

# Comment sport'ea Ça

# Revue annuelle

## 2022

Littérature scientifique	Comptes-rendus de lecture : trois travaux d'Histoire récents	2
	Focus technique : grimper sur des rochers	4
Formation	Point S n°4 : Principales réchappes, les bons réflexes à travailler	12
	MSAn 2022 à Esneux : trois candidats locaux qui se lancent	17
	MSIn 2022 - SET 2, d'une pierre deux coups	18
Thuin	Mousse Challenge à Thuin : une première réussie	20
Waterloo	In Memoriam : Bernard Catala	21
Val d'Heure	Rénovation de la palissade de la piste Hébert de Jamioulx	22
Tchounes	Une séance en hiver	23
	Un premier stage d'hébertisme à Esneux	24
Esneux	Notre fondatrice nous a quitté·e·s...	25
	...après un dernier « Faucamp » chez elle, à la « Palestra » de Faucon (Fr).	26
RCAE	Sport'nat RCAE devient Sport'nat ULiège	29

# Comptes-rendus de lecture : trois travaux d'Histoire récents

Durant le FauCamp qui s'est tenu à Faucon (Vaucluse, France) du samedi 2 avril au samedi 9 avril derniers, les participant·e·s ont pris connaissance des trois travaux d'Histoire qui nous ont été communiqués le plus récemment. Et voici ce qu'il·le·s en ont dit.

**Jubé, Carolina.** « Georges Hébert, « le fabricant d'athlètes » au Brésil : des préventoriums aux revues sportives (1913-1943) », *Corps*, vol. 19, no. 1, 2021, pp. 425-437.

« Cet article parle de l'implémentation de l'hébertisme au Brésil, comme d'une opportunité d'installer l'éducation physique dans ce pays. Il semble que ceux qui faisaient ça cherchaient à avoir un côté social et tourné vers les enfants, mais sans grand respect du travail d'Hébert. La presse brésilienne publie des articles sur Hébert, mais tout le monde n'y a pas accès, et c'est une façon pour l'élite de faire comme on fait en Europe, et d'être dans le vent ; on trouve que ça fait chic. Il y a un double aspect : celui de la mise en œuvre de l'hébertisme dans un but médical (pour les tuberculeux par exemple) d'une part, et la reprise de l'hébertisme par les revues sportives d'autre part. » – BM

« Le thème est original, l'article ouvre une porte, et je peux imaginer que puisque le Brésil a pu s'intéresser à l'hébertisme suite à la venue d'Hébert au cours d'escales qu'il y a faites, il a pu faire de même ailleurs et y instiller de l'intérêt également. Il y a donc peut-être des travaux à mener sur les autres pays d'Amérique latine, ou ceux dont la richesse a pu mener au même type d'intérêt » – PS  
« L'article est très intéressant, mais fort éloigné de la pratique de l'hébertisme qui est la mienne. C'est de l'Histoire, très spécifique d'ailleurs, qui n'éclaire pas à mon sens notre vécu ni ici [au FauCamp] ni dans les centres [hébertistes en Belgique]. L'article a le mérite d'exister, mais ne change rien aujourd'hui et il ne me semble pas que la transposition de l'hébertisme au Brésil ait eu d'impact en Europe, ni vraiment au Brésil d'ailleurs où il semble que ça soit resté confidentiel. » – BM

« L'autrice cherche quel impact l'hébertisme a pu avoir sur le sport au Brésil. Je comprends sa démarche scientifique, mais mon intérêt pour ce genre de document est limité. Ce qui m'intéresse, c'est indirect : dans les articles qu'elle étudie, on trouve des principes qui font écho à ce qu'on vit ici (sur la médecine naturelle, l'opposition d'Hébert à la spécialisation des athlètes ou la compétition comme valorisation individuelle). J'en ai donc appris davantage dans les articles parus à l'époque sur l'hébertisme. Après, connaître l'Histoire, comment les choses se sont passées et où, c'est toujours bien. Et c'est épataant que quelqu'un fasse toute cette recherche. » – SRF

**Philippe-Méden, Pierre.** « Une communauté héberto-naturiste féminine : la Palestra », *Corps*, vol. 19, no. 1, 2021, pp. 51-64.

« La Palestra est un centre hébertiste créé par Hébert et dirigé par Yvonne Moreau (qui deviendra Mme Hébert). Fondé en 1918, il est réservé aux femmes, et leur dispense une formation héberto-naturiste : éducation physique mais aussi une formation de tout l'être, du rapport au corps, avec des bains de soleil, de mer... J'ai été assez intéressée par la part de l'article qui traite de ce qu'elles y

avaient elles-mêmes à lire, de l'anthropologie des pratiques corporelles, de la mythologie... Le début de l'article est un peu laborieux mais la question qui se pose c'est : était-ce féministe, émancipateur ou infériorisant la femme. Et également : était-ce réservé à l'élite ou ouvert à des jeunes filles qui voudraient faire des études en éducation physique, avec un enjeu sur la question de savoir si Hébert y a fait du profit ou pas. » – AH

« L'auteur ne tranche pas vraiment, mais ça ne concerne qu'un seul centre [hébertiste]... Quelqu'un qui étudierait le féminisme serait très intéressé par cette question de savoir si on vise à libérer les corps des femmes ou à en faire un objet esthétique. Remis dans le contexte, il n'y avait sans doute pas beaucoup d'éducation physique pour les femmes... Cet article ne permet pas de juger s'il y a ou pas libération de la femme, il confronte des positions opposées ou nuancées sur cette question. On y forme des épouses qui puissent briller en société ; c'est une éducation élitiste bien sûr, mais pas sûr qu'elle soit très libératrice. L'hébertisme que je pratique, moi, ça n'a aucun rapport avec ça. Mais cet article peut être un chaînon dans une compréhension de l'histoire du féminisme. » – BM

« Je suis quand même un peu fascinée parce que c'est un des premiers centres féminins, et puis parce que c'est une source d'inspiration possible ; enfin parce que c'est une femme qui le dirige et ce n'est pas anodin, et je voudrais savoir quelle inflexion ça a pu apporter à l'hébertisme. » – AH

« Je me pose aussi souvent la question de l'ancrage politique, si Hébert s'est exprimé sur une vision de la société : à la lecture des textes sa démarche peut paraître conservatrice, alors que ça se présente comme progressiste. Qu'en est-il de l'intégration de l'hébertisme dans la société avec toute sa complexité ? On parle beaucoup du rapport à la nature, mais finalement peu du rapport à la société » – SRF

« Oui, et la nature c'est très neutre, comme être fort pour être utile, on ne sait pas à quoi on voudrait qu'on soit utiles » – AH

#### **Arthur Huguet du Lorin, Discerner faits et souvenirs d'une légende. Yvonne Hébert, entretien sur une femme de l'ombre, TFE en éducation physique (non-publié)**

« La question c'est de savoir si Yvonne Hébert a joué un rôle sur la Méthode naturelle, étant directrice de la Palestra. Le travail de l'auteur montre que Yvonne met la méthode en pratique, à partir 1919, là où Georges est théoricien, se basant sur ses expériences préalables. La question du féminisme de Yvonne et de l'hébertisme y revient, concernant le chef d'Yvonne et ce qu'elle met en place. Mais cette recherche ne modifie pas notre pratique, pour nous « petits » liégeois » – PS

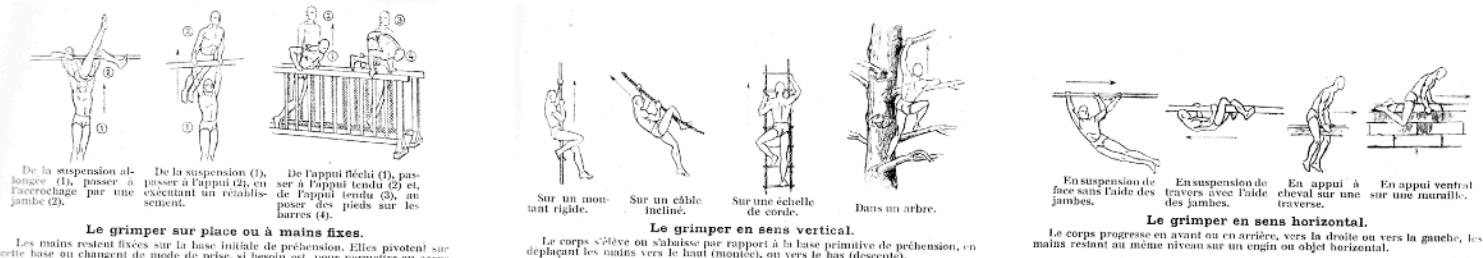
« Philosophiquement, la question m'intéresse plus que celle de l'impact de l'hébertisme au Brésil, mais la forme du travail (et même de l'article scientifique précédent) rendent la lecture ardue. J'aurais voulu lire sur ces questions un texte plus abordable » – SRF

À bon entendeur... Nous espérons que ces commentaires auront pu vous introduire aux travaux que nous avons lus, et susciteront votre curiosité. Les travaux dont il est fait mention peuvent nous être demandés par email à [aurore@sportnat.be](mailto:aurore@sportnat.be).

