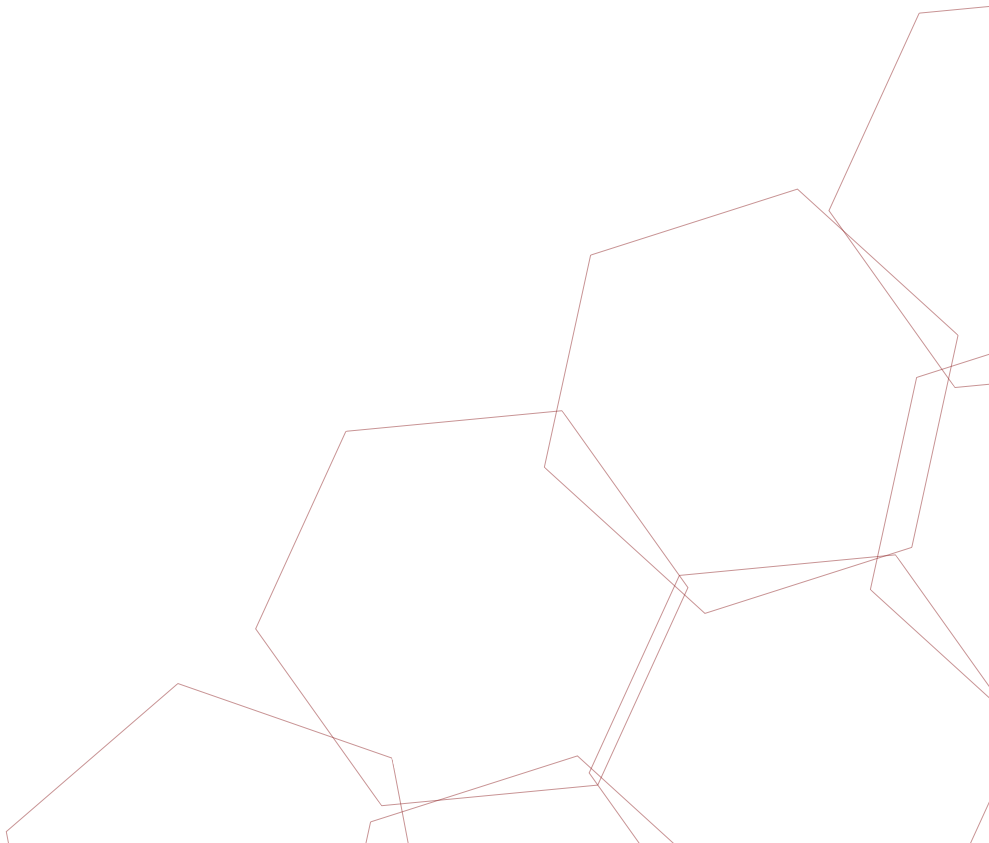
30-31/05/19

La Fraineuse
- Spa (Be)

SeMeNEP



Qu'est-ce qu'être hébertiste en 2019 ? • What does it mean to be an Hebertist in 2019 ?



Un séminaire de deux jours...

Les **30 et 31 mai 2019**, profitant de l'Ascension, la Commission International de Sport'nat Belgique organise deux journées d'intense réflexion.

... pour répondre ensemble à une question.

« Qu'est-ce que c'est, être hébertiste en 2019 ? »

Loin de pouvoir être réglée en deux coups de cuiller à pot – en renvoyant par exemple aux ouvrages d'Hébert, ou en se calquant un peu bêtement sur les pratiques "issues" de son œuvre (paléofitness, Movnat, Parkour et autres dérivés) –, cette question mérite un traitement précis et collectif.

C'est en y répondant de manière aussi détaillée que possible que nous construirons une identité fonctionnelle. C'est en y répondant ensemble que nous nous mettrons en position de tenir compte de la richesse des pratiques de chacun.e.

Sans chercher à nous enfermer les un.e.s les autres dans un carcan doctrinaire qui appauvrirait nos pratiques, nous tâcherons de parvenir à un "plus petit dénominateur commun" qui permette d'affirmer avec clarté qui nous sommes, tout en nous laissant libres d'expérimenter et de faire évoluer la méthode, comme Hébert le souhaitait lui-même :

Si le principe doctrinal de la méthode naturelle : « utiliser les gestes qui sont ceux de notre espèce pour acquérir le développement physique complet » reste intangible, par contre son application, c'est-à-dire la manière de travailler ou méthode de travail, est, comme nous l'avons toujours fait remarquer, essentiellement perfectible par l'expérience, l'observation, le contrôle raisonné des résultats.

Certains procédés de travail, pédagogiques et techniques, qui étaient des nouveautés au début de l'application de la méthode naturelle (travail soutenu et continu, liberté d'action, travail uniquement en souplesse, nudité, alternance continue des efforts...) sont maintenant passés dans le domaine courant et admis comme des évidences.

– G. Hébert, *L'éducation physique, virile et morale par la Méthode naturelle, Tome I, Exposé doctrinal et principes directeurs de travail*, Paris, Vuibert, 1936, p. V

En toute cohérence, c'est au collectif que sera confiée la réponse finale, que nous espérons suffisamment éclairante pour pouvoir être utilisée par tous et toutes, dans tous les pays où la Méthode Naturelle est pratiquée ou le sera.

Pour nourrir la réflexion, nous faisons appel à tous ceux et toutes celles qui ont une réponse à proposer. Ces contributions, qui prendront la forme que vous souhaiterez leur donner, viendront enrichir la pensée du groupe et permettre de prendre en compte les éléments que vous aurez apportés.

Table des matières

Un séminaire de deux jours...	3
... pour répondre ensemble à une question.	3
Table des matières	4
Introduction	5
Textes des interventions	7
Une nouvelle compréhension du terme de force	12
Le Mat et le Drapeau	16
Gimnasia Natural : de l'hébertisme au futur	23
Un hébertisme féministe ?	28
Projections	33
Une claque pour l'avenir	37
Champ d'action et perspective de développement	42
Un centre hébert au cœur de Nantes	49
Jeux et lutte-s	51
L'émulation !	56

Introduction

La problématique de ce séminaire – qu'est-ce qu'être hébertiste en 2019 ? – présuppose que le sens de l'adjectif « hébertiste » n'est pas clair, que nous devons le redéfinir.

Plusieurs raisons nous poussent à le penser, et nous ont amené-e-s à organiser ce séminaire.

D'abord, en termes simplement de vocabulaire, être hébertiste est plus englobant que « pratiquer la Méthode Naturelle ». L'hébertisme comprend une attention à cinq autres aspects importants de l'existence humaine, en plus de l'éducation physique qui est le centre d'intérêt de la MN.

L'effort de l'hébertiste doit semble-t-il (à l'instar de ce qui était pratiqué à la Palestra et des préoccupations des rédacteurs de la revue *l'Éducation physique*) porter non seulement sur la culture de son corps, mais sur sa santé et sa nutrition, le soin de son érudition intellectuelle, son sens artistique et son rapport esthétique au monde, sa morale personnelle et l'acquisition de compétences dans le champ des métiers manuels.

On peut donc qualifier l'hébertisme de philosophie de vie, holiste dans le sens où elle inclut tous les pans de la vie de l'être humain. La question de savoir ce qu'est « être hébertiste en 2019 » induit donc une réflexion nécessaire sur cette distinction entre MN et hébertisme : suffit-il aujourd'hui de pratiquer la MN pour être hébertiste ?

Ensuite, au niveau de la justification de la MN face à d'autres pratiques, et concernant son ancrage philosophique, Hébert se positionnait clairement il y a un siècle : « L'idéal est d'arriver à produire dans un temps donné ou dans le minimum de temps, sans nuire à l'organisme, une dose d'activité à peu près égale à celle que représenterait une journée entière de vie au grand air à l'état de nature »¹.

Dans le même ouvrage, Hébert indique que l'homme à l'état de nature, « le sauvage par exemple » est « obligé de mener une vie active pour subvenir à ses besoins » et « réalise ce développement physique intégral en exécutant uniquement les exercices naturels et utilitaires : marche, course, saut, "grimper", "lever", "lancer", natation, défense, etc., et en se livrant aux besognes les plus communes »². Ce mode de vie déjà caricatural à son époque³ est mobilisé afin de marquer le contraste entre deux modèles-type, celui du « primitif », décrit ci-avant, et celui du « civilisé ».

La Méthode naturelle se présente donc, dès l'origine⁴, comme un moyen pour les "civilisés" de parvenir à un développement physique comparable à celui des "primitifs", ce qui est rendu difficile par leurs conditions de vie sédentaires par trop confortables. Et si certains civilisés parviennent à consacrer leurs loisirs à s'entraîner harmonieusement, ces exceptions sont plutôt rares. Ainsi, les primitifs par nécessité et certains civilisés par plaisir pouvoient à leur propre éducation physique de façon naturelle, spontanée, en imitant puis par expérience personnelle. La Méthode naturelle est, au contraire de cette « éducation physique naturelle », une aide précieuse car elle trace un chemin sûr, qui évite à celui qui la pratique « nombre d'essais infructueux et d'expériences personnelles inutiles ou dangereuses », ce qui permet de gagner du temps et met donc à la portée de tout-un-chacun la culture du corps qui serait sinon réservée à celles et ceux qui ont le loisir de s'adonner seul-e-s à des tâtonnements chronophages.

¹ G. Hébert, *Guide pratique d'éducation physique*, Paris, Vuibert, 4^e édition, 1922, p. 3

² G. Hébert, *Guide pratique d'éducation physique*, Paris, Vuibert, 4^e édition, 1922, p. 1

³ Hébert regrette d'ailleurs la mondialisation galopante qui dénature les peuplades primitives : « Malheureusement ces dernières peuplades ne sont plus des modèles de plastique par suite de l'emprise terrible de la civilisation qui commence presque toujours son œuvre, lorsqu'elle pénètre dans un pays primitif, pas la destruction de tout ce qui faisait la santé, la beauté et la force de ces indigènes », *Muscle et beauté plastique féminine*, Paris, Vuibert, 3^e édition 1942, p.94.

⁴ Le Guide Pratique est un des premiers ouvrages proposés par Hébert à la publication et donc au grand public, il fut composé selon son auteur entre 1907 et 1909.

Définir ce qu'est « être hébertiste » cent ans après qu'Hébert l'ait articulée aussi fermement au mode de vie occidental de son époque doit donc passer par une interrogation sur l'évolution de ce mode de vie. Toutes les interrogations concernant les enjeux sociaux et politiques qui se rattachent aujourd'hui à une pratique d'éducation physique telle que la nôtre ont ici leur place.

Enfin, à côté de celles et ceux qui se définissent comme hébertistes, qui héritent en droite ligne de la Méthode Naturelle via une fédération, un centre, qui perdurent depuis parfois plus de 70 ans, de nombreuses pratiques-sœurs ont vu le jour : Parkour, Free Running, Paléofitness, MovNat... Entre ces disciplines se tisse un réseau d'influences parmi lesquelles Hébert et sa Méthode semblent être un ancêtre commun incontournable. Mais au sein de ce fourmillement dynamique, qu'en est-il de l'éducation physique par la Méthode Naturelle ? Qui la pratique, qui la récupère, qui la fait évoluer ?

Et nous, ici, quels sont les critères sur base desquels nous nous définissons comme hébertistes, exactement ? Hébert lui-même, dans l'introduction du Tome I de *L'éducation physique, virile et morale par la Méthode naturelle*, indique que « si le principe doctrinal de la méthode naturelle : « utiliser les gestes qui sont ceux de notre espèce pour acquérir le développement physique complet » reste intangible, par contre son application, c'est-à-dire la manière de travailler ou méthode de travail, est, comme nous l'avons toujours fait remarquer, essentiellement perfectible par l'expérience, l'observation, le contrôle raisonné des résultats »⁵. Après plus de cent ans d'expérience, d'observation, de contrôle raisonné des résultats, il est probablement bon de se demander où l'on en est.

Ces trois axes sont ceux qu'il nous sera donné d'explorer ces deux prochains jours. L'hébertisme par rapport à la Méthode naturelle ; la Méthode naturelle par rapport à la société dans laquelle elle s'inscrit ; notre propre rapport, et celui des pratiques proches de la nôtre, à la Méthode naturelle. Chacun de ces trois axes pourrait se décliner en d'innombrables sous-questions. Nous nous en avons listé quelques-unes et Philippe a pensé un dispositif qui permettra de leur donner une place physique, en plus des discussions que nous ne manquerons pas d'avoir après les communications de nos expert-e-s.

Problématiques contemporaines :

- Peut-on être hébertiste en pratiquant uniquement la MN (sans prendre en compte les 5 autres aspects) ?
- Faut-il, pour être hébertiste, pratiquer toutes les 10 familles d'exercices ?
- Un.e moniteur.trice hébertiste doit-il être rémunéré.e ou bénévole ?
- La MN doit-elle se pratiquer uniquement à l'extérieur ?
- Est-il souhaitable pour un centre d'être rattaché.e à une fédération hébertiste ?
- Peut-on être hébertiste sans être écologiste ?
- Peut-on être hébertiste en étant xénophobe ou raciste ?
- Peut-on être hébertiste sans être féministe ?
- Peut-on être hébertiste en étant homo- ou transphobe ?
- Faut-il accueillir les handicapé.e.s dans les centres hébertistes ?
- Les hébertistes du XXIème siècle doivent-ils toujours « être fort.e.s pour être utiles » ?
- Comment peut-on être utiles, en tant qu'hébertistes, aujourd'hui ?

⁵ G. Hébert, *L'éducation physique, virile et morale par la Méthode naturelle, Tome I, Exposé doctrinal et principes directeurs de travail*, Paris, Vuibert, 1936, p. V

Textes des interventions

Vous trouverez ci-après les textes des différentes communications, classés par ordre chronologique (du jeudi matin au vendredi soir).

Méthode naturelle et écologie corporelle

HISTOIRE, TÉMOIGNAGE ET SOUVENIRS POUR DEMAIN



Pierre PHILIPPE-MEDEN

Fr - Université Paris 8 / MSH-Paris Nord

Pierre Philippe-Meden est docteur (Ph.D.) en esthétique, science et technologies des arts. Ses travaux de recherche portent sur les problématiques d'écologie corporelle dans l'histoire de l'éducation physique, du sport et des arts du spectacle vivant.

1. SPORT, HEBERTISME ET ECOLOGIE
2. UNE DIFFERENCE ENTRE LES GENERATIONS HEBERTISTES D'HIER ET D'AUJOURD'HUI ?
3. UNE METHODE DE SAUVETAGE AVANT TOUT
4. L'ÉCOLOGIE OU LA GUERRE PERDUE D'AVANCE
5. REPRÉSENTATION DE LA NATURE EN HÉBERTISME
6. L'HÉBERTISME : UNE RÉPONSE À LA DÉPRIM'ÉCOLOGIE

1. SPORT, HEBERTISME ET ECOLOGIE

Le jeudi 30 mai 2019, alors que se tient le séminaire intensif international Sport'nat® organisé par la Fédération Belge d'Hébertisme autour de la question : « Qu'est-ce qu'être hébertiste en 2019 ? », une compétition de ramassage de déchets marins se déroule à Marseille autour de la championne du monde du relais 4x100 mètres Muriel Hurtis et d'une poignée de champions olympiques⁶.

D'après le rapport *Pollution plastique en Méditerranée. Sortons du Piège* (WWF, 2018) :

[I]a Méditerranée est considérée comme la sixième plus grande zone d'accumulation de déchets marins : cette mer ne représente que 1% des eaux mondiales mais concentre 7% de tous les micro-plastiques de la planète. En Méditerranée, les micro-plastiques atteignent des niveaux record de concentration : 1, 25 millions de fragments par km², près de quatre fois le niveau de l'une des cinq "îles de plastique". Même les sédiments océaniques sont affectés, atteignant des concentrations de fragments de plastique parmi les plus élevées au monde : 10000 par km².

Cette compétition sportive associant intimement esprit sportif et esprit écologique se trouve désignée comme la première du genre à alarmer, conscientiser, agir ou faire lutter sportivement contre la pollution ! Trois prix monétaires sont décernés à

⁶ Informations en ligne sur la page Facebook de l'évènement : <https://www.facebook.com/events/560050437821615/>.

⁷ Rapport téléchargeable en ligne : https://www.wwf.fr/sites/default/files/doc-2018-06/180608_rapport_plastiques_mediterranee.pdf.

l'équipe qui ramasse le plus de déchets, à l'équipe qui remonte le déchet le plus insolite, à l'équipe qui trouve « le grand saphir » : un saphir en plastique recyclé caché sur le parcours.

Comment ne pas se demander devant cette épreuve si ces sportifs ne sont pas plus hébertistes que les hébertistes qui, eux pourtant, se réclament traditionnellement dans une opposition au sport de la Méthode naturelle – NATURELLE pour retour raisonné à la nature – ainsi que de la devise placardée en 1903 par Georges Hébert sur un terrain d'entraînement du Bataillon des fusiliers marins de Lorient : *être fort pour être utile... être utile pour sauver son prochain ou se sauver soi-même*. Or, en consultant la page du groupe Facebook : « Georges Hébert's Methode Naturelle », l'on trouve bien des images et des vidéos d'exercices d'éducation ou d'entraînement physique, viril et moral très probablement utile suivant les circonstances et encore des exercices explicites de sauvetage, en ville, en gymnase, en plein air et sur terrain aménagés, mais en remontant jusqu'en mai 2018 aucun qui incarne réellement la devise hébertiste. En réalité l'ensemble des activités de ce groupe que je lis depuis plusieurs années donne l'impression que les hébertistes passent beaucoup de temps à s'entraîner et très peu à se rendre utile. J'admets que tous les hébertistes ne sont pas représentés sur cette page ; et, certainement, il doit être difficile dans l'action de filmer ses actions utiles, mais il serait possible d'en rendre compte ne serait-ce que par écrit. Or ce n'est pas le cas.

L'absence de visibilité donnée à des actions utiles hébertistes conduit néanmoins à s'interroger dans le cadre d'un séminaire hébertiste autour de la question : « Qu'est-ce qu'être hébertiste en 2019 ? », sur le sens à donner à la devise hébertiste.

Mon propos n'aborde ici que l'hébertisme dans ses rapports à l'écologie, du point de vue civil et non militaire. Il tendra à apporter des éléments de discussion à trois questions : quelle conscience hébertiste de l'écologie ? Comment l'hébertiste se rend-il utile dans ce qu'il convient de reconnaître – suivant les travaux du sociologue et philosophe français Bruno Latour – non plus à l'image d'une crise écologique, mais comme une profonde mutation de notre rapport au monde ? En d'autres termes : quel hébertisme durable ? Ces questions sont d'ordre moral. Elles concernent des principes de conduite hébertiste, la recherche d'un bien idéal individuel et collectif. Nous l'avons dit, d'après leur page Facebook, les néo-hébertistes sont très forts au point de vue physique, mais la Méthode à laquelle nous nous référons dans le cadre de la Fédération Belge d'Hébertisme est une méthode d'entraînement ou d'éducation physique, virile et morale ! Partant du principe que dans le nouveau l'ancien se reconnaît et devient intelligible, j'aborderai la relation hébertisme et écologie en croisant des données historiques à des données actuelles.

1. UNE DIFFERENCE ENTRE LES GENERATIONS HEBERTISTES D'HIER ET D'AUJOURD'HUI ?

Une différence importante m'apparaît entre les premières et dernières générations d'hébertistes. Elle est contextuelle. Le mot hébertiste est popularisé dans la presse française en 1913, alors que s'ouvre au public le Collège d'athlètes de Reims, dont la direction technique était confiée à Georges Hébert. Or 1913 est une date significative du point de vue de l'histoire politique et morale. La première génération d'hébertiste se trouve à la veille de ce que l'on nomme la première guerre mondiale, une guerre qui s'inscrit dans le souvenir de la défaite française lors de la guerre franco-allemande de 1870. Tandis qu'à la sortie de la guerre de 1914-1918, l'esprit hébertiste est déjà préoccupé par l'esprit de revanche d'une Allemagne saignée à blanc et amputée de son armée et de ses colonies par le Traité de Versailles (1919). En est explicite l'article de Georges Hébert intitulé : *L'Allemagne fait des hommes pendant que nous faisons des champions et montons des spectacles* et publié en 1923 et 1925. Ou l'article signé par La Rédaction de la revue *L'Éducation physique*, le principal organe de propagande de l'hébertisme en janvier 1934 : *Sous la dictature hitlérienne, on décide d'une violente réaction contre les sports de compétitions* ! Ainsi l'histoire de la première génération d'hébertistes comme l'histoire de la troisième République est elle délimitée et ponctuée par trois guerres qui se déroulent à l'intérieur des frontières de l'Europe. Or il est probable que les néo-hébertistes, eux, n'ont jamais connu et ne connaissons jamais la guerre à l'intérieur des frontières de l'Europe.

2. UNE METHODE DE SAUVETAGE AVANT TOUT

Dans le contexte propre à la première génération d'hébertistes, il convient d'observer que la Méthode naturelle, si elle a pu être employée à des fins de préparations militaires, ne résulte pas d'une idée martiale. La Méthode naturelle a été conçue

à la suite d'une catastrophe naturelle, environnementale ou écologique, en vue du sauvetage de population. Si l'histoire de la Montagne Pelée est très connue, rappelons-nous également que les premiers hommes entraînés par Hébert au Bataillon de Lorient se sont illustrés lors du sauvetage de la population parisienne suite à la crue centennale de la Seine en 1910.

Un dernier exemple pour illustrer que la Méthode naturelle relève moins d'une préparation à affronter un évènement que d'une méthode de « récupération » après l'évènement. En 1916, lorsque Georges Hébert est appelé à la IV^e armée du Général Gouraud, c'est explicitement pour « récupérer » les hommes revenus du front, ankylosés, découragés et déprimés par la dureté des contingences environnementales au front notamment en Champagne et en Ardennes.

Certainement ces guerres auront donné du sens à la devise hébertiste dans la première moitié du vingtième siècle, mais au début du vingt-et-unième siècle il convient de renouveler, sans pour autant la changer, sa charge sémantique ! Or, justement depuis le 19^{ème} siècle, il y a une guerre qui s'est jouée, cachée ou à laquelle nous aurions porté trop peu d'attention, soldée par une défaite mondiale ou que nous aurions perdu sans même nous en rendre compte voilà déjà une quarantaine d'année : la guerre pour le climat !

