

HEBERTISME



Un parcours de santé :
une autre façon de faire du sport



Ce cahier s'insère dans la farde de l'animateur scout.
Au menu, une présentation de l'hébertisme.

Tu y découvriras que le parcours du même nom n'est pas vraiment le seul attrait de cette pratique. Nous remercions la Fédération Belge d'Hébertisme qui nous a fourni documentation et conseils.

Jonathan et Raymonde

Ce cahier sur l'hébertisme te fera découvrir :

- l'histoire de la méthode naturelle d'éducation physique selon Georges Hébert ;
- les différentes façons d'aborder l'hébertisme et de le pratiquer.

Employer l'hébertisme comme activité physique chez les enfants et adolescents, tel est le but de ce cahier. Il te donnera beaucoup d'idées et une approche de cette discipline qui entre tout à fait dans le cadre des activités scouts.

D'autre part, des formations sont organisées par la Fédération Belge d'Hébertisme et l'ADEPS, assurant ainsi une connaissance pratique et théorique complète de la méthode.

Roberte Van der Haegen,
Responsable de la formation,
Fédération Belge d'Hébertisme



© Les Scouts ASBL
Editeur responsable : Jérôme Walmag
Rue de Dublin 21 - 1050 Bruxelles - Belgique
02.508.12.00 - lesscouts@lesscouts.be
2^e édition : janvier 2012
Dépôt légal : D/2012/XXX

www.lesscouts.be



SOMMAIRE

1. Un peu d'histoire 5

Après la France, la méthode naturelle est introduite en Belgique... via le scoutisme ! Avec comme simple matériel, un obstacle naturel et un peu d'imagination de belles activités en perspective !

2. Qu'est-ce que l'hébertisme 7

Il vise au développement des qualités tant physiques que morales, la nature servant de cadre et fournissant tous les matériaux. Un exercice pour tous, loin de toute compétition.

3. Comment le pratiquer ? 11

Plateau ou parcours ? Quels sont leurs avantages. Et aussi la piste jalonnée d'obstacles, le parcours Hébert, le mieux connu. Quelques exemples de montages d'engins.

4. L'hébertisme par le jeu 18

Ballon-Barron : une activité où l'entraide et la solidarité ont la part belle.
Une aire de jeu avec ballon et ses quelques exercices relevant des dix familles.
Des jeux de plateau axés sur la manipulation du ballon et parcours avec obstacles.
La claie, un formidable outil pédagogique et un engin facile à construire pour plein d'exercices.

5. Conseil aux animateurs 28

Pour la sécurité de chacun lors d'un parcours, choix du matériel, du moment, où et comment placer les obstacles, des conseils pour une progressivité des dépenses et des efforts.

6. Echauffement 30

Pour une bonne préparation : des exercices simples de coordination et de souplesse. Mais aussi des exercices pouvant servir à des variantes sportives, acrobatiques ou simplement amusantes.

1 Un peu d'histoire

Parcourir la forêt en courant, sautant, grim pant, etc. peut servir d'activité physique chez les scouts. Mais quelle est l'origine de l'hébertisme ?

Les origines

L'Hébertisme, nous le devons à Georges Hébert (1875-1957), officier de la marine française. Lors de ses voyages dans des contrées lointaines, Georges Hébert rencontre des indigènes menant une existence encore assez primitive et présentant une condition physique resplendissante. Il constate que ces peuplades doivent leur forme à l'exercice physique quotidien qu'elles pratiquent en accomplissant les gestes naturels nécessaires à leur subsistance : courir, sauter, lancer, porter, nager, etc.

Intéressé par l'éducation, G. Hébert met alors au point et codifie une méthode d'éducation physique basée sur des gestes naturels qu'il fait connaître sous le nom de *Gymnastique selon la Méthode naturelle*.

En 1909, Hébert est chargé de faire appliquer cette méthode à tous les services de la Marine. Durant la guerre 14-18, il jouera un rôle prépondérant dans la mise en condition physique de l'armée où sa méthode est généralisée.

À partir de 1929, il oriente son action principalement vers les enfants et les femmes. Il organise l'éducation physique dans de nombreux établissements et forme des cadres à cet effet. La méthode fait son chemin et des centres hébertistes se créent un peu partout en France.

Georges Hébert nous a légué une méthode d'éducation physique aux principes inédits et efficaces : déplacement, liberté d'action, continuité, alternance des efforts, gradation de l'intensité du travail... De façon prémonitoire, il dénonce, dans un ouvrage intitulé *Le sport contre l'éducation physique*, les abus du sport de compétition.



En Belgique aussi

Un petit cocorico pour notre scoutisme car c'est au retour de leur captivité en Allemagne que les premiers pionniers de l'hébertisme, auxquels se sont joints des animateurs scouts, projettent de créer une fédération groupant les centres pratiquant la méthode Hébert. C'était le 21 juillet 1948 : l'association est fondée et prend le nom de Fédération Belge d'Education Physique par la Méthode Naturelle, reconnue par G. Hébert comme le seul centre d'action officiel en Belgique en faveur de la méthode naturelle.

En 1997, la fédération a simplifié son appellation qui est devenue Fédération Belge d'Hébertisme. Elle associe les Centres Hébert et, en collaboration avec l'ADEPS, organise des cours de moniteurs et aides-moniteurs en méthode naturelle.

Une autre idée du sport

L'intuition de G. Hébert va consister à mettre au point une méthode naturelle visant à développer les qualités physiques que sont l'endurance, la résistance, la force, la souplesse et la coordination.

La méthode naturelle, et c'est fondamental, est pour Hébert bien plus qu'une méthode d'éducation physique. C'est aussi une méthode d'éducation morale : la recherche d'une bonne condition physique doit être orientée, motivée par un objectif ultime, lequel est résumé dans la devise de G. Hébert : « être fort pour être utile ».

Méthode d'éducation physique excluant toute compétitivité, l'hébertisme consiste en un déplacement continu de marche, course, saut, quadrupédie, grimpe, équilibre, lancer, lever, défense et natation, chacun travaillant selon son propre rythme. C'est dans ce contexte que se situe le parcours Hébert, piste jalonnée d'obstacles les plus divers que l'on franchit sans arrêter de courir ou de marcher.

Ces obstacles peuvent être réalisés pour la plupart en bois et cordages, disposés de telle façon qu'un espace de marche ou de course soit prévu pour récupérer. Ils permettent l'alternance et la gradation des efforts.

Mais un des aspects les plus intéressants réside dans le fait que s'il n'y a pas de centre Hébert près de chez toi, les obstacles peuvent être tout à fait naturels et tu peux alors parcourir un itinéraire campagnard où tout accident de terrain peut faire l'objet d'un exercice.

On enjambe des flaques d'eau sur un chemin que l'on quitte en sautant par-dessus un fossé, pour ramper ensuite en passant sous une clôture et franchir une autre par un saut... En forêt, les arbres abattus offrent de belles possibilités pour pratiquer l'équilibre, la quadrupédie et le saut, tandis que les pommes de pin servent au lancer et les rondins sont utilisés pour le "porter".

On trouve même des bâtons assez longs et solides pour servir de perches aidant à franchir un fossé ou une autre cavité. C'est donc bien la nature qui est le cadre privilégié dans lequel évolue l'hébertiste. C'est encore elle qui fournit les matériaux et offre de multiples possibilités pour pratiquer la gymnastique selon Georges Hébert.

On peut ainsi dire que l'hébertisme est une activité qui, par sa méthode, son esprit et par les lieux où elle se pratique, se marie bien à l'environnement. Quoi de plus normal, de plus naturel pour les hébertistes, dans ces conditions, de respecter et défendre Dame Nature.

Aussi, avec un peu d'imagination, il y a moyen de faire des trucs très drôles et sans danger. Que voilà de belles sorties en perspective !

S'il n'y a pas de centre Hébert près de chez toi, tu peux toi-même concevoir un parcours avec des obstacles naturels que tu trouveras dans la nature.



2 Qu'est-ce que l'hébertisme ?

L'hébertisme est une discipline relativement méconnue. Mais lorsqu'on évoque le parcours d'obstacles construits à l'occasion d'un camp scout, quelque chose nous revient vaguement à l'esprit... Mais en quoi cela consiste exactement ?

Méthode naturelle et environnement

Lorsque Georges Hébert observa les "primitifs", il eut la conviction qu'il était possible d'arriver à un haut degré de développement physique sans l'aide d'artifices, d'installations, d'infrastructures, mais simplement en imitant leurs gestes naturels et utilitaires.

L'hébertisme n'a donc rien de commun avec la gymnastique traditionnelle. En considérant les efforts que ces activités physiques réclament, il est possible de les répertorier dans dix groupes fondamentaux appelés familles.



Les dix familles

1. La marche

C'est l'exercice de base. Elle peut être pratiquée durant toute l'existence sans causer le moindre dommage sur l'organisme. Nous sommes avant tout des marcheurs. Elle active la respiration et la circulation, facilite la digestion, calme et repose le système nerveux.



2. La course

C'est le moyen de locomotion le plus rapide ; elle permet à l'organisme de produire l'effort le plus complet et le plus intense. Elle augmente la capacité respiratoire, oxygène mieux le sang et élimine les toxines ; elle accroît la résistance organique du sujet et développe la musculature des membres inférieurs. Elle rend agile et souple.

3. La quadrupédie

Les déplacements quadrupédiques développent une coordination globale des quatre membres, un renforcement musculaire de la ceinture scapulaire (développement des épaules) et sollicitent vélocité et vivacité. Ils permettent une augmentation de la circulation sanguine dans toutes les parties du corps et ont une action sur toute la musculature. La quadrupédie comprend tous les exercices possibles en appui sur les quatre membres, de face, de dos ou de flanc, le corps plus ou moins abaissé ou même reposant complètement sur le sol.

4. La grimpe

La grimpe consiste à élever ou abaisser le corps ou plus généralement à le déplacer dans une direction quelconque, soit avec la seule aide des bras, soit avec l'aide commune des bras et des jambes.

Très semblable à la quadrupédie, la grimpe se distingue de celle-ci par le travail violent de préhension. Non seulement par les mains, mais également en faisant appui des coudes, des paumes, des poignets supportant parfois le poids complet du corps, etc. Elle est intéressante pour le développement musculaire des membres supérieurs et de la cage thoracique et développe des muscles qui ne sont pas souvent appelés à travailler : adducteurs de la cuisse dans le grimper à la corde et aux arbres (par croisement ou serrage des jambes).



5. Le saut

C'est l'impulsion donnée au corps pour franchir d'un seul bond un espace ou un obstacle quelconque. S'entraîner à sauter et surtout à bien retomber, c'est éviter dans la vie courante bien des accidents (entorses du pied, du genou, rupture d'un tendon...). Le saut fortifie les genoux, les pieds et chevilles et entraîne les articulations à supporter toutes sortes de chocs. Il active les fonctions du cœur et des poumons, demande un bon contrôle nerveux mais développe également l'audace, la maîtrise de soi, l'esprit de décision et la vivacité.

6. L'équilibre

Savoir s'équilibrer après des chocs ou poussées, pour éviter les chutes est important pour la vie. C'est un des exercices les plus complets car tous les muscles interviennent pour maintenir ou rétablir l'aplomb du corps. Il augmente non seulement la coordination mais aussi l'audace, la confiance, la volonté et aide à vaincre la peur du vide. L'équilibre permet d'apprendre à compenser un mouvement par un autre. Par exemple, lors de portages d'objets légers sur la tête, on remarque un redressement certain de l'allure générale du corps ; le porter développe le cou et tonifie la colonne vertébrale.