– Aurore Compère, 27 avril 2022

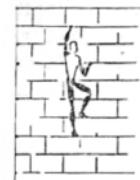
# Focus technique : grimper sur des rochers

## LES TROIS SORTES DE GRIMPER



Grimper, Planche 2

Comme l'indique l'image ci-dessus, tirée du tome III, fascicule 2 de l'ouvrage « L'éducation physique, virile et morale par la Méthode naturelle » de Georges Hébert, paru en 1947, le grimper est une famille d'exercices très variée. Pour en faire le tour du point de vue technique, il nous faudra plusieurs journées, orientées chacune vers une de ces sortes de grimper. Mais plus que ça, la journée que je propose ce samedi est centrée non seulement sur le grimper « en sens vertical » mais en plus sur un milieu spécifique, les rochers. Pas si spécifiques : on pourrait les remplacer par des murs pourvus de failles et de fissures, ou dont les moellons ou les briques soient placés de sorte qu'on puisse y prendre appui – qui ne sont pas tellement différents, les images ci-contre en montrent des exemples.



Sur une muraille, en sens vertical.

En nous consacrant au grimper sur rochers, qui a vu le développement de l'escalade sportive, nous marcherons sur ses plates-bandes mais profiterons de l'essor qu'elle a pris et des sources d'inspiration techniques qu'elle nous offre.

## 1. Trois règles de sécurité

Qu'on grimpe en vertical ou en horizontal, sur du rocher ou sur un mur, l'enjeu principal de l'escalade, prioritaire sur le fait de parvenir là où on veut aller, est de ne pas aller là où on ne veut pas – de ne pas tomber.

**“Si tu tombes, c'est la chute. Si tu chutes, c'est la tombe.”**

- anonyme : proverbe de grimpeurs qui se répand de falaise en sommet

Quelques règles fort simples à respecter permettent de se garantir des risques principaux :

### Toujours rester face à l'obstacle

Rester face à l'obstacle, ça implique d'y rester attentif·ve, de conserver sur lui une visibilité telle qu'il ne puisse nous surprendre. De côté ou de dos, on perd la capacité à le « lire », et la lecture de sa voie est une compétence essentielle du grimpeur.

### Vérifier la solidité des prises

Avant de faire peser votre poids et votre sécurité sur un bequet ou une anfractuosité, assurez-vous que ça tiendra le coup, en exerçant une petite traction dessus, du pied ou de la main. Mieux vaut que la roche se délite sous ce coup d'essai qu'au moment où vous vous y poserez en toute insouciance et serez déséquilibré·e par la surprise.

### Garder trois prises assurées

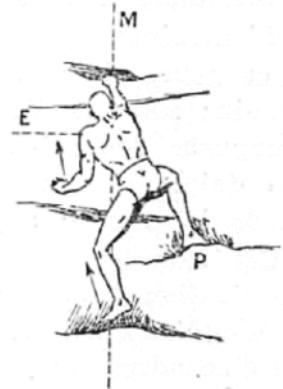
En règle générale (il y a des exceptions, comme certaines techniques de « jeter »), ne faire bouger qu'un des quatre membres à la fois permet d'être assuré·e que si la prise nouvellement saisie lâche, les trois autres tiennent.



Rester « collé » contre la muraille pour une main (de  $g$  à  $g_1$ ), ou un pied. En écartant le corps, les mains et les pieds risquent de lâcher prise (en 2).



Avant de déplacer une main (de  $g$  à  $g_1$ ), ou un pied (de  $D$  à  $D_1$ ), assurer fermement le croisement de la main et du pied opposés ( $d$  et  $G$ ).



La prise d'une main ( $d$ ) et l'appui d'un pied ( $G$ ) étant sûrs, éléver l'autre main ( $g$ ) et l'autre pied ( $D$ ) le plus haut possible pour réduire le déplacement des membres.

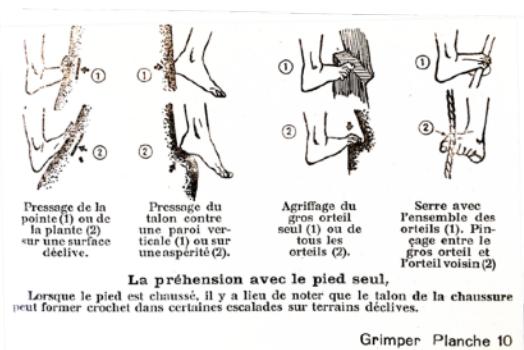
Éviter que la main ne descende en dessous du niveau de l'épaule (E), et que le pied (P) ne s'écarte au-delà de l'aplomb de la main (M).

### Précautions d'ordres divers.

*Issue du fascicule sur le grimper déjà mentionné, cette image nous incite à penser un élément essentiel de l'escalade : la position du poids du corps, qui s'il ne repose pas harmonieusement sur les membres "en prise", peut à tout moment faire échouer le grimpeur qui sera déséquilibré et perdra prise. Le grimpeur débutant cherche prise par prise où agripper un pied ou une main. Plus on parvient à penser le déplacement du corps entier plus l'escalade devient confortable.*

## 2. Position des pieds

Quand on n'est pas particulièrement entraîné·e à l'escalade, il faut miser sur nos forces, et souvent non seulement nos bras sont sous-exercés, mais on ignore la possibilité d'être conscient·e de nos mains. Alors, il vaut mieux commencer par tabler sur la force de nos jambes, et travailler ainsi sur la position des pieds, sur lesquels repose pour la majeure partie le poids du corps.



**La préhension avec le pied seul,**  
Lorsque le pied est chaussé, il y a lieu de noter que le talon de la chausse peut former crochet dans certaines escalades sur terrains déclives.

## Les 6 différentes poses de pied en escalade

Vous trouvez ci-dessous les notes techniques d'un passionné d'escalade, qui les a publiées sous le titre ci-dessus sur : <https://climbcamp.fr/differentes-poses-de-pieds-en-escalade/>



Quand il n'y a pas de prise, on peut **optimiser la paroi en posant son pied en adhérence**. On pose le pied perpendiculairement à la paroi, on utilise le maximum de surface de la semelle pour tenir.

Pour être encore plus efficace, **on descend le talon par rapport à la pointe**. C'est aussi la gomme du chausson qui va permettre l'adhérence, notamment dans les salles où les parois sont râpeuses.

Ne sous-estimez pas cette technique, lorsque vous semblez être à court de prise de pied, n'oubliez pas que vous avez toute une paroi devant qui ne demande qu'à être utilisée !



Parmi les différentes poses de pieds en escalade, **la pointe** est très utilisée.

**Le pied est face au mur et on pose l'extrémité avant du chausson**. On met énormément de pression sur nos orteils, c'est là que tout se joue. Pour augmenter l'efficacité d'une pointe, **il faut que le talon soit plus haut que la pointe**. Cela a pour effet d'augmenter la pression, et donc, la tenue.