3. L'ÉCOLOGIE OU LA GUERRE PERDUE D'AVANCE

Les archéologues et les historiens ont montré comment la pollution émerge de l'activité humaine depuis la préhistoire et l'antiquité jusqu'à l'apparition de solutions responsables par les municipalités du Moyen âge⁸. Mais la crise écologique dont nous appréhendons les conséquences aujourd'hui éclate avec les premiers désastres écologiques argumentés, documentés et prouvés depuis les débuts de l'industrialisation contemporaine du capitalisme émergent et de la naissance du sport moderne. L'urbaphobie ou la détestation de la ville favoriseront à la fin du 19^{ème} siècle et au début du 20^{ème} siècle en Europe l'hygiénisme, le naturisme, le végétarisme. Il convenait alors de revenir à la nature pour se régénérer. Seulement les naturistes de la Belle Époque (1879-1914) semblent passés à côté de la révolution anthropo-écologique attendue en cherchant à se rendre maître de la nature.

Peut-être s'agissait-il moins de prendre à bras-le-corps la nature pour la dominer, la contrôler, la réguler, que de s'y fondre en admettant qu'elle est notre maison commune, dans le sens catholique du terme :

4. (...) en 1971, le bien-heureux Pape Paul VI s'est référé à la problématique écologique, en la présentant comme une crise qui est "une conséquence... dramatique" de l'activité sans contrôle de l'être humain : "Par une exploitation inconsidérée de la nature [l'être humain] risque de la détruire et d'être à son tour la victime de cette dégradation". Il a parlé également (...) de la possibilité de "l'effet des retombées de la civilisation industrielle, [qui risquait] de conduire à une véritable catastrophe écologique", en soulignant "l'urgence et la nécessité d'un changement presque radical dans le comportement de l'humanité", parce que "les progrès scientifiques les plus extraordinaires, les prouesses techniques les plus étonnantes, la croissance économique la plus prodigieuse, si elles ne s'accompagnent d'un authentique progrès social et moral, se retournent en définitive contre l'homme".⁹

Paul VI tirait la sonnette d'alarme en 1971. Pour cette écologie radicale l'environnement désignait la relation entre la nature et la société qui l'habite. En cela la nature n'est pas séparée de nous, nous en sommes une partie, enchevêtré en elle. Dans la continuité de cet appel à une écologie radicale, une quarantaine d'années plus tard, le Pape François conçoit une écologie intégrale :

⁸ Jean-Pierre Leguay, *La Pollution au Moyen Âge*, Paris, Éd. Jean-Paul Gisserot, « Histoire », 2007 (1999).

⁹ *Lettre encyclique Laudato Si' du Saint-Père François sur la sauvegarde de la maison commune*, p. 4. En ligne : http://w2.vatican.va/content/dam/francesco/pdf/encyclicals/documents/papa-francesco_20150524_enciclica-laudato-si_fr.pdf.

155. L'écologie humaine implique aussi quelque chose de très profond : la relation de la vie de l'être humain avec la loi morale inscrite dans sa propre nature, relation nécessaire pour pouvoir créer un environnement plus digne. Benoît XVI affirmait qu'il existe une "écologie de l'homme" parce que "l'homme aussi possède une nature qu'il doit respecter et qu'il ne peut manipuler à volonté". Dans ce sens, il faut reconnaître que notre propre corps nous met en relation directe avec l'environnement et avec les autres êtres vivants. L'acceptation de son propre corps comme don de Dieu est nécessaire pour accueillir et pour accepter le monde tout entier comme don du Père et maison commune ; tandis qu'une logique de domination sur son propre corps devient une logique, parfois subtile, de domination sur la création. Apprendre à recevoir son propre corps, à en prendre soin et à en respecter les significations, est essentiel pour une vraie écologie humaine.¹⁰

L'idée de nature incarnée chez le Pape François rejoint l'idée de nature et de moralité physique chez Georges Hébert. Se fondre dans la nature, c'est entrer en relation avec d'autres intelligences que la nôtre qui ne valent ni moins ni plus, intelligences de la faune et de la flore qui participent autant que l'intelligence humaine à la préservation de la maison commune.

4. REPRÉSENTATION DE LA NATURE EN HÉBERTISME

La première fois que j'ai rencontré Régis Hébert, je l'ai questionné sur la triangulation éducation, religion et nature chez Georges Hébert. Il m'a répondu que lorsque vous êtes un officier chargé de faire naviguer un vaisseau de guerre comptant un équipage de 300 hommes de nuit sur un océan déchaîné vous êtes obligé d'être dans un rapport altruiste avec la nature, d'écoute et de dialogue. Le moindre manquement peut être funeste. La nature n'est pas personnifiée, mais vous êtes dans un rapport de transcendance par ce que l'océan déchaîné est beaucoup plus grand que vous.

La relation au monde que ça implique n'est pas un rapport d'aliénation. Contrairement à la tradition occidentale classique, il ne s'agit pas de se distinguer de la nature par excès de culture, de société ou de civilisation, mais de se fondre dans la nature. Du point de vue épistémologique, se fondre dans la nature n'est pas un retour de l'humain à la nature. Une anecdote me semble explicative. Lorsqu'en 1913 le maire de la ville de Reims assistait à une démonstration de Méthode naturelle, en observant les exercices de quadrupédie, il déclara : jamais je ne pourrais m'intéresser à une méthode qui rabaisse l'homme au rang de la bête. La distinction sous-entendue dans son discours entre nature et culture est typiquement occidentale et absurde, même si elle irriguera en France à peu près tous les travaux autour du corps au vingtième siècle. Distinction ridicule donc puisque l'être humain est évidemment un animal. De plus dans ce contexte rémois la quadrupédie est véritablement une innovation technologique permettant d'éduquer culturellement l'animal humain en soi, non pas pour retourner à une animalité brute, mais pour développer le plein potentiel physique et cognitif humain.

Depuis le début du vingtième siècle, l'hébertisme propose une méthode d'harmonisation de l'animal humain en soi dont le foyer de l'attention est la conscience écologique c'est-à-dire l'intelligence sensible du monde ou de l'environnement. Ainsi l'hébertisme anticipait avec quarante ans d'avance le courant de l'esthétique environnementale et avec un siècle d'avance celui de l'écologie corporelle ou des écosomatiques. Ces courants philosophiques tentent d'apporter des réponses fonctionnelles aux différentes formes de folies engendrées par la crise climatique et qui peuvent être caractérisées par deux catégories de dérives sectaires extrêmes : le climato-sceptisme et le survivalisme.

5. L'HÉBERTISME : UNE RÉPONSE À LA DÉPRIM'ÉCOLOGIE

Le climato-sceptisme ou climato-négationnisme est représenté par Donald Trump, l'actuel président du pays le plus pollueur au monde. Sa pathologie consiste à nier la crise climatique, à multiplier les décisions néfastes pour l'écologie et à

¹⁰ *Id.*, p. 119-120.

détricoter les politiques antérieures en matière d'environnement¹¹. Le survivalisme consiste à se replier sur soi par peur du réchauffement climatique, des tsunamis géants, des accidents nucléaires. Les survivalistes s'y préparent en entassant des réserves de nourriture, en se construisant des abris, en se munissant en arme et en s'exerçant en milieu sauvage. Leur peur de l'écologie ne semble avoir le plus souvent d'égal que leur peur de l'autre d'où leur repli sur soi les poussent généralement à des crispations identitaires et à s'associer à des politiques d'extrême droite néo-fascistes.¹²

Pour le sociologue et philosophe Bruno Latour :

Aucun doute, l'écologie rend fou ; c'est de là qu'il faut partir. Non pas dans l'idée de se soigner ; juste pour apprendre à survivre sans se laisser emporter par le déni, par l'hubris, par la dépression, par l'espoir d'une solution raisonnable, ou par la fuite au désert. On ne se guérit pas de l'appartenance au monde. Mais, à force de soins, on peut se guérir de croire qu'on n'y appartient pas ; que ce n'est pas la question essentielle ; que ce qui arrive au monde ne nous regarde pas. Le temps n'est plus où l'on espérait "s'en sortir". Nous sommes bien, comme on dit, "dans un tunnel", sauf qu'on "n'en verra pas le bout". En ces matières, l'espoir est mauvais conseiller puisque nous ne sommes pas dans une crise. Ça ne va pas "passer". Il va falloir s'y faire. C'est définitif.¹³

C'est définitif, nous ne pourrions pas sauver la planète ! Devant ce constat effroyable, comment les hébertistes contribueraient-ils à nous sauvegarder ? Car l'hébertisme est bien une doctrine de remontée du courant. Les adeptes de la Méthode naturelle ont acquis une expertise rare de la nature qu'il s'agit de d'incarner en termes de conscience écologique. Mais comment ? Quelles actions concrètes entreprendre qui ne relèveront plus seulement de l'entraînement, aussi rigoureux soit-il, mais de l'application concrètement utile ? Rappelons que Georges Hébert lui-même considérait que les seuls exercices réellement éducatifs étaient les exercices d'application : rien de fait à vide ! Entre l'esthétique environnementale, l'écologie corporelle et les écosomatiques, quelle moralité physique hébertiste ? Partons du concret afin d'associer radicalement éducation intégrale et écologie intégrale pour notre maison commune !

Partie pratique par :



Christian BEUGNIER

Be - Sport'nat® Thuin - "Gymnat"

Fils de Marcel Beugnier, qui fonda la première fédération belge d'hébertisme en 1948 - la Fédération Belge d'Education Physique par la Méthode Naturelle, je suis hébertiste depuis toujours, moniteur MN depuis plus de 50 ans. (Past) président Sportnat pendant 25 ans, actuellement formateur de moniteur.trice.s et président de la FBHY.

¹¹ « La Chine est le premier pays émetteur de dioxyde de carbone depuis 2005, année où elle a "détrôné" les États-Unis. Mais, rapporté à la population, les Américains émettent deux fois plus de CO2 que les Chinois : 16 tonnes par an et par habitant des États-Unis en 2013 contre 7, 2 tonnes. » En ligne, sur France Inter : <https://www.franceinter.fr/environnement/donald-trump-un-climato-sceptique-a-la-tete-du-pays-le-plus-pollueur-au-monde>.

¹² À écouter en ligne sur France culture, la série documentaire « la fin du monde et nous. Tous survivalistes ? » : <https://www.franceculture.fr/emissions/lsd-la-serie-documentaire/la-fin-du-monde-et-nous-tous-survivalistes-14-avis-dapocalypse>.

¹³ Bruno Latour, *Face à Gaïa. Huit conférences sur le nouveau régime climatique*, Paris, La Découverte, « Les Empêcheurs de penser en rond », 2015, p. 22.

Une nouvelle compréhension du terme de force

- ÊTRE AUTONOME, POUR ÊTRE UTILE ? -

Sven SCHUH

De - Outdoor Oberberg

J'ai commencé en 2013 mes premiers entraînements en MN moi-même. En 2015 le SET 1 m'a fourni un sérieux boost. L'année d'après je participais au SIP Camp 1, profitant d'un éclairant voyage à la découverte de tous les centres belges pratiquant la MN. Depuis, j'ai introduit la MN dans le travail quotidien de notre asbl à visée éducative et je pratique toujours, personnellement avec ma famille, avec plaisir. Je partage la MN avec des centaines de personnes chaque année dans le cadre de mon travail.



1. La Méthode naturelle - juste un autre sport ?
2. Une nouvelle compréhension du terme de force
3. La congruence comme réponse à la plus grande demande des sociétés modernes
4. N'étant pas un sport, la Méthode Naturelle est la réponse

Pour être honnête : pourquoi nous formons-nous encore aujourd'hui avec la Méthode Naturelle? La Méthode Naturelle est-elle toujours en vogue ? N'y a-t-il pas assez de systèmes sportifs nouveaux et mieux développés que nous pouvons entraîner aujourd'hui ? Quelles sont les véritables caractéristiques de positionnement uniques de la Méthode Naturelle ? Pourquoi devrait-on se déplacer légèrement vêtus dans la nature et nous comporter comme des enfants, grimper aux arbres ou faire de l'équilibre sur des troncs d'arbres alors qu'on peut s'entraîner de manière bien plus efficace avec les mesures médicales modernes, telles que la mesure du lactate ou l'identification du microbiome individuel, ou les horaires d'entraînement individualisés à la salle de fitness ?

1. La Méthode naturelle - juste un autre sport ?

Aujourd'hui, nous sommes confrontés à une grande variété d'activités sportives, telles que la musculation, le fitness en plein air, les courses d'obstacles, le parkour, de nombreux types de yoga, le paléofitness, l'athlétisme animal, la callisthénie, le earthing, les boot camps, le cross-fit, le trailrunning et beaucoup plus.

Répondre aux questions posées du point de vue du sport conduirait très rapidement à une compétition sans espoir avec toutes ces opportunités sportives. Chacun de ces systèmes a ses propres avantages et nous devrions procéder à une comparaison d'objets différents ce qui, au mieux, nous mènerait à un compromis.

Dans notre société moderne, nous avons tendance à organiser notre pensée de la même manière qu'un meuble à tiroirs. Nous avons appris séparer les choses de notre vie, proprement ordonnées dans des tiroirs. Ainsi avons-nous appris, par exemple, que tout ce qui bouge doit être mis dans le tiroir des affaires de sport, tout ce qui concerne notre mémoire appartient au tiroir des objets de l'esprit, etc.

Mais si l'on considère le cœur et le potentiel réels des preuves de la Méthode Naturelle, nous devons répondre à ces questions non pas du point de vue du sport, mais d'un autre point de vue.

La question n'est pas de rechercher des fonctionnalités sportives uniques. Selon notre compréhension, la Méthode naturelle a une source différente, beaucoup plus puissante, qui cache même une réponse rare aux exigences actuelles. La perspective que nous devrions adopter est celle de l'éducation, ou plutôt le domaine d'une sorte d'école de la vie. La Méthode Naturelle ne vise surtout pas à fournir à ses pratiquants un système efficace de mouvements spécifiques et prometteurs, qui ne doivent être pratiqués que de manière spécifique et correcte, contrôlés uniquement par des formateurs certifiés et développés dans une fédération de membres certifiés, qui ont payé beaucoup pour leurs études antérieures, afin de protéger leurs connaissances contre des personnes qui ne sont pas disposées à accepter et à payer le prix de ce système efficace.

Georges Hébert a distingué sa propre Méthode du sport. Appelant son mode de mouvement un apprentissage progressif et continu tout au long de la vie, il visait à développer une attitude et une prise de conscience des capacités naturelles de l'homme. La raison de cette perception est le fait que Hébert a développé non seulement ses idées sur le mouvement naturel, mais également son désir d'éducation holistique de l'esprit et du cœur des peuples. En conséquence, la Méthode naturelle n'était que l'une des six colonnes d'une approche globale de ce que les pédagogues d'aujourd'hui appellent clairement une réforme de l'éducation. Ces six colonnes sont :

1. un entraînement complet par la méthode naturelle
2. un apprentissage des métiers manuels
3. une culture mentale et morale
4. une culture intellectuelle
5. une culture esthétique
6. une initiative naturiste (qui signifie s'exposer à la nature, mais aussi comprendre la nature)

Hébert est cohérent à ses idées, que le journaliste George Rosé a tout simplement appelées « hébertisme » en 1913, le situant dans les mouvements éducatifs de son temps. Et il ne s'agissait pas d'un édifice dogmatique en briques, mais d'une idée qui doit encore être développée aujourd'hui¹⁴.

Il y a cent ans, au début du XXe siècle, des citoyens de toute l'Europe étaient à la recherche de nouvelles idées en matière d'éducation¹⁵. Ils n'étaient pas à la recherche de nouvelles méthodes d'entraînement efficace ou d'un nouveau sport.

En Allemagne, le mouvement éducatif réformiste de la première « Erlebnistherapie » (thérapie expérientielle), plus tard le « Erlebnispädagogik » (éducation par l'expérience) de Kurt Hahn, est apparu et a profondément modifié l'enseignement de l'Angleterre et de l'Allemagne jusqu'à ce jour. Kurt Hahn n'a jamais eu de contact avec Georges Hébert, mais ses idées pédagogiques se révèlent étonnamment identiques aux caractéristiques principales de l'hébertisme. Les principaux aspects de la « Erlebnispädagogik » sont notamment l'encouragement des capacités physiques, le développement des compétences artisanales, l'encouragement de l'empathie et de la charité pratique, le développement de la personnalité, et surtout c'est un mouvement qui visait un impact pour toute la société en étant utile individuellement. Dans le « Erlebnispädagogik », Kurt Hahn et ses collègues enseignants ont par exemple formé les élèves à devenir membres du programme de secours en montagne ou sauveteurs en mer. C'était à une époque où ces services de secours étaient encore gérés par des amateurs. Aujourd'hui, les élèves d'une des écoles de Kurt Hahn, au Pays de Galles, continuent de s'acquitter de leur devoir de surveillance de la vie sur la côte, située juste devant leur école au bord de la mer.

La force qui est gardée pour soi-même mènera à une diminution progressive et finira par un état de blocage à la fin. Gardée pour soi seul, la force devient inutile, car la force veut être utilisée. Donc, à l'inverse, la force partagée augmentera. C'est ce que Georges Hébert et d'autres avaient identifié.

¹⁴ Philippe-Meden, Pierre, 1er mai 2015. Présentation sur l'histoire de l'hébertisme au SET 1 / La Reid. (notes personnelles)

¹⁵ À comparer avec la fondation du mouvement scout en Angleterre en 1907 par Robert Baden-Powell, la fondation de la pédagogie Montessori par Maria Montessori en 1907, Janusz Korczak et son orphelinat entre 1919 et sa mort au camp de concentration allemand en 1942, Margarete Streicher et la fondation de la gymnastique naturelle en Autriche entre 1914 et 1916, et de nombreux autres.

La première conclusion est donc la suivante : dans Méthode Naturelle, la force ne consiste pas en une pratique sportive, mais en une attitude et un apprentissage tout au long de la vie.

2. Une nouvelle compréhension du terme de force

Parler de la force mène très souvent au tiroir du sport. Nous associons généralement la force à la santé, à la musculature, à la forme, à la minceur, à l'entraînement, au bonheur et à l'énergie. Percevoir la force ainsi équivaldrait à aboyer contre le mauvais arbre. La force est plus qu'à être réduite à des caractéristiques physiques.

À mon avis, l'avenir de la Méthode Naturelle se trouve dans une autre compréhension du terme de *force*. Cette compréhension est liée à la perception de Georges Hébert, Kurt Hahn et d'autres. Aujourd'hui, dans notre travail, nous appelons cela être *congruent*.

La question est : être congruent, en accord, avec quoi ? Il doit y avoir une idée ou un concept, qui est déjà donné comme une sorte de modèle, dans lequel nous pouvons essayer de nous intégrer. Ou devenir de plus en plus congruents. Cette idée comprend différentes composantes ou dimensions :

- Une dimension physique, qui inclut les caractéristiques du corps humain : il s'agit principalement de la capacité d'adaptation. Notre corps, ainsi que notre cerveau, est un système homéostatique. Il est antifragile¹⁶, c'est-à-dire qu'il n'est pas seulement résistant aux charges extérieures, il a très souvent même tendance à devenir plus résistant sous la pression. En prenant le système musculaire par exemple, nous le voyons comme le principe de la super compensation. Nous pouvons influencer notre système hypothermique, nous pouvons apprendre à courir 100 km d'une traite, nous pouvons apprendre à grimper aux murs comme Spiderman, nous pouvons apprendre des schémas moteurs complexes, comme faire des tours de cartes ou du jonglage contact.
- Une dimension mentale, qui inclut la capacité à réguler le stress, à développer et à utiliser activement nos propres attitudes pour nous adapter et gérer les conditions, à maîtriser notre propre motivation et persévérance, à une conscience de soi, de notre propre personnalité et à interagir dans un réseau de relations avec notre environnement.

Les êtres humains ont évolué au cours d'une longue période, traversant des épreuves, des succès, des menaces profondes, des problèmes et des solutions, des hauts et des bas, des pertes et des succès. Notre corps et notre esprit d'aujourd'hui sont le résultat de cette évolution, ont été façonnés par cette évolution. Nos souvenirs sont présents dans notre silhouette, notre cerveau, dans nos cellules et dans nos gènes.

Être en harmonie signifie bénéficier d'une adéquation parfaite de nos capacités physiques et mentales avec les caractéristiques données de notre corps et de notre esprit. C'est la source de la congruence. Cette compréhension est le fondement de l'interprétation du terme de force.

3. La congruence comme réponse à la plus grande demande des sociétés modernes

Conduire quelqu'un vers sa congruence signifie permettre à cette personne de vivre de façon de plus en plus autonome.

Observer le développement social dans nos sociétés européennes modernes nous révèle avant tout une perte progressive d'autonomie personnelle. D'une part, cette perte est caractérisée par une diminution complète des capacités physiques, dans les cinq facteurs de la condition physique (force, endurance, flexibilité, vitesse et coordination).

D'autre part, il se caractérise par une perception de la réalité qui lutte, entourée de l'influence croissante de réalités multiples, principalement causée par des offres écrasantes via les médias numériques. Cela provoque une limitation permanente de la conscience de soi. La réalité quotidienne de beaucoup de gens agit beaucoup sous des ordres externes, qui sont fournis par des médias et des soi-disant canaux de comportement, qui dirigent notre vie quotidienne. Un tel canal est créé par l'utilisation quotidienne de multiples choses spécifiques dans notre vie quotidienne, accompagnée par un nombre croissant de règlements, de lois et de manuels, indiquant aux utilisateurs comment utiliser les choses et comment se

¹⁶ Taleb, N. N., 2014, Antifragile. Things That Gain from Disorder, Random House

comporter au quotidien. Cela entraîne une vision du monde croissante de tout ce qui est réglementé et dont on prend soin, tant que nous l'utilisons ou que nous nous comportons de la manière qui nous est prescrite. On peut observer, par exemple, l'état de ce développement dans les écoles où les élèves demandent l'autorisation ou les conseils nécessaires pour utiliser ou faire quelque chose, au lieu d'essayer d'abord par eux-mêmes et de demander plus tard. Les gens de plus en plus nombreux voient de plus en plus dans leur esprit ce qui est permis ou non. Dans le domaine de la Méthode Naturelle, exemple, un instructeur se faisant accuser par un profane de courir un danger de plus en plus grand, si un participant se blesse au cours d'un entraînement, même si cela relève de sa propre responsabilité. Ce développement grandissant de canaux de comportement nous conduit progressivement à un état de peur de nos semblables et inhibe notre liberté d'agir et de prendre nos responsabilités personnelles dans nos vies.

Outre ce développement social, nous sommes confrontés à un autre facteur limitant : la perte de notre contact avec la nature – qui est toujours le foyer de nos systèmes physique et mental, nous offrant des conditions idéales pour interagir et faire l'expérience de l'héritage de notre évolution – est un autre facteur important de notre perte d'autonomie.