7. Le lever-porter

Cela consiste à mouvoir toutes sortes d'objets dans tous les sens soit en restant en place, soit en se déplaçant par les moyens naturels de locomotion (marche, course, saut, quadrupédie, équilibre, natation). Les exercices de levage aident à comprendre comment soulever efficacement et en sécurité des charges plus ou moins importantes, dans des situations si fréquentes dans la vie de tous les jours (levage simple, chargement sur soi, portage, remuements et manoeuvres de force). Il produit une action intense sur toute la musculature, spécialement dos, épaules, haut du tronc et développe également les muscles des membres, surtout des bras.



8. Le lancer

Consiste à projeter, à l'aide d'un ou des deux bras, toutes sortes d'objets dans tous les sens, soit en restant sur place, soit en se déplaçant.



C'est le geste naturel par excellence qui produit sur l'organisme les effets les plus variés et les plus complexes. Il favorise entre autres le développement de la liaison entre le champ visuel et la motricité fine de la main et des doigts. Il prépare dans une large mesure à la pratique de tous les autres genres d'exercices par son action qui assure spécialement :

- l'assouplissement articulaire des membres supérieurs ;
- l'entraînement à la détente ;
- une bonne attitude du tronc ;
- la coordination des mouvements et l'affinement des centres nerveux ;
- le développement de l'adresse générale, la vitesse de réaction, la maîtrise nerveuse et la confiance en soi.

9. La défense

Pratiquée sous sa forme intégrale, elle influe sur les éléments de force les plus importants : cœur, souffle, nerfs, articulations, muscles. En combat simulé ou réel, l'action du cœur est toujours violente. Tous les muscles travaillent par étirement comme par raccourcissement, statiquement ou dynamiquement avec le corps dans les positions les plus diverses, au cours des luttes principalement. Les articulations quant à elles subissent toutes sortes d'efforts brusques ou lents, auxquels elles doivent résister. Enfin, la tension est constante. De même, la force nerveuse est sollicitée intensément et quelquefois à l'extrême dans les combats simulés. Exercice complet au point de vue souffle et force, la défense développe aussi la volonté, la vitesse de réaction, la souplesse et l'audace.

Principes pédagogiques

Liberté d'action pour chacun

Chacun travaille selon son rythme et ses capacités. C'est voulu pour permettre l'individualisation des efforts, pour régler la dépense personnelle de travail et obtenir le meilleur rendement tout en évitant tout esprit de compétition.

Recherche du geste économique et utilitaire

Pour obtenir le geste naturel par la détente nerveuse et musculaire.

Principes méthodologiques

Continuité du travail

L'hébertiste travaille dans un mouvement ininterrompu. Il court en exécutant un travail des bras par exemple, poursuit en marchant et progresse ensuite par petits sauts. Et il continuera de la sorte, alternant les passages "actifs" où il fait l'exercice (effort) avec des "contre-efforts" qui permettent la récupération. La continuité du travail est nécessaire pour développer l'endurance générale et en particulier le souffle, en produisant une somme suffisante de travail et en utilisant au mieux le temps consacré à l'activité.

Progressivité

Il s'agit de l'échauffement progressif de l'organisme : progression par des exercices d'intensité croissante pour terminer par un parcours difficile. et en fin de leçon : une marche d'apaisement qui amène un retour au calme.

10. La natation

Elle constitue le plus complet des exercices au point de vue physique, coordination, souplesse et endurance. Ses effets hygiéniques sont intenses, son action très efficace sur l'augmentation de la capacité respiratoire. Elle développe la musculature entière, exige une coordination parfaite des mouvements et un rythme approprié. Les exercices difficiles de plongée développent évidemment l'adresse, le sang-froid et la confiance en soi.



Alternance des efforts

Comme on l'a vu, la méthode naturelle préconise le déplacement constant, sous une forme quelconque. Mais si l'activité se poursuit sans aucun repos absolu ou inaction complète, il y a cependant des périodes de repos relatif. Ce sont les détentes qui sont obtenues par l'alternance continue des efforts contraires. À un effort intense succède un effort qui l'est moins ; à un mouvement de bras succède un mouvement des jambes ; un effort en extension est suivi d'un effort en flexion. Ce principe se trouve particulièrement bien appliqué lors de la leçon sur plateau (voir plus loin, page 23).

Dosage des efforts

Cela permet d'obtenir une meilleure connaissance de soi et de ses propres possibilités physiques.

La variété et l'attrait

Le mouvement et la combinaison d'exercices basés sur les dix familles énoncées ci-avant permettent, grâce à ton imagination, de varier cette gymnastique à l'infini, ou presque... Tout le monde est en mouvement à son propre tempo.

Plein air

L'hébertisme est une activité d'extérieur qui se déroule de manière continue : on marche, on court, on saute, on grimpe, on lance... Le tout exécuté au grand air, en pleine nature, la course étant l'exercice de base.

Avantages

Un exercice physique pour tous...

Voici donc une méthode d'éducation physique active, variée, simple et pratiquée en plein air dans un espace qui peut être relativement limité, quelles que soient les conditions atmosphériques. C'est suffisant pour en faire une activité vraiment attrayante. La pratique des dix familles d'exercices vise un épanouissement physique général plutôt qu'un développement musculaire spécialisé. Les exercices proposés, outre le fait qu'ils améliorent la condition physique générale, consolident également diverses qualités telles que l'audace, la souplesse, la force, l'équilibre et l'adresse.

Vu l'absence de compétition, les séances d'exercices peuvent donc rassembler des personnes d'âge et de sexe différents pour travailler ensemble. Cette diversité enrichit les contacts et favorise l'entraide. De plus, la pratique de l'hébertisme n'est vraiment pas coûteuse. Elle est également divertissante et non contraignante.

Parce que c'est une activité de plein air basée sur des gestes naturels, l'hébertisme présente des atouts par rapport à d'autres pratiques sportives plus communes. On sait que le mouvement préconisé par Hébert n'implique pas nécessairement un déplacement en course. La marche, même en récupération, est un mouvement. Si les exercices peuvent être organisés en plateau (voir page suivante), il est aussi possible de les pratiquer sur une partie du trajet prévu et de marcher ensuite jusqu'au bout. Il est donc parfaitement possible de voir des sportifs de divers niveaux, d'âge et de sexe différents, pratiquer ensemble les mêmes exercices.



C'est là encore une particularité intéressante de cette méthode naturelle mêlant petits, grands, jeunes, vieux... C'est une activité physique dont chacun retire un maximum de bienfaits, entre autres la recherche d'un bien-être et cela en vue d'une plus grande disponibilité aux autres.

...loin de toute compétition

Soulignons encore qu'il n'y a pas d'esprit de compétition dans l'hébertisme. Les primitifs auxquels Hébert se réfère pour développer sa méthode ne couraient et ne sautaient que par nécessité. Ils n'introduisaient pas d'artifices dans la pratique de leurs activités physiques et ne connaissaient pas le sport tel qu'il se conçoit de nos jours. Aujourd'hui, le sport est de toute évidence un exercice physique souvent soumis à des règles compliquées et nécessitant des équipements parfois coûteux.

La plupart du temps, le sport s'appuie sur la compétition. Cette dernière n'est pas toujours étrangère au profit et on la sait responsable de certains excès comme le dopage. En se référant à ses modèles lointains, Hébert propose une gymnastique non compétitive pratiquée dans la nature. Dès lors, point besoin d'installations, d'infrastructures lourdes tels les stades. Pas besoin de terrains spéciaux comme ceux que l'on équipe pour certains sports.

Les centres d'hébertisme ne disposent généralement pas de locaux, sauf éventuellement un abri pour remiser quelques accessoires (cordes, balles, perches...). On pratique l'hébertisme seul ou en groupe dans la bonne humeur et l'entraide.

3 Pratiquer l'hébertisme

L'hébertisme, ce n'est pas seulement une épreuve "nature" construite lors des camps... C'est surtout une gymnastique par la méthode naturelle ! On peut le pratiquer en plateau ou le long d'un parcours.

Principe de base

Que l'activité ait lieu dans un espace restreint (plateau) ou en pleine nature, le principe de travail est identique : il s'agit de te déplacer longtemps (si possible durant toute l'activité, sans marquer d'arrêts inutiles), loin (la distance parcourue sur un plateau est équivalente à celle d'un parcours en extérieur) et vite, en surmontant toutes les catégories d'obstacles que l'on pourrait rencontrer en milieu naturel (ou ceux encore plus sophistiqués, créés par ton imagination).

Le plateau

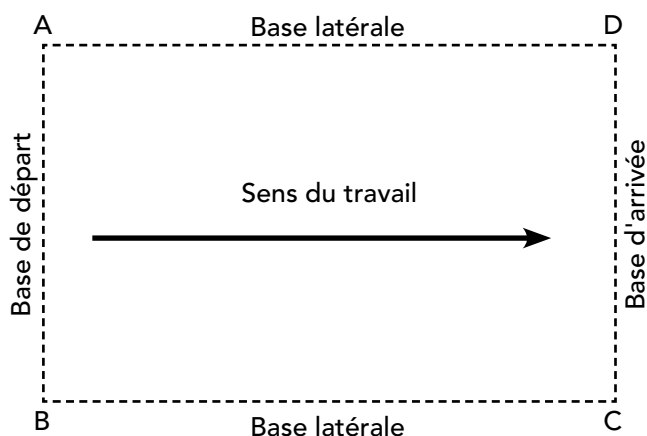
Il s'agit d'un terrain plat de préférence, prairie, pelouse, place, cour d'école, etc.. Les dimensions dépendent du nombre de participants et de la place dont on dispose. Il n'y a de toute façon pas de dimensions réglementaires. Mais il est par contre absolument nécessaire que tu en marques le pourtour, ne serait-ce que par quatre piquets simples (des cônes en plastique ou autres objets de récupération).

Pour environ 30 personnes :

- 40 m sur 15 m pour des ados/adultes ;
- 30 m sur 10 m pour des enfants.

Quelles que soient les dimensions du plateau, un des petits côtés du rectangle est pris comme base de départ ; celui qui fait face est nommé base d'arrivée. Les deux grands côtés du plateau sont les bases latérales.

La continuité du déplacement est assurée ainsi que l'alternance d'efforts intenses et modérés. Les plus faibles peuvent interrompre l'exercice avant l'arrivée ; grâce à cela, les forts et les faibles peuvent travailler dans une même séance sans se gêner.



Avantages

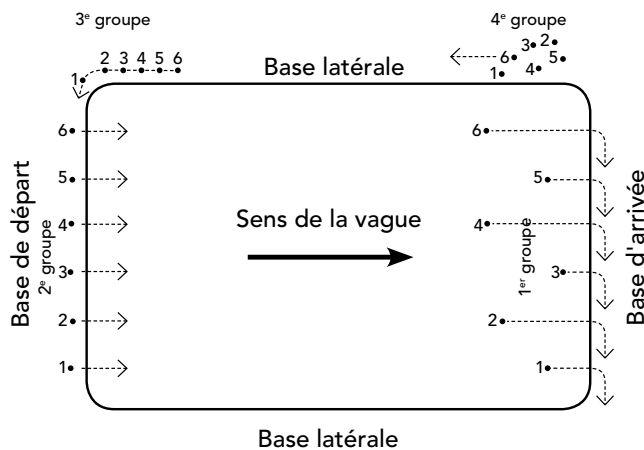
- Il permet, même sans aménagement, tous les exercices, sauf la grimpe (pour laquelle tu dois te servir d'arbres ou d'autres objets voisins).
- La leçon peut s'exécuter avec un grand nombre de scouts sur un espace extrêmement réduit avec peu de matériel.
- Un emplacement et des installations rudimentaires suffisent.
- Ta liberté d'action est assurée comme si tu étais seul, chacun travaillant à son rythme.
- Le plateau te permet d'allier deux choses contradictoires : exécuter un parcours et te déplacer tout en restant cantonné sur un espace restreint.