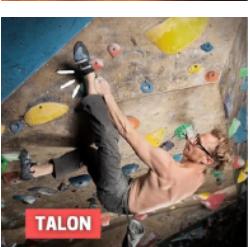
La pointe fonctionne très bien sur tout type de prise et est particulièrement efficace sur les petites prises, les trous, les réglettes. Au premier abord, ça peut sembler impossible de tenir, mais la clé est de vraiment y croire, vous verrez ça change tout !

Vos orteils sont capables de bien plus de précision et de force que ce que vous pensez. 💪

On peut **améliorer ses pointes au quotidien** en changeant quelques habitudes comme marcher pieds-nus de temps en temps, ou encore marcher sur la pointe des pieds. Cela aide à la prise de conscience de nos pointes et à muscler notre pied.



**La carre** est une variante de la pointe. Même principe, on pose l'extrémité avant du chausson mais cette fois-ci pas face à la paroi, **sur le côté** ! Sur la carre **interne** ou la carre **externe**. On augmente ainsi la surface d'adhérence. La carre est très utile sur des réglettes, en dalle elle permettra de vous coller au maximum à la paroi.



Le talon, aussi appelé le **crochet de talon**, peut être très utile en dévers ou sur un toit, pour soulager les bras et mieux s'équilibrer. On grimpe plus souvent avec l'avant des pieds mais il y a de la gomme jusqu'au talon, autant la rentabiliser. 😊

Il faut de la force dans les jambes et les chevilles, et beaucoup de conviction pour tenir avec ses talons !



La contre-pointe, aussi appelée **crochet de pointe**, a le même objectif que le talon : s'équilibrer et rester proche de la paroi. On utilise le dessus du chausson (la spatule) sur une arête ou en dévers pour crocheter. Cela fonctionne aussi sur une prise inversée, vous pouvez la crocheter avec votre pointe pour vous équilibrer.

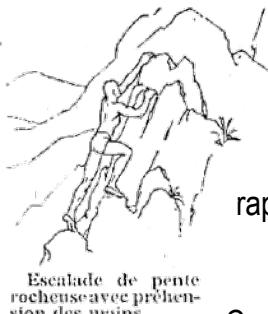
C'est un mouvement qui demande beaucoup de force dans la jambe et la cheville, elle n'est pas très appréciée des débutants.



Parmi les différentes poses de pieds en escalade, le **verrou** est sans doute celle que vous utiliserez seulement en extérieur. Elle consiste à coincer les orteils ou tout le pied dans une fissure ou un trou. La **force d'opposition** qui est créée par le verrou permet de tenir et progresser.

Certaines salles essaient de reproduire au mieux les conditions de falaise, pour qu'on puisse s'entraîner à tous ces mouvements spécifiques.

### 3. Préhensions des mains



Escalade de pente rocheuse avec préhension des mains.

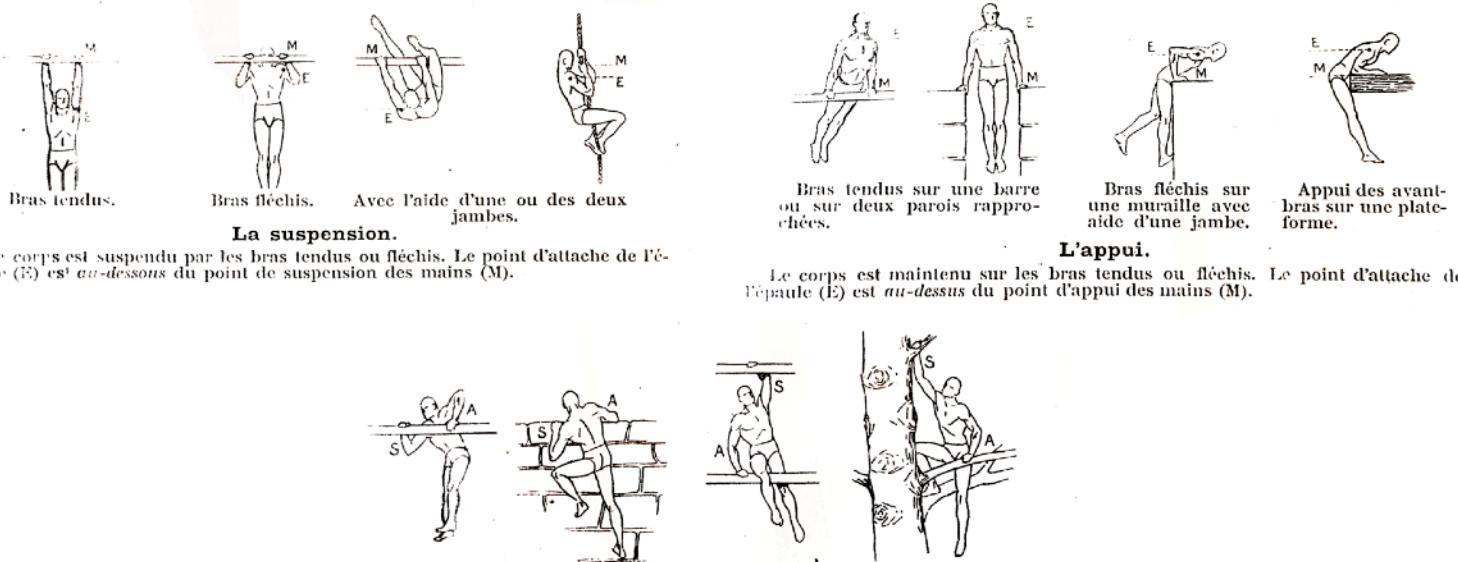
Georges Hébert nous renseigne sur les modes principaux de préhension des mains, insistant sur l'importance du rôle de la main, comme moyen de préhension mais aussi comme contrôle de ce moyen, lorsque c'est le pied qui change de préhension : la main qui s'accroche permet alors de sécuriser le mouvement du pied. Il faut donc toujours au moins une main qui tienne, comme le rappelle le proverbe rapporté par Hébert,

**"Une main pour toi, une autre pour le service"**

Ce mot, les vieux gabiers, dans les mâtures de vaisseaux, avaient coutume de le rappeler à leurs novices, et il signifiait qu'il fallait bien s'accrocher d'une main pour effectuer son travail de l'autre.

## Suspension et appui : préhensions qui permettent la traction ou la répulsion

### Grimper, Planche 1



**La suspension.**  
Le corps est suspendu par les bras tendus ou fléchis. Le point d'attache de l'épaule (E) est au-dessous du point de suspension des mains (M).

**L'appui.**  
Le corps est maintenu sur les bras tendus ou fléchis. Le point d'attache de l'épaule (E) est au-dessus du point d'appui des mains (M).

### La combinaison de la suspension et de l'appui.

En pratique courante les efforts combinés sont des plus fréquents : un bras est en suspension (S), l'autre est en appui (A).

Via cette planche, Hébert nous permet de faire le lien entre les techniques de l'escalade de rochers et celles d'autres milieux de grimper. En débutant l'escalade, on a tendance à adopter les réflexes du grimper d'échelles, de chercher à mettre les deux mains parallèles, et à avancer l'une après l'autre, comme si on marchait à quatre pattes sur la paroi. Mais tendre un bras sur le côté et poser la main en appui est parfois la seule façon de « passer le pas ».

## Les 9 différentes préhensions de main en escalade

Vous trouvez ci-dessous les notes techniques d'un passionné d'escalade, qui les a publiées sous le titre ci-dessus sur : <https://climbcamp.fr/les-differentes-prehensions-de-mains-en-escalade/>.

Vous constaterez que les préhensions en suspension sont nombreuses, là où il règle son compte à l'appui en une seule note. Pourtant, l'appui est essentiel, et bien souvent utilisé en hébertisme : traquez-le dans votre pratique, il est également présent en quadrupédie et en saut.

### Bac



Pour faire un bac avec votre main, il vous faut une prise de type... bac ! 😊 Vos 4 doigts vont venir se glisser derrière la prise, par le dessus, et votre pouce va venir la maintenir sur le côté ou par en dessous.

Pour ce type de préhension, il faut des prises confortables que l'on agrippe franchement à pleines mains. Ces prises sont adaptées aux débutants en escalade car elles ne demandent pas de technique pour les tenir.