4. N'étant pas un sport, la Méthode Naturelle est la réponse

La Méthode naturelle de Georges Hébert répond parfaitement à ces exigences actuelles. Il vise le développement holistique de l'être humain, en développant les capacités physiques et en augmentant simultanément les pouvoirs mentaux.

Le lieu approprié pour la Méthode Naturelle ne se trouve donc pas dans le secteur du fitness, ni chez les soi-disant movers, crossfitters, etc.

Elle doit être replacée là où Hébert l'avait mise au début : dans les écoles, les universités, les lieux où nous avons la chance d'apprendre et de nous développer.

Voilà où est la chance pour la Méthode Naturelle non seulement de survivre, mais aussi de s'épanouir et de se développer. Elle possède une quantité d'outils riches et un fondement solide par sa tradition et son héritage. La tâche consiste à amener les gens dans leur congruence, et la Méthode Naturelle devrait faire davantage face à l'avenir. Être un autre sport provoquera une disparition lente, mais certaine, parmi toutes les autres offres de sport. Elle aura épuisé son don et sa force d'origine : sa capacité à ramener ses utilisateurs dans leur congruence ou leur nature et à leur permettre de retrouver leur autonomie, pour devenir des citoyens, des dirigeants, des suiveurs et des sympathisants de plus en plus forts et responsables, innovateurs, membres de la famille, amis ou simplement :

Êtres humains prospères.

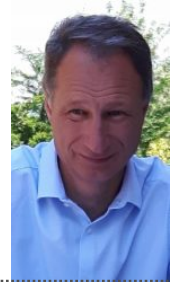
Le Mat et le Drapeau

UNE ORTHODOXIE HÉBERTISTE ?

Pierre HÉBERT

Fr – Association Georges Hébert

Petit-fils de Georges Hébert, fils de Régis Hébert, je suis tombé dedans à la naissance. J'ai été moniteur en Centre Hébert durant 15 ans. Je suis actuellement Président de l'Association Georges Hébert.



Préambule

En 1957, après le décès de Georges Hébert, le directeur de l'école normale supérieure d'Éducation Physique, Michel Poiron, écrivait :

« Quand les yeux du Maître sont clos, et que sa parole s'est tue, il appartient à ces disciples de transmettre son message et de continuer son œuvre. Mais c'est alors que le messager s'inquiète de sa fidélité et c'est alors que les paroles des vivants risquent de trahir la pensée de celui qui n'est plus. »

Après cette oraison aux termes un peu pompeux ... Nous voici en 2019, plus de 60 ans après, à nous retrouver pour nous poser, finalement, la même question : « qu'est ce qu'être hébertiste aujourd'hui ? ». La question de la fidélité à l'œuvre semble donc toujours d'actualité.

Dans le libellé de l'invitation au séminaire, il était indiqué en préambule au débat : "sans chercher à s'enfermer dans un carcan doctrinaire" etc... Nous tâcherons de montrer que, pour être intangible, le principe doctrinal de la MN – loin de la rigidité d'un carcan – a la flexibilité de la colonne vertébrale – pièce maîtresse de l'organisme – qui assure à la fois le maintien et la mobilité du corps.

LE MAT

Certains d'entre vous se sont sans doute posés la question du titre de cette intervention... Je vais y venir.

Mais avant cela, et pour illustrer le propos, je prendrai un parallèle qui servira de fil rouge par la suite. Prenons une pièce de théâtre. Il ne viendrait à l'esprit de personne de modifier une pièce de Molière ou Shakespeare. Ce sont des entités à part entière auxquelles il n'y a pas lieu d'apporter de modifications.

Le mât, quant à lui, est vertical, droit, Il est le support inamovible. La doctrine de la Méthode naturelle (MN) est représentée par ce mat, ce support ; c'est elle qui va tenir tout l'édifice.

L'hébertisme est une philosophie de vie. La Méthode naturelle, sa pierre angulaire, tient son principe directeur du respect des lois naturelles de l'espèce humaine et a pour objectif de permettre à chacun d'atteindre son développement optimal.

Ce simple objectif distingue déjà la Méthode, et d'autant plus par la définition qu'Hébert donne du "développement intégral" et de la vraie force dans toutes ses dimensions.

Et c'est ce qui nous unit : notre corps aurait-il besoin, pour se développer, de le faire différemment qu'hier ?

Car poser la question "qu'est ce qu'être hébertiste en 2019" suppose, – pré-suppose – que la réponse a pu évoluer depuis 30 ou 50 ans ; la question est alors de savoir en quoi...

Notre environnement a changé, nos habitats, nos modes de déplacements, nos tenues vestimentaires, nos outils de travail, ... ont certes évolué. Mais de même que les oiseaux continuent, de manière constante, à s'obstiner à vouloir voler l'homme continuera, de par sa nature, à être fait pour marcher, courir, grimper, sauter etc. C'est à partir de cette simple constatation que Georges Hébert a établi la liste des 10 familles d'exercices.

Toujours en quête de nouveauté, ou de nouvelles méthodes plus "performantes", l'homme aurait-il trouvé mieux ? Que constate-t-on ? Que l'homme veut manger des poulets élevés – en liberté et en plein air, s'il vous plaît ! –, conscient que la qualité en sera bien meilleure que celle des poulets élevés en batterie ...

... et que fait-il pour lui-même ? Il s'empresse d'aller s'enfermer – en salle – pour aller y courir, alignés avec ses congénères sur un tapis roulant – en batterie –, une machine qui lui impose le rythme auquel il doit courir...

Il serait cohérent d'admettre que l'homme ferait bien d'exiger pour lui-même le traitement qu'il subodore être le mieux adapté aux gallinacés.

Car être Hébertiste, c'est un état d'esprit, « c'est une manière de penser qui engendre une manière d'agir ». Comme toute pensée cohérente, elle s'articule autour de principes fondamentaux et suscite un mode de vie en accord avec ses derniers.

Le principe directeur de la MN étant le respect des lois naturelles de l'espèce humaine, elle se propose donc « d'amener l'homme à son développement intégral par la seule utilisation de ses moyens propres de locomotion, de travail et de défense ».

Ainsi, il sonne comme une évidence que « utiliser les gestes qui sont ceux de notre espèce » ne peut être remis en question. Le mât ne fléchira pas.

Concernant la MN, il y a lieu de distinguer :

1. la doctrine ;
2. sa pédagogie ;
3. sa mise oeuvre.

Reprenons maintenant ici notre fil rouge et notre "Pièce de théâtre". Nous l'avons vu : on ne touche pas à la pièce elle-même. La mise en scène, elle, de ces pièces, lors des représentations va faire l'objet de choix effectués par le "metteur en scène" justement, qui s'attachera à respecter l'oeuvre mais en y apportant les adaptations qui lui semblent nécessaires en fonction de la salle de théâtre elle-même (dimension, acoustique, etc), du public attendu (adultes, écoles, etc), ...

LE DRAPEAU

Le drapeau symbolise cette mise en scène : il va pouvoir flotter au vent car il est solidement accroché à son mât. Sans lui, il n'existe pas, il tombe à terre et il est foulé aux pieds. Ce drapeau, cette mise en scène, c'est la pédagogie de la MN.

La manière d'agir

C'est donc évidemment dans la manière d'agir que la question semble se poser. C'est d'ailleurs tout l'objet de la Méthode naturelle, qui une fois posé le postulat de base « utiliser les gestes qui sont ceux de notre espèce » s'interroge sur le « comment ». C'est bien, une fois l'évidence apparue et la doctrine mise à jour, sur ce « comment », que Georges Hébert a travaillé, a œuvré pendant plus de 50 ans, c'est à dire toute sa vie, et a bâti la Méthode naturelle.

Il en est résulté 15 grands principes :

- La continuité de l'effort (priorité de l'entraînement foncier) ;
- L'alternance des efforts ;
- La gradation des efforts ;
- L'échauffement et le retour au calme ;

- L'individualisation ;
- Le travail en souplesse ;
- L'attitude correcte ;
- La liberté d'action ;
- la culture de la vitesse et de l'adresse ;
- La correction des points faibles ;
- Le plein air ;
- la culture de la joie de se mouvoir ;
- La culture de l'action ;
- La culture éthique ;
- L'émulation et auto émulation.

Notre réflexion doit sans doute se porter, non sur ces grands principes eux-mêmes, qui au même titre que la doctrine doivent être respectés, mais "simplement" sur leur éventuelles adaptations puis sur la manière de les mettre en œuvre.

D'autant qu'un grand nombre de principe posées par Hébert ont été repris dans les pédagogies "modernes" :

- la liberté d'action de l'individu qui apprend par lui même ;
- La redécouverte du plein air ;
- Le plaisir dans l'action ;
- Le jeu ;
- etc.

Nous avons pu entendre que la Méthode naturelle ne serait plus adaptée à la demande, aux exigences de notre temps, à la psychologie, à la pédagogie etc etc, qu'il lui faut être plus moderne, etc. Mais de quoi parle-t-on !?

Il semble que ce soit bien sur la forme , et non le fond, que porte les critiques. Sur l'emballage et non sur le produit ? Sur le vernis et non sur le socle ? Car il faudrait veiller à ne pas jeter le bébé avec l'eau du bain !

Exemples ?

Je voudrais prendre un exemple simple, pour débiter : la leçon au plateau peut être perçue, ou est présentée, comme n'étant plus adaptée aux « nouvelles pédagogies ».

Elle serait trop scolaire, ou trop rigide ; Georges Hébert, et c'est finalement le fil rouge de notre séminaire, a toujours dit, et écrit, que l'adaptation à son contexte faisait partie intégrante de la méthode.

Sans doute, et en préliminaire, parmi les deux termes employés par Georges Hébert, faut-il non plus parler de leçon, mais utiliser le terme "séance" ou tout autre terme qui ne fasse plus référence au langage scolaire.

Les différents exercices à exécuter ne doivent sans doute plus être appelé "travail" mais simplement exercices, actions, mouvements etc. Et ce ne sont plus des "injonctions" (Georges Hébert était officier de marine, ceci explique sans doute cela) mais des "demandes" ou "consignes" qui indiqueront les actions à réaliser.

Nous sommes dans le détail, mais ce détail a pris une grande importance dans notre monde de communication.

La Méthode naturelle, dans la séance au plateau, favorise la différenciation pédagogique grâce non seulement à la composition de groupes de niveaux mais aussi à la liberté d'action de chacun tant dans l'intensité que le nombre des exercices produits.

Et c'est bien parce que, justement, la MN s'adapte à son environnement – conscient que la nature n'est pas toujours présente, disponible, ni même toujours favorable –, que la séance au plateau représente le meilleur moyen (nous parlons d'Éducation physique et non pas de jeu, de détente ou bien encore de sport) d'entraîner 20 ou 30 personnes, de niveaux différents, tout en respectant l'ensemble des principes.

Il va de soi que si le nombre de participants est bien plus faible, la séance pourra très aisément prendre une forme encore bien plus « libre ».

Au cours de ce séminaire, nous aurons peut être des présentations ou suggestions pouvant illustrer ce propos.

Prenons un second exemple : le dévêtissement. Il va de soi que ce dernier, qui selon les principes, doit être maximum et toujours limité par la décence, ne doit pas être pris au pied de la lettre. Georges Hébert n' a jamais dit ou écrit, comme certains caricaturent pour torpiller la MN, que les enfants des écoles doivent se retrouver pieds nus dans la neige par -10°C !

Si Georges Hébert l'a fait pratiquer, c'était sur des athlètes endurcis et sur des durées limitées. Il est d'ailleurs possible, voire probable, que ceux qui caricaturent ainsi, pratiquent avec plaisir le sauna canadien... et lui trouvent brusquement toutes les vertus du monde !

Le dévêtissement est donc bien évidemment à moduler en fonction de la météo, de l'endurcissement des participants, du caractère de la séance etc. Il est également à moduler en fonction de l'âge ou de la mixité des leçons. Il l'est sans doute également à moduler culturellement. Ou bien encore certaines personnes peuvent redouter le regard de l'autre notamment devant la vision qu'ils ont eux mêmes de leur propre corps. Il faut donc savoir tenir compte de cette éventuelle réticence, notamment avec les débutants et là encore, adapter, s'adapter à son public pour ne pas créer de rejet.

Les vêtements disponibles aujourd'hui permettent d'ailleurs, bien plus aisément qu'hier, de respecter cet idéal de contact avec les éléments air et soleil, en laissant le corps mieux respirer à travers les nouveaux tissus.

Troisième exemple : la quadrupédie. Cette famille, – ou tout du moins certains exercices de cette famille – est parfois mal perçue, et il faut sans doute veiller, avec des non-initiés, à présenter les exercices sous forme de déplacement sur les 4 membres et débiter par des passages sous obstacles, des reptations, des roulades, plus facilement admis ; et élargir par la suite à l'ensemble de la gamme.

À l'origine Georges Hébert n'avait d'ailleurs pas distingué cette famille du grimper ; le distinguo serait finalement que le grimper serait "vertical" (avec préhension des mains) et la quadrupédie plus "horizontale" (avec les mains en appui).

Dans un certains nombres de présentation photos ou vidéos, j'ai pu voir que certaines images , pour un public non averti (comme l'on dit aujourd'hui) pourrait amener à écarter la MN sur de simples préjugés.

En 1913, le maire de la villes de Reims n'avait-il pas lui-même refusé d'assister à l'inauguration du collèges d'athlètes, malgré la présence du Président de la République, sous prétexte que la MN ramènerait l'homme à l'image de la bête...

Nous avons vu trois exemples simples de simples adaptations qui permettent de contourner ces préjugés, mais allons plus loin.

Et pour aller plus loin, et ouvrir véritablement un débat, je voudrais vous faire part d'une expérience personnelle, qui je l'espère, permettra d'ouvrir des pistes de réflexion sur cette question de l' adaptation – car c'est bien de cela qu'il s'agit – de la Méthode naturelle.

J'emploie volontairement le terme « adaptation » et non « évolution ». En effet le mot "évolution" porte en lui la notion que l'on s'éloigne du modèle originel pour évoluer vers quelque chose de « différent ». Le terme « adaptation" signifie, quant à lui, qu'au regard d'un contexte donné, (de temps, d'espace, d'âge, de conditions matérielles ou même météorologiques, ou autres) la Méthode naturelle va trouver les réponses les plus adaptées à ces contraintes tout en collant au plus près aux prescriptions du modèle originel.

LE VENT - LE DÉCOR

Le vent va faire flotter le drapeau. La mise en scène va faire vivre la Méthode.

Pour revenir à mon expérience personnelle, c'était il y a maintenant plus de 30 ans, alors que j'étais jeune étudiant en architecture. Pour mon projet de diplôme, en fin d'étude, j'avais choisi comme sujet : « La Méthode naturelle et l'architecture ».

L'idée était de proposer, dans un contexte urbain, privé de nature, un bâtiment spécialement conçu pour la pratique de la Méthode naturelle.

Cette simple idée aurait pu surprendre plus d'un hébertiste « pur » qui replongeant nerveusement dans le Tome 1 aurait cherché de quoi me faire pendre sur l'autel doctrinal.

Je ne faisais qu'appliquer ce que Georges Hébert avait clairement indiqué et que je résumerai, volontairement, en la formule lapidaire : « La doctrine, tu respecteras, Pour le reste tu t'adapteras » Un peu caricatural, j'en conviens, et à ne pas mettre entre toutes les mains.

Mais enfin, Georges Hébert a eu la clairvoyance de prévoir que les circonstances et plus globalement le monde n'étaient pas immuables et que la Méthode naturelle aurait cette double caractéristique d'immuabilité et d'adaptabilité !

Car, concernant mon projet d'études, il serait, en effet, facile d'arguer que pratiquer la Méthode naturelle enfermé dans un bâtiment est contraire au principe doctrinal : "Plein air, pleine nature". Et c'est vrai ; mais à ne pas prendre au pied de la lettre en tout lieu, tout temps ni toutes circonstances.

Au chapitre VI alinéa 2 du tome 1, il est indiqué : "la séance idéale a lieu en plein air". L'adjectif "idéal" signifie bien que que d'autres options peuvent – avec moins de profit toutefois et cela a toute son importance –, peuvent donc, être mises en oeuvre.

Par ailleurs, la consultation du Tome 1, planche photographique 163, nous montre la superbe photo du collègue d'Athlètes de Reims, dont il est indiqué qu'il possédait « de larges baies donnant de la lumière et de l'air » .

La Méthode naturelle n'écarte pas toute pratique en-dehors de la pleine nature, ou du plein air : elle cherche à tirer le meilleur profit en toute chose et s'adapte au contexte.

Mais – car il y a un "MAIS" – si le plein air n'a pas obligation d'être systématique, il y a bien lieu d'être parfaitement conscient qu'il s'agit là d'une "concession" à diverses contraintes ou obligations.

Si des éducateurs ou "coachs" comme l'on dit aujourd'hui, pratiquent plus ou moins régulièrement en salle, il est de leur devoir de préciser que c'est un pis aller, de le faire savoir et de tout faire pour tenter de limiter ce type de pratique. Car l'erreur n'est pas dans le "faire" mais bien dans l'ignorance de ce que l'on fait. Sans la connaissance, aucune correction ou changement n'est possible ou ne peut être envisagée.

Il est certain qu'il sera moins "opposé" aux principes de la Méthode naturelle de pratiquer une séance "technique" en intérieur, si les conditions matérielles ou météo l'exigeaient, qu'une séance foncière par exemple.

Car le second écueil de la séance en salle peut rapidement être, – sauf à ce que la salle soit de dimension respectable, tel un grand gymnase –, les distances de déplacement forcément limitées, se heurtant au principe qu'une séance "est avant tout un déplacement". Au contraire, s'il s'agit de l'étude d'une technique particulière, cela est parfaitement admissible.

Et – ce n'est plus un "mais" mais un "et" –, et toujours dans le but de continuer à ouvrir le débat, nous pourrions être amenés à regarder la question, non plus sous l'angle du respect de l'orthodoxie, mais sur un but à atteindre qui serait : "comment amener les gens à pratiquer" cette dite orthodoxie.

Et de reconnaître que si la fin ne justifie pas toujours les moyens, une entorse à l'orthodoxie peut sans doute permettre de toucher une population qui d'emblée se serait sentie non concernée voire réticente à nos pratiques, par simple manque d'informations et de pédagogie.

Autrement dit, nous pourrions considérer la salle comme une porte d'entrée...

Comme nous l'avions vu précédemment avec le dévêtissement...

Le problème est celui du modèle économique si l'on considère que la salle n'a pas vocation à durer dans le temps : je n'ai pas la prétention d'avoir la réponse à toutes ces interrogations ; j'ai la prétention d'enfoncer des portes – pas toutes forcément ouvertes –... et celles des salles ...pour les ouvrir vers l'extérieur.....

Pour revenir sur mon projet d'architecture, j'ai malheureusement le regret de vous dire que l'on ne m'a pas permis, purement et simplement, de le soutenir. Aucune explication cohérente ne fut fournie quant à ce refus, si ce n'est "des forces cachées" "qui oeuvrent à faire oublier la Méthode naturelle". Il m'a été permis, merci de leur généreuse autorisation à mes censeurs, de présenter le projet d'un complexe sportif "classique"... dont toute référence à la Méthode devait bien sûr être bannie...

Pour ne pas vous laisser sur cette déception (vous imaginez la mienne à l'époque !), mon projet initial consistait en de vastes spirales de béton s'enroulant les unes au-dessus des autres comme des tapis, ouvertes à tous vents, se déroulant tel un grand parcours...

J'avais sans doute inventé le "Parkour" avant l'heure, mais j'avais veillé à y conserver entier le but et l'esprit de la Méthode naturelle !

J'ai tout à l'heure parler d'adaptation, et non d'évolution. Il peut très bien y avoir également des évolutions, non sur la méthode elle-même, mais liés aux évolutions techniques.

Le Contrôle des résultats : Je suis persuadé qu'il y a là des outils modernes à inventer, à créer afin de rendre très ludique et très réactif, car immédiat, le contrôle des résultats.

Celui-ci pourrait très bien se faire, avec les technologies actuelles via nos écrans smartphones et autres qui, en temps réel, seraient capables de mesurer la hauteur d'un saut, la vitesse d'une course, d'en faire connaître immédiatement la notation selon le tableau des performances etc.

Au delà, c'est la distance parcourue au cours d'une séance qu'elle soit au plateau, sur parcours, en pleine nature... qui serait affichée.

Cela pourrait être également le sacro saint "décompte des calories perdues" (qui est très révélateur de notre société actuelle et de son inversion des valeurs) qui pourrait être calculé.

Je dis « inversion des valeurs », car là aussi il est tout de même curieux de constater que l'un des buts prioritaires de nos concitoyens semblent être de perdre les calories... qu'ils ont eux-mêmes ingurgitées...Ce raisonnement serait totalement incongru dans des pays où le fléau de la sous-alimentation est présent.

Dans ce domaine-là, il y a là un marché à prendre ; avis aux amateurs !

Il est un autre domaine dans lequel des adaptations sont à envisager : le langage. Le vent souffle où il veut. On ne peut, dans le domaine du langage, aller à l'encontre des évolutions de ce dernier, sous peine d'être au mieux incompris, au pire méprisé. Et dans ce domaine aussi, le vent souffle fort !

Aussi, sauf à tout expliquer par le détail, il est, semble-t-il souhaitable, pour être aisément compris, de modifier certains termes utilisés dans les ouvrages de Georges Hébert qui, bien évidemment, ne changeraient rien au fond, mais permettraient justement de le saisir.

Il en serait ainsi de :

Leçon, dont j'ai déjà parlé tout à l'heure. Nous utiliserions alors le mot "séance".

Viril. Le terme est trop entaché de masculinité et son utilisation est vite très mal perçue. Nous pourrions parler de « qualités d'actions » ou de « confiance en soi ».

Moral : le terme, en France tout du moins, a fini par prendre une connotation péjorative ou rébarbative. Il semble nécessaire de lui substituer là aussi un terme moins connoté et nous pourrions parler d'éthique.

Dernier sujet que je voudrai aborder, de manière succincte, ce sont les pratiques "parallèles" ou inspirées de la MN, qui gravitent autour de la MN et que j'appellerai donc ici les « satellites » de la Méthode naturelle.

La question serait de savoir si ces "satellites" peuvent être considérés comme étant "hébertistes". Et c'est finalement une bonne manière de se définir : en définissant, par opposition, ce que nous ne sommes pas !

Il suffirait peut être de se poser tout simplement la question de l'accrochage au mât de ces "satellites" et du déploiement de leur drapeau...