Organisation

Les déplacements sur le plateau sont de trois types :

1. Le déplacement "en effort" ou "**en vague**" s'effectue de la base de départ à la base d'arrivée. C'est le temps fort, le temps de travail. Tu progresses en ligne à ton allure. La vague : exercice pratiqué en traversant le plateau.
2. Le déplacement "de repos relatif" ou "**en contre-vague**" (retour à la base en marchant ou en trottant, en vue d'effectuer un nouveau mouvement) s'effectue le long de la base latérale. Les participants dans ce cas se suivent en colonne ou reviennent groupés. C'est le temps de récupération.
3. Le déplacement pour changer d'atelier ou te rendre vers un plateau secondaire se fait soit en marchant (temps de repos relatif) soit en courant (temps d'effort) selon le rythme principal de la séance et en respectant la règle de l'alternance des efforts.

Exemple : après les exercices de quadrupédie-agilité qui sont intenses, tu te rends aux appareils de "grimpe-escalade" en marchant. Par contre, après le travail d'équilibre, tu vas à l'atelier "lancer" en courant.



Dans l'exemple ci-dessus, les groupes sont au nombre de quatre et chaque groupe comprend six personnes. Le conducteur du groupe a le n°1. La base de départ est à gauche et la base d'arrivée à droite. Le premier groupe est lancé en vague sur le plateau dès que le premier aura dépassé ou presque la ligne d'arrivée, le deuxième groupe se mettra en marche ; le 3^e groupe se trouve sur la base latérale gauche et va s'engager sur la base de départ derrière le 2^e groupe. Le 4^e groupe qui vient de terminer la traversée en vague du plateau, reprend la base latérale gauche pour se diriger en marchant, allure lente ou moyenne, vers la base départ. En fin de vague, les groupes retournent vers la droite ou la gauche, de façon à ce que le conducteur du groupe reste en tête. Le premier groupe sur la figure ci-dessus va tourner à droite pour cette raison.

Le parcours

Le plateau n'est pas le seul endroit où se pratique l'hébertisme. Tu peux aussi parcourir un itinéraire campagnard ou en forêt, et y progresser tout en faisant les exercices que propose la méthode. Car l'hébertisme, **c'est aussi ce parcours nature où chaque élément trouvé sur l'itinéraire peut être sujet à exercice** : sauter par-dessus un fossé ou une clôture, grimper aux arbres, lever des bûches, etc. Ce sont des exercices dans la nature qui ont donné naissance aux parcours Hébert.

Le parcours, c'est une leçon en pleine nature, une petite expédition présentant beaucoup d'attraits pour les jeunes. L'ordre des exercices est imposé par les conditions mêmes du terrain.

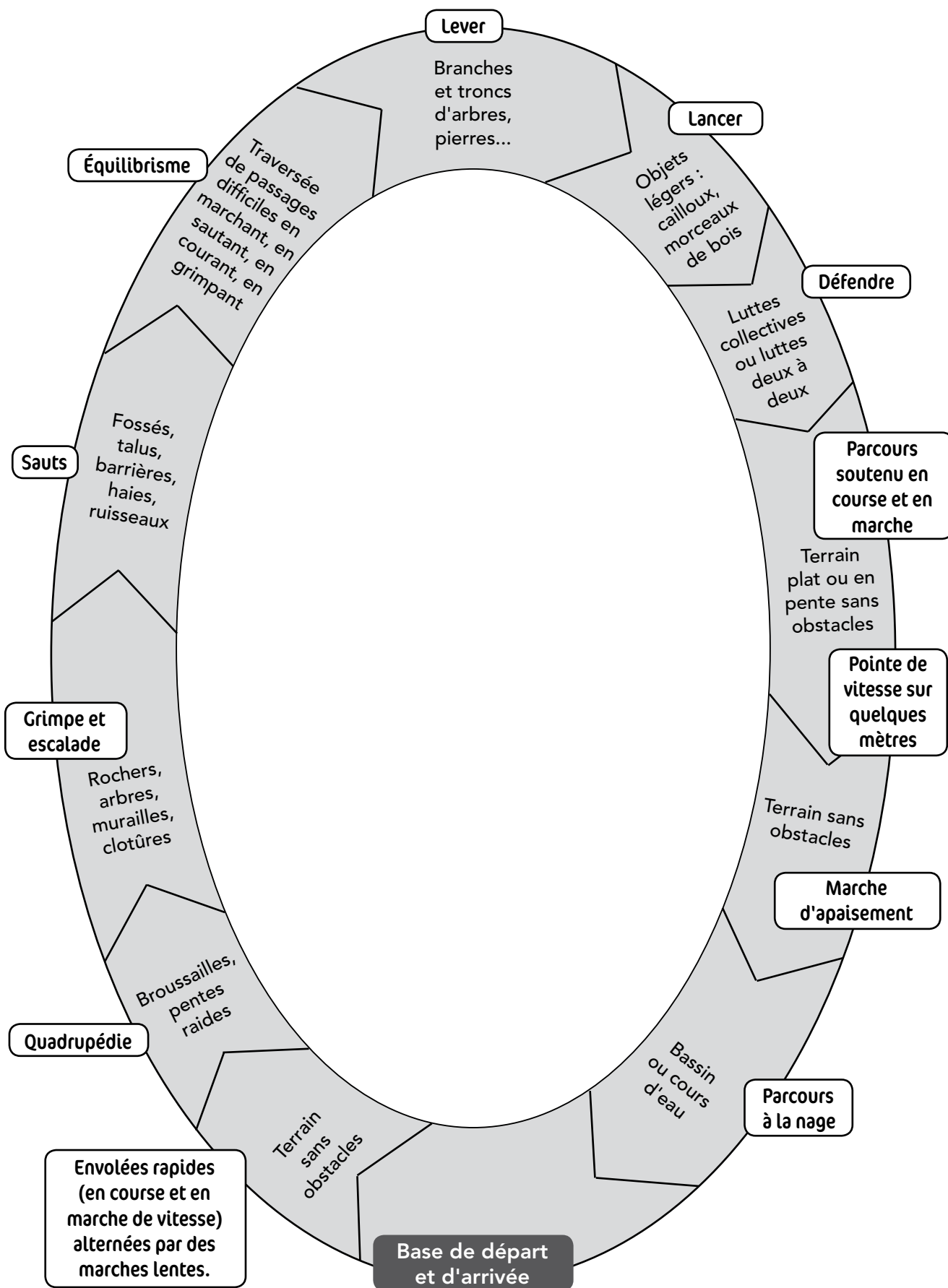
Suivant le genre de parcours, l'activité peut se concevoir sous différentes formes :

- à l'aventure, sur un parcours inconnu et imprévu ;
- sur un parcours prévu ou tracé à l'avance ;
- sur un parcours organisé spécialement pour l'activité.

Le parcours Hébert

C'est une piste jalonnée d'obstacles divers que l'on franchit sans s'arrêter de courir ou de marcher. Ces obstacles sont pour la plupart du temps réalisés en bois et cordages. Ils permettent l'exécution d'un tas d'exercices mais, pour être qualifiée de parcours Hébert, la piste doit avoir des caractéristiques bien déterminées. Comme le veut la méthode, la piste doit être franchie en mouvement et il faut donc prévoir un espace de marche ou de course permettant la récupération entre les obstacles. Il faut aussi que le genre et la disposition de ces derniers permettent l'alternance et la gradation des efforts. À noter encore que ce parcours tient compte à la fois du relief et de l'environnement. Signalons en passant qu'un parcours Hébert ne doit pas être confondu avec une succession d'exercices statiques pratiqués sur certains parcours de santé.

Schéma d'un parcours en pleine nature



Les avantages du parcours

Le parcours permet de travailler le développement physique en proposant différents types d'effort à fournir. Il ne s'agit absolument pas d'une compétition.

- Il est constitué d'une série d'obstacles à franchir à ton rythme en faisant de ton mieux. Ce n'est pas une compétition ! En courant, sautant, grimant ou portant, tu devras passer avec force et adresse, seul ou avec l'aide de ta patrouille, les obstacles du terrain (ruisseau, arbre couché) et les obstacles construits. Avec un peu d'imagination, il y a moyen de faire des trucs très drôles et sans danger.
- Il permet de perfectionner la technique au point de vue utilitaire et d'exercer ton coup d'œil ; c'est l'école de la débrouillardise.
- Il développe les qualités d'action et d'audace (ex. : franchir des endroits dangereux).
- Il permet l'entraide et développe l'endurance.

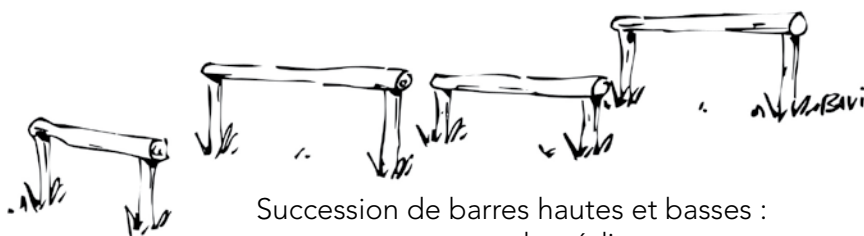
Si tu ne disposes pas d'un parcours naturel, tu peux en monter un, même en salle, au moyen d'engins disposés de distance en distance à l'aide de caisses, plinth, cordes, échelles de corde, tapis, sautoir, barre, bancs, poutre, espalier... Libre à ton imagination de créer ton parcours en salle "d'audace et sécurité" ou "tour du monde".

Matériel

- Envisage le moins de brêlages possible, cela ralentit la construction.
- Emploie au maximum des objets gratuits et bon marché.
- Utilise le plus possible le terrain naturel.

L'hébertisme peut être pratiqué dès le matin, pour bien commencer la journée. Mais évite de faire un parcours trop difficile à jeun au saut du lit.