### Tendue



Cette préhension de main est adaptée aux prises fuyantes. La main du grimpeur épouse la forme de la prise et seules les dernières phalanges sont fléchies. C'est la préhension la plus agréable pour nos articulations qui restent bien droites.

Positionner sa main en tendu permet à une grande surface de la paume de la main et des doigts d'entrer en contact avec la partie inclinée de la prise.

Bien que la préhension tendue puisse sembler un peu faible pour tenir une prise, elle est redoutable lorsqu'elle est maîtrisée. Tout est question de dosage entre puissance et adhérence.

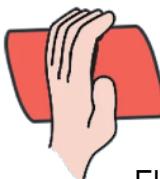
### Arquée



Parmi les différentes préhensions de mains en escalade, les arquées sont réputées pour être très efficaces, mais aussi à l'origine de blessures au niveau des tendons et des pouilles de nos doigts... Les préhensions en arqué permettent de concentrer beaucoup de force sur la première phalange pour agripper des petites prises franches.

Tenir une prise en arqué consiste à plier ses dernières phalanges dans le sens anti-naturel tout en gardant la main fermée et en posant le pouce sur l'index, histoire de verrouiller le tout.

### Semi-arquée



Les semi-arquées (parfois appelées semi-tendues) sont à mi-chemin entre les tendues et les arquées.

Tenir une prise en semi-arquée est une préhension similaire, mais les doigts restent pliés à 90° et le pouce n'est pas utilisé. Cette préhension est moins traumatisante et permet de conserver une grande puissance.

Elle est largement utilisée pour son efficacité et polyvalence sur les prises.

## Monodoigt, bidoigt, tridoigt



Cette préhension de main consiste à insérer dans un trou 1, 2 ou 3 doigts. Elle demande un sérieux échauffement des doigts car gardez en tête que les douleurs tendineuses ne sont jamais très loin !

Assurez-vous également de saisir des prises en mono, bi ou tridoigt seulement si vos pieds sont bien stables car une glissade ne leur fera pas le plus grand bien...

Contrairement à la semi-arquée, les doigts ne sont pas forcément à plat, ils peuvent aussi se chevaucher. Tout dépend de l'anatomie du trou !

## Pincé



Prendre une prise en pincé signifie que nous l'empoignons avec notre pouce et nos autres doigts, formant ainsi une mâchoire qui vient pincer la prise. Ce type de préhension n'est généralement pas appréciée des débutants en escalade qui déploient difficilement une force suffisante pour tenir la prise.

Le pincé n'est pas une préhension que nous avons l'habitude d'utiliser au quotidien, elle demande donc de l'entraînement. Pour pouvoir l'exploiter au maximum, il est important de l'accompagner d'un bon placement du corps.

Parmi les différentes préhensions de mains en escalade, la préhension en pincé est aujourd'hui très répandue en SAE (structure artificielle d'escalade, salle ou mur artificiel extérieur).

## Pommeau



Le pommeau est une préhension consistant à plaquer le tranchant de la main contre la paroi puis à refermer les doigts sur la prise (qui doit être suffisamment profonde pour le permettre).

Cette préhension est privilégiée lorsque nos doigts fatigués ne parviennent plus à serrer les prises, notamment en voie, car cela ne sollicite plus la dernière phalange, mais la première.

## Verrou



Le but du verrou est simplement de s'économiser. On en fait principalement usage dans des voies en extérieur.

Le principe est simple : **bloquer ses doigts ou sa main dans un creux** de la paroi (généralement une fissure ou des trous).

Sans vouloir vous décourager, un verrou efficace est un verrou douloureux.

## Appui



Cette utilisation de la main consiste à placer la paume de sa main sur un relief et s'appuyer dessus. Elle s'utilise dans trois principaux cas de figure :

1. Pour **rétablir un bloc ou une voie** (vous voyez la fameuse sortie de piscine en poussant sur les margelles 😅)
2. Pour se hisser sur un volume
3. L'autre utilisation est un peu particulière à aller chercher car elle implique généralement que le **type de paroi** soit une dalle, ou des profils à arrête marqué comme la cheminée ou le dièdre.



Concrètement, le grimpeur réalise un appui en plaquant ses paumes sur les murs opposés, ce qui lui permet de pousser dessus tout en maintenant son équilibre. Ainsi, la suite logique du mouvement consiste à monter ses pieds petit à petit.



### L'invers(ée) : y penser quand ça se met

On n'y pense pas intuitivement, mais les techniques du corps ont cela de bon qu'elles modifient notre perception des possibilités. Un relief qui ferait face au bas de la voie peut en effet être saisi à l'envers, et pour peu que le reste du corps soit bien placé, s'avérer une excellente prise.

L'**exploitation** d'une **inversée** exige une pression vers le haut. Il est donc obligatoire de pousser fort sur les pieds et de « gainer », afin d'obtenir une force opposée suffisante pour bien tenir la prise.

On ne tire plus sur la prise de haut en bas mais de bas en haut.

Cette technique permet d'aller chercher une prise très éloignée demandant toute l'envergure de votre bras<sup>1</sup>.

Les prises inversées sont fréquemment des bacs à l'envers, mais elles peuvent également s'apparenter à des réglettes qu'il faudrait pincer, et se transformer en appuis du pouce sur lesquels exercer une force de répulsion.



## S'exercer

---

<sup>1</sup> Source : <https://lagrimpe.com/abc/linversee/>

Si les salles de bloc ou d'escalade, comme mentionné dans les éléments repris aux articles de mes collègues grimpeurs, mettent en scène tous les scénarios possibles pour permettre de s'entraîner en toute sécurité et de se « préparer » à aller grimper à l'extérieur, l'option hébertiste est souvent plus radicale, proposant de s'exercer directement en situation réelle. C'est ce que nous avons fait le 23 avril dernier, avec la dizaine de participant·e·s au focus technique proposé cette année : nous entraîner dans les règles de l'art, sur les rochers d'Engis, de petites dalles très inclinées et bien fissurées, pour nous mettre en jambes le matin, en mode « bloc », avec parade évidemment...

... puis avec tout l'armement de sécurité supposé par l'escalade verticale de rochers de plus de 3 m de haut, sur les dalles de l'ancienne carrière, l'après-midi, non sans un point d'enseignement théorique et pratique sur l'usage de tout ce matériel.

J'espère que ce petit article technique vous permettra de vous entraîner dans des conditions propices et en exerçant votre créativité propre : toutes ces techniques, tout ce travail théorique sur les gestes possibles, n'est rien sans un corps qui les incarne et les articule les uns avec les autres, en situation. À vos rochers, et à vos plaisirs !



– Aurore Compère, 24 avril 2022

# Point S n°4 : Principales réchappes

## Les bons réflexes à travailler

Nous avons cerné, dans les trois précédents Points S<sup>2</sup>, le vocabulaire spécifique de la prévention sécuritaire dans notre domaine, les enjeux de l'analyse de risque, et les techniques à travailler en premier lieu avec nos membres pour qu'ils puissent assurer eux-mêmes leur propre « safety ». Le troisième Point S traitait ainsi des parades. Ce quatrième numéro concernera les principales réchappes, à appliquer lorsque l'accident semble survenir, pour n'en faire qu'un incident ou, mieux, un exercice spontané.

Le dictionnaire en ligne Linternaute.fr nous donne cette définition satisfaisante de ce qu'il faut entendre par « réchappe » : Réchapper de quelque chose signifie être délivré d'une menace ou d'une situation délicate, échapper à un danger<sup>3</sup>.

Pour réchapper d'une situation périlleuse, et éviter l'accident à la dernière seconde, il faut avoir acquis de la souplesse et de bons réflexes. Dans le cadre de la pratique de la MeNEP, le bon réflexe est celui qui permettra au choc (que celui-ci suive un saut, une glissade, le lâchement d'une prise, le bris d'une branche...) d'être amorti par la chaîne musculaire adéquate, en mobilisant le moins possible les articulations.