La question : "qu'est ce qu'être Hébertiste aujourd'hui" est si vaste ...que l'on aurait pu l'aborder sous un angle fort différent.

Par exemple, en s'interrogeant sur la place de la pensée hébertiste et de la résonance de nos jours de sa devise " être fort pour être utile" (je crois qu'une intervention est d'ailleurs prévue sur le sujet !)

La *force*, d'une manière globale, est généralement présentée comme une vertu. Or ce terme comporte souvent – et quelque soit le domaine, économique, politique, sportif etc. une idée de domination, d'écraser un concurrent, ou de se retrouver, à n'importe quel prix, sur la première marche du podium. L'utilité n'a plus, n'a pas, sa place : la rentabilité, le profit, la victoire ont pris cette place, en inversant donc les valeurs!

Car je le rappelle, la définition d'une vertu est d'orienter vers le bien. La Méthode naturelle veut former des hommes forts au sens d'hommes utiles, d'hommes responsables.

Et ce, en fonction des capacités de chacun ; et c'est ainsi justement que le "*faible*" – le faible, de fait, de nature, et non celui qui l'est de par sa volonté ou fainéantise - pourra être soutenu par le fort.

Aussi, et avant de conclure, comment ne pas citer, ici, la magnifique maxime de Georges Hébert : "Tout homme voulant vivre dans la plénitude de ses facultés à envers lui même et envers les autres, des devoirs physiques à remplir, des devoirs moraux à observer et des obligations sociales à respecter" ?

L'étude du rôle social et politique de la Méthode naturelle serait un sujet de thèse à lui seul. Là aussi : avis aux amateurs !

Georges Hébert a voulu nous rendre à la nature, à notre Vraie Nature.

Soyons digne de continuer à écrire l'histoire : accrochons-nous au mât, déployons le drapeau et soufflons notre énergie.

Gimnasia Natural : de l'hébertisme au futur

L'HÉBERTISME COMME BASE DE FONDATION D'AUTRES DISCIPLINES ET APPLICATIONS

David FERNANDEZ JUAN

Es - Gymnasia Natural Alicante

J'ai entendu parler de "gymnastique naturelle" pour la première fois en étudiant Pestalozzi à l'université. Après l'université, j'ai commencé à mettre au point ma propre méthode de formation et, en 2012, je me suis formé à la Méthode naturelle d'Hébert, que j'ai intégrée à ma propre méthode, Gimnasia Natural, comme fondement.

Notre travail est actuellement axé sur la documentation et la communication de toutes les applications de Gimnasia Natural : nous donnons une formation académique à des professeur-e-s d'éducation physique, à des éducateurs sociaux, à des physiothérapeutes, nous organisons des ateliers de formation pour différents domaines, nous conseillons des organisations publiques sur la conception de parcours, nous menons des projets avec diverses entités publiques et nous organisons des groupes d'entraînement hebdomadaires.



Introduction

L'hébertisme comme source

Quelle est la réalité aujourd'hui?

Différentes applications pour différents besoins.

Que signifie être hébertiste en 2019 ?

1. Introduction

J'ai pratiqué différents sports toute ma vie : tennis et athlétisme quand j'étais enfant, basket-ball à l'adolescence, faire du vélo toute l'année, courir dans la montagne et nager en été. J'ai également subi les conséquences de la spécialisation sur mon propre corps : une opération à l'épaule et une terrible tendinite au genou (2 ans sans bouger). À l'âge de 16 ans, j'ai commencé ma formation professionnelle dans le sport avec le vélo, le cheval et le trekking. J'ai poursuivi mes études au plus haut niveau dans le domaine de l'activité physique et j'ai obtenu mon diplôme en tant qu'enseignant en Éducation physique. C'est ensuite que j'ai découvert la notion de naturalisme chez Rousseau et Pestalozzi, d'où le concept de « Gimnasia Natural ». Après cela, j'ai également obtenu mon diplôme supérieur en sciences du sport et de l'activité physique. Ma référence la plus pertinente de cette époque était mon étude de Francisco Amorós et de Georges Hébert.

Depuis que j'ai commencé mes études et bien après, j'ai toujours pratiqué de nombreuses disciplines différentes, du jiu-jitsu brésilien au tai chi en passant par la gymnastique, la danse, les courses d'obstacles et l'escalade. De plus, j'ai effectué mes recherches sur les pensées pédagogiques liées à l'Éducation physique et c'est comme ça que j'ai commencé à développer ma méthode.

Qu'est-ce que Gimnasia Natural et d'où provient-elle ?

C'est à ce moment-là que j'ai commencé à me demander quelle est la définition idéale d'une vie active et pourquoi nous devons changer de façon de vivre. Le sport en tant que carrière professionnelle ne me rendait pas heureux et j'ai commencé à

mettre en question les avantages que le sport de compétition pouvait avoir pour la population, en particulier l'impact sur les plus jeunes.

J'ai passé deux ans à réfléchir, à développer et à me former sur la manière dont je pourrais proposer une sorte d'activité globale, basée sur les valeurs de la pédagogie naturaliste et construite autour du concept de familles d'exercice développé par Herbert. J'ai donc commencé à expérimenter sur moi-même pendant les promenades avec mon chien, en développant mon propre système de formation.

Comment et avec qui pratiquons-nous?

En 2014, nous avons commencé avec des groupes de personnes âgées de 25 à 45 ans, qui se rencontraient à la plage et pratiquaient un mélange de disciplines, guidées par moi. Nous avons commencé à ressentir les résultats : calme intérieur, développement des compétences et concept de tribu.

En outre, nous avons acquis une connaissance approfondie de toutes les possibilités de notre environnement en nous entraînant sur le sable du bord de mer, les monts environnants, les parcs, les rues et dans les eaux de la mer Méditerranée.

2. L'hébertisme en tant que source

Comme expliqué, l'hébertisme est l'une des sources principales de Gimnasia Natural. Nous inculquons ses valeurs à nos praticiens, nous formons à certains de ses exercices et sa philosophie inspire profondément le concept et le fondement de notre méthode.

Notre travail tente d'atteindre les mêmes objectifs que cette discipline. À l'instar de l'hébertisme, Gimnasia Natural devient un mode de vie pour la plupart de nos praticiens – portant des chaussures minimalistes, se souciant de la nutrition et appliquant à leur quotidien la plupart de nos enseignements.

Les retours que nous recevons des personnes qui acquièrent ces routines sont très positives, car ils ressentent un changement radical dans leur vie, pour leur santé, et bénéficient de nombreux avantages concrets.

3. Quelle est la réalité aujourd'hui?

En jetant un coup d'œil autour de nous, nous pouvons constater que le mouvement dans la société n'est pas un facteur-clé de la santé.

Une compétitivité excessive dans le sport, une spécialisation précoce ou de faibles capacités motrices n'aident pas les gens à aborder les activités physiques, et le plaisir de bouger s'estompe plus tôt chaque jour. De même, les villes et les espaces publics sont conçus pour les hommes et les voitures de la classe ouvrière, et non pour le service et la joie de tous les citoyens.

La plupart de nos plus **jeunes** sont trop virtuellement connectés et mal connectés à la nature, en face-à-face avec eux-mêmes. Les diagnostics de maladies tels que le TDAH, l'autisme, l'obésité et le diabète, entre autres, ont augmenté au cours des 15 dernières années. D'une manière ou d'une autre, ces maladies sont liées au sédentarisme.

Nos **aînés** perdent de l'agilité et de la force à cause du sédentarisme. Si le médecin leur demande de faire de l'exercice, les options sont la marche ou la natation qui sont, encore une fois, des pratiques spécialisées qui n'augmentent pas le niveau d'autonomie ou les compétences de base dans la vie courante : prendre un bus, monter des escaliers, porter du poids...

Les **adultes d'âge moyen** sont gravement touchés par le stress et sont diagnostiqués plus souvent avec le diabète, les maladies coronariennes, le cholestérol... Tous ces effets résultent du stress, d'une alimentation non saine voire malsaine, et du sédentarisme. De nombreuses personnes pratiquent un sport pour rester en bonne santé, mais elles ont tendance à choisir des sports qui ne sont pas durables à long terme ou qui sont trop spécialisés : course à pied, crossfit, natation, sports collectifs, etc. De nombreuses études ont été menées sur le nombre élevé de blessures et de douleurs dues à la pratique sportive.

Il serait donc normal qu'ils cessent de fumer et ne continuent pas à faire ce qui affecte leur santé, leur temps et leur argent.

Certains facteurs sont communs à tous les groupes d'âge et montrent qu'en tant que société, nous sommes de plus en plus déconnectés de la nature, nous manquons d'une éducation approfondie dans la nature, nous vivons submergés par des informations commerciales sur beaucoup de choses, mais surtout sur la manière dont nous sommes supposés être.

Ce simple exemple : les salles de sport regorgent de vidéos rapides et entraînantes, de musique forte, de lumières de discothèque... Comment êtes-vous censé vous concentrer sur votre exercice et en profiter ? Comment ce sport peut-il vous permettre d'être en bonne santé alors même que l'environnement est stressant ?

Soit dit en passant, ces facteurs sont identiques (mais multipliés par mille) à ceux qui constituaient l'essentiel de la pédagogie naturiste et des œuvres d'Amoros et d'Hébert.

Je suis arrivé aux conclusions suivantes :

Nous devenons de plus en plus conscients de la nécessité d'un équilibre alimentaire et d'une alimentation saine pour rester en bonne santé, mais nous ne sommes pas encore tout à fait conscients du fait qu'un mouvement varié est un besoin biologique également crucial pour notre santé.

L'offre actuelle d'activité physique ne répond pas à la demande croissante de nouvelles activités axées sur la santé, le bien-être et la durabilité plutôt que sur l'esthétique ou la haute performance. Le yoga semble être un excellent candidat pour lutter contre le stress et obtenir une activité équilibrée, mais cette activité couvre-t-elle les besoins en mouvements de la majorité de la population ? Cette pratique est-elle suffisante pour un homme de trente ans ou une fille de dix-sept ans ?

Beaucoup de personnes qui décident de commencer à faire de l'exercice ne s'y tiennent pas longtemps car la motivation s'estompe sans aucun engagement, ce que la plupart des sports proposés ne fournissent pas à la grande majorité. L'engagement passe par la satisfaction de moi-même lorsque je surmonte certaines barrières psychologiques, par le plaisir et l'air frais pendant mon entraînement. L'engagement vient lorsque vous vous voyez amélioré et que vous pouvez appliquer ce que vous avez appris aux situations quotidiennes. L'engagement intervient lorsque l'activité physique permet de se sentir bien et de nouer des liens, et qu'elle n'est pas une obligation.

Je peux le dire avec certitude, car c'est ce que j'ai vécu et le retour que j'ai eu au cours de mes années d'expérience dans la formation de personnes sur Gimnasia Natural.

4. Application différente pour des besoins différents

Nous avons différents groupes d'entraînement : pour les adultes à la recherche d'une alternative sportive durable et amusante (GN Total), pour les personnes nécessitant une attention particulière en raison de blessures, ou dont la mobilité est réduite (NEM), GN Traceur pour les adolescents qui aiment faire de l'exercice et en ont marre d'autres disciplines ou ne se sentent pas à l'aise pour les pratiquer. Nous y faisons du parkour mais nous nous concentrons sur le mouvement de qualité plutôt que sur les pirouettes à risque. Dans ce groupe, nous mêlons TDAH, certains spectres de l'autisme, des jeunes issus d'un milieu social instable et des jeunes issus de l'environnement le plus régulier. Les résultats sont incroyables. Enfin, nous proposons la même activité aux enfants de 4 à 10 ans et à leurs parents, qui peuvent s'entraîner ensemble.

Le public de Gimnasia Natural est en grande partie bien éduqué : études universitaires, classes moyennes, soucieux de leur santé, de leur régime alimentaire, participant activement à l'éducation de leurs enfants, soucieux de l'écologie, etc. En résumé, **ils sont attentifs parce qu'ils savent.**

Cela signifie que plus les gens sont conscients de la pertinence d'un mouvement de qualité pour la santé, plus ils abordent des pratiques comme la nôtre.

C'est pourquoi j'aime penser que j'ai en quelque sorte la responsabilité d'approcher le plus grand nombre de personnes possibles afin de leur faire partager le trésor de l'hébertisme afin d'élargir le champ de la Méthode Naturelle.

En réfléchissant aux moyens de rendre cela possible, je me suis rendu compte que je devrais faire certaines choses moi-même et que nous devrions en faire certaines ensemble, mais je crois fermement que notre travail – individuel ou collectif –, nos réalisations et nos apprentissages devraient être partagés pour le plus grand intérêt.

Plus précisément, je parle de:

- L'éducation des enfants. En tant que membres d'une société, nous devons nous préoccuper de la génération future et les enfants doivent être sensibilisés aux besoins fondamentaux d'une alimentation saine et d'une activité physique saine, fondements de leur propre santé.
- L'éducation supérieure : les personnes qui décident de se consacrer professionnellement au sport exigent que leur offre d'études inclue de nouvelles disciplines telles que le yoga, le paléo-fitness, le crossfit et c'est là que la Méthode Naturelle entre en jeu. J'aimerais devenir enseignant dans certaines de ces structures. Dans certains cas, il vous suffit de suivre un cours de fin de semaine ou de mois pour être qualifié.
- Système de santé public : les médecins recommandent souvent des exercices ou des activités physiques à des patients aux prises avec des problèmes très variés. On leur dit tous de marcher ou de nager, principalement. L'hébertisme n'est-il pas une excellente alternative pour un entraînement complet, quels que soient l'âge et les conditions physiques? Il est important d'informer les professionnels de la santé sur cette alternative, ses applications et ses avantages.
- Une approche proactive envers les personnes que nous connaissons et qui sont potentiellement intéressées par l'hébertisme et incarnent le sport : le parkour, le paléo-fitness, la culture du mouvement... Cela nous donnera une chance de nous développer, de faire connaître l'hébertisme à la population.
- Adopter une stratégie ou des orientations communes en tant qu'hébertistes : où nous voulons arriver, ce dont nous avons besoin pour cela, ce que chacun peut apporter. Tout cela, en tenant compte de l'environnement social actuel : impact des médias sociaux, des publics cibles, richesse que la diversité dans la pratique locale peut apporter...
- Mobiliser nos énergies pour développer l'hébertisme de manière durable, ce qui pour moi implique le développement d'une infrastructure internationale solide mais centralisée à partir de laquelle nous pouvons nous développer.

En termes d'activités, nous avons commencé à bouger sur ces différents plans en menant tout une série d'actions :

- Au niveau local, nous avons un nombre croissant de projets avec des organisations publiques, ce qui montre que l'expansion réussie de Gimnasia Natural, qui, comme je l'ai dit, repose sur l'un des principaux piliers de l'hébertisme, est possible.
- Nous connaissons la demande et l'appétit pour des alternatives d'activité physique plus saines et plus amusantes, mais nous manquons d'informations à ce sujet.
- Nous proposons aux enseignants d'éducation physique des cursus de formation Gimnasia Natural afin qu'ils puissent utiliser notre méthode dans les écoles avec les enfants, qui l'aiment réellement.
- Nous avons des cours de formation pour les physiothérapeutes, nous sommes maîtres de stage pour les candidats au grade de bachelier en éducation physique qui choisissent Gimnasia Natural pour leur stage, nous avons des collaborations avec l'Université d'Alicante et certains étudiants préparent leur mémoire sur Gimnasia Natural. Nous allons collaborer avec un travail de recherche de l'Université d'Alicante sur les avantages de Gimnasia Natural, nous organisons des ateliers sur différents aspects pilotés par Gimnasia Natural : pour les éducateurs sociaux, pour les enseignants, pour les athlètes, les policiers, les danseurs, les pompiers...
- Bientôt, nous présenterons un projet au service d'assistance primaire du système national de santé afin que nous présentions notre méthode auprès des professionnels de la santé afin qu'ils puissent la prescrire à leurs patients. Nous visons à sensibiliser les institutions publiques et privées à l'importance et aux avantages de ce type de pratique. Par exemple, les compagnies d'assurances et les médecins peuvent le prescrire afin d'aider à se rétablir, de prévenir les

risques sur le lieu de travail, de prévenir vieillissement, etc. Tout cela est étayé par des études, une bibliographie et des expériences pilotes.

5. Que veut dire être hébertiste en 2019 ?

Compte tenu de tout le contexte que je viens d'expliquer, être un hébertiste est pour moi un activisme. Tout comme un écologiste travaillant à rendre visibles les problèmes de la nature et à nous en rendre conscients, à promouvoir un changement de la société pour le meilleur, l'hébertisme est ma façon de contribuer à la société avec quelque chose de positif et de transformer le monde pour le meilleur grâce à l'activité physique. Nous voulons être en bonne santé, forts et heureux. L'activité que nous proposons est donc un excellent moyen d'atteindre ce but. En même temps, cela nous sensibilise à notre environnement, lui donne la valeur qu'il mérite, et aux personnes qui nous entourent, en partageant des expériences positives.

- Je pense que l'hébertisme est comme un trésor antique que nous avons la responsabilité de réévaluer et de mettre à jour afin qu'il puisse être utilisé pour lutter contre les problèmes actuels qui détériorent la qualité de la vie de la communauté.
- Les hébertistes sont des agents de la transformation sociale, de l'éthique et de la durabilité.
- Les hébertistes sont une référence pour ceux qui recherchent des activités physiques alternatives et qui souhaitent améliorer leur formation.

Notre objectif n'est pas de développer l'hébertisme à la lettre comme l'a fait G. Hebert, mais de développer une discipline fondée sur les mêmes valeurs que l'hébertisme: le contact avec la nature, pas de spécification, pas de compétitivité...

Gimnasia Natural est un outil permettant de canaliser l'hébertisme en tant que source de nouvelles disciplines à la demande. Mêmes objectifs mais différentes manières de les atteindre.

Un hébertisme féministe ?

PLACE DES FEMMES ET QUESTIONS DE GENRE DANS L'HÉBERTISME D'HIER ET DE DEMAIN



Suzanne COLLARD

Be - Sport'nat® Val d'Heure

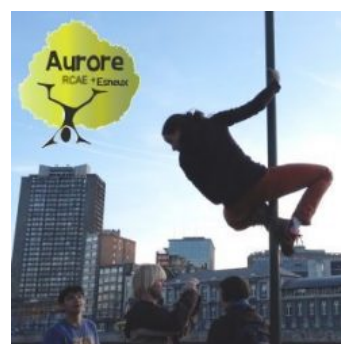
Je pratique l'hébertisme depuis 18 ans au Centre Hébert du Val d'Heure. Dès mon arrivée ou presque, la fonction de trésorière. Quelques années plus tard, en 2005, je suis devenue monitrice, certifiée par l'ADEPS. J'ai été élue présidente de mon centre il y a un an.

Je suis formatrice de moniteur-trice-s et ai été élue co-présidente de Sport'nat® Belgique en même temps que Philippe, en octobre 2017.

Aurore COMPÈRE

Be - Sport'nat® Esneux et RCAE

Fille et petite fille d'hébertistes, je suis devenue monitrice fédérale en 2012, et ai depuis œuvré à la refonte du système de formation des cadres sportif.ve.s pour Sport'nat Belgique tout en complétant mon propre parcours. Amusée par l'infographie et la gestion web, je m'occupe de nombre des sites Internet de la fédé. Je suis aussi coupable de multiples dessins, photos et publications numériques ou physiques. La belle dynamique internationale qui se déploie ces dernières années m'enchantent et pour m'occuper j'organise de temps à autre un camp ou séminaire hébertiste...



Dominique COMPÈRE-DEMELENNE

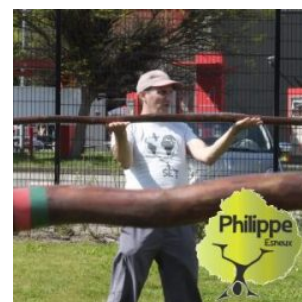
Be - Sport'nat® Esneux

Je suis tombée dans la casserole quand j'étais petite, mon père étant un fervent adepte de l'hébertisme - moniteur en Afrique, formateur chez les scouts puis fondateur du centre hébert d'Esneux. Je me suis entraînée toute ma jeunesse, participant aux stages de Pierre Barron et à tous les challenges organisés à l'époque avant de devenir monitrice puis formatrice de moniteurs à mon tour.

Philippe COMPÈRE

Be - Sport'nat® Esneux

Depuis plus de 35 ans, je pratique la Méthode Naturelle. Je suis moniteur au Centre Hébert d'Esneux, devenu Sport'nat® Esneux, depuis 20 ans, suis formateur de moniteur-trice-s et ai dernièrement été élu co-président de Sport'nat® Belgique.



Thérèse DRAYE

Be - Sport'nat® Val d'Heure

J'ai été Présidente du centre hébert du Val d'Heure pendant 33 ans avant de céder la place à Suzanne l'année dernière. Je suis professeure d'éducation physique - aujourd'hui retraitée depuis deux ans -, monitrice depuis 1989, formatrice des moniteur-trice-s et responsable de la Commission Formation de Sport'nat® Belgique.

La situation des femmes à l'époque de G. Hébert, dénoncée avec humour – et de façon caricaturale – dans la bande dessinée reproduite ci-dessous, peut nous paraître lointaine et absurde. Vues depuis notre XXIème siècle, ces vieilleries ont une odeur de naphthaline, et nombreux-ses sont ceux qui les balayeraient d'un revers de la main en énonçant de cette brève et rédhitoire sentence : « depuis, on a évolué ».

Les robes imposantes étaient une forme primitive de sac à main. Les femmes pouvaient transporter avec elles des articles de couture, des cosmétiques, ainsi que des basiques pour l'accouchement.



Ces robes compliquaient probablement la pratique d'une activité sportive, mais le squelette des femmes n'était de toute manière pas fait pour le sport.



Il y avait d'autres raisons pour lesquelles les femmes n'étaient pas faites pour le sport. Elles ne pouvaient pas courir vite et leur température corporelle montait trop rapidement.




De vilains muscles pourraient compromettre leurs chances de mariage.

Il y avait aussi le risque perpétuel d'être victime d'un accident pouvant entraîner une perte irréversible de la virginité.



La natation n'était pas son plus innée chez les femmes, et beaucoup coulaient malgré les lourds costumes de bain en flanelle qui protégeaient leur vertu en même temps qu'ils les empêchaient d'attraper froid.



Un maillot de bain plus osé mais moderne consistait en un sac percé de trous, porté avec des bottes de plongée.



En 1896, un homme nommé baron de Coubertin remit les jeux Olympiques au goût du jour. Vous avez probablement entendu parler de lui à l'école. C'était un génie.