Exemples de montage d'engins

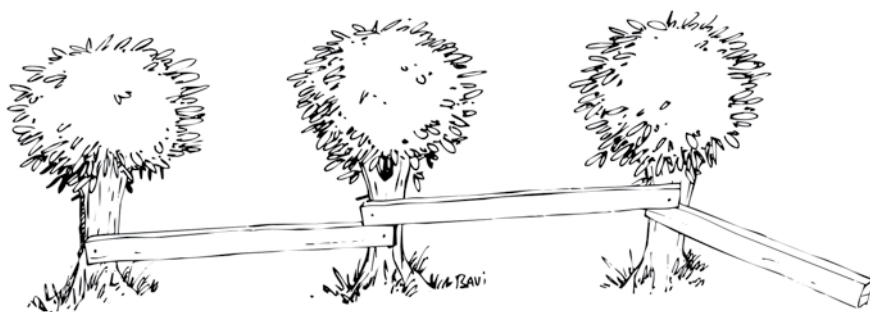


Succession de barres hautes et basses :
saut, quadrupédie

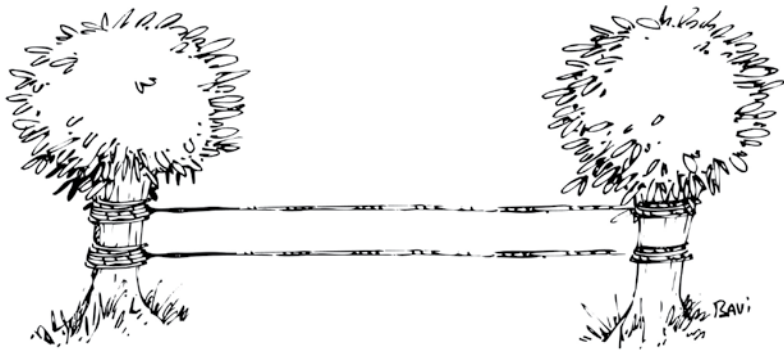


Palissade :
saut de palissade

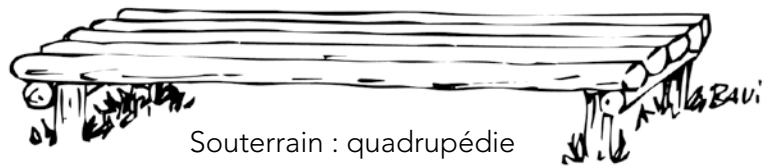
Cible attachée à un arbre :
lancer de précision



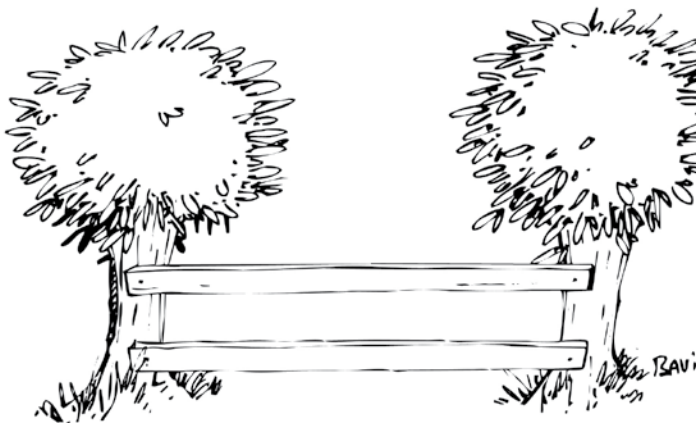
Poutre d'équilibre entre arbres : grimpe, saut



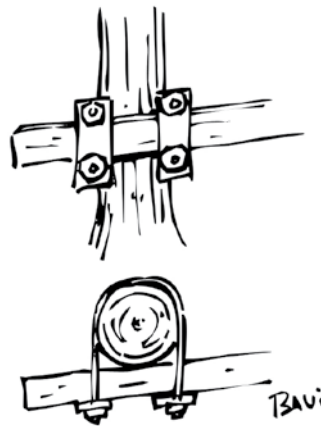
Passage sur deux cordes tendues entre deux arbres : pont de singe



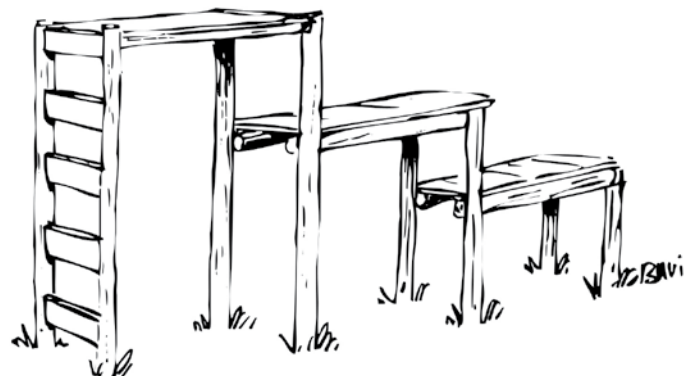
Souterrain : quadrupédie



Passage entre deux poutres



Passage du ruisseau



Portique : poutres situées à différentes hauteurs : équilibre, audace

Déroulement du parcours

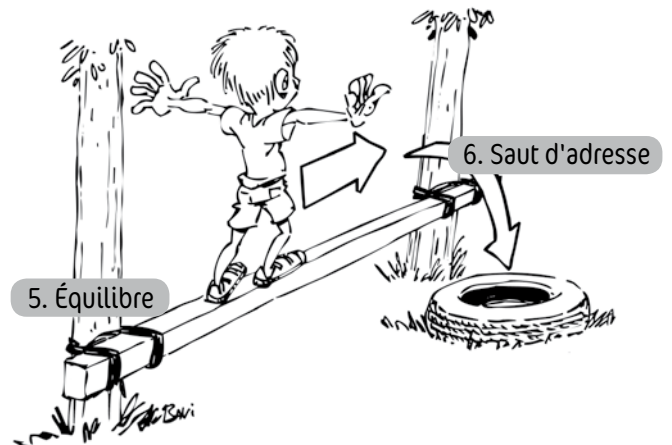
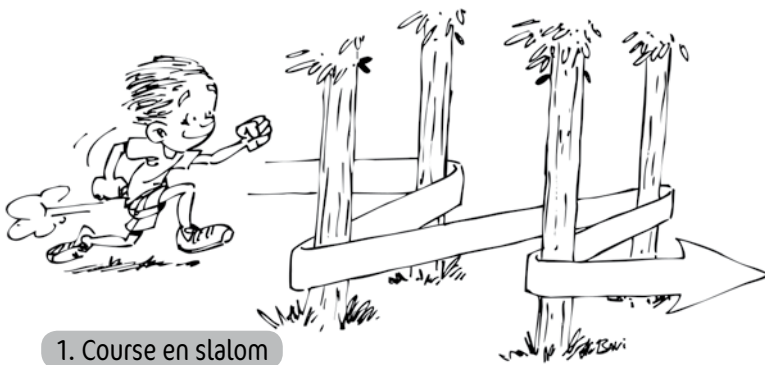
Il ne s'agit pas d'affrontement individuel ou inter-patrouilles, mais chacun se bat plutôt contre lui-même. À la fin du parcours, il n'y a donc pas de classement entre les personnes : pas de gagnant ni de perdant.

Un jour sur deux, on peut faire le parcours en équipe (ou patrouille) en s'aidant mutuellement. Les participants pratiquent alors le parcours successivement, pendant que les autres regardent ou aident.

Cela permet de ne pas avoir de sentiment de compétition, mais plutôt de créer de l'émulation, à savoir que chacun fait de son mieux et essaie de se surpasser.

On peut également chronométrer le parcours réalisé le deuxième et le dernier jour, pour mesurer les progrès de chacun. Il est inutile de chronométrer tous les jours.

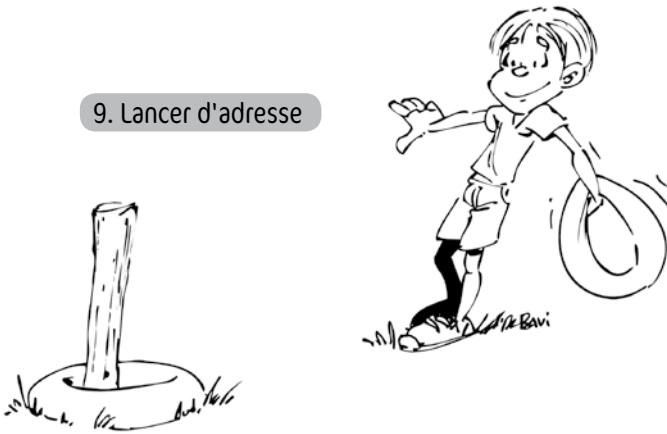
Monte rapidement le parcours au début du camp, tu pourras ainsi en profiter tous les jours et permettre à tes scouts de voir leur évolution.



8. Saut latéral



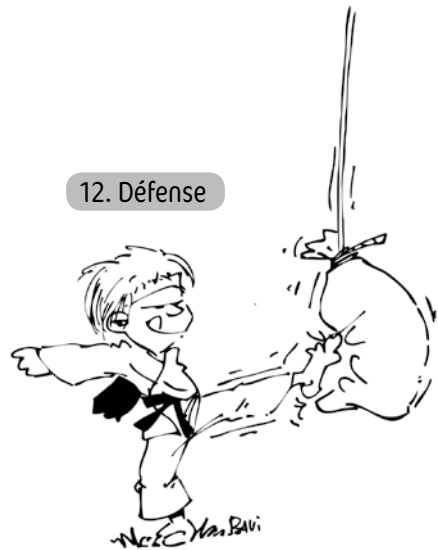
9. Lancer d'adresse



10. Porter des seaux d'eau



12. Défense



11. Grimper



13. Course de fond



4 L'hébertisme par le jeu

Pour mettre un peu de piment dans l'activité, tu peux aussi incorporer l'hébertisme dans un jeu ! Voici quelques exemples de jeux dont tu peux t'inspirer librement...

Le ballon hébertiste

Créé il y a plus d'un demi-siècle, voici un jeu très attrayant pour ceux qui recherchent une motivation, une action éducative orientée vers un but moral, altruiste dans lequel l'entraide et la solidarité entre les équipiers prennent la part la plus importante. Le jeu rend l'entraînement beaucoup plus agréable et permet de riches rencontres.

Il s'agit d'un jeu variable à l'infini donnant l'occasion de pratiquer un ensemble de gestes qui constituent un entraînement physique complet, d'entraide-sauvetage en particulier, dans lequel deux équipes s'affrontent pour s'emparer d'un ballon et marquer des points par lancers dans une cible-but.

C'est agrémenté d'exercices de luttes diverses, de passage d'obstacles, de récupération du ballon qui peut être joué à la main, au pied ou avec n'importe quelle partie du corps, de passes entre équipiers, d'interception de ce ballon par les joueurs de l'équipe adverse, le tout suivant des règles définies avant le jeu.

Ces règles étant assez élaborées et précises, il ne nous est pas possible de les développer dans ce cahier. Si tu es intéressé, reporte-toi au livre *Le ballon-Barron - S'entraîner, s'éduquer en se divertissant* par Pierre Barron – 1^{re} édition simplifiée / Publications Pierre Barron.

Avantages pour les joueurs

- Un encouragement à l'effort par le jeu qui est une action récréative, un divertissement ;
- t'entraîner et t'éduquer tout en t'amusant ;
- une meilleure santé ;

- un jeu qui malgré son importance ne nécessite pas d'équipement onéreux ;
- un jeu qui permet actuellement la plus grande variété d'exercices ;
- un jeu complet ne favorisant pas la spécialisation à un poste ou une place qui te cantonnerait dans un rôle particulier.

Avantage pour les animateurs

- Un jeu mixte où hommes, femmes, enfants peuvent jouer ensemble ;
- jeux tous terrains, toutes saisons : utilisation des terrains de jeux actuels, prés, clairières, forêts, bords de lacs, bords de mer en utilisant ce qui s'y trouve ;
- un moyen pédagogique : l'entraînement physique présenté sous forme de jeu éducatif alliant les qualités propres des jeux spontanés des scouts, en faisant appel à la débrouillardise, à l'initiative ;
- un jeu n'exacerbant pas les rivalités entre clubs, l'esprit de clocher, s'efforçant de réduire au minimum les risques d'accidents et favorisant les contacts humains.

Objets créateurs d'ambiance

Le ballon de basket-ball (mais aussi de football, volley-ball, rugby...) semble être l'objet le plus courant, le plus utilisé, le moins dangereux, le plus solide, gonflé très moyennement.