Dès la première séance d'éducation physique par la Méthode naturelle que suit un·e débutant·e, iel devrait être initié·e à ces techniques qui lui serviront pour toute la suite de sa progression et de ses diverses activités physiques, tant à l'entraînement que dans sa vie quotidienne.

### Précautions pendant le travail d'entraînement

Les exercices d'amorti, de chutes et de réchappes doivent être travaillés fréquemment en entraînement, pour aguerrir les participant-e-s et systématiser les réflexes. L'apprentissage des diverses réchappes n'est pas facile. Il demande des mois et parfois des années de travail.

Certain·e·s participant·e·s ne peuvent jamais parvenir à les exécuter toutes, par insuffisance de moyens naturels. Iels ne doivent pas se décourager. En travaillant seulement celles qu'ils peuvent réussir, iels se garantissent contre les conséquences d'un grand nombre de petites chutes accidentelles.

Par prudence, et également pour préserver les articulations de chocs violents, l'apprentissage des divers exercices de tomber doit avoir lieu sur un sol très mou (sable, copeaux de bois, humus aéré en forêt, gazon épais, tapis spécial...).

Avant tout exercice de tomber les participant·e·s doivent être averti·e·s par le·a moniteur·e·s des dangers des diverses sortes de chutes, en particulier sur les reins, le dos, la nuque et la tête.

L'apprentissage du bouler s'effectue par de simples roulades ou culbutes (cumulets). La roulade est le mouvement exact du bouler, mais exécuté sans suivre un tomber préalable. C'est seulement quand

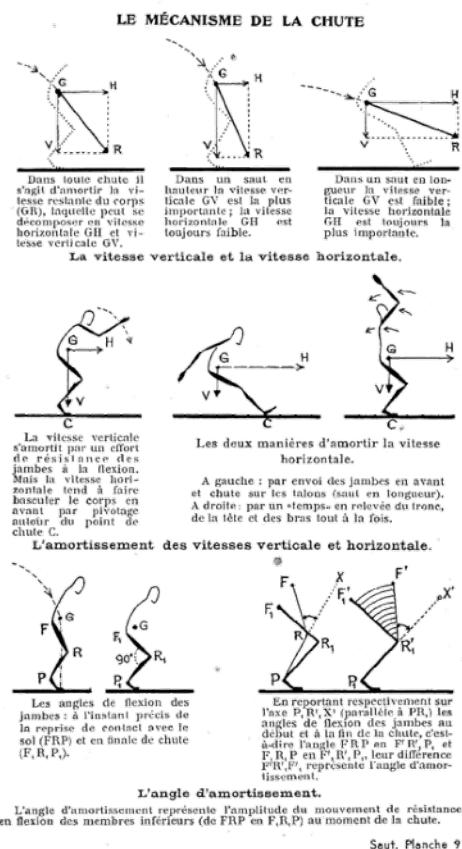
<sup>2</sup> publiés dans les revues de 2016 et 2017

<sup>3</sup> source : <https://www.linternaute.fr/dictionnaire/fr/definition/rechapper/>

l'exercice des roulades est bien maîtrisé qu'il est possible de s'entraîner progressivement à bouler après un tomber.

Les débutant·e·s doivent d'abord commencer par exécuter la roulade en prenant contact avec le sol d'une manière très douce. Puis ensuite à bien rouler en boule sans choc d'aucune sorte en n'exécutant que des demi-roulades au besoin.

## L'amorti<sup>4</sup> : tout dans les muscles...



La première technique à travailler, qu'il est essentiel d'acquérir, est l'amorti. Dans notre pratique, en pleine nature donc sur des terrains qui ne sont pas prévus pour amortir eux-mêmes les sauts et les chutes, il est essentiel de travailler « *sur le mouvement lui-même* », en observant comment une certaine forme de réception du saut transforme le choc. La retombée du saut peut donner lieu à un choc qui se répercute depuis le sol, en remontant, à travers le squelette. Ceci concerne particulièrement les cartilages des os porteurs, qui, à chaque étage, protègent l'os sous-jacent. Le choc constitue une percussion, une compression, qui peut les fragiliser et même les lésier<sup>5</sup> ».

Pour éviter cela, on veillera lors d'un saut à distribuer l'énergie du choc aux différents muscles en réalisant, à la réception, un effort musculaire inverse à la direction de la chute (donc l'effort ira de bas en haut alors que la chute va de haut en bas).

Si cet effort ne suffit pas, l'énergie de la chute amènera un pivotage autour du point d'impact. Le corps projeté en avant, on pourra utiliser les bras pour réaliser un amorti de second temps.

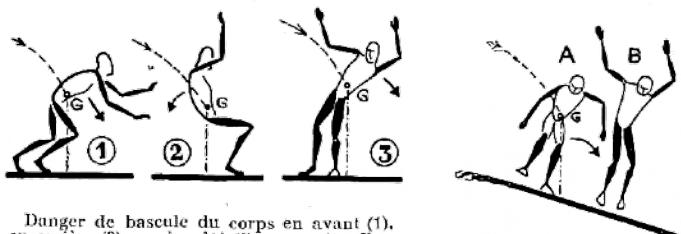
## Les principaux dangers de la chute...

La chute en avant, c'est à dire dans la direction même du saut, est toujours la plus sûre. Quelle que soit l'attitude de départ (qu'on saute en arrière, latéralement...), il faut, étant en suspension en l'air, faire face, quand on le peut, à la direction même du saut ou s'en rapprocher le plus possible en exécutant un bref mouvement du corps par un temps de tronc en torsion dans l'espace, ou bien se contenter d'orienter les deux pieds dans la direction même du saut (par une torsion du bassin et des jambes), le tronc restant dans la même orientation qu'au départ (chute profilée).

<sup>4</sup> Les prochaines pages sont très largement inspirées, voire pour certaines tout simplement recopiées, de G. Hébert, L'éducation physique, virile et morale par la Méthode Naturelle, tome II, Technique des exercices. Technologie. Marche - Course - Saut, Vuibert, Paris, 1942, 1944 (2<sup>e</sup> éd°), pp. 359-380.

De cette source d'une richesse méconnue sont également issues les illustrations.

<sup>5</sup> Blandine Calais-Germain, sur <http://www.calais-germain.com/stages/analyse-du-mouvement/cycle-analyse-mouvement-amortissement-sauts.html>, consulté le 29 mars 2017 à 08h09



Danger de bascule du corps en avant (1), en arrière (2) ou de côté (3), par suite d'un reste de vitesse horizontale non amortie (1 et 3), ou d'un équilibre final mal assuré (2).

Danger de contre-chute latérale, ou dans toute autre direction, par suite de rebondissement consécutif à une chute mal assurée.

Avant l'arrivée au sol il est indispensable d'être déjà en bonne position d'équilibre, c'est à dire de posséder la maîtrise de son attitude dans l'espace. Autrement, dès que les pieds prennent contact avec le sol le corps tend à basculer et par suite à tomber à faux en avant, en arrière ou latéralement ; ou bien il se produit une contre-chute par rebondissement qui rejette le corps dans une direction quelconque. Enfin un mauvais équilibre exige un effort de retenue plus intense et rend la chute plus dure pour les chevilles et les genoux.

À l'entraînement, on s'habituerà avec fruit à modifier la chute au tout dernier moment, comme pour éviter un danger qu'on apercevrait trop tard : écarter les pieds plutôt que de les garder joints, se redresser au lieu de rester courbé-e, faire une volte d'un quart ou d'un demi-tour... Il faut être exercé-e à se recevoir dans toutes les directions possibles de façon à connaître les avantages et les inconvénients des unes et des autres et à ne pas être surpris-e en cas de chute imprévue.

La retombée du saut peut donner lieu à un choc qui se répercute depuis le sol, en remontant, à travers le squelette.

Ceci concerne particulièrement les cartilages des os porteurs, qui, à chaque étage, protègent l'os sous-jacent. Le choc constitue une percussion, une compression, qui peut les fragiliser et même les lésier.<sup>6»</sup>

Pour éviter cela, on veillera lors d'un saut à distribuer l'énergie du choc aux différents muscles en réalisant, à la réception, un effort musculaire inverse à la direction de la chute (donc l'effort ira de bas en haut alors que la chute va de haut en bas).