Il disait que le spectacle de femmes essayant de jouer à la balle serait abject, mais qu'elles paraissaient plus naturelles si elles applaudissaient.



Lors des 5^{es} jeux Olympiques, il y eut juste assez de femmes pour constituer une équipe de natation, plus leur chaperon.



Notez comme leur chaperon a déjà gâté ses chances de mariage.

Il fallut attendre les années 1960 pour que les femmes aient le droit de décroiser les bras, mais seulement en cas d'urgence.



Pendant ce temps, aux États-Unis, Annie Oakley était capable de faire tomber la cendre de la cigarette de son mari en tirant dessus, mais ce n'était pas une discipline olympique.



Au moins avait-elle de jolis petons.

Nan Aspinwall traverse l'Amérique à cheval et finit son périple au 12^e étage de la mairie de New York. Mais ce n'était pas non plus une discipline olympique.



Dès les premières pages du *Guide pratique d'éducation physique*, Hébert indique que « Quoique le "*Guide pratique d'éducation physique*" soit spécialement écrit pour des sujets du sexe masculin, la plupart des exercices contenus dans l'ouvrage, plus particulièrement les exercices éducatifs élémentaires, peuvent être pratiqués par les jeunes filles et les femmes. »¹⁷.

Sa méthode paraît donc dès l'abord faire aux femmes une place sinon strictement similaire, du moins semblable à celle qu'elle réserve aux hommes. Au fur et à mesure des publications, cette possibilité pour les femmes de pratiquer des exercices renseignés dans un premier temps pour être pratiqués par les hommes se précise. Hébert va jusqu'à rédiger un ouvrage entier consacré à l'aspect physique idéal du corps des femmes, en détaillant pour chaque partie du corps ses formes « normales » et « défectueuses ». De quoi motiver toutes celles qui s'inquiètent de leur beauté à pratiquer la Méthode naturelle, qui les fera ressembler à de gracieuses statues grecques.

Dans le fameux tome 1 de *L'éducation physique virile et morale par la Méthode Naturelle*, qui comprend l'exposé doctrinal et les principes directeurs de travail, deux chapitres sont plus particulièrement centrés sur l'éducation physique des femmes, jeunes filles et fillettes. Très fermement, Hébert y maintient la position qu'il a initiée dans le *Guide Pratique* :

« La fillette et la jeune fille, tout comme le petit garçon et le jeune homme, peuvent s'exercer au grand air, se dévêtir plus ou moins et se livrer aux exercices essentiels de la Méthode naturelle. Rien dans la nature de la femme ne s'oppose à ce qu'elle marche, coure, saute, progresse en quadrupédie, grimpe, chemine en équilibre, porte, lance, lutte et nage.

Entraînée comme le jeune homme, la jeune fille pourrait arriver à rivaliser en vigueur avec lui. Elle n'a pas un cœur et des poumons d'une moins bonne qualité, ni des muscles autrement constitués, ni un système nerveux moins bien organisé.

La femme, en un mot, peut devenir une athlète, cette expression signifiant le plus bel épanouissement de la force, de la beauté et de la santé. De nombreux exemples en sont la meilleure preuve. Si elle n'atteint que rarement la perfection athlétique, cela tient à son genre de vie, à son rôle dans la famille et la société. »¹⁸

Se basant sur les connaissances médicales de son époque, sur son expérience et sur les résultats de ses expérimentations, Hébert pense donc assez distinctement la nature de la femme, de ce que l'éducation et la société en font :

« Nous savons que le rôle social et familial de la femme, ses habitudes de vie, la façon dont on l'élève, sa mentalité et ses aspirations, dont il faut bien tenir compte, entravent son développement et ne la disposent pas en faveur des manifestations de la force, et ce, d'autant plus fortement qu'elle approche de l'âge adulte »¹⁹.

C'est donc en vertu non pas de la nature féminine, mais de la « réalité des faits » qu'Hébert propose dans les deux chapitres cités ici de proposer un entraînement différent aux filles et aux garçons passés les quatorze ans, afin de s'adapter

« aux besoins et aux rôles sociaux des deux sexes, qui vivent chacun dans une ambiance différente, l'une active et changeante, l'autre passive et conservatrice.

Ainsi l'adolescent et le jeune homme recherchent les manifestations de la force, l'expansion de la vitalité, souvent sous une forme violente, brutale, rude, combative. [...]

¹⁷ G. Hébert, *Guide pratique d'éducation physique*, Paris, Vuibert, 4^e édition, 1922, p. XIV

¹⁸ G. Hébert, *L'éducation physique, virile et morale par la Méthode naturelle, Tome I, Exposé doctrinal et principes directeurs de travail*, Paris, Vuibert, 1936, p. 161

¹⁹ G. Hébert, *L'éducation physique, virile et morale par la Méthode naturelle, Tome I, Exposé doctrinal et principes directeurs de travail*, Paris, Vuibert, 1936, p. 566

Dès l'adolescence, la jeune fille commence à s'orienter vers son futur rôle de gardienne du foyer. L'activité physique ne l'intéresse qu'en tant qu'elle lui procure la joie de se mouvoir ».²⁰

L'entraînement des jeunes filles et des femmes doit donc être adapté dans les modalités d'exécution des exercices, dans le dosage du travail en quantité et en difficulté (qualité) et dans la manière de conduire le travail, qui doit tenir compte de la mentalité de la jeune fille (plus fine, plus délicate). Et ces leçons adaptées aux jeunes filles et aux femmes doivent être menées par des monitrices.

Sans entrer trop dans les détails du fourmillement des travaux féministes et des études de genre qui se sont développés depuis l'époque d'Hébert, ce qu'Hébert qualifiait de « nature » féminine correspondrait sans doute aujourd'hui au sexe, dans le sens de sexe « biologique, tel qu'il nous est assigné à la naissance – sexe mâle ou femelle »²¹, et qui est défini selon plusieurs critères – hormonal, anatomique, génétique, et dont la bicatégorisation achoppe constamment à « l'impossible réduction du processus de sexualisation biologique à deux catégories de sexe absolument distinctes »²². Lorsqu'il pointe le rôle social appris par les individus des deux sexes et qui les éloigne irrémédiablement les un-e-s des autres, il évoque sans le nommer encore ainsi ce que nous connaissons aujourd'hui sous le nom de genre : le rôle ou le comportement sexués qui sont censés correspondre à notre sexe biologique. Il semble évident que pour Hébert notre genre est acquis, et en ce qui concerne les prouesses physiques des femmes, pas toujours pour un mieux.

À quel point faut-il lutter contre ce conditionnement ? Devons-nous tenir compte comme Hébert le fait des distinctions de genre dans l'organisation de nos leçons ? Comment prenons-nous en charge au sein de nos collectifs les identités sexuelles non-binaires ou trans ? Les questions que le XXI^{ème} siècle ajoute à celles que se posait Hébert sont aussi épineuses que fécondes.

Afin de les explorer plus avant, nous allons réaliser ensemble pendant l'heure qui vient un travail de lecture et d'analyse de différents documents, écrits par différent-e-s auteur-e-s et datant de différentes périodes. Ces textes que j'ai apportés concernent 4 sujets principaux, parmi ceux qui préoccupaient Hébert et qui préoccupent toujours le monde du sport et de l'Éducation physique aujourd'hui : les performances, la virilité, la masculinité et la féminité. Les extraits choisis dans les ouvrages de G. Hébert ont été traduits en Anglais et sont les textes réservés aux anglophones, qui résumeront donc pour nous la position du « Maître ».

²⁰ G. Hébert, *L'éducation physique, virile et morale par la Méthode naturelle, Tome I, Exposé doctrinal et principes directeurs de travail*, Paris, Vuibert, 1936, p. 164.

²¹ E. Dorlin, *Sexe, genre et sexualités*, Paris, Presses Universitaires de France, 2008, p. 5.

²² E. Dorlin, *Sexe, genre et sexualités*, Paris, Presses Universitaires de France, 2008, p. 42.

Dispositif :

20min	Seul-e	Lecture individuelle avec prise de notes de trois choses : ce que je ressens en lisant, l'idée-force que je retiens du texte et ce que ce texte pourrait avoir comme impact dans mon expérience/ma pratique.
10min	2 à 2 par texte	Échange sur les trois points sus-mentionnés.
15min	Groupe par sujet	Identifier les positions défendues par les différents auteurs et les lignes de tension entre les textes.
20min	Groupes hétérogènes	Faire les liens entre les différents sujets, de voir quelles lignes de tension se retrouvent d'un sujet à l'autre.
15min	Grand groupe	Synthèse de ce qui a été vu par les différents groupes hétérogènes.

Bibliographie :

Performances

Alessandro Porrovecchio, « Lemma : intersexualité » in *Vocabulaire international de philosophie du sport, Tome 2. Les nouvelles recherches*, dir. B. Andrieu, l'Harmattan, Paris, 2015, pp. 633-640.

Science et vie questions-réponses, n°18, janvier-février-mars 2016, dossier « hommes et femmes : les vraies différences 100 réponses de science ».

Virilité

Gazette du Comité français Pierre de Coubertin consacrée au sport féminin en France sous la III^e république (n°38-39)

E. Dorlin, *Se Défendre, une philosophie de la violence*, La Découverte, Paris, 2017.

Masculinité

S. Gagnon, *Je serai un territoire fier et tu déposeras tes meubles*, réflexions et espoirs pour l'homme du 21^e siècle, Atelier 10, Montréal, 2015.

Cirus Rinaldi, « Masculinité et sport », in *Vocabulaire international de philosophie du sport, Tome 2. Les nouvelles recherches*, dir. B. Andrieu, l'Harmattan, Paris, 2015, pp. 121-126.

P. Philippe-Meden, *Du sport à la scène, Le naturisme de Georges Hébert (1875-1957)*, Pessac, Presses universitaires de Bordeaux, Corps de l'esprit, 2017.

Féminité

Education physique et sport, numéro spécial « Aspects de l'éducation physique féminine », Paris, 1953.

Natacha Lapeyroux, Sportives de haut niveau : comment sortir de l'injonction à être « sexy » ?, <https://theconversation.com/sportives-de-haut-niveau-comment-sortir-de-linjonction-a-etre-sexy-85769>, 2 novembre 2017, consulté le 27 mai 2019.

Extraits des livres d'Hébert – aussi traduits en anglais

G. Hébert, *Muscle et beauté plastique féminine*, Paris, Vuibert, 3^e édition, 1942.

G. Hébert, *Culture virile*, Paris, Vuibert, 1913, 5^e édition 1946, chap. III.

G. Hébert, *L'éducation physique, virile et morale par la Méthode naturelle, Tome I, Exposé doctrinal et principes directeurs de travail*, Paris, Vuibert, 1936.

Projections

UN GROUPEMENT HÉBERTISTE : POURQUOI COMMENT

Pierre HÉBERT

Fr - Association Georges Hébert

Petit-fils de Georges Hébert, fils de Régis Hébert, je suis tombé dedans à la naissance. J'ai été moniteur en Centre Hébert durant 15 ans. Je suis actuellement Président de l'Association Georges Hébert.



Jacques HÉBERT

Fr - Association Georges Hébert

Fils aîné de Régis Hébert, petit-fils de Georges Hébert, je pratique depuis le premier biberon...

La famille Hébert souhaite d'abord remercier chaleureusement les Belges pour l'organisation de ce séminaire et remercier les participants dont certains viennent de loin.

Georges et Yvonne Hébert ont eu deux enfants : Jeanne et Régis.

Jeanne a eu 3 enfants: Gérard, Marie-Dominique et Denis (Gérard et Denis sont décédés). Gérard a eu 4 enfants qui se désintéressent de cet héritage

Régis (qui est décédé en 2017) a eu 4 enfants : Jacques et Pierre qui sont ici aujourd'hui, Sabine (qui habite en Italie) et Jean.

L'héritage de Georges Hébert est complexe. L'héritage immatériel, biens sûr, mais aussi :

- Des souvenirs personnels: des meubles, des épées, des éléments de la palestra, des éléments du collège d'athlètes de Reims, des photos, des lettres, des objets personnels, des médailles...
- Des livres: nous avons 4500 livres et 6 films
- Les droits de copyright sur les livres et les textes: le dernier livre datant de 1959
- des marques: les mots hébertisme, méthode naturelle, gymnastique naturelle sont des marques déposées

De la mort de Georges Hébert en 1957, à son propre décès en 2017, l'héritage moral de Georges Hébert a été géré par Régis Hébert. En 2018, les héritiers Hébert ont décidé de renouer les relations avec les Hébertistes. D'aider à la création d'un groupe hébertiste (grâce à un nom assez connu dans ce milieu...), de donner l'ensemble des souvenirs, livres, films à l'association Georges Hébert qui avait été créé par Régis Hébert en 1981, et de ne pas tirer avantage financier de ces éléments.

La préparation de ce séminaire nous a demandé 9 mois de travail de relations publiques intenses. Nous avons eu des contacts, soit téléphoniques soit face à face, avec

- l'Italie (par notre sœur)
- Gimnasia Natural (Alicante, Es)
- Sport 'nat en Belgique
- Athletic Exploration (Stuttgart, De)
- Centre Hébert d'Aulnay-sous-Bois (Fr)
- Centre Hébert de Nantes (Fr)
- Centre Hébert de Bordeaux (Fr)

- Centre hébert d'Orleans (Fr)
- L'armée française
- La ville de Vence
- La ville de Bouc
- La FFEPGV (Gymnastique volontaire, Fr)
- Pierre Philippe Meden
- L'université de Saclay (Fr)
- Une université au Brésil (?)
- Urban challenge
- Erwann le Corre (MovNat, USA)
- Philippe Til
- Central parkour medellin (Colombia)
- Hugo Colin (MovNat Montpellier, Fr)
- Sébastien Foucan (Parkour)
- Huet (formateur des pompiers de Paris, Fr)
- La bibliothèque nationale de France (concernant la digitalisation des livres de G. Hébert)

En dehors de ces contacts, nous avons procédé au rangement des souvenirs et des livres de Georges Hébert, réalisé une interview filmée au Centre de formation de l'armée française, mis en ligne un site internet pour présenter l'hébertisme, mis au point la mise en vente en ligne des livres, préparé deux présentations pour ce séminaire en français et en anglais.

La position de la famille Hébert

D'abord si vous voulez bien quelques rappels.

Nous vous avons présenté hier, les grands principes de la Méthode naturelle tels que nous les voyons.

- 3 axes : une éducation physique, une culture par l'action et une culture éthique
- 10 familles d'exercices
- 15 principes d'exécution des séances

Ce que nous avons résumé avec les trois nombres : **3 / 10 / 15**. Notre livre de référence est le tome 1, édition 1936 par Georges Hébert. Pour des raisons pratiques, nous utilisons l'édition de 1974 qui comporte certains textes ajoutés par son fils Régis

Et maintenant quelques rappels sur l'hébertisme.

Dans le programme des stages de la palestra, Georges Hébert écrit "il s'agit de se préparer à la vie pratique en se fortifiant et en apprenant qu'on ne peut compter que sur soi". Dans ce même livret, Georges Hébert décrit le contenu de sa formation :

1. Un entraînement physique complet par la méthode naturelle
2. L'apprentissage de tous les travaux manuels courants : la cuisine, le jardinage, la peinture, les petites réparations domestiques
3. Une culture morale et mentale : vie en groupe, loyauté, respect mutuel, honnêteté
4. Une culture intellectuelle : conférences sur l'histoire et la littérature
5. une culture artistique : danse, chant, conférences sur l'art
6. Une initiation naturiste : un retour raisonné aux conditions naturelles de vie, une nourriture saine

Aussi, nous comprenons bien :

1. Que l'hébertisme est plus un style de vie qu'une méthode pratique ;
2. Qu'il est difficile d'évaluer qui est un "vrai" hébertiste ;

3. Que la pratique complète semble hors d'atteinte en dehors des camps d'été (comme le faisait HEBERT lui même) et donc que ceci ne peut être proposé car quelques participants.

De plus, nous n'avons quasiment aucun support des cours qui était dispensés. Il nous reste des photos et des partitions de musique. Ce n'est pas beaucoup !

La famille Hébert désire aider à la formation d'un groupe assurant la promotion du message de notre grand-père tout en respectant et n'interférant pas avec les actions locales des hébertistes.

Soyons honnêtes avec nous-même. Quel pourcentage de cette assemblée était capable de citer les 6 axes de l'hébertisme tels que Georges Hébert le décrit dans le livret de la palestra ?

La grande majorité des personnes pratiquent la Méthode Naturelle et très peu d'entre eux connaissent l'hébertisme. Nous devons considérer la méthode naturelle comme la porte d'entrée vers l'hébertisme. Si j'osais une comparaison avec les sports de combat, je dirais que les ceintures bleues pratiquent la Méthode naturelle et les ceintures noires pratiquent l'hébertisme.

Faire la promotion de la Méthode naturelle nous paraît tout à fait possible. Mais la promotion de l'hébertisme est un problème beaucoup plus complexe, cela pourrait venir dans un second temps.

Soyons ambitieux mais raisonnables. Il nous faut commencer par des actions simples et peu coûteuses pour nous apprendre à travailler ensemble. Nous avons des profils très variés, venons de pays différents, de cultures différentes (musulmans, hindouistes, chrétiens, athées, agnostiques...), parlons des langues différentes, animons des organisations différentes : nous sommes des bénévoles, des fonctionnaires, des chefs d'entreprises...

Un exemple de première action simple et peu coûteuse : il faut un message commun car certains historiens ont pu donner une vision parfois négative de Hébert. *Tant que les lapins n'auront pas d'historiens l'histoire sera écrite par les chasseurs.* Il nous faut donc un message unifié, stable et commun à destination du public et des institutions. Le **3 / 10 / 15** pourrait par exemple être une base (mais nous ne souhaitons rien imposer).

Un autre exemple des premières actions possibles : aujourd'hui, les diverses organisations sont connues sous des noms variés (Sport'nat, Gymnasia Natura, Hebertismo, Urban challenge, Action fitness, Centre hébertiste, Groupement hébertiste, Centre hébert...). Ne faut-il pas un logo qui serait commun et une signature commune : " a member of XXXXX" ?

Autre exemple, nous pourrions avoir un site chapeau commun. Ce site recevrait des liens en provenance de chacun de vos sites locaux et renverrait les demandes locales sur vos sites. Une ébauche de ce que pourrait être ce site a été mise en ligne par les héritiers.

À ce sujet nous apprécierions de pouvoir :

- Récupérer des photos avec respect du copyright ;
- Obtenir votre accord pour créer les liens croisés entre sites ;
- Récupérer des documents déjà scanés : des livres, des manuels ;
- Obtenir de l'aide d'un webmaster pour la newsletter ;
- Obtenir de l'aide pour la traduction du site dans les principales langues.

Parmi les premières actions, il nous semble aussi important de nous donner une existence légale. Ce peut-être une fédération, une fondation, une entreprise, une association. Le choix reste à faire.

Faut il une organisation centralisée ? Cela n'a jamais été le souhait de notre grand-père. De son vivant, les groupes Hébertistes ont toujours été indépendants.

Nous devons veiller à ne jamais faire au central ce qui peut-être fait bien mieux en local. En reprenant l'image de la présentation d'hier, le groupe serait le mat et les organisation locales les drapeaux.

Dès qu'un groupe se constitue se posent inévitablement des problèmes d'argent et de pouvoir. Une participation financière même limitée paraît indispensable à terme pour faire vivre le groupe. Pour le moment nous sommes tous des bénévoles, mais nous vivons dans un monde où tout est payant. Il est bien évidemment trop tôt pour décider mais des questions se poseront un jour :

- faut-il payer les moniteurs ?
- Faut-il payer leurs frais de déplacement ?
- Faut-il acheter de la publicité sur internet ?

Mais si nous regardons plus loin dans le futur, il nous faut préparer le terrain. Certains d'entre nous ont des entreprises (Georges-Hébert l'avait fait lui-même). Comment intégrer des structures capitalistes et non capitalistes dans notre groupe ? Que se passera-t-il si nous avons 15000 membres dans 10 ans ?

Quand l'argent arrive les problèmes arrivent également. Donc, ce groupement devra donc avoir des bases stables et saines.

Dans le cadre de la préparation de ce séminaire, j'ai appelé Sébastien Foucan à Londres. Il est l'un des créateurs du parkour. Voici ce qu'il écrit sur son site :

« Je n'aime pas ce que le parcours, le Free Running, etc. est devenu ; c'est à présent un sport et un business dans le mauvais sens du terme. J'en ai assez de ces boissons énergisantes merdiques avec leurs produits pourris et leurs belles vidéos pour attirer le monde »

Cet entretien téléphonique m'a beaucoup marqué. Quel gâchis pour une si belle idée ! Nous devons poser des bases saines pour éviter le même drame : une belle idée qui perd son âme, une organisation qui éclate en de nombreuses chapelles rivales.

Pour poser des bases saines, nous avons une suggestion à faire, mais il ne s'agit à ce stade que d'une suggestion car nous ne souhaitons rien imposer. Nous ne sommes pas Georges Hébert, mais pourrions-nous suggérer au futur groupe :

- Que les membres de la direction du groupe soit tous des bénévoles ;
- Que les délégations de décision soit toujours données à deux membres de la direction du groupe suivant le principe : 4 mains 4 yeux ?

En résumé

Des premiers objectifs raisonnables.

Nous souhaitons et appelons de nos vœux un groupement pour :

- Assurer une reconnaissance croisée des hébertistes entre eux, comme un "label qualité " ;
- Une reconnaissance croisée des entraînements et des moniteurs ;
- La promotion d'un message unifié, stable et autorisé.

Nous sommes disposés à accompagner ce mouvement.

Avez-vous des questions?

Une claque pour l'avenir

UNE ÉDUCATION EN QUATRE DIMENSIONS GRÂCE À L'HÉBERTISME

Chiara TASSINARI



It - Forlì (Fc) - Spettine (PC)

J'ai découvert l'hébertisme quand j'avais 11 ans, lors d'un camp scout en Italie. Ça a été le coup de foudre. Depuis, je n'ai jamais arrêté de m'entraîner. Comme j'ai été monitrice de gymnastique pendant dix ans, j'ai aussi expérimenté l'hébertisme en tant que monitrice lors des camps scouts, et d'ateliers pour adolescent.e.s et adultes organisés par les scouts. Je donne toujours quatre ou cinq ateliers par an. J'ai commencé à collectionner les livres d'Hébert et à étudier sa méthode éducative il y a une douzaine d'années et suis particulièrement intéressée par l'adaptation des méthodes éducatives du système scolaire par la MN.