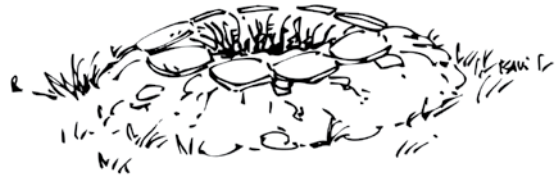
Si tu utilises d'autres objets, ils doivent rappeler autant que possible les objets existant dans la nature, ne présentant pas de danger. Ex. sac bourré de chiffons, papier ou herbe sèche, ballon-mousse...

Quelques dispositifs

Le trépied



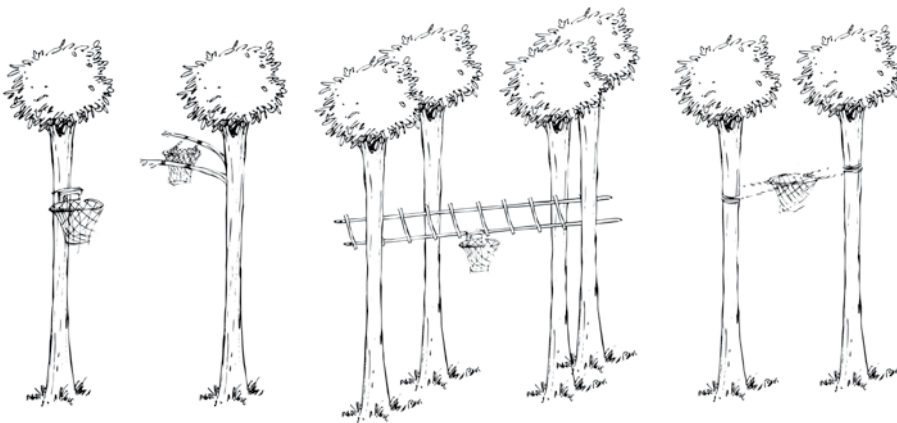
Le trou dans le sol



C'est le système le plus simple et le moins coûteux. Creuse un trou dans le sol, assez profond 1,5 à 2 fois plus profond que large pour que le ballon ne revienne pas à l'extérieur une fois lancé. Il pourra avoir une collerette constituée par une ou plusieurs pierres posées autour, à plat sur le sol. La terre de déblai sera déposée autour de la collerette.

Variante : un bidon ou une barrique debout sur le sol.

Le panier dans un arbre ou entre deux arbres



Matériel : un panier de basket-ball avec filet non troué, ou une boîte en plastique de préférence assez profonde, des chaînes pour ceinturer au tronc, plusieurs U à demi-enfoncés derrière le tronc pour régler la hauteur, des cordages, etc.

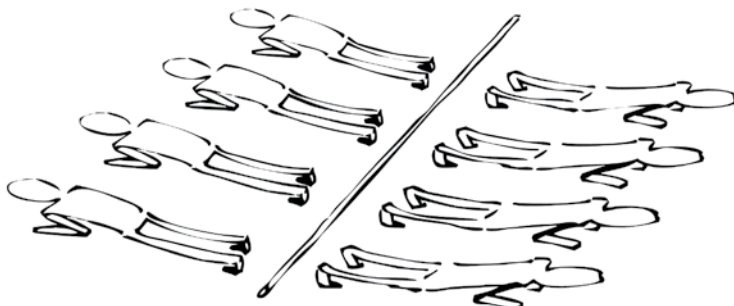
Variante : une échelle solide accrochée entre 4 arbres en sens horizontal ou légèrement oblique. Le panier sera accroché en dessous ou en bout.

Aires de jeu (avec ou sans ballon)

Tu peux créer toi-même diverses aires de jeu (avec ou sans ballon) en combinant différents types d'exercices. En voici quelques exemples.

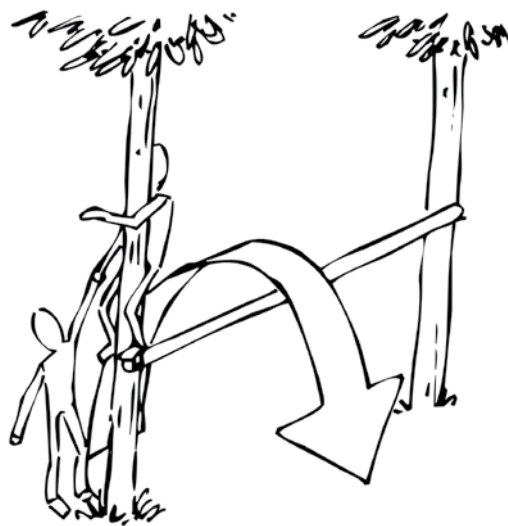
1. Lutte de départ (défense)

Au signal de lancement du jeu, chaque équipe tire sur la perche, perpendiculairement à celle-ci. Au signal, chacun lâche la perche et court vers son couloir d'obstacles.



2. Saut avec entraide (saut)

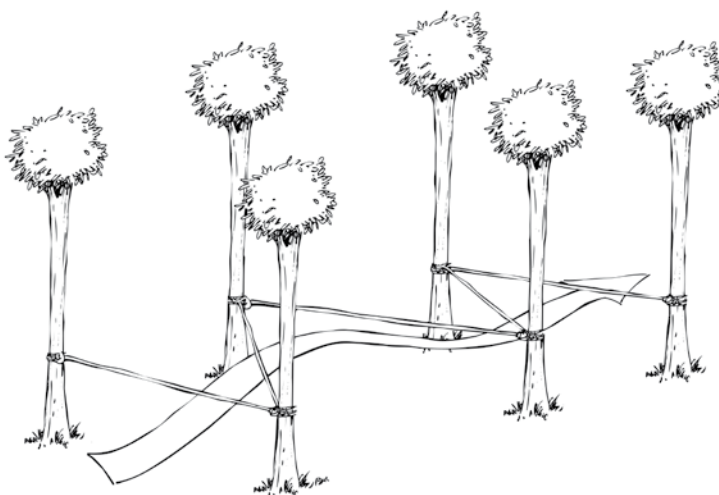
Le premier saute sur la barrière et se met en position pour aider ses équipiers à passer l'obstacle. Ses pieds se posent de part et d'autre du tronc, un bras entoure l'arbre et la deuxième main sert à tirer ses compagnons.



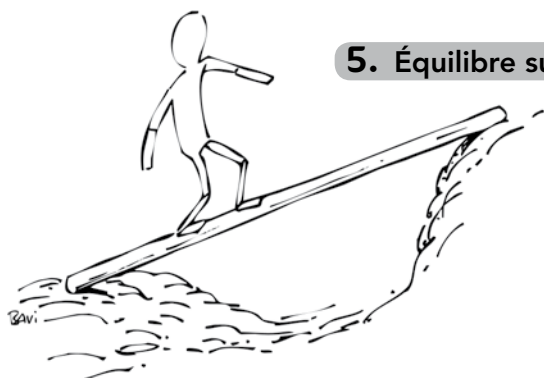
3. Passage de rivière (grimpe)

Le plus léger monte sur les épaules d'un autre et se lance dans le vide pour attraper la corde et passe la rivière. Il passe la corde au suivant qui alors fait de même.

4. Ramper (quadrupédie)



5. Équilibre sur fosse (équilibre)



6. Ratière (quadrupédie)

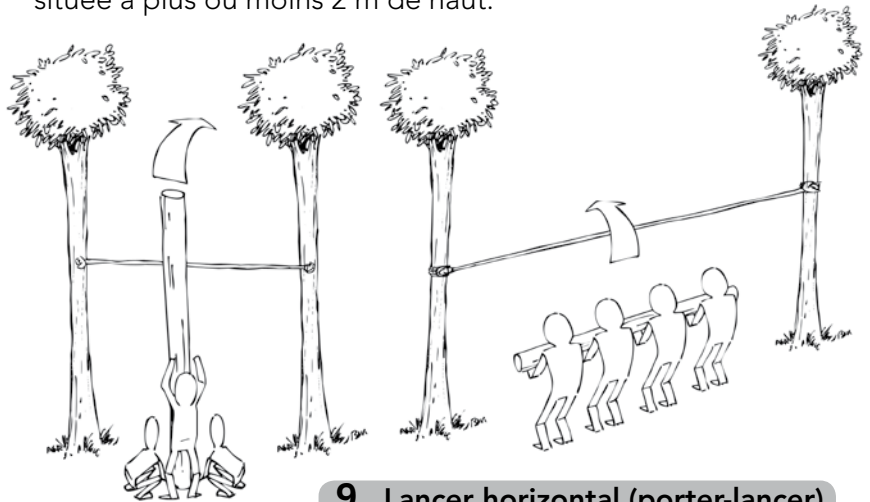
Chaque équipe a sa ratière ; on y entre un par un. La ratière est un obstacle modérateur de l'effort.

7. Porter poutre (porter-lever)



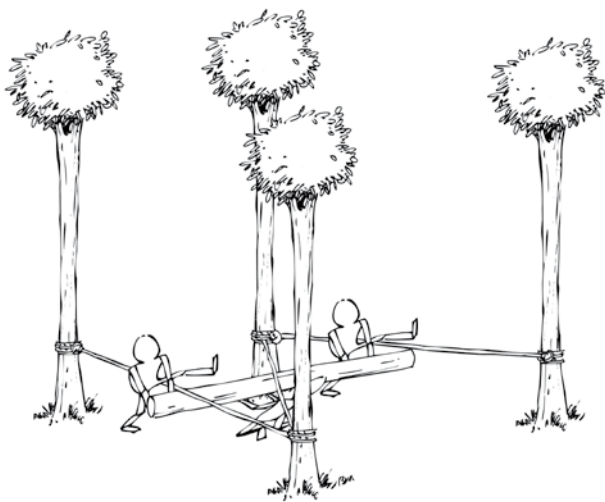
8. Lancer vertical (porter-lancer)

Lancer une poutre au-dessus de la corde située à plus ou moins 2 m de haut.