Si cet effort ne suffit pas, l'énergie de la chute amènera un pivotage autour du point d'impact. Le corps projeté en avant, on pourra utiliser les bras pour réaliser un amorti de second temps.

## L'inclinaison du tronc

L'inclinaison du tronc est un élément essentiel d'équilibre au moment de la chute. D'après cette inclinaison on distingue :

- Les chutes en flexion dans lesquelles le tronc est plus ou moins incliné en avant ;
- Les chutes en extension dans lesquelles le tronc exécute un effort d'extension (redressé verticalement, incliné en arrière).

## La résistance à la flexion des jambes

Pour éviter un choc brusque dans les articulations du pied et, d'autre part, un accroupissement exagéré et dangereux pour les genoux, les membres inférieurs remplissent le rôle d'un véritable ressort amortisseur. Ils éludent le choc et annulent les effets de la vitesse du corps en se fléchissant tout en résistant par effort d'opposition.

<sup>6</sup> Blandine Calais-Germain, sur <http://www.calais-germain.com/stages/analyse-du-mouvement/cycle-analyse-mouvement-amortissement-sauts.html>, consulté le 29 mars 2017 à 08h09

On veillera de manière générale :

- à ce que la prise de contact avec le sol se fasse en posant le médio-pied en premier (et surtout pas le talon, sauf exceptionnellement après un saut en longueur sur un terrain adapté((Pour qu'une chute puisse avoir lieu exceptionnellement sur les talons sans inconvenient, deux conditions doivent être réunies : la vitesse du corps à l'arrivée au sol doit avoir une direction proche de l'horizontale et par suite la composante verticale de cette vitesse doit être nulle ou très faible ; le sol doit être suffisamment mou et élastique pour que les talons, en prenant contact, trouvent une action amortissante remplaçant celle que procure la chute sur la pointe ou la plante du pied [le médio-pied].))) ;
- à ce que les jambes soient le plus allongées possibles au moment de la prise de contact avec le sol : cela permettra une action de résistance plus intense ;
- à éluder le choc et amortir la vitesse du corps par un effort soutenu d'opposition, soit progressif (selon la hauteur de la chute et de l'attitude générale du corps) ;
- à commencer l'effort d'opposition dès la prise de contact des jambes avec le sol ;
- àachever autant que possible l'effort d'opposition en flexion haute, c'est à dire sans dépasser le fléchissement d'équerre des genoux.

Sont à éviter :

- les chutes bloquées, soit avec un effort brusque sans (ou presque) fléchissement des jambes : le choc sera alors plus violent pour les articulations, os, muscles et organes internes ;
- les prises de contact au sol avec les jambes fléchies sous un angle aigu (en flexion basse), ou au contraire avec les jambes complètement tendues.

Les seules exceptions justifiables à ces principes concernent les chutes résultant de petits sauts ou sursauts, ainsi que les sauts en contre-haut où l'atterrissement accroupi ou presque présente un avantage évident.

## Le rôle des bras en réchappe

Si le corps est bien placé dans la direction de la chute, la vitesse verticale est amortie par l'effort de résistance des jambes et la position du corps, mais la vitesse horizontale tend à faire basculer le corps en avant (voir ci-dessous).

C'est pourquoi on veillera toujours à ramener les bras vers l'avant et à préparer les mains pour utiliser les bras en réchappe. Comme en quadrupédie, l'avant de la main prendra alors appui avant le « talon » et la flexion des bras opérera, comme celle des jambes, un amorti.

Les mains peuvent prendre en charge les chutes légères, mais selon la puissance musculaire des bras et la vitesse de la chute, les mains et les poignets ne résisteront au choc d'une chute violente.

Il en est des muscles et articulations des bras comme de ceux des jambes : la flexion haute est préférable à la flexion basse. Si l'on a amorti sur les mains et pas sur les avant-bras, et que l'on doit en arriver à une flexion basse, amorcer une roulade permettra d'épargner les articulations.

Puisqu'il arrive également que la chute ne soit pas prévue, et que l'on n'arrive pas à se positionner dans la direction même de la chute avant d'arriver au sol, les bras pourront également intervenir pour amortir un choc latéral ou en arrière.

Dans ce dernier cas en particulier, les mains – dans le cas d'une chute légère – ou les avant-bras seront placés de manière à ce qu'ils arrivent au sol en premier (protégeant ainsi le dos, la nuque et le coccyx). La tête sera maintenue « rentrée », en flexion, de manière à lui éviter tout choc inattendu.

## Le bouler : accompagner la chute

Il se peut que l'amorti des bras et des jambes ne suffise pas à amortir la puissance du choc. Une mauvaise inclinaison du tronc peut être à l'origine d'un déséquilibre trop grand qui entraîne le corps en avant ou en arrière.

Pour éviter un choc violent, non seulement sur les bras, impuissants à résister, mais sur une autre partie du corps, le seul moyen consiste à transformer la vitesse rectiligne dont le corps est animé en vitesse curviligne, sans aucune transition, par un mouvement de bouler. La vitesse s'annule ainsi plus facilement.

Mais une telle réchappe, qui paraît simple théoriquement, réclame, dans les chutes réelles, une souplesse, une adresse et un sang-froid exceptionnels. La moindre raideur due à une hésitation ou appréhension tend à produire un choc dangereux.

La partie du corps la plus délicate à préserver d'un choc dans un bouler est d'abord la nuque (un simple choc sur la nuque, conséquence d'une chute directe de quelques centimètres seulement, peut amener une luxation des vertèbres cervicales et avoir une conséquence fatale).

Aucun choc ne doit évidemment se produire sur les autres parties sensibles du corps : la tête, les os des épaules et la colonne vertébrale.



La roulade à maîtriser absolument est donc la roulade oblique, ou de côté, qui déplace l'axe de rotation d'une omoplate à la hanche opposée plutôt que de suivre la colonne vertébrale. La prise de contact avec le sol se fait directement sur le haut de la scapula, l'épaule ne touche pas le sol. La main du côté sur lequel on démarre « rentre » plus ou moins sous la ligne du sternum, la bascule porte le corps sur l'avant-bras, puis sur l'omoplate, et pour se relever dans la direction de la chute un effort d'équilibre est produit à la fin.

– Aurore Compère, 4 novembre 2022

# MSAn 2022 à Esneux : trois candidats locaux qui se lancent

La formation MSAn 2022 a eu lieu les 14 et 21 mai derniers du côté d'Esneux, avec nos trois candidats du moment – Pierre, esneutois de longue date, et Maurice et Justin qui s'entraînent à Sport'nat RCAE.



Laurent Fagot a animé tout exprès une séance « type » afin que les notions théoriques vues l'après-midi s'ancrent dans l'expérience vécue du matin.

Tou·te·s les formateur·rice·s impliqué·e·s dans leur cursus ont ensuite participé au dîner, qui a été l'occasion d'un premier relevé des éléments marquants de la matinée, et d'un enseignement informel.

La première après-midi et l'entièreté de la seconde journée se sont déroulées au Gymnase 3 des installations sportives du Blanc Gravier, où nos candidats ont vu s'alterner exposés théoriques et mises en pratique.

Il ne leur reste plus qu'à mener leur stage à bien : deux observations – la première, collective, est prévue à Asse dans le courant du moins de juin – et une intervention pratique dans leur propre centre au cours de la séance d'un·e Moniteur·rice Sportif·ve Initiateur·rice.



– Aurore Compère, 28 mai 2022

# MSIn 2022 - SET 2, d'une pierre deux coups



Nos amis allemands nous avaient déjà demandé depuis longtemps sous quelles modalités ils pourraient devenir moniteurs Sport'nat, munis d'une reconnaissance officielle de l'ADEPS, institution dont les homologations visent une portée

europeenne. C'est ainsi que nous nous sommes fixé·e·s la tâche de traduire tous les supports de cours créés depuis 2015 pour mettre sur pied un Sport'nat European Training n°2. Et, afin de donner la possibilité aux trois belges disposant depuis peu de leur brevet MSAn de finir rapidement leur parcours de formation, nous le leur avons ouvert.