1. Qu'est-ce que l'éducation doit enseigner? Quel métier vont-ils exercer ?
2. Quelles compétences devrions-nous enseigner alors?
3. Pourquoi pouvons-nous inclure l'hébertisme en tant que priorité dans l'éducation des enfants?

1. Qu'est-ce que l'éducation doit enseigner? Quel métier vont-ils exercer ?

Dans le passé, l'éducation consistait à enseigner quelque chose aux gens.

Il s'agit maintenant de veiller à ce que les individus développent une boussole fiable et les compétences de navigation pour trouver leur propre chemin à travers un monde de plus en plus incertain, instable et ambigu.

Aujourd'hui, les écoles doivent préparer les élèves à un changement économique et social plus rapide qu'auparavant.

[...] Nous préparons actuellement les étudiants à des emplois inexistants, en utilisant des technologies qui n'ont pas été inventées pour résoudre des problèmes que nous ne connaissons même pas, c'est un problème.»

– Richard Riley, Homme politique américain,
secrétaire à l'éducation sous Bill Clinton.

Dans les écoles d'aujourd'hui, les élèves acquièrent une individualité particulière et, à la fin de l'année scolaire, nous certifions leurs réalisations individuelles.

Mais plus le monde devient indépendant, plus nous comptons sur de grands collaborateurs et chefs d'orchestre qui seront capables de rejoindre les autres dans la vie, le travail et la citoyenneté.

Les écoles doivent donc préparer les élèves à un monde dans lequel beaucoup de personnes doivent collaborer avec des personnes d'origines culturelles diverses et prendre en charge des idées, perspectives et valeurs différentes. Un monde dans lequel les gens doivent décider comment faire confiance et collaborer au-delà de ces différences ; et un monde dans lequel leurs vies seront affectées par des questions qui transcendent les frontières nationales.

2. Quelles compétences devrions-nous enseigner alors?

Education quadri-dimensionnelle

L'éducation en quatre dimensions fournit un cadre d'organisation clair et concret des compétences nécessaires pour ce siècle.

Sa principale innovation consiste à ne pas présenter une autre liste de ce que les individus devraient apprendre, mais à définir les espaces dans lesquels les éducateurs peuvent établir ce qu'il convient d'apprendre dans leur contexte et pour leur avenir.

CONNAISSANCE : ce que nous savons et comprenons

COMPÉTENCES : ce que nous faisons avec ce que nous savons (4C : Créativité, pensée critique, communication, collaboration)

CARACTÈRE : qui nous sommes, qui nous voulons être, comment nous pouvons changer.

MÉTACOGNITION : apprendre à apprendre

La dimension du caractère

L'éducation du caractère reprend tout ce qui concerne « comment nous nous comportons et nous engageons dans le monde ».

Il s'agit de développer des valeurs et des croyances et de les utiliser pour orienter les décisions et les choix.

On cible six qualités de caractère :

- CONFIDENTIALITÉ
- CURIOSITÉ
- COURAGE
- RÉSILIENCE
- ETHIQUE
- LEADERSHIP

PLEINE CONSCIENCE :

La pleine conscience peut être définie comme « la conscience qui émerge en prêtant une attention volontaire, dans le moment présent et sans porter de jugement, au déroulement des expériences, instant après instant ». [J. Kabat-Zinn]

CURIOSITÉ:

Cicéron l'a décrit comme « un amour inné d'apprendre et de savoir, sans aucun profit », et Aristote y voyait un désir intrinsèque d'information.

COURAGE:

Le courage peut être considéré comme la capacité d'agir en dépit de la peur ou de l'incertitude, dans des situations à risque ou lorsque nous nous sentons vulnérables. [Brené

Essential Qualities	Associated Qualities and Concepts (non-exhaustive)
Mindfulness	Self-awareness, self-actualization, observation, reflection, consciousness, compassion, gratitude, empathy, growth, vision, insight, equanimity, happiness, presence, authenticity, listening, sharing, interconnectedness, interdependence, oneness, acceptance, beauty, sensibility, patience, tranquility, balance, spirituality, existentiality, social awareness, cross-cultural awareness, etc.
Curiosity	Open-mindedness, exploration, passion, self-direction, motivation, initiative, innovation, enthusiasm, wonder, appreciation, spontaneity, etc.
Courage	Bravery, determination, fortitude, confidence, risk taking, persistence, toughness, zest, optimism, inspiration, energy, vigor, zeal, cheerfulness, humor, etc.
Resilience	Perseverance, grit, tenacity, resourcefulness, spunk, self-discipline, effort, diligence, commitment, self-control, self-esteem, confidence, stability, adaptability, dealing with ambiguity, flexibility, feedback, etc.
Ethics	Benevolence, humaneness, integrity, respect, justice, equity, fairness, compassion, kindness, altruism, inclusiveness, tolerance, acceptance, loyalty, honesty, truthfulness, authenticity, genuineness, trustworthiness, decency, consideration, forgiveness, virtue, love, care, helpfulness, generosity, charity, devotion, belonging, etc.
Leadership	Responsibility, abnegation, accountability, dependability, reliability, conscientiousness, selflessness, humbleness, modesty, self-reflection, inspiration, organization, delegation, mentorship, commitment, heroism, charisma, followership, engagement, leading by example, goal-orientation, focus, results orientation, precision, execution, efficiency, negotiation, consistency, socialization, diversity, decorum, etc.

Brown]

RÉSILIENCE :

Dans sa forme la plus élémentaire, la résilience peut être considérée comme une capacité ou un ensemble de qualités permettant de surmonter les obstacles. C'est un processus dynamique englobant une adaptation positive dans le contexte d'une adversité importante. [S. S. Luthar, D. Cicchetti et B. Becker]

ÉTHIQUE:

L'idée principale est que les enfants progressent naturellement à travers les étapes du raisonnement moral, du pré-conventionnel (sanction d'obéissance, orientations de l'intérêt personnel) au conventionnel (accord et conformité interpersonnels, maintien de l'autorité et de l'ordre social) au post-conventionnel (orientation du contrat social, principes éthiques universels). [L. Kohlberg]

LEADERSHIP

« Pour diriger les gens, marchez à côté d'eux... Les meilleurs dirigeants sont ceux dont le peuple ne remarque pas l'existence. Le grand suivant, les gens l'honorent et le louent. Le suivant, les gens en ont peur ; et le suivant, les gens le haïssent... Lorsque le travail du meilleur dirigeant est terminé, les gens disent : «Nous l'avons fait nous-mêmes ! » [Lao-Tsu]

3. Pourquoi pouvons-nous inclure l'hébertisme en tant que priorité dans l'éducation des enfants?

L'éducation est si adaptable que son potentiel peut également se dérouler en dehors de la salle de classe et virtuellement, sur des écrans d'ordinateur, de partout dans le monde. Pour certains objectifs d'apprentissage importants, la salle de classe n'est pas l'environnement d'apprentissage optimal et il existe maintenant de nombreuses possibilités d'apprentissage approfondi et riche au-delà des murs de la salle de classe. Ces opportunités informelles incluent une grande variété de programmes parascolaires (tels que clubs, scoutisme, etc).

L'hébertisme développe tous les aspects de l'être humain, tels que «l'âme, le corps et l'esprit» ; il n'est pas basé sur la compétition et favorise les relations et l'entraide.

Il dépasse les barrières linguistiques et culturelles car il repose sur quelque chose qui fait partie de chaque être humain (le mouvement).

À travers la MN, les adolescents peuvent s'auto-éduquer et se préparer à faire face aux nouveaux défis. Être hébertiste en 2019, c'est se pousser, et pousser les adolescents, à se préparer à tout changement futur du monde.

Et surtout il peut être **amusant** de pratiquer et c'est un bon jeu de jouer pour apprendre.

LEARNING BY DOING

Pourquoi la claie ?

La claie est très appréciée des adolescents à la fois pour sa construction facile et pour sa souplesse d'utilisation. Il est rapide à construire (8 poteaux en bois ou en métal et 16 attaches) et peut être utilisé dans différents contextes, développant ainsi des connaissances interdisciplinaires.

En utilisant la claie, la collaboration, la communication et la créativité sont encouragées (compétences non techniques) en plus de la bravoure, du courage, de la maîtrise de soi, de la confiance en soi, etc. (caractère) sont augmentés.

La quatrième et dernière dimension concerne l'auto-évaluation et la réflexion sur les résultats. Pratiquer l'hébertisme et le travail sur la claie signifie faire face à nos limites, les dépasser et s'adapter en temps réel à différents environnements. (Métacognition).

Bibliographie

Four-Dimensional Education: The Competencies Learners Need to Succeed

Charles Fadel, Maya Bialik, and

Bernie Trilling

© 2015 Charles Fadel | Center for Curriculum Redesign

Champ d'action et perspective de développement

LES OUVERTURES D'ORLÉANS

Audry HUGUET du LORIN

Fr - Centre Hébertiste d'Orléans

2017/2018 : journée de formation des éducateurs à la Fondation pour l'Ecole.

2015/2016/2017 : direction du T.P. de licence STAPS d'Orléans : MN Refondation du Centre Hébertiste d'Orléans,

2008 Expérimentation de la Méthode naturelle en collège ZEP

2004/2010 Fondation d'un groupe libre à Orléans

2004 BEES 2° taekwondo et DA (haut niveau/formation)

2000 Bi-admissible agrégation Monitorat secourisme Maître nageur sauveteur (option : formateur de sauveteur)

1993 Monitorat EPMS 1° régiment d'infanterie de Marine

1994 Professorat d'éducation physique et sportive

1993 DEUG LICENCE MAITRISE STAPS - IFEPSA - Angers 1989/1993



1. Contexte de renaissance de l'Hébertisme à Orléans ?
2. Les champs d'action du Centre Hébertiste d'Orléans.
3. Notre vision du développement de l'Hébertisme.

1. Contexte de renaissance de l'Hébertisme à Orléans ?

A. Présentation : qui sommes-nous ?

Mon épouse et moi-même sommes parents de 7 enfants âgés de 17 à 1 an.

Nous sommes issus d'un double cursus : une formation universitaire en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives et une formation professionnelle dans la pratique et l'enseignement des arts martiaux.

Nos études universitaires nous ont sensibilisé à la pluralité des composantes d'un être humain selon une approche pluridisciplinaire :

- Intellectuelles (sociologie, psychologie, histoire, anthropologie, ethnologie, anatomie, physiologie, biomécanique, docimologie, statistique...) ;
- Corporelles (notamment la gymnastique, l'athlétisme, la natation, le rugby, le judo, la lutte, la boxe française, le triathlon, la danse, les arts du cirque,..) ;
- Civiques (le sauvetage, la sécurité, le secourisme, la sûreté).

a. Professeurs d'arts martiaux

Nous enseignons les arts martiaux coréens auprès de 250 pratiquants.

Les maîtres Coréens nous ont appris le lien entre leur pratique et leur vision du monde. Nous sommes touchés par leur recherche d'harmonie.

Avec le passage de cette activité comme sport Olympique les enjeux de la compétition se sont démultipliés. Notre volonté d'éduquer, de développer la personne devenait secondaire par rapport à l'objectif recherché : gagner la compétition vue non comme un moyen mais comme une fin.

b. Professeur d'éducation physique :

Professeur d'éducation physique et sportive, nous constatons que les élèves progressent peu sur le plan physique comme sur le plan technique. Les programmes dispersent nos élèves dans des activités sportives qui se succèdent en les maintenant dans un statut d'éternel débutant (8 à 10 séances de basket, 8 à 10 séances de tennis de table, puis de même en gymnastique...).

Il est difficile d'y trouver une cohérence et un sens, si ce n'est la reproduction et l'imitation des pratiques sociales, mondaines : les sports.

De plus, le sport s'émancipe difficilement de son objectif principal : la compétition, dans un cadre où l'adaptation à la règle est très formelle et théorique, dans un espace normé et géométrique, dans un environnement le plus souvent clos et très artificiel.

De ce point de vue également, nous avons tenté de rassembler sans succès les pièces de ce puzzle dissociée, déformée, à la manière de Picasso jusqu'au dégoût.

B. Une rencontre décisive :

Nous nous posons la question suivante :

De quoi l'Homme a-t'il besoin pour être heureux, pleinement épanoui et vivre en harmonie avec les autres et la création ?

Nous avons remarqué que nous avons des réponses concrètes et intéressantes à proposer dans de nombreux domaines mais que les réponses que nous apportons dans notre domaine l'éducation physique, ne collaient pas. Partant de cela, nous nous sommes dit que la première étape était de comprendre « qu'est-ce que l'homme ? » avant de plaquer des pédagogies qui nous sont imposées par les modèles sociaux habituels.

Contre-amiral Michel BERGER : Commandant du sous-marin l'indomptable, puis Commandant de l'escadrille des sous-marins de la méditerranée, Ingénieur en génie atomique, Directeur de l'école des applications militaires de l'énergie atomique

Lors d'une formation sur l'anthropologie, je pose la question suivante au Contre-amiral BERGER :

« Amiral, existe-il en occident une pratique comparable à celle des arts martiaux et portant en elle toutes nos dimensions anthropologiques ? »

« Bien-sûr, c'est la Méthode naturelle du lieutenant de vaisseau Hébert, d'où est tiré le fameux parcours Hébert. »

Nous l'avions étudié en histoire des sports et de l'éducation physique et pensions cela obsolète.

L'amiral BERGER nous répond :

« Non, l'hébertisme "colle" à notre nature profonde, des exercices simples et utilitaires dans un esprit altruiste. Il n'a pas d'objectif mondain ou sportif. »

A la suite nous avons eu l'immense privilège d'être présentés à celui que ses amis officiers appelaient « le fils de la Méthode » Régis Hébert.

Ce dernier nous a lui-même enseigné l'esprit et la lettre du lègue de la Méthode naturelle. Il nous a conseillé pendant plus de 10 ans pour faire renaître le Centre Hébertiste d'Orléans. C'est à partir de cette expérience que nous avons pu développer le Centre Hébertiste.

2. Les champs d'action du Centre Hébertiste d'Orléans.

A. L'origine du Centre Hébertiste d'Orléans

Le Centre Hébertiste d'Orléans a été fondé en 1914 par le docteur DUFOUR.

En 1923, sa notoriété est déjà très importante, à la mort du Docteur DUFOUR, c'est M. CHOLLET, futur député maire d'Orléans qui deviendra président du Centre Hébertiste d'Orléans.

En 2008, après 5 ans d'exercice d'un groupe libre, l'association a été déclarée à nouveau.

B. Aujourd'hui en 2019 :

128 inscrits,

20 Chef de vagues formés au Centre

1 aide-Moniteur

1 Monitrice

1 Instructeur

a. Champ d'action sur la santé :

a. *Expérience personnelle :*

En 2011, je me mets à tomber brusquement au sol n'importe où après avoir ressenti comme une décharge électrique dans le dos. Je perds l'essentiel de mes capacités physiques. Mon fils âgé de 10 ans me distance lors des épreuves tests.

Au bout d'un an et demi de recherche le neurologue annonce que je souffre d'une myopathie dont le traitement consiste à subir une perfusion trois jours par mois à vie.

J'ai demandé au médecin un an pour essayer autre chose, en travaillant sur l'alimentation, le sommeil, la Méthode Naturelle, la gestion du stress et la méditation.

Et cela a marché...

Nous avons commencé notre réflexion sur notre style de vie.

Ainsi, après la pratique de la Méthode naturelle notre « conversion » prit une forme plus générale avec l'Hébertisme.

b. D'autres membres en profitent :

Nous accueillons un jeune atteint du syndrome d'Asperger qui a fait d'énormes progrès et dont la voussure à quasi disparue.

Syndrome d'Asperger : comme tous les troubles envahissants du développement, le syndrome d'Asperger se caractérise par des difficultés significatives dans les interactions sociales, associées à des intérêts spécifiques ou des comportements répétitifs. Il s'en différencie par l'absence de déficit intellectuel et de retard dans l'apparition du langage. Il s'associe souvent à une maladresse physique et une utilisation atypique de la parole, bien qu'elles ne soient pas toujours retenues pour le diagnostic.

Des femmes qui ne pouvaient plus s'accroupir retrouvent leur mobilité et un dynamisme physique qu'elles ne croyaient pas retrouver.

D'autres suivies en kinésithérapie pour des problèmes de dos n'en n'ont plus besoin ..

Exemple de Tina dont les problèmes cardio-vasculaires se sont résolus contre tout pronostic.

b. Champ d'action sur le stress :

Nous savons aujourd'hui que le stress vécu en milieu naturel, souvent dans de grands espaces ou le risque est important (la forêt, la savane, le torrent, les animaux sauvages, la guerre, ...) a un effet positif sur l'être humain, pour sa survie certes mais aussi du point de vue son homéostasie.

Or la plupart de nos contemporains vivent le stress dans un rapport de proximité, dans une position statique, souvent dans un espace confiné (bureau) et sur-stimulé sur le plan visuel (écran) et auditif (écouteurs).

L'image de la cocotte-minute symbolise très bien ce que cette activation peut générer.

Aujourd'hui peut être encore plus qu'hier, la pratique des exercices naturels en plein air devient vitale. Elle permet au minimum de compenser les aberrations engendrées par nos modes de vie.

Les recherches de Robert SAPOLSKY professeur à l'université de Stanford ou celles plus anciennes d'Henri LABORIT montrent les effets destructeurs de ce type de stress chez nos contemporains. Pour ce dernier, l'action de fuite ou celle du combat constitue une adaptation physiologique bénéfique aux mammifères et à l'homme. En ce sens l'hébertisme (allégorie d'une petite guerre, d'une partie de chasse, d'une expédition...) constitue un antidote.

Notes:

SAPOLSKY Robert, *Why Zebra Don't get Ulcers*, Henry Holt and Compagny, 2004.

LABORIT Henry (1914-1995), Ses travaux sur le conditionnement sont à la base du film : *Mon oncle d'Amérique* d'Alain Resnais en 1980. Il y expose les expériences scientifiques conduites sur des rats et qui l'ont amené à développer le concept d'inhibition de l'action et qui explique dans quelles conditions de stress des rats isolés somatisent (apparition d'ulcères).

c. Champ d'action : la famille :

Nous étions tellement « formatés » par le monde sportif qu'au début nous pratiquions la méthode naturelle entre adulte et n'envisagions pas de le faire en même temps que les enfants.

Nous avons découvert et nous savourons encore avec des familles amies, l'extraordinaire souplesse de cette pédagogie qui nous permet de vivre ce temps très concentré de bonheur en famille.

Une unité concrète, une complicité renforcée.

Une activité joyeuse et bénéfique à chacun personnellement vécue ensemble.

d. Champ d'action : l'écologie intégrale :

Prise en compte de la personne humaine dans sa globalité.

Effort concret pour rester connecté à la nature, à ressentir les bienfaits de cette action.

Susciter un esprit de coopération.

Développer des qualités mentales et morales orientées vers l'altruisme.

Une vision positive motivant notre capacité à nous adapter à la création dans un esprit de gratitude.

3. Notre vision du développement de l'Hébertisme.

A. Le développement de la Méthode Naturelle :

Les principes qui dirigent notre action sont ceux du tome 1 de *La METHODE NATURELLE*

Des entraînements de Méthode naturelle, complet (utilisant les dix 10 familles) c'est-à-dire marcher, courir, quadrupédie, grimper, sauter, équilibre, lancer, lever, défense et natation, au grand air plus ou moins dévêtu ;

Les exercices sont pratiqués en respectant les 15 principes directeurs et les règles fondamentales de la Méthode naturelle (chap.7).

Le choix des exercices nommés conformément à chaque fascicule contribuent à une meilleure connaissance de soi et des autres tout en constituant une culture commune ainsi qu'un enrichissement du vocabulaire.

L'ensemble des leçons et parcours sont conduits dans un esprit d'émulation et de coopération dont un récit explicite ou implicite sous-tend le plus souvent l'action. L'orientation est toujours subordonnée à une idée morale dominante : l'altruisme.

Nous aimons dire de cet entraînement qu'il est intégral (s'adresse à toute les dimensions de l'homme), combinée (les dix familles), fractionnée (alternance des efforts et des contre-efforts).

Il est inclusif c'est-à-dire qu'il permet d'intégrer la différence, les jeunes, les vieux, les forts, les faibles, les hommes, les femmes en permettant que chacun puisse donner le meilleur de lui-même tout en générant un esprit de corps, une solidarité de groupe qui respecte les libertés individuelles.

Finalement cela peut ressembler à un ballet harmonieux dans lequel chaque personne peut exprimer les dimensions fondamentales placées en elle à l'origine. En même temps chacun devient inter dépendant des autres et, le temps et l'espace permettent au groupe d'exprimer une solidarité qui renforce l'harmonie d'ensemble en lien avec la nature.

Mais le plus étonnant est sans doute la joie dont témoignent les pratiquants. Celle-ci s'exprime non seulement par les sourires, le climat social, l'entraide, les cris et les chants, une fidélité extraordinaire à l'entraînement du samedi.

Nous proposons aujourd'hui :

- Une leçon foncière pour tous (homme, femme, enfants, jeunes et vieux) amazones ou baroudeurs tous les samedi matin, toute l'année.
- Une leçon foncière pour Dame hebdomadaire.
- Une leçon technique de défense hebdomadaire.
- Une leçon pour les enfants d'une école élémentaire.
- Des sorties canoés, V.T.T., ...
- Quelques groupes libres issues d'Orléans : Poitiers, Viennes en Autriche, et à Angers ainsi qu'à Checy pour la rentrée prochaine.

Chaque athlète qui le souhaite possède un livret de progression avec validation des niveaux de qualification techniques et physiques dans chaque famille.

B. La promotion d'un art de vivre : l'Hébertisme

Notre ambition est de proposer d'aller plus loin à ceux qui le désirent :

- Vivre pleinement l'entraînement Complet par la Méthode naturelle en se confrontant au concours épreuves.
- Favoriser l'apprentissage des métiers manuels courants par la construction d'agrès constitue un support de choix dès que l'occasion s'en présente. Nous avons nommé pour cela un Bosco (dénomination choisie en référence à la marine).
- Une culture mentale et morale : développer des parcours de formation dans lesquels on valorise le développement du caractère (tempérament et vertus) à l'école d'Hippocrate et Aristote comme dans les Palestra.
- Une culture intellectuelle par des enseignements de philosophie.
- Une initiative naturiste par la promotion d'une alimentation sobre et frugale, le rôle du plein air, des bains d'air, d'eau et de soleil, le sommeil ... Concrètement cela passe par l'animation d'un groupe santé avec un médecin pédiatre et naturopathe.
- Une culture esthétique par des parcours apprendre à voir par la sculpture, la peinture, l'architecture et les paysages mais surtout un état d'esprit qui doit imprégner nos manières d'agir et de vivre.