9. Lancer horizontal (porter-lancer)

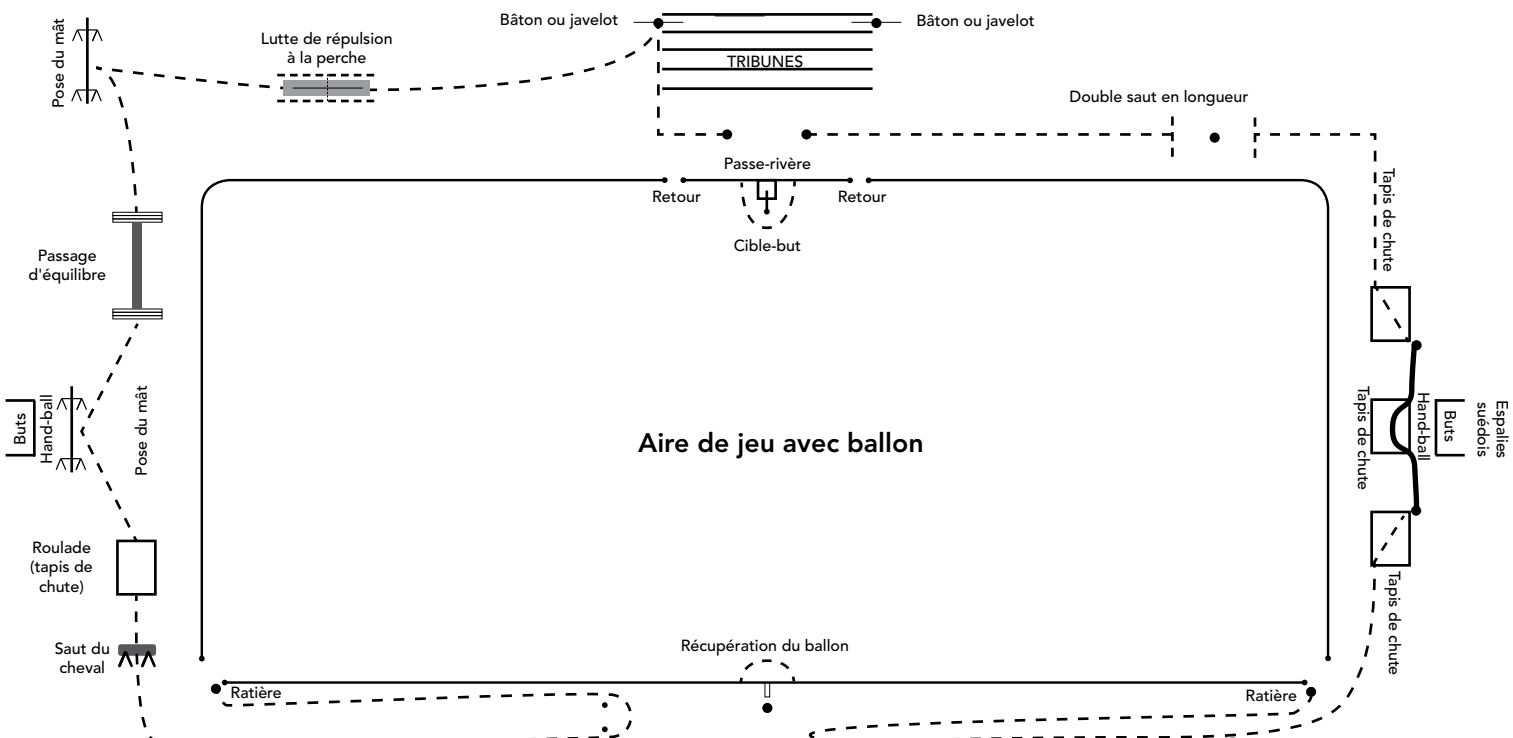
Tous les équipiers lancent une poutre au-dessus de la corde située à 2 m de haut.

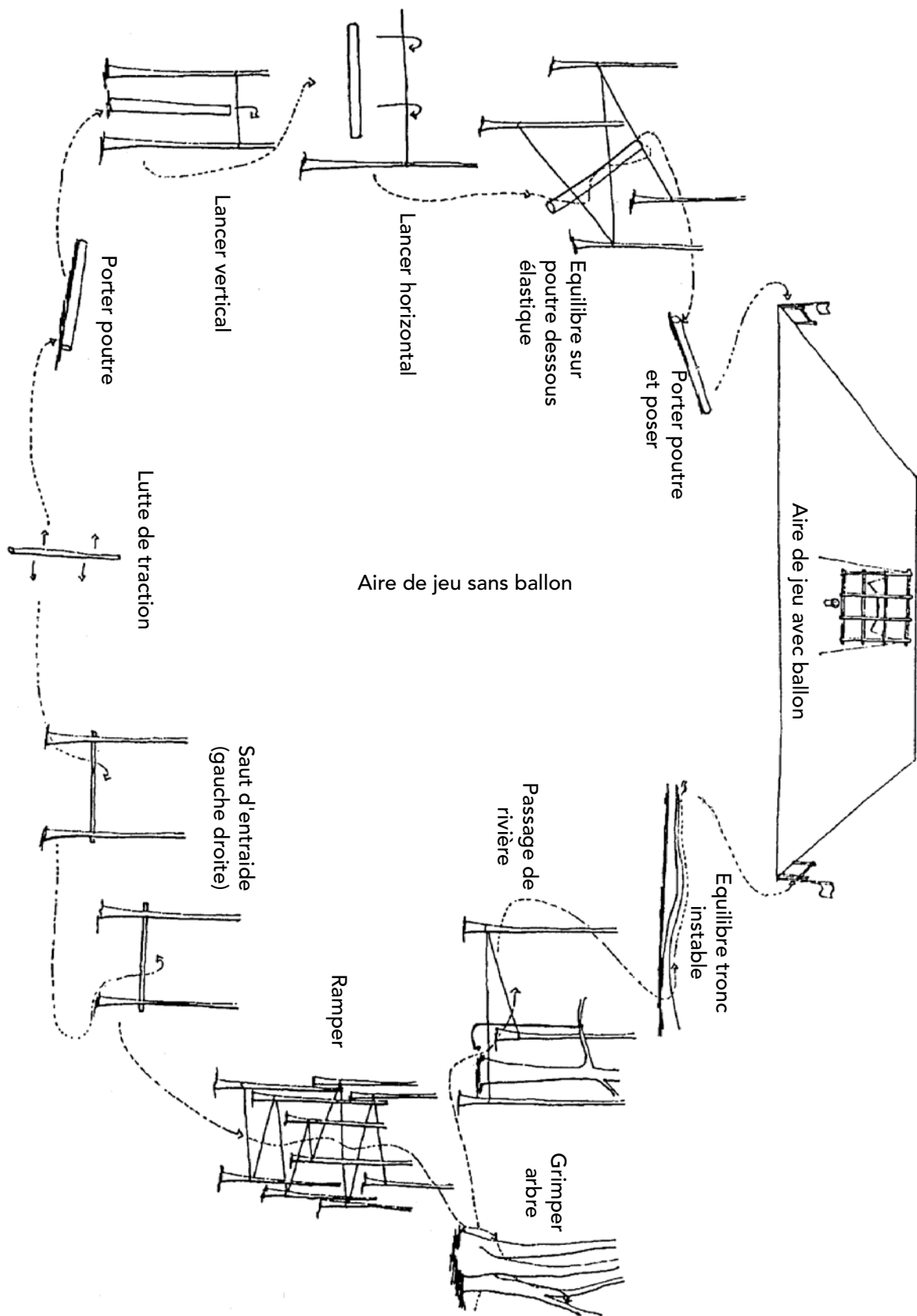


10. Équilibre

Par-dessus, par-dessous : fais glisser une poutre sous les cordes entre les arbres. Pendant que certains tiennent la poutre stable, d'autres la parcourent en équilibre tout en passant une fois en-dessous de la corde, une fois au-dessus. Une fois que tout le monde est passé sur la poutre, faire glisser celle-ci sous la dernière corde et aller la poser 10 m plus loin. Courir jusqu'à la ratière. Passer la ratière.

Exemples





Jeux de plateau

Deux équipes réalisent tour à tour des activités identiques sans s'affronter directement sur le terrain. La particularité du jeu est qu'il permet toutes sortes de variantes que tu peux adopter en tenant compte du terrain, de la qualité des participants, du matériel dont tu disposes et... de ton imagination.

Principe

Cette façon de pratiquer l'hébertisme va mettre en opposition deux équipes qui vont évoluer sur et autour du plateau.

- Sur le plateau, le jeu est essentiellement axé sur des manipulations de balle et permet de comptabiliser un maximum de points.
- Autour du plateau, tu retrouves le parcours avec divers obstacles permettant de travailler l'ensemble des familles de l'hébertisme.
- Chacune des équipes aura à effectuer les deux parties du jeu (sur et hors plateau).

Déroulement

Les deux équipes s'affrontent au début du jeu en tirant chacune sur une longue corde. Cette façon de faire déterminera qui commencera le parcours d'obstacles. Par ailleurs, les gagnants se verront attribuer des points bonus pour l'ensemble du jeu.

ÉPREUVE BALLON

Cette épreuve permet de gagner et de comptabiliser des points. Elle se joue sous forme de passes courtes avec les pieds lors de progressions dans un sens du terrain et des passes avec les mains lors de progressions dans l'autre sens. L'objectif est de traverser tout le terrain un maximum de fois afin de marquer des points (goals) sur les lignes de fond. Les goals doivent présenter une originalité. Exemple : le point est acquis quand le ballon arrive dans les mains d'un joueur à califourchon sur un partenaire situé sur la ligne de fond. Les joueurs passent ensuite entre les jambes écartées de celui qui supporte le réceptionnaire du ballon. Tu peux évidemment imaginer diverses variantes pour marquer les buts comme aussi pour assurer la participation active de chacun des joueurs. Une fois le point marqué, le jeu des passes reprend dans l'autre sens vers l'autre ligne de fond afin d'y marquer un autre point et ainsi de suite.



ÉPREUVE D'OBSTACLES

Il s'agit de faire exécuter par l'équipe un parcours autour du plateau en utilisant au maximum les possibilités de l'endroit. L'épreuve permet de faire exécuter par tous les équipiers des exercices des diverses familles et des activités d'entraide : distance à parcourir à cloche-pied, sauts en hauteur, en longueur, quadrupédie, porter, etc. On utilisera éventuellement du petit matériel : des balles pour lancer, des perches pour franchir un obstacle, un pneu pour le saut, des cônes pour les espaces à franchir en porter, etc. La durée de cette épreuve doit être adaptée aux personnes en présence. Selon la dimension du plateau, le parcours pourra éventuellement couvrir deux fois le pourtour.

But du jeu

Pendant qu'une équipe franchit les divers obstacles du parcours, l'autre effectue les passes sur le plateau et marque des points. Le jeu s'arrête quand le parcours s'achève et l'on note le nombre de points marqués sur le plateau.

La seconde phase intervient alors après un temps de récupération. Elle consiste à inverser les rôles. L'équipe du plateau va faire le parcours et l'autre va marquer des points. À l'issue du parcours, on note les points de l'équipe sur le plateau.

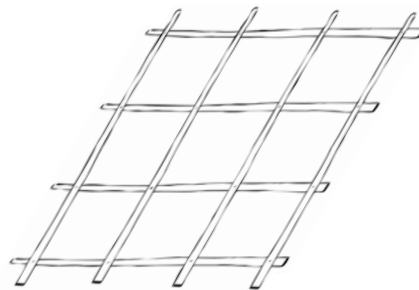
L'équipe qui aura totalisé le maximum de points durant le parcours de l'autre groupe a gagné.

La claie

Voici un engin naturel, de construction facile avec lequel une quantité impressionnante d'exercices peuvent être exécutés. Se présentant sous la forme d'une grille quadrillée, constituée par huit rondins de mêmes dimensions (quatre verticaux, quatre horizontaux), il permet la pratique d'innombrables exercices à introduire dans les diverses familles de la méthode naturelle.

Suivant la longueur des rondins employés, nous distinguons trois espèces de claies :

- **la brelette** (pour les 8-12 ans) est construite avec des rondins de 2m20 ;
- **la brelle** (pour les 12-16 ans) et plus rondins de 2m70 ;
- **la big-brelle** (pour des sujets entraînés et pour la construction de parcours) rondins de 3m.