C'est ainsi que nous nous sommes retrouvés·e·s dès le samedi 29 octobre 2022 dans les locaux du Centre ADEPS de Loverval, près de Charleroi, pour entamer ensemble une petite semaine bien remplie : leurs cours généraux passés, il leur restait à suivre tous les cours spécifiques ainsi que le module « Premiers secours en milieu sportif », et à réussir les examens. Trois allemands, Sven, Peter et Vadim, nous avaient rejoint·e·s, ainsi que deux Néerlandaises, Sharon et Helen.

Le dimanche 30 octobre, la matinée fut passée à Jamioulx, où les participant·e·s ont suivi une leçon-type, avant de filer prendre leur séance de natation à la piscine municipale de Charleroi. Retour à Loverval l'après-midi pour le cours théorique sur la méthodologie MeNEP donné par Philippe Compère.



La soirée a, quant à elle, été consacrée à de riches discussions concernant le fonctionnement institutionnel de la Section Hébertiste de la FBHY.



Le 31 fut plus austère, à part les quelques heures passées avec Aurore Compère dans les bois en après-midi, à travailler la sécurité que les exercices de l'éducation physique par la méthode naturelle (MeNEP) supposent et permettent. C'est que nos deux experts



(Mathieu Cosse et Pierre Philippe-Meden) nous ont fait l'amitié de venir donner respectivement cours de théorie de l'entraînement et d'histoire de l'hébertisme.

La première journée du mois de novembre fut principalement passée sur différents terrains : les pistes hébert de Jamioulx et Thuin.

Animée pour la pratique et la théorie de fin d'après-midi par Thérèse Draye et Suzanne Collard, autour des questions didactiques et de gestion de groupes. Et clôturée par quelques exercices de philosophie de l'environnement et de philosophie morale, animés par Aurore Compère.

Le mercredi 2, quant à lui, a entièrement été consacré au module « premiers secours en milieu sportif », enseigné par Julien, de la Ligue Francophone Belge de Sauvetage. La soirée, studieuse, a été consacrée à la préparation des examens.

Le froid jeudi 3 novembre 2022 devait être la journée consacrée aux examens théoriques et pratiques. Dommage que la météo n'ait pas daigné être de la partie : un défi supplémentaire d'adaptation à relever pour les 8 participant·e·s qui ont dû mener leur examen pratique sous vent et pluie, alors que toute la semaine s'était déroulée au soleil, et au chaud.



Transi·e·s de froid, nous l'avons achevée au café de la place, autour de boissons chaudes, pour corriger les examens théoriques et donner à chacun·e ses résultats avant de nous séparer, pour ne nous revoir bientôt que les belges, les distances étant ce qu'elles sont.

Les modalités de stage des étranger·e·s devront évidemment être adaptées à cette situation hors du commun, et nous ne manquerons pas de faire état dans ces pages de l'évolution de nos candidat·e·s MSIn de l'étranger.

Bonne route à elles et eux !



– Aurore Compère, 3 novembre 2022



Ma. 1er nov. 2022  
Loverval, Centre ADEPS

HÉBERTISME  
#AsUsual

# Mousse Challenge à Thuin : une première réussie

Un parcours à traverser en marche ou en course par petites équipes, émaillé de points relais où l'on peut goûter aux bières locales, et un final convivial pour les membres des centres de Jamioulx et de Bruxelles venu·e·s découvrir ou sillonnaient la thudinie, sur l'invitation du centre hébertiste local, toujours ouvert et dynamique.

Quelques photos de cette belle journée :



# In Memoriam : Bernard Catala

C'est un véritable choc pour nous tous... nous venons d'apprendre le décès inopiné de notre ami Bernard CATALA, président et moniteur de Sport'nat® Waterloo, survenu samedi 11 juin en matinée. Toujours extrêmement actif et présent, Bernard préparait avec son équipe le 60ème anniversaire de leur centre à Waterloo...

C'est une perte incommensurable pour notre fédération...

Toutes nos condoléances vont avant tout vers sa famille et ses proches.

Tu resteras à jamais en nos coeurs, Bernard. Reposes en paix.

– Philippe Compère, 13 juin 2022



Lancer de bouée latéral à une main (70ans de la fédé, 2018)



# Rénovation de la palissade de la piste Hébert de Jamioulx

Plus qu'une rénovation, c'est d'une remarquable « reconstruction à l'identique » dont a bénéficié la palissade de la piste Hébert. Ceci grâce au savoir-faire des ouvriers du service travaux de la Commune de Ham-sur-Heure-Nalinnes. Après le cours de ce samedi 25 juin 2022, il convenait de saluer le nouveau né, et de formuler le souhait que les autres constructions du parcours Hébert connaissent une renaissance aussi réussie.

– 25 juin 2022.



# Une séance en hiver chez les Tchounes

Il y a longtemps qu'on n'a plus rien raconté. Les mois ont filé et notre petit groupe s'est stabilisé : cinq enfants et leurs parents qui se regroupent, plus ou moins nombreux, presque tous les dimanches. On espère que l'été motivera des copaines à venir faire les fous avec nous. En attendant, on prouve s'il le fallait que rien n'est plus fort que nous quand on bouge. Ni la pluie, ni le vent, en tous cas. Mais on a la chance que cet hiver soit particulièrement doux.

Aujourd'hui, on était comme ça cinq loups sillonnant à grandes enjambées le parc de Yellowstone, nous attaquant aux bisons et aux cerfs du coin, allant jusqu'à dévorer quelques vaches des cow-boys voisins, passant les rivières de boue sur les troncs d'arbre, nous réfugiant dans la cabane d'un bûcheron parti travailler, gravissant à quatre pattes les montagnes environnantes.

Nous avons peu d'images de cette séance, mais ça a été tout une vaste aventure qu'on ramène chez nous en rentrant nous mettre au chaud.

– Aurore Compère, 02/01/2022



# Un premier stage d'hébertisme à Esneux

Cette semaine, les bois d'Esneux ont été particulièrement animés. Installés au pavillon de la Heid des Corbeaux, 20 enfants ont pratiqué l'hébertisme sous toutes ses formes (plateau, parcours, ateliers, Ball-Barr et parcours chrono) en matinée, et se sont initiés à différents arts forestiers (musique, danse, land art, cyanotype, dessin et peinture) en après-midi.

Le stage, organisé en collaboration par la Commune d'Esneux et le centre hébertiste Sport'nat Esneux, était animé par Aurore Compère et Laurent Fagot, appuyés par François Mathonet, expert musicien, et Perle Gillet, experte danseuse, qui ont apporté leur touche aux activités du lundi et du mercredi après-midi.

Les enfants comme les animateurs sont repartis ravis de cette semaine : des amitiés se sont nouées, certain·e·s se sont découvert des forces nouvelles (premier cumulet sur une barre pour un tel, première descente sur le mat de pompier pour une autre...), et tou·te·s fredonnaient Nesiponono – Aie aie... aiaiaiai... – ou Maketume – Toutouye toutouyepapa toutouye... – en partant.

On attend avec impatience le printemps prochain en espérant que la nouvelle équipe d'animatrices de la Commune sera partante pour réorganiser un stage avec nous.



– Aurore Compère, 28 août 2022



« Voilà une activité de vacances variée qui a l'air d'avoir plu à tous (petits et grands). Samedi, lors de la séance, nous avons vu les « cailloux voyageurs » aux pieds du grand banc en acier

situé en contrebas du pavillon du Rond Chêne...

Nous nous sommes demandés qui avait pris autant de temps à rassembler tous ces cailloux colorés, disposés en spirale ;-).

J'ai trouvé la réponse dans les photos...

Cordialement. Paul. »



# Notre fondatrice nous a quitté·e·s...

Bernadette Demelenne, Née Hastir, est décédée samedi 25 juin, entourée de sa famille. Épouse de Charles Demelenne depuis le 16 juillet 1958, elle a découvert par lui l'hébertisme qui a ensuite rythmé toute sa vie. Au Congo d'abord, où elle participait comme monitrice aux leçons des jeunes filles ; puis en Belgique, où elle a été indéfectiblement, et jusque très récemment, un appui majeur pour l'organisation de tous les événements.