Le nombre de communications (conférences, articles) sur l'Hébertisme :

- 2017/2018 : 1 conférence, 5 articles.
- 2018/2019 : 6 conférences, 5 articles.

Nos réflexions :

- Un projet : un stage Hébertiste dans l'esprit de la Palestra.
- Une vision : parcs et jardins dans l'esprit des Champs d'ébat.

C. Les partenariats du Centre Hébertiste d'Orléans :

- Educatifs : une université ; un collège ; une école primaire et une fondation.

- Pour être utile : en assurant un service de sécurité pour une l'ONG internationale, l'association Jeanne d'Arc et la Mairie d'Orléans ;
- Culturels : avec un patronage.

D. Le modèle de management et de leadership de l'hébertisme au Centre Hébertiste d'Orléans :

Le moniteur, le chef de vague, les athlètes de chaque vague constituent les différents niveaux d'organisations de la leçon de Méthode naturelle.

Dans cette organisation le moniteur garantit les règles et principes de travail, il informe les chefs de vague et assure le dosage de l'effort pour l'ensemble du groupe.

Le chef de vague assure une régulation de proximité pour chaque membre de sa vague en veillant notamment à ce que la liberté d'action produite dans l'effort se combine avec la solidarité nécessaire dans la contre-vague ou le contre-bond.

Enfin pour chacun des athlètes de la vague, préside le principe de liberté complète d'action de chaque sujet, même en travail collectif (point 11 /chap.7/T1).

E. Selon ce modèle, de quoi a besoin le Centre Hébertiste d'Orléans :

- Le premier besoin c'est qu'une institution garantisse l'image de marque, la marque Méthode naturelle voire le label Hébertisme d'un Centre ou d'une activité qui s'en réclame. Cette reconnaissance permet de fonder une famille d'activité et d'obtenir une reconnaissance publique au sens large du terme.
- La reconnaissance de niveaux de qualification :
 - Moniteur : enseignement
 - Instructeur : formation des moniteurs
- La diffusion d'outils mutualisés : jusqu'au livret numérique de l'athlète avec une version chef de vague/moniteur/Centre pour le suivi de cohorte.
- Coordonner et animer la vie des réseaux, avec d'autres Hébertistes (exemple : la revue « Hébertisme, pour une éducation intégrale »).
- Le soutien pour la mise en œuvre de partenariats.

F. Notre objectif de développement économique :

Au point où nous en sommes se pose la question de notre engagement bénévole. Afin de promouvoir un modèle économique qui soit au service de notre projet (et non le contraire.) nous sommes heureux de :

- Valoriser le don de soi : « nous avons reçu gratuitement, donnons gratuitement » ;
- Simultanément reconnaître la part de compétence et de travail que représente l'encadrement de la Méthode naturelle : « tout travail mérite salaire ».

Bénévolat et rémunération doivent trouver leur place dans une communauté hébertiste.

G. Participer à un esprit de corps Hébertiste :

Tout d'abord c'est l'histoire d'une amitié entre le centre hébertiste d'Orléans et la famille Hébert renouvelée depuis les origines du centre en 1914.

Nous attendons d'une institution reconnue qu'elle assure deux modes d'action : un pouvoir direct sur certaines dimensions fondamentales et indirectes pour laisser l'initiative.

Il est important d'identifier ce qui constitue le « régalien de l'œuvre », ce qui constitue la marque, le label, son éthique fondamentale, notre bien commun. L'organisation doit pouvoir exercer une intervention directe sur ces dimensions dont elle est la garante.

Pour favoriser la vie des réseaux de Centres Hébertistes ou de membres associés l'organisation respecte l'autonomie de chacun et favorise la mise en relation, encourage la responsabilité et l'innovation.

Ainsi comme le chef de vague et le moniteur veillent à ce que la liberté d'action produite dans l'effort se combine avec la solidarité nécessaire dans la contre-vague.

Enfin, pour paraphraser le point 11 du chap.7 du T1, nous voyons d'un bon œil une institution dans laquelle pour chaque Centre Hébertiste préside le principe de liberté complète d'action, même en travail coopérant à partir du moment où les principes sont respectés.

Pour conclure, nous vivons quelque chose d'extraordinaire sur Orléans avec des amis mais pas que !

Une expérience qui donne vie ! Une expérience qui porte des fruits et une multitude de bienfaits, liés au bien-être physique mais aussi moral et mental !

Une expérience qui nous dépasse et qui accueille des plus faibles aux plus forts, des plus petits aux plus grands !

Vive Hébert ! Vive l'hébertisme !

Un centre hébert au cœur de Nantes

70 ANS PASSÉS ET L'AVENIR DEVANT NOUS

Dominique LEMOINE

Fr - Centre Hébertiste Nantais

Plus de 30 ans que je pratique l'hébertisme, que j'ai découvert tardivement un peu par hasard. Je me suis rendu compte que je pratiquais déjà cette méthode sans le savoir depuis mon enfance! Pendant 20 ans j'ai animé nos séances en plein air avec le public adultes.



Le Centre Hébertiste Nantais a été déclaré à la préfecture de Loire-Atlantique le 2 octobre 1943 (association loi 1901). Il a vu le jour en 1941 grâce à l'immense investissement du fondateur Mr Tinier, aidé par 3 jeunes hommes - Bernard Mercière, Jean Renaud et Raymond Baumard. En 1944, la 1^{ère} session d'élèves moniteurs est mise en place. Après plus de 10 ans d'entraînement sur divers lieux, le stade voit le jour en 1954, au cœur de la ville de Nantes.

Depuis 64 ans, les séances ont lieu sur ce terrain privé de plus de 2000 m², constitué de nombreux agrès (échelles horizontales, barres fixes, barres parallèles, espalier, sautoirs, poutres...) dont le plus exceptionnel est le portique de 7 mètres de haut édifié avec deux poteaux métalliques déposés par la compagnie des tramways de la ville. Autour d'un beau plateau de plus de 40 mètres de long, nous pouvons courir sur une piste de 150 mètres, à l'ombre de 4 érables. Ces installations ont progressivement été mises aux normes, pour des raisons de sécurité. Elles sont entretenues et vérifiées très régulièrement par les membres du Conseil d'administration.

Pour accueillir les adhérents, des vestiaires et des sanitaires sont à leur disposition, ainsi que deux cabanes pour ranger tout le matériel mobile (haies, ballons, cerceaux, échasses, balles, cibles, perches, javelots, plots, cordes...).

Monsieur Raymond Baumard a consacré toute sa vie à l'Hébertisme, sa passion ; il a assuré la présidence de l'association jusqu'en 1982 et a, depuis les débuts, organisé des concours, des démonstrations en faveur de la méthode naturelle sur plusieurs communes en périphérie de Nantes. Il a su transmettre ses connaissances en formant de nombreux moniteurs et monitrices (cours théoriques et pratiques). En 1984, le stade prend son nom : **STADE RAYMOND BAUMARD**.

Depuis 1982, plusieurs présidents et présidentes se sont succédés avec toujours cette aussi belle passion et un investissement considérable en temps et en énergie pour que vive l'Hébertisme à Nantes : Claude Lebrusq, Geneviève Mauras, Lucien Tuffier, Geneviève Romsée-Mauras, Véronique Ramé. Cela a permis à notre association de dépasser ses 75 ANS !!! Quelle belle longévité !

Geneviève Romsée a repris la présidence de l'association en novembre 2018 avec un CA très dynamique qui travaille en 2 principales commissions animées par elle-même et par Corinne Clouet (Vice-Présidente). Une commission s'occupe principalement de la communication, du secrétariat, de l'organisation générale, des événements... l'autre est plus technique (sécurité, travaux...) et pédagogique (formation, animation). Lors de chaque conseil d'administration, les décisions sont prises en fonction de l'avancée et des propositions faites par chaque commission composée de membres du CA mais aussi d'adhérents.

L'association forme régulièrement ses moniteurs et monitrices en interne. Plusieurs moniteurs actuels ont aussi bénéficié, en parallèle, de nombreux stages de formation organisés à La Brède par Mr Pierre Barron. Huit moniteurs bénévoles assurent actuellement 4 cours adultes par semaine.

Le Centre Hébertiste Nantais est affilié à la FEDERATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS et cette année, elle délivre aux moniteurs le **certificat de qualification professionnelle d'animateur** (inspection par un conseiller technique, dossier...).

Nous avons également obtenu deux labels pour notre club :

- le label CHARTE CLUBS SPORTS SANTE BIEN-ETRE délivré par la Fédération SPORTS pour TOUS
- le label SPORT SANTE NIVEAU 1 délivré par le CNOSEF (Comité National Olympique et Sportif Français)

Ces deux labels et la certification sont une reconnaissance de deux partenaires qui comptent dans le milieu sportif ; cela nous donne donc une meilleure visibilité auprès du public et auprès des médecins, kinés, ... qui peuvent devenir prescripteurs (prescrire à leurs patients notre activité comme activité sportive).

Actuellement, notre association fonctionne grâce à la richesse du bénévolat et compte environ 85 membres avec une moyenne d'âge de 65 ans. Cette moyenne d'âge est le reflet de l'intérêt et du plaisir que trouvent ces adhérents dans une pratique variée, complète, respectueuse du rythme de chacun, avec un bel esprit d'équipe et de loisir qui se vit sur le stade mais aussi lors des randonnées organisées par la section dédiée.

Voici un extrait particulièrement important de nos statuts :

« L'association a pour objet : la pratique régulière de l'entraînement physique complet diversifié, à tous les âges, en plein air et par tous les temps, en se référant à la méthode pédagogique de Georges HEBERT, appelée Méthode Naturelle ; la pratique temporaire d'activités sportives complémentaires (randonnées pédestres, cyclotourisme, ski...)

[...] L'association s'interdit toutes discussions ou manifestations présentant un caractère politique, religieux ou étranger à son objet. »

Au sein de notre association, être HEBERTISTE EN 2020, c'est :

- Pratiquer régulièrement (au moins deux fois par semaine) une activité physique en plein air, par tous les temps, dans la joie et la bonne humeur afin d'être en forme, en bonne santé et prêt pour tous les sports.
- Fournir un effort physique en déplacement continu avec une richesse, une diversité des exercices de chaque famille en respectant l'ordre des familles et en priorisant l'entraide, l'activité ludique, le plaisir, la recherche et la créativité.
- Développer l'agilité, la coordination, l'endurance, le goût de l'effort, la confiance en soi, le dépassement sans esprit de compétition et en faisant travailler de manière équilibrée, tout son corps.
- Offrir à chacun la possibilité de travailler à son rythme, de mieux se connaître, de se redresser, de progresser, essayer, persévérer, grâce à l'aide d'un moniteur ou d'un chef de vague qui s'adapte et valorise en responsabilisant chacun.
- Permettre à tous de rechercher les gestes les plus « économiques » pour leur corps, les attitudes de prévention, les gestes utilitaires pour la vie de tous les jours, être particulièrement attentifs aux « séniors ».
- Faire du sport pour son bien-être, se décontracter physiquement et moralement après une journée de travail, en profitant de ce que la nature nous offre.

Notre objectif actuel : **FÊTER LES 100 ANS DE L'HEBERTISME A NANTES en OCTOBRE 2043 !!!**

Nous nous y préparons... car les Hébertistes ont une belle espérance de vie ! Retenez cette date, merci.

LES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DU CHN de NANTES
Avril 2019

Diego ZARANTONELLO

**It - ETREFORT (my sport association)
- AGESCI (scout association)**

J'ai découvert l'hébertisme pour la première fois en 1999 dans mon groupe scout. À l'été 2002 j'ai participé à un camp d'hébertisme de cinq jours à Costigliola, le centre scout où j'ai depuis 2008 mené beaucoup d'ateliers et de camps pour les garçons et les adultes pendant l'année. Dans le même intervalle, j'ai étudié tous les livres d'Hébert, j'ai participé au premier SET, me suis entraîné dans presque tous les centres hébert de Belgique pendant un voyage de huit jours avec des amis de l'étranger... et on pourrait ajouter tellement d'autres choses !



Plateau, Leçon Rustique, Parcours Hébert : on sait comment l'hébertisme, avec ses dix familles de mouvements naturels, peut être pratiqué de différentes manières, en fonction du résultat que l'on souhaite obtenir ou de l'environnement dans lequel on se trouve. Mais l'histoire ne s'arrête pas là, surtout pour les éclaireurs (scouts) !

Le jeu est un outil très utile à notre disposition. Proposer l'hébertisme par le jeu est une particularité scout et nous ne pouvons qu'être fiers de cette contribution particulière apportée à une méthode d'éducation physique déjà très structurée et complète.

Jouer avec l'hébertisme nous permet d'exprimer toute notre imagination et notre créativité et de devenir fort tout en s'amusant, sans ressentir la fatigue d'un véritable entraînement.

LE JEU HEBERTISTE

Comme vous pouvez l'imaginer, tous les jeux auxquels nous jouons habituellement ne peuvent pas être qualifiés d'hébertistes. Un jeu hébertiste a ces caractéristiques dérivées des principes de la méthode naturelle :

- Peu, très peu de règles, deux ou trois au maximum : il faut laisser les participants libres d'expérimenter et de trouver les meilleures solutions pour atteindre l'objectif ; vous pouvez introduire une règle de temps en temps pour rééquilibrer des équipes déséquilibrées ;
- Pas de terrain : utilisez tout l'espace disponible. Il ne doit y avoir aucune restriction spéciale, si elle n'est pas strictement fonctionnelle pour le jeu ;
- Aucun prix : y a-t-il une équipe gagnante? Ok, bien, mais maintenant vous changez de jeu immédiatement ou commencez à faire autre chose ! Par exemple, remixez les équipes et si vous voulez vraiment récompenser quelqu'un, récompensez les qualités ou le style (l'équipe la plus agile, l'équipe qui communique le plus, l'équipe la plus créative, l'équipe la plus silencieuse, etc., ...) ;
- Matériel? Mais non ! Il doit y avoir la possibilité de jouer où que nous soyons, donc moins on a besoin de matériel, mieux c'est. Une balle c'est bien, mais il faut pouvoir la remplacer par tout autre objet récupéré à ce moment-là. Et si vous n'utilisez aucun matériel, c'est encore mieux ;
- Beaucoup de plaisir : le jeu doit laisser un sourire sur tous les visages.

JOUONS !

Voici quelques idées à essayer tout de suite :

Chevaux et chevaliers

Deux équipes de deux ou plus. Par paires, la position du cheval et du cavalier est décidée, avec un joueur sur le dos de l'autre. Au signal, les coureurs des équipes adverses doivent essayer de se renverser. Lorsqu'un cavalier tombe, son cheval est également hors du jeu.

Poulet Sautant

Deux équipes de deux ou plus. En sautant sur une jambe et en tenant l'autre jambe d'une main, chaque membre de l'équipe doit faire perdre l'équilibre à son adversaire en se servant uniquement de ses épaules pour frapper. Celui qui pose sa jambe sur le sol est hors-jeu.

Relais de turbine

Deux équipes ou plus d'au moins trois personnes. Le premier compétiteur prend le départ, contourne un obstacle, retourne au départ et, après être passé derrière son équipe, prend la seconde personne par la main. Ensemble, ils courent, tournent autour de l'obstacle, passent derrière leur équipe, prennent ensuite la troisième personne par la main et ainsi de suite.

Relais de chance

Deux équipes ou plus. Devant chaque équipe, à environ vingt pas, se trouve un joueur avec un caillou caché dans son poing et ses bras tendus vers l'avant. Le premier de la ligne de chaque équipe court et essaie de deviner où la pierre est cachée. S'il trouve, il revient au départ et le deuxième membre de l'équipe démarre. S'il commet une erreur, il doit revenir passer sous les jambes de toute l'équipe et recommencer, en répétant ces actions jusqu'à ce qu'il trouve où est le caillou. En attendant, le caillou peut être transféré d'une main à une autre.

Relais de saut en longueur

Deux équipes ou plus. Le premier de l'équipe fait un saut les pieds joints. Le deuxième membre de l'équipe saute dans la même direction à partir du lieu où le premier a atterri, et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde ait sauté. L'équipe parvenue le plus loin gagne. **Variante** : de la même manière, vous pouvez faire un relais en lançant un objet assez lourd.

Relais de brouette

Deux équipes ou plus, nombre pair d'équipiers. Une ligne de départ et une ligne d'échange. Au signal, le premier joueur se met en position "brouette" et le second joueur lève ses jambes en les prenant juste au-dessus des genoux. Dans cette position, ils courent vers la ligne d'échange où ils font demi-tour et retournent à la ligne de départ en ayant inversé les rôles, et deuxième paire de l'équipe fait de même (et ainsi de suite).

Relais de transport

Deux équipes ou plus, nombre pair d'équipiers. Le premier concurrent porte le second sur son dos et le dépose au bout du terrain. Le second revient en courant, charge le troisième et ainsi de suite.

Capsules spatiales

Deux équipes ou plus. Chacun a une "capsule de support" (une brique ou un bloc de bois). Chaque équipe doit aller du point A au point B, sans toucher le sol, en utilisant les capsules comme supports. Si quelqu'un touche le sol, l'équipe doit recommencer.

Tiens-le bien

Deux équipes. Objectif pour chaque équipe : garder la possession de l'objet du jeu (par exemple une balle) pendant 30 secondes. Le meneur de jeu jette l'objet en l'air, un joueur le prend et, avec son équipe, tente de le conserver. Si la personne qui a l'objet est touchée à deux mains par l'adversaire, il doit s'arrêter et lâcher immédiatement l'objet. Si l'objet est collecté par un partenaire de la même équipe, le temps continue, mais si l'objet est collecté par l'adversaire, le temps commence à zéro pour cette équipe.

Football avec les yeux bandés

Deux équipes. Chaque équipe doit faire un goal en lançant le ballon dans un but. Les équipes sont divisées en paires dont l'un des deux a les yeux bandés. Seuls ceux qui ont les yeux bandés peuvent frapper le ballon du pied, tandis que le joueur qui voit ne peut donner que des instructions verbales à son partenaire. On ne peut pas toucher les autres, seulement le ballon. **Variante** : Il n'y a pas de buts. Chaque fois qu'un joueur avec les yeux bandés frappe le ballon, son équipe gagne un point.

Boulettes aux crevettes

Deux équipes et un ballon. Position des crevettes (quatre pattes vers le haut). Vous ne pouvez pas toucher le ballon avec vos mains. Le but de chaque équipe est de frapper le ballon au-delà de la ligne de but de l'adversaire. La première équipe à marquer 5 points gagne.

Football à trois jambes

Deux équipes, divisées en paires avec une jambe attachée à celle du partenaire. La première équipe à marquer 5 buts gagne.

Chasse au galet

Vous faites une ligne avec vos mains cachées derrière votre dos, ouvrez la paume vers le haut. Le meneur de jeu se promène derrière la ligne, prétendant mettre un caillou dans les mains de tous. Quand il le fait vraiment, celui qui le reçoit doit démarrer et courir vers un point préalablement prédéterminé (en avant de la ligne). Les autres doivent essayer de toucher. Si le coureur atteint le but sans se faire attraper, il devient le nouveau pilote (qui passe pour donner le caillou).

Le scout shuffle

Deux équipes. Disposées aux extrémités opposées d'un muret ou d'un long banc. Placées en file et se faisant face, les équipes doivent échanger leurs places sans que personne ne touche le sol avec les pieds. Dans ce jeu, les équipes doivent travailler ensemble et les deux gagnent si elles atteignent leur objectif commun !

JEUX DE COMBAT

Le « combat naturel » est peut-être la première forme de jeu, dont les origines remontent à au moins 160 millions d'années. Il nous enseigne les limites de notre corps, la façon dont d'autres corps bougent, comment développer le rythme et la coordination, comprendre la douleur, faire preuve d'empathie et bien jouer avec les autres. Il renforce également la force et l'agilité, la communication, la gestion émotionnelle et les compétences cognitives.

Le psychologue Jaak Pankseep a découvert que le jeu était un circuit de motivation distinct, comme la recherche de nourriture, la domination ou le sexe. C'est l'un de nos moyens fondamentaux de libérer des neurohormones enrichissantes telles que la dopamine, les endorphines et les endocannabinoïdes.

POURQUOI LES JEUX DE COMBAT SONT-IL SI VITAUX ?

La réponse la plus simple est parce que c'est très amusant, et son extension est que c'est tellement amusant parce que c'est important pour le développement de l'enfant.

Les chiots et les chiens jouent en se poursuivant, en attrapant avec la bouche, en tirant sur des objets, en les mâchant et en les déchirant, car les loups chassent en poursuivant et en abattant leurs proies, en les disséquant et en les mangeant. Les chatons vont traquer, sauter, mordre et griffer, car c'est ainsi que les chats tuent leur proie. Le fait même que les combats de jeu soient si joyeux pour les enfants est une preuve évidente que cela a été une partie importante du développement des capacités humaines essentielles.

Certains diront peut-être que les humains avaient besoin de se battre et de chasser, mais qu'aujourd'hui, ces compétences ne sont plus nécessaires. Ces personnes pourraient se demander : « Pourquoi devrions-nous faire quelque chose qui pourrait encourager ce qui est considéré comme un comportement négatif dans le monde d'aujourd'hui? ». Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles cette perspective est fautive.

Nous avons nié et oublié notre nature de nomades. Nous sommes devenus si réticents à prendre des risques, nous avons si peur de la violence, que nous mettons des limites plus tôt afin d'empêcher les enfants d'avoir des conflits. Nous démolissons d'étonnants terrains de jeu en métal et en bois pour les remplacer par de nouveaux terrains conçus pour limiter autant que possible le potentiel de mouvement des enfants. Nous vivons à une époque où les enfants sont suspendus de l'école pour s'être battus avec un jouet ou pour avoir feint une forme de fusil avec leurs doigts.

Ces peurs sont déplacées, voire contraires à la réalité. Jouer nous rend plus intelligents, le mouvement est d'une importance vitale pour la santé de l'esprit et jouer à nous battre nous enseigne nos limites et la valeur de la non-violence. En explorant ces capacités, nous obtenons le contrôle sur elles et la compréhension du lieu approprié pour les exprimer.