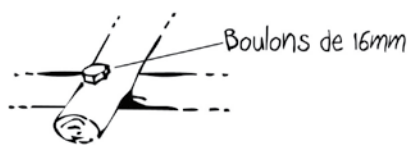
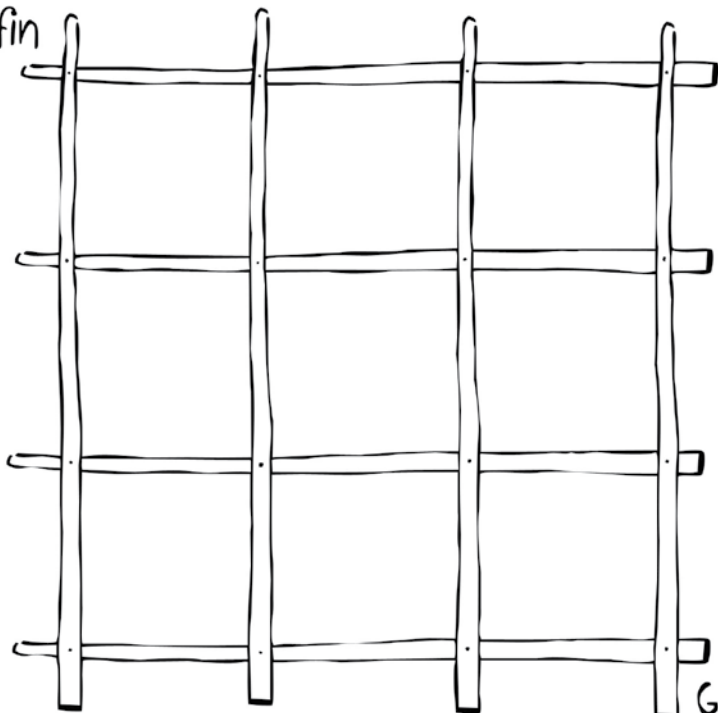


Construction

Dispose quatre rondins parallèlement sur le sol en prenant soin de mettre tous les gros bouts du même côté et à la même hauteur.

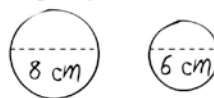
Sur ces premiers rondins, place en croix les quatre autres rondins toujours à égale distance et parallèles, les gros bouts du même côté. Laisse dépasser chaque bout de 6 à 8 cm. Tu auras alors devant toi une grille formée de neuf carrés de 1 m sur 1 m environ.

Bouts
fin



Important
Les surfaces de contact
seront à peines aplanies

Section des bouts



Gros bouts

Utilisation de la claie

Tous ces rondins doivent être maintenus solidement entre eux à chacune des 16 croisées. Trois solutions : le brélage, les chevilles ou les boulons. Pour ces opérations, ne fais rien à moitié : tu éviteras des accidents !

Quadrupédie

En maintenant la claie à hauteur des genoux ou posée sur des billots de 40 cm de haut, tu peux faire de la quadrupédie sur et sous la claie.

Sauts

- en partant de la claie oblique (trempin), des sauts en profondeur, en extension
- sauts à cloche-pied au-dessus de la claie posée sur le sol
- sauts à pieds joints au-dessus de la claie posée sur le sol.
- sauts en longueur

Grimpe

En dressant la claie (gros bouts en terre) et solidement maintenue, tu peux faire grimper tes scouts par-dessus, en variant les façons de grimper et de descendre.

Marche et course

En tenant la claie à hauteur des hanches, des épaules, tu peux rendre la marche et la course plus difficiles, en te déplaçant sur tout le terrain.

Équilibre

La claie peut être fixée au sol ou maintenue par des équipiers.

Lancer

Les cases de la claie horizontale ou verticale servent de cible pour le lancer d'un ballon au pied ou à la main. vise l'une après l'autre les différentes cases.

Porter

La claie est tenue horizontale sur le dos d'un ou deux équipiers accroupis en appui sur les mains.

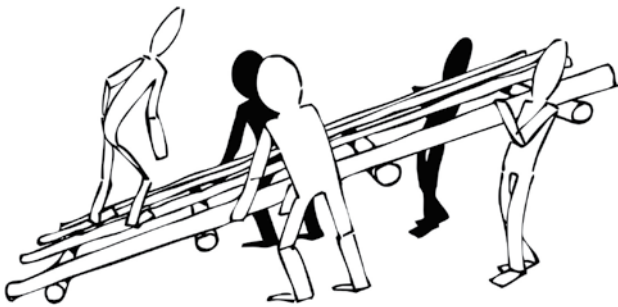
Défense

Prise de foulard sur la claie verticale ou horizontale. Lutte à cloche-pied en restant chacun dans une case de la claie au sol.

Avec des aides

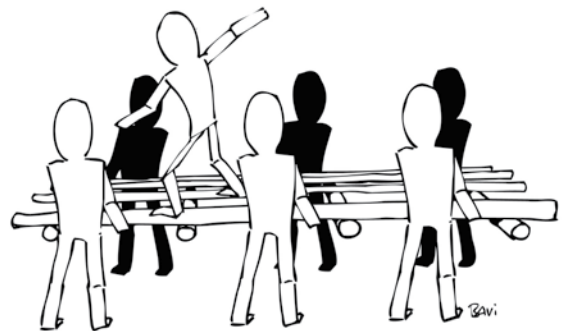
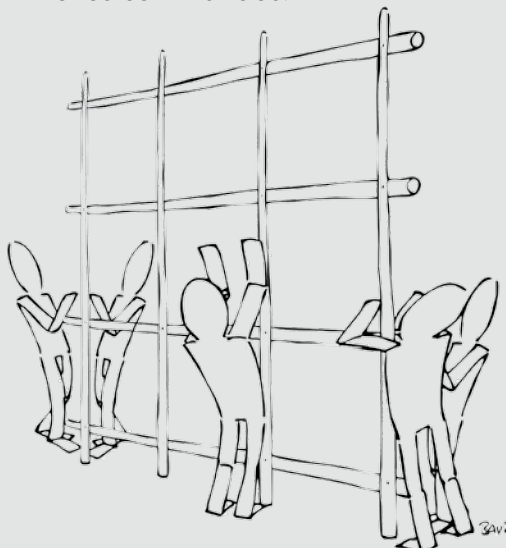
La claie en tremplin

Les équipiers tiennent la claie. Elle se franchit dans les deux sens en marche, en course, en quadrupédie, en portant un sac lesté, en montant par rétablissement.



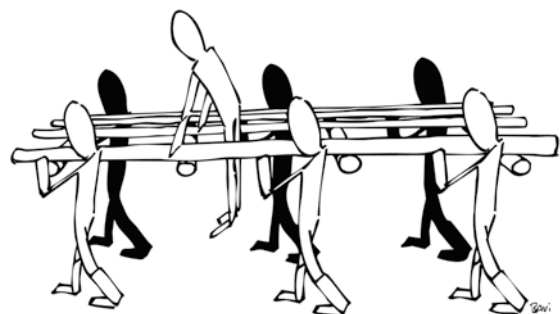
La claie verticale

Les équipiers maintiennent la claie verticale. Chaque scout essaie de passer en grimpant de face ou de gauche à droite et inversement. On peut passer en lançant un objet, en faisant basculer la claie vers l'avant, en passant comme les commandos.



La claie en horizontale

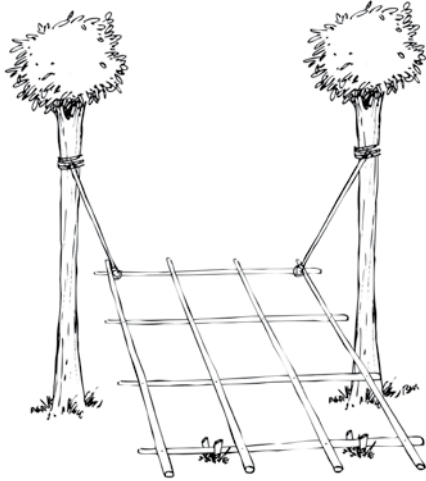
Maintenue à hauteur des genoux, elle se franchit en marche debout, en quadrupédie sur et sous la claie, en marche indienne en saut de face (à l'aide des bras), en saut latéral.



Maintenir la claie à l'aide de cordes

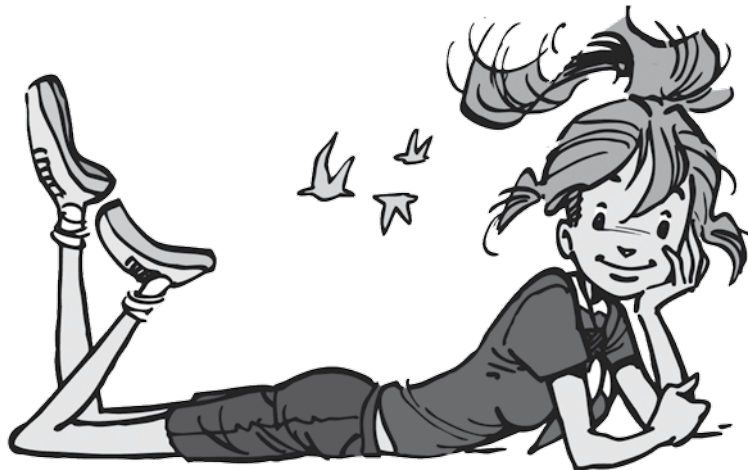
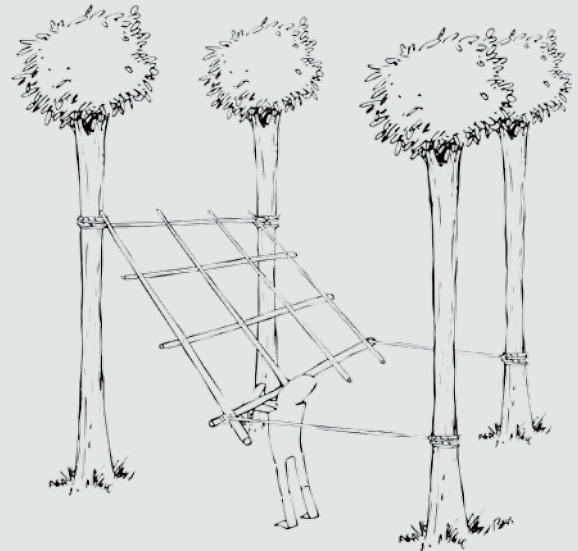
La claie en tremlin en appui au sol

Dans les deux sens ; mêmes exercices que ceux prévus pour la claie en tremlin maintenue par des aides. Difficulté : manque de stabilité de l'engin.



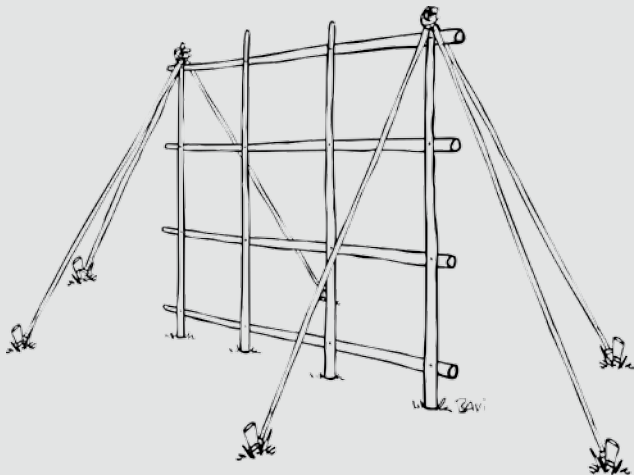
La claie en tremlin suspendue

Grimper sur le plan incliné ; progresser sous la claie.



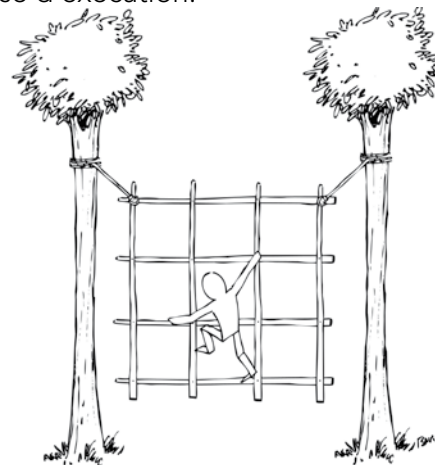
La claie verticale haubanée au sol

Mêmes exercices que pour la claie verticale maintenue ; à utiliser en parcours.