En effet, pendant des décennies, elle a permis à Charles, son époux et fondateur du Centre Hébert d'Esneux, de s'investir pleinement dans la diffusion et l'enseignement de l'Hébertisme.

En outre, elle s'est impliquée depuis toujours dans les activités du Centre d'Esneux par son travail de secrétariat lors des prises de performance mais aussi par son travail d'organisation et d'intendance lors des divers événements.

Depuis 2016, elle a accueilli avec bienveillance les participants du SIP Camp/Faucamp dans sa propriété du Sud de la France.

*Discrète, attentionnée, bienveillante, accueillante, ce sont les mots qui me viennent à l'esprit en pensant à elle. Même si je ne l'ai jamais vu faire de galipettes... il est certain, qu'il n'y avait pas de réunion hébertiste digne de ce nom sans sa présence et ses petites gâteries.* – Éric Pirard, hébertiste de longue date (plus de 25 ans).

*[...] Et elle, un sacré tempérament, d'une efficacité rare, d'une gentillesse inégalée. Les voilà à nouveau réuni pour vous concocter de bons petits plats après un sacré parcours Hébert.* – Claire Deprez, amie de la famille, hébertiste il y a très longtemps (au moins 25 ans).



*Je peux témoigner d'un (et d'un seul aspect) de la vie de Bernadette Hastir-Demelenne : c'est son soutien « costaud » qu'elle a offert à la passion de son regretté mari Charles Demelenne. Que ce soit pour le matériel ou pour les victuailles elle était très appréciée lors des événements hébertistes.* – Jean Delandtsheer, hébertiste et (ancien) moniteur.

*I feel so lucky to know her. As Philippe Compere says, she was love in a human body and this love never will die.* – David Fernandez Juan, hébertiste à Alicante (Es).

# ...après un dernier « Faucamp » chez elle, à la « Palestra » de Faucon (Fr).



C'est la neige qui nous attendait en Provence quand nous y sommes arrivé·e·s, et le début de la semaine a été tellement froid que certain·e·s n'ont finalement pas planté la tente, et ont plutôt occupé les chambres, profitant d'autant plus de l'hospitalité de la propriétaire des lieux.

La petite bande de cette édition était composée de quelques esneutois, d'une rcaiste et de Pi- et Maxi-Tchounes. Que des liégeois·e·s, en somme, à nouveau, et ce n'est donc pas pour rien que le nom de ces camps a changé pour ne plus être associé à l'idée d'internationalité.

Frigorifi·e·s, nous avons passé la première journée à quelques kilomètres de là, au pied des Cévennes, dans les installations de l'Aven d'Orgnac, une grotte dont le plafond est troué (d'où son nom d'Aven, qui signifie littéralement « trou dans le plafond »), et qui a donc été découverte par les scientifiques comme un trou dans le sol, au centre duquel s'entassaient les ossements de toutes celles, animaux et humains, qui étaient tombés ou avaient été jetés là depuis des millénaires. Après la visite dudit dédale, à température constante de sous-sol, nous avons visité le musée de la préhistoire, très bien pensé pour les enfants du groupe, qui ont pu admirer des animaux empaillés, de très belles illustrations, des maquettes de l'habitat des différentes époques, ainsi que manipuler des outils néolithiques, pierres à moudre le grain ou silex taillés en couteaux ou en racloirs. À côté du musée, une plaine de jeux bien achalandée et une chênaie nous ont permis de faire quelques mouvements naturels et ludiques.



La semaine allant vers la chaleur du printemps, nous avons ensuite pu organiser le campement en extérieur, et profiter peu à peu de toutes les joies que nous offre la région : crapahuter dans les rivières, découvrir de jolis villages perchés et le Jardin Singulier, tiers-lieu enchanteur et inspirant niché dans la vallée de Saint-Léger où s'éditent notamment la revue Les Carnets du Ventoux.





C'était aussi la semaine de Pâques, et les cloches ne nous ont pas oublié·e·s. La température se réchauffant, nous avons pu profiter tomber la veste pour profiter des installations du Jardin des 9 demoiselles de Vaison, après avoir fait le marché et flâné dans les ruines romaines.



Bernadette Demelenne, qui accueillait son quatrième camp, a toujours refusé tout paiement en argent. Les campeurs et campeuses lui donnent donc un coup de mains pour débroussailler ou réparer un truc ou l'autre, ce que nous avons fait cette fois en participant aux travaux de réfection de la terrasse. Boris a

également réparé l'écrêteau de l'entrée, qui affiche à nouveau fièrement « la Palestra » ainsi que les deux noms de la famille, ainsi que les accroches de la glycine, qui s'affaissait.



La semaine a également compté deux temps forts plus lointains qui nous ont permis de découvrir la région autrement : une randonnée au départ du village de Montmirail, dans les dentelles de roc qui le surplombent, de l'escalade au « Passage d'Hannibal », au-dessus de Buis-les-Barronies pour tout le monde, et de la Via Ferrata sur le massif Saint-Julien, de l'autre côté de la ville, pour les plus téméraires.

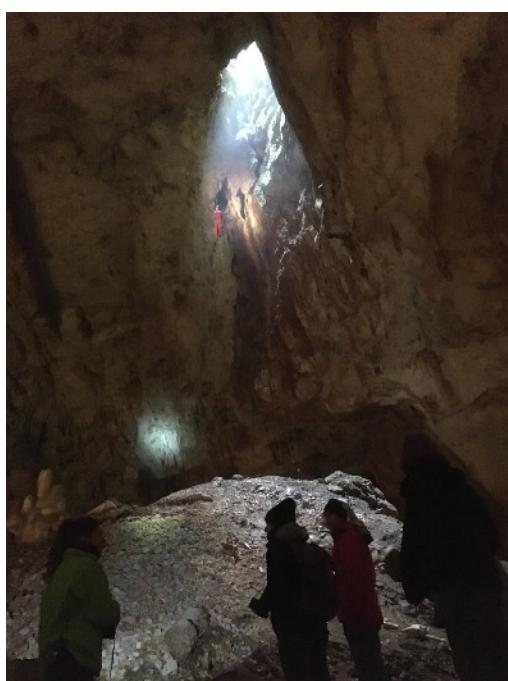




La fin du séjour a été fêtée en musique, avec quelques airs de saxo, puis un bon repas pour celleux qui étaient encore là au restaurant à Séguret, village magnifique à flanc de montagne.

Merci pour votre participation et vos good vibes, pour ce camp à Faucon, ce Faucamp, qui aura été le dernier d'une série plus que plaisante. Merci d'ailleurs à toutes celles qui ont participé à l'un des quatre camps hébertistes au sens plein, héberto-naturistes pourrait-on dire en adoptant le vocabulaire de notre ami Pierre Philippe-Meden qui se sont tenus, de 2017 à 2022, dans la maison de vacances familiale.

– Aurore Compère



# Sport'nat RCAE devient Sport'nat ULiège

Le centre hébertiste Sport'nat RCAE devient Sport'nat ULiège : le « Royal Cercle Athlétique des Étudiants » qui nous chapeaute depuis la création du centre en 2017 devient « ULiège Sports ». Ce changement a été choisi afin que son appartenance à l'Université de Liège soit plus immédiatement perceptible, et d'assurer ainsi l'ancrage d'un pôle sportif au sein des campus liégeois.

Impossible de continuer à porter un nom désormais confiné à l'histoire des institutions sportives liégeoises. C'est la raison du relooking total de ce site Internet, ainsi que de notre changement de logo : nous avions adopté les deux larges coups de pinceau du RCAE, nous adoptons aujourd'hui la tête de taureau (le folklorique Torè des étudiants de l'ULiège) aux couleurs de l'université.

Comme l'indiquent les responsables du Service des sports de l'université, ces modifications ne sont que cosmétiques. Le nom change, l'esprit reste.

– Aurore Compère, 22 septembre 2022