PRINCIPES POUR MAXIMISER LES AVANTAGES DES JEUX DE COMBAT

1. Sécurité : les joueurs doivent se sentir en sécurité, sinon la peur empêche de s'amuser et le jeu perd ses avantages ;
2. Construire une relation : les joueurs doivent entretenir de bonnes relations, comprendre comment communiquer avec l'autre par le mouvement et comprendre quand et qui apprend à partir du mouvement ;
3. Succès : chaque joueur doit avoir une chance de réussir. Vous avez tendance à vouloir continuer à jouer quand vous avez du succès, sinon vous finirez par détester ce match. Nous devons essayer diverses activités et opportunités pour trouver celles où nous réussissons.
4. Gestion émotionnelle : ils doivent apprendre à reconnaître leurs propres réactions émotionnelles et avoir la permission d'arrêter ou de reculer lorsque les choses deviennent trop intenses. Comprendre quand vous commencez à vous sentir dépassé ou si vous voulez gagner à tout prix ou si vous avez peur est très important. Ce sont des signes que le jeu est terminé pour nous.

5. Intention : Même si votre objectif principal est de vous amuser, il est également important de comprendre les compétences que vous développez. Pour tout jeu donné, il est bon de penser à ce qui peut être développé, à ce qui ne l'est pas, et à ce que vous pourriez apprendre qui pourrait être faux dans une autre situation.

JOUONS !

Une fois que nous avons développé une bonne sensibilité de mouvement et une connexion avec nos partenaires d'entraînement par le biais d'exercices préparatoires, nous pouvons commencer à introduire des jeux « compétitifs ».

Les meilleurs jeux pour commencer sont les jeux avec de fortes limites de sécurité car ces limites nous permettent de commencer à jouer intensément tout de suite. À mesure que nous progressons dans le contrôle de notre corps, dans la confiance de nos partenaires d'entraînement et dans les techniques de combat spécifiques, nous pouvons jouer à de plus en plus de jeux gratuits.

L'émulation !

PLAIDOYER POUR LA PRISE DE PERFORMANCES



Dominique COMPÈRE-DEMELENNE

Be - Sport'nat® Esneux

Je suis tombée dans la casserole quand j'étais petite, mon père étant un fervent adepte de l'hébertisme - moniteur en Afrique, formateur chez les scouts puis fondateur du centre hébert d'Esneux.

Je me suis entraînée toute ma jeunesse, participant aux stages de Pierre Barron et à tous les challenges organisés à l'époque avant de devenir monitrice puis formatrice de moniteurs à mon tour.

1. Qu'est-ce que l'émulation?
2. Qu'en est-il de la compétition en Méthode Naturelle ?
Tournois de Ball-Barr
Parcours Chronométrés
3. Et qu'en est-il de l'émulation ?
Les prises de performances

1. Qu'est-ce que l'émulation?

Pour mieux comprendre la différence entre la compétition et l'émulation je vous cite le philosophe humaniste, scientifique et essayiste, Albert Jacquard :

« La compétition c'est rencontrer l'autre en ayant le désir de l'emporter sur lui, l'émulation c'est rencontrer l'autre en se disant, y'a des choses qu'il fait mieux que moi, et bien je vais lui demander de m'aider à les faire mieux que moi. C'est ça qui permet de s'améliorer soi-même.»

« Contrairement à la compétition, l'émulation sollicite les meilleurs instincts humains. Chacun se compare aux autres et se réjouit de trouver quelqu'un qui est meilleur que lui, puisque cet autre va l'aider à progresser. C'est un jeu où chaque individu cherche avant tout à se dépasser. Il n'y a rien de plus beau que le sport sans compétition, où les participants cherchent à donner le meilleur d'eux-mêmes. »²³

« Par mille canaux, notre société nous amène à croire que le moteur de la vie est la compétition. On ne parle que de gagnants ; il nous faut, paraît-il, préparer les enfants à entrer dans cette catégorie, faute de quoi ils seront des perdants, des minables. Cette vision effrayante du sort humain a envahi le domaine de l'activité physique ; on ne parle plus que de sport de compétition, oubliant que l'origine de ce mot est le vieux français « desport » qui signifiait amusement. Oui, il s'agit de s'amuser. Pourquoi vouloir sauter plus haut que X ou courir plus vite que Y ? Il est important de sauter aujourd'hui plus haut que moi hier, de courir plus vite que moi. Pour y parvenir, j'ai sans doute besoin de l'exemple des autres. Chaque affrontement peut être bénéfique à condition qu'il soit vécu comme une occasion d'enrichissement, non comme une possibilité de victoire. Dans la lutte entre deux hommes ou entre deux groupes d'hommes, deux issues sont possibles : ou bien ils sont tous les deux gagnants, s'ils ont su surmonter leur antagonisme, s'écouter, se regarder et finalement se sourire : ou bien ils sont tous les deux perdants, s'ils ont cherché à se détruire l'un l'autre, à s'ignorer, à se haïr. »²⁴

²³ Interview parue dans le magazine *L'Entreprise* en décembre 2004

²⁴ Jacquard, A., *Abécédaire de l'ambiguïté*, Seuil, Paris, 1989

2. Qu'en est-il de la compétition en Méthode Naturelle ?

Réussir à passer un obstacle ou à réaliser un exercice qui nous mettrait jusque là en échec est la plus belle récompense que l'on puisse souhaiter pour un entraînement régulier. La compétition, en Méthode Naturelle, est surtout axée sur le pratiquant : chacun se fixe des objectifs et tente, avec l'aide du groupe et des moniteur-trice-s, de les atteindre. Ainsi l'émulation est le moteur du groupe. Et la compétition personnelle est le moteur de chacun.

Deux façons de se mesurer à soi et aux autres sont proposées par nos centres : les tournois de Ball-Barr, qui permettent de jouer en équipe, et de favoriser l'entraide et la coopération, tout en profitant de l'émulation apportée par l'aspect compétitif du jeu équipe "contre" équipe, et les Parcours Chronométrés, souvent plus utiles s'ils sont individuels – bien qu'une participation en équipe soit possible également.

Tournois de Ball-Barr

Le premier tournoi de Ball-Barr du vingt-et-unième siècle a réuni des personnes venant de nombreux centres hébertistes Belges, mais également étrangers à l'occasion des 70 ans de la première fédération hébertiste belge (la FBEPMN, fondée en 1948 et dont nous sommes les héritiers directs, malgré les changements de noms opérés depuis). Les règles du jeu ont été "fixées" à cet effet et décision a été prise en Plénière de réitérer, chaque année, l'organisation d'un tournoi similaire dans un centre différent à chaque fois.

Le fait de constituer les équipes qui s'affronteront au tirage au sort, sur place, juste avant le début du tournoi, permet d'adoucir la rivalité et de favoriser l'entraide : chaque équipe comportera des personnes de "couleurs" – c'est à dire de niveaux d'âge (voir ci-dessus) – différentes, et puisque tout le monde doit réussir les couloirs d'obstacle, l'équipe devra s'organiser pour y parvenir tou-te-s ensemble.

Ce jeu, compétitif mais tourné vers l'entraide et la coopération au sein des équipes, met en jeu les 9 familles d'exercice terrestres (il faut donc être un-e "athlète complet.e" pour y performer et pouvoir aider ses coéquipier-e-s) et favorise des raisonnements stratégiques tournés vers les autres et la conscience de la place de chacun-e dans le groupe.

Exemple de règles du Ball-Barr, celles fixées pour le 70ème anniversaire de la FBEPMN d'année dernière – Pierre Barron, son inventeur, propose plusieurs variantes (voir son livre) – :

But du Ball-Barr :

Avoir le plus possible de points au terme des deux phases de jeu.

Déroulement d'une partie :

Lutte de traction – Phase 1 (couloir d'obstacles + jeu de ballon) – Phase 2 (couloir d'obstacles + jeu de ballon).

Début du jeu :

On tire au sort par quel couloir d'obstacles les équipes commenceront.

Le jeu débute par une lutte de traction à la corde.

Les deux équipes sont placées, couchées en quinconce de part et d'autre de la corde. Au coup de sifflet, les joueur.se.s se lèvent, saisissent la corde et tirent chacun.e de leur côté. Le but est d'être la première équipe dont un.e membre touche un plot placé à 2m du bout de la corde.

L'équipe qui gagne peut directement partir sur le couloir d'obstacles tiré au sort.

L'équipe qui perd doit faire un tour extérieur du terrain avant de pouvoir rejoindre son couloir d'obstacles.

Couloirs d'obstacles :

Pour le 70ème, les couloirs seront parallèles, placés derrière le terrain de jeu de ballon. Chaque couloir comprendra 5 obstacles + un handicap forçant à l'entraide (un tronc à porter en équipe par exemple).

Pour l'un, le handicap sera de devoir passer les 5 obstacles avec un long et lourd rondin (à porter tou.te.s ensemble donc, et qui va selon les obstacles servir à passer, ou pas).

Pour l'autre, il s'agira de devoir, en plus des 5 obstacles du couloir, grimper et aller toucher d'une main la barre transversale d'un goal de rugby, à 3m (et s'entraider pour y parvenir, afin que tou.te.s y parviennent en sécurité).

Ratières :

Une fois les couloirs d'obstacles passés, pour entrer dans le terrain de jeu avec ballon, il faut se faufiler sous la ratière (obstacle de quadrupédie) correspondante. Pendant la seconde phase de jeu, c'est sous la ratière de l'autre couloir d'obstacles qu'il faudra passer.

Jeu de ballon dans le terrain :

Le but du jeu de ballon est de marquer le plus possible de points. Pour que l'équipe ait un point, il faut parvenir, ensemble, à mettre le ballon dans le panier + faire sortir de ballon du panier + aller marquer le point au tableau.

Règles :

En entrant sur le terrain, l'équipe la plus rapide doit aller chercher le ballon dans la zone de récupération du ballon, sans toucher le sol hors du terrain, sous peine de devoir recommencer autant de fois que nécessaire.

Une fois le ballon pris, le jeu commence et l'équipe présente sur le terrain peut commencer à marquer des points.

Le ballon doit rester dans le terrain. S'il en sort, un.e joueur.se de l'équipe adverse de celui qui a touché le ballon en dernier (intentionnellement ou pas) le remettra en jeu à l'endroit où il est sorti. Le.a lanceur.se devra avoir lancé avant de pénétrer dans le terrain de jeu. 5 secondes pour lancer. Passé ce délai, le ballon sera remis en jeu par un lancer vertical "entre-deux" de l'arbitre.

Le.a joueur.se qui a le ballon en mains ne peut faire plus de 3 pas de "préparation de passe" et doit se débarrasser du ballon dans les 5 secondes. Si cette règle n'est pas respectée, un.e joueur.se de l'équipe adverse remettra le ballon en jeu à l'endroit où s'est produite la faute.

Il est interdit de toucher le ballon dès qu'il se trouve entre les mains d'un.e joueur.se. Il est également interdit de toucher les autres joueur.se.s. Si l'arbitre siffle une faute, l'équipe adverse aura droit à un lancer franc (et un de plus à chaque récidive : première fois, un lancer, seconde fois, deux lancers, troisième fois trois lancers...). Si deux joueur.se.s s'emparent simultanément du ballon, il sera remis en jeu par un lancer vertical "entre-deux" de l'arbitre.

Essais :

Le but n'est pas seulement de faire des tirs au panier réussis, mais aussi de pénétrer dans le camp adverse en tenant le ballon, à l'endroit prévu. Marquer un essai est le meilleur moyen pour arrêter le jeu de ballon.

Si votre équipe parvient à aller mettre le ballon sur le "trône" de l'équipe adverse, vous marquez deux points et pouvez quitter le terrain directement par la ratière employée pour marquer l'essai (équilibre) pour aller parcourir le second couloir d'obstacles. L'équipe qui n'a pas marqué l'essai doit aller récupérer le ballon sur son trône et le remettre sur la zone de récupération du ballon, prêt pour la prochaine phase de jeu, avant de sortir par la ratière (quadrupédie) du camp adverse afin d'aller parcourir l'autre couloir d'obstacles.

Si personne ne marque d'essai, l'arbitre siffle la fin du jeu au bout de 10 min. Ces 10 minutes sont comptabilisées à partir du moment où la seconde équipe est au complet sur le terrain (où le.a dernier.e est entré.e par la ratière).

Bons plans :

Lors de la première phase, si mon équipe marque beaucoup de points, j'ai tout intérêt à continuer à en marquer, pour en emmagasiner un maximum. Si mon équipe ne marque pas beaucoup de points, j'ai tout intérêt à aller marquer l'essai en allant poser le ballon sur le trône de l'équipe adverse.

Lors de la seconde phase, si mon équipe a déjà marqué beaucoup de points, j'ai tout intérêt à aller marquer l'essai en allant poser le ballon sur le trône de l'équipe adverse afin d'empêcher l'équipe adverse de me rattraper. Si

mon équipe n'a pas encore marqué beaucoup de points, j'ai tout intérêt à jouer pour marquer des points, en empêchant l'équipe adverse de marquer l'essai pour pouvoir tenter de la dépasser en nombre de points.

Fin de la première phase :

Lorsque l'essai est marqué ou que l'arbitre met fin au jeu.

Si un essai a été marqué, l'équipe qui a marqué l'essai part passer sous la ratière par laquelle elle n'est pas rentrée sur le terrain antérieurement, pour parcourir le couloir d'obstacles qu'elle n'a pas encore parcouru.

L'équipe qui n'a pas marqué l'essai prend à son tour le chemin du trône pour aller récupérer le ballon, va le remettre sur l'obstacle de récupération (à nouveau sans toucher le sol hors des limites du terrain) et peut seulement, une fois que c'est fait, courir passer sous l'autre ratière, pour aller parcourir l'autre couloir d'obstacles.

Si l'arbitre a sifflé la fin du jeu après 10 minutes, le jeu s'arrête. Le ballon est placé à l'obstacle de récupération. Les joueur.se.s sont réuni.e.s au centre du terrain sur une même ligne. Au signal de l'arbitre, les joueur.se.s démarrent vers les ratières qu'ils auraient empruntées si ils avaient réussi un essai (les équilibres de l'équipe adverse).

Seconde phase :

Idem que la première, mais les équipes ont changé de côté : elles ont parcouru l'autre couloir d'obstacles et doivent marquer leur essai dans l'autre camp.

Fin du jeu :

Le jeu s'achève lorsqu'un essai est marqué lors de la seconde phase de jeu de ballon, ou après 10 minutes de jeu à compter de l'arrivée de la dernière personne de la dernière équipe sur le terrain.

L'équipe qui a marqué le plus de points (les deux points des essais sont additionnés aux points marqués en cours de jeu) l'emporte.

Quand les deux équipes sont à égalité de points après les deux phases de jeu (soit après la limite des 10 minutes de jeu de ballon de la phase 2), le jeu continue autour du panier jusqu'au premier point marqué par une équipe, qui est déclarée gagnante.

Parcours Chronométrés

Lors des Parcours Chronométrés, l'objectif n'est pas de faire un meilleur temps que les autres – bien que cette comparaison favorise l'émulation et permette de se fixer des objectifs plus élevés –, mais de faire un meilleur temps que soi-même, de réussir un plus beau parcours que soi-même.

Ainsi, les critères de consécration sont les suivants :

Pour tous, il faut avoir réalisé trois fois le même parcours (dans le même centre, au même endroit, avec les mêmes obstacles et exercices à réussir, de façon à ce que les résultats soient comparables).

Pour les moins de 50 ans, il faut que trois prises de performance contiguës soient meilleures l'une que l'autre (soit un meilleur temps, soit moins d'obstacles/exercices échoués). Si les parcours sont réalisés dans le niveau supérieur au sien (voir encadré ci-dessous, un adolescent de 15 ans qui passerait le parcours rouge, par exemple), trois prises de performances de même qualité (en temps et/ou en qualité technique) suffisent pour atteindre un résultat honorable.

Pour les plus de 50 ans, il faut que trois prises de performance contiguës soient de même qualité (en temps et/ou technique). Si les parcours sont réalisés dans le niveau supérieur au sien (voir encadré ci-dessous, une dame de 55 ans qui passerait le parcours vert, par exemple), même si le temps ou la performance décroissent – sans que la performance arrive au niveau inférieur –, la victoire est consacrée.

Pour les plus de 70 ans, trois prises de performance contiguës, quelles qu'en soient la qualité (en temps et en technique), sont soldées par une consécration.

Le parcours chronométré est déjà une forme – inaboutie – de prise de performance, puisqu'il donne la mesure de la valeur physique générale du participant. Le temps réalisé lui permet de se mesurer par rapport à lui-même et par rapport aux autres également. Pour rappel, afin de pouvoir comparer les résultats, le parcours proposé doit être identique d'une fois à l'autre. Cependant les conditions climatiques peuvent favoriser ou non les résultats de l'athlète. C'est pourquoi, il est conseillé d'indiquer l'ensoleillement ou la pluie ainsi que la température atmosphérique sur les fiches d'état de force.

Les parcours nous apprennent également à doser notre énergie pour nous permettre notamment de maintenir un niveau de ressources suffisantes pour aller au bout du circuit. L'économie de mouvements pour passer les obstacles est donc nécessaire à ce dosage.

Ce type de concours met l'exécutant en présence d'autres personnes avec lesquelles il mesure ses aptitudes. Cela crée donc l'émulation en stimulant chacun. Afin d'éviter les abus d'un entraînement dirigé uniquement dans le but de la compétition, la périodicité de ces concours se limitera à une fois l'an, voire deux fois, si c'est la seule mesure de la valeur physique proposée aux pratiquant.e.s. L'une se fera en début de saison et l'autre en fin de saison pour voir la progression réalisée.

3. Et qu'en est-il de l'émulation ?

Les prises de performances

G. Hébert a conçu et réalisé un système d'évaluation extrêmement précis qui permet au moniteur de connaître et contrôler l'évolution motrice et morphologique de ses élèves, grâce à une fiche individuelle reprenant une fiche morphologie (fiche biométrique) et un tableau avec les 12 épreuves censées révéler la « valeur physique du sujet ».

La table de cotation qui se trouve dans le *Code de la force* écrit par Georges Hébert en 1911 et repris dans le tome 1 de *L'éducation physique, virile et morale par la méthode Naturelle* de 1936, concerne les hommes et les femmes ainsi que les enfants.

Cela est possible grâce à trois adaptations :

- Décalage du zéro ;
- Épreuves aménagées ;
- Décalage des tranches d'âge

Voici comment G. Hébert explique la façon d'adapter ses grilles aux enfants et adolescents (garçons) :

« l'adaptation peut se faire de deux façons :

1. En décalant la cote zéro et toute la cotation de la table des adultes de façon à faire cadrer les performances avec les diverses catégories d'âge ;
2. En réduisant la difficulté de certaines épreuves pour adultes (par handicap) tout en conservant la même cotation des performances. »²⁵

Les épreuves de mesures pour les fillettes et les jeunes filles sont adaptées à celles des garçons à partir de la puberté. Donc :

- 8 à 10 ans les épreuves et les cotations sont identiques à celle des épreuves des garçons du même âge ;
- 10 à 13 ans filles correspond au 10 à 12 ans des garçons ;
- 13 à 16 ans filles correspond au 12 à 14 ans des garçons ;
- 16 à 18 ans filles correspond au 14 à 16 ans des garçons ;
- À partir de 18 ans filles correspond au 16 à 18 ans des garçons²⁶.

²⁵ G. Hébert, *Le Code de la Force*, Paris, Vuibert, 1947, 7^{ème} édition (1^{ère} 1911), p.85

²⁶ G. Hébert, *Le Code de la Force*, Paris, Vuibert, 1947, 7^{ème} édition (1^{ère} 1911), p.109.

Il indique cependant des précautions à prendre :

« Au-dessous de 18 ans, les performances de chaque âge correspondant à la cote zéro ne sont qu'une indication ne devant pas être tenue pour rigoureuse. Les poussées de croissance des enfants et adolescents, toujours très variables suivant les sujets, ne permettent pas d'établir un cote précise aux différents âges.

D'autre part, les catégories de classement par âge sont été établies par nous arbitrairement, pour ne pas compliquer les tables de performance. Mais il n'en est plus ainsi à l'âge adulte. A partir de 18 ans, et surtout à l'époque de la fin de la croissance, entre 20 et 25 ans, la cote zéro représente le minimum d'effort que doit pouvoir fournir, pour ne pas être une nullité physique, tout sujet de constitution normale moyenne. Il faut entendre par là un sujet qui possède des organes en bon état et qui n'est atteint d'aucune affection, déviation ou infirmité empêchant ou limitant la pratique des exercices physique. A 17ans, un tel sujet a au moins une taille de 1.5 m et un poids de 50 kg. »²⁷

Georges Hébert parle d'hommes à partir de 18 ans mais ne parle pas de ce qui se passe après. À partir de quel âge redescend-t-on dans les barèmes ? Charles Demellenne dans son mémoire « Mesure de la valeur physique : évaluation performance » propose :

- 71 à 80 ans femme correspond au 8 à 10 ans filles et au 8 à 10 ans des garçons;
- 71 à 80 ans homme correspond au 61 à 70 ans femme, au 10 à 13 ans filles et au 10 à 12 ans des garçons ;
- 61 à 70 ans homme correspond au 51 à 60 ans femme, au 13 à 16 ans filles correspond au 12 à 14 ans des garçons ;
- 51 à 60 ans homme correspond au 36 à 50 ans femme, au 16 à 18 ans filles correspond au 14 à 16 ans des garçons ;
- 36 à 50 ans homme correspond au 18 à 35 ans femme, au À partir de 18 ans filles correspond au 16 à 18 ans des garçons.

En 2019, une adaptation informatique permet la prise de performances sur tablette au moyen du logiciel Microsoft Excel:

- Un graphique démontre les points forts et faibles du sportif
- Le sportif voit ce qu'il va pouvoir renforcer
- Le moniteur peut ajuster ses leçons

Les barèmes ont été repris d'extraits des livres suivants:

G. Hébert, *Le Code de la Force*, Paris, Vuibert, 1947, 7^{ème} édition, pp. 46 à 55, 87 à 92 et 95

M. Beugnier, V. Cotton et G. Wart, *Santé, Joie de vivre*, 1945, pp.40 à 44 pour les jeunes de 8 à 18ans

Forces Vives, 66, chaussée d'Antin, Paris, Cahors, Imp. A. Coueslant (personnel intéressé)- 71;605-1945 C.O.IA.L
31.2..0 Dépot légal :III-1945-n°17, pp. 88 à 98

Les calculs de la valeur physique générale ont été établis à partir d'extraits des livres :

G. Hébert, *Le Code de la Force*, Paris, Vuibert, 1947, 7^{ème} édition, pp. 114 à 121 et 130 à 133

M. Beugnier, V. Cotton et G. Wart, *Santé, Joie de vivre*, Bruxelles, Labor, 1946, pp. 46 et 47

²⁷ G. Hébert, *Le Code de la Force*, Paris, Vuibert, 1947, 7^{ème} édition (1^{ère} 1911), p. 27.