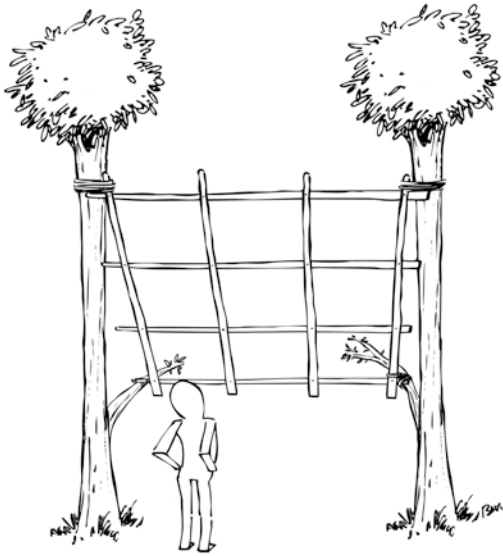
La claie verticale suspendue

Comme à la claie verticale maintenue ou haubanée. Progression : augmenter la hauteur ; la vitesse d'exécution.



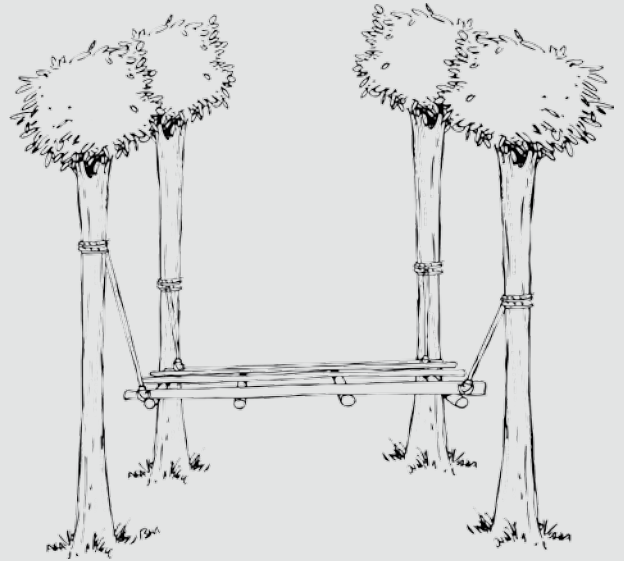
La claie verticale suspendue aux quatre coins

Débuter assis sur la base. Se mettre debout et grimper en serpentine.

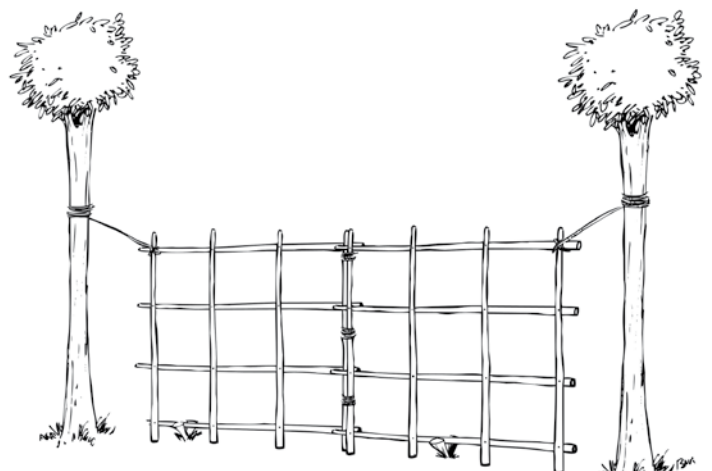
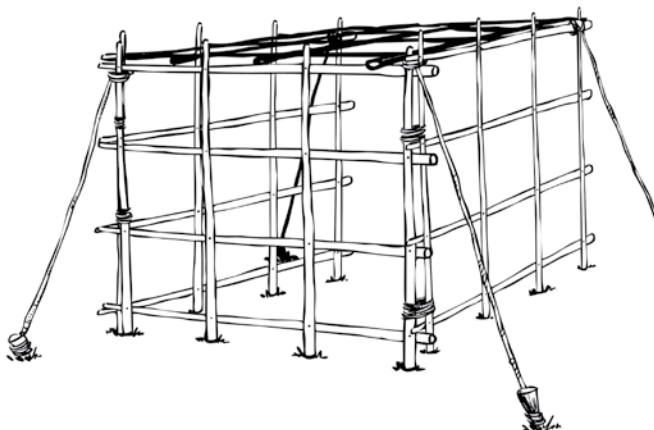
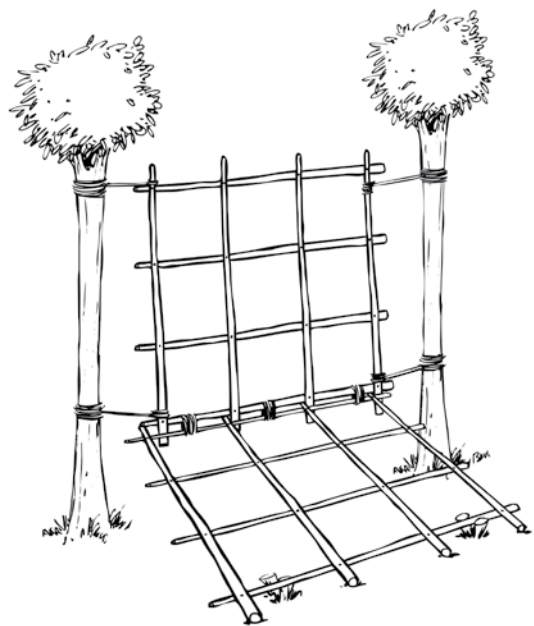
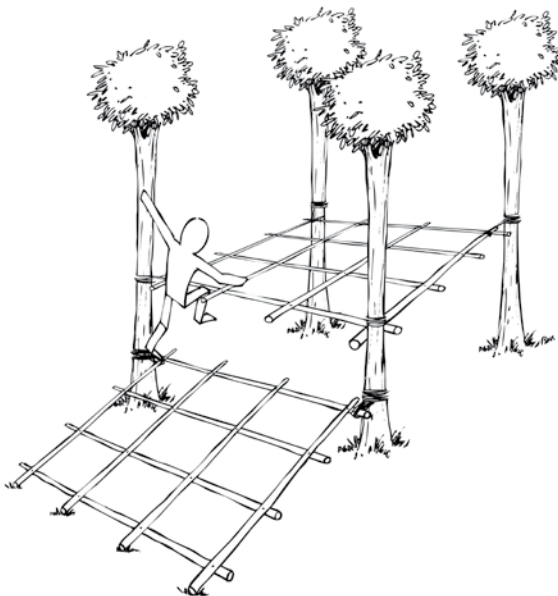


La claie horizontale suspendue

À une hauteur d'au moins 2 m 50 ; on peut y attacher cordes lisses, échelles de corde. Grimper à la corde avec bras et jambes, puis marcher sur la claie.



Travail avec plusieurs claies



5 Conseils aux animateurs

Tu dois permettre l'entraînement quotidien et immédiat dès le début et jusqu'à la fin du camp et l'évaluation des progrès réalisés par les participants durant le camp.

Précautions à prendre

- Préviens les fantaisies et l'irréflexion des participants (danger d'accidents).
- Pratique une étude rapide de l'obstacle avant le franchissement (terrain de chute, prises, etc.).
- Prévois et organise l'entraide, notamment aux obstacles.
- Le parcours n'est pas un "cross" ; tu veilleras donc à l'alternance des efforts.
- N'oublie pas que la distance du parcours dépend du niveau d'entraînement de chacun des participants et des obstacles prévus.
- La tenue sera variable selon la nature des obstacles et les circonstances atmosphériques.
- Grimpe aux arbres avec prudence : assure-toi que tes mains et tes pieds sont bien stables, etc. Rends-toi compte des obstacles tels que les trous, les pierres roulantes, etc. susceptibles de provoquer entorses ou foulures...
- Évite que les participants, par esprit sportif, ne dépassent leurs limites.
- Sois présent à chaque passage délicat pour aider.
- Sois aussi attentif à la qualité du bois de la perche afin d'éviter tout accident.

Quand monter le parcours ?

- En pré-camp ou au plus tard, le 1^{er} jour du camp.
- Donne la préférence aux obstacles simples et naturels. Les constructions spectaculaires prennent du temps pour être montées et ne sont finalement pas très utilisées parce qu'elles sont seulement opérationnelles en fin de camp.

Implantation des obstacles

- Tu veilleras à suivre ce que la nature met à ta disposition (un arbre, un rocher, une rivière, une perche, des cailloux...).
- Chaque accident de la nature doit être prétexte à un obstacle. Fais preuve d'imagination.

Choix du moment

Si tu veux faire ce parcours le matin, assure-toi d'être bien réveillé et ne te lance pas dans le parcours directement, comme dérouillage matinal.

Matériel

- Fais le moins possible de brêlages car cela provoque des lenteurs de construction...
- Emploie un maximum d'objets gratuits ou bon marché (réunis le matériel progressivement avant le camp chez le gardien du matériel).

Sécurité

- Nettoie le sol : pierres, souches, tessons, trous cachés par feuilles. Ecarte les branchages, coupe ou ôte les ronces.
- Nettoie les taillis - nettoie la futaie (fais tomber les branches mortes menaçantes).

Itinéraire

- Le plus accidenté possible, sauf versants abrupts ou rocheux. Longueur : +/- 500 m.
- Si possible, départ et arrivée sur terrain plat et horizontal. Fréquence idéale des obstacles : 10 à 20, écartés de 25 à 50 m.

Principes directeurs

- Tu veilleras à respecter le principe de l'**alternance des efforts contraires**. C'est ainsi qu'à un exercice des bras succédera un exercice de jambes, à un effort intense succédera un effort plus apaisant, à un effort en flexion succédera un effort en extension.
- **Alternance des efforts différents**. Organise les obstacles de manière à varier les parties du corps sollicitées.

Progressivité des dépenses

- Il te faut veiller à la progressivité des efforts durant tout le parcours ; c'est ainsi que les exercices demandant un effort très intense (les porters) seront en fin de parcours. Les efforts cardiaques, pulmonaires et musculaires vont croissant jusqu'à l'apaisement final.

Quelques exemples concrets

- Après un effort en pente, on peut mettre un équilibre (plus apaisant).
- Après une quadrupédie (flexion), on peut mettre une grimpe (extension).
- Après un saut (extension), on peut mettre un porter (flexion).
- Après une suspension ou un lancer (bras), on peut mettre un saut (jambes).

Continuité

Autre grand principe à respecter et plus fondamental que le précédent : tous les obstacles se font dans la continuité. Contrairement aux parcours Vita, il n'y a pas d'arrêt. Le parcours Vita est constitué de sites d'exercices indépendants où les notions de continuité, de dosage et de progression ne sont pas autant prises en compte que dans le parcours Hébert.

Dosage

Que ce soit pour un parcours individuel ou collectif, pense à adapter les exigences (distances, hauteurs, poids...) aux possibilités de chacun.

Adaptation au terrain

Utilise les pentes ascendantes et descendantes (quadrupédie), fossés et ruisseaux (sauts), troncs couchés au sol (équilibre), fossés secs recouverts de branchage (ramping), talus (saut), etc.

Un ruban blanc/rouge lié aux taillis permet la réalisation de chicanes et de slalom.

Nombre d'obstacles

Cette longueur dépend de l'âge, du temps de montage, du degré d'entraînement et du sexe des personnes.

Un parcours d'entraide peut être plus long qu'un parcours individuel. La longueur peut varier de 500 à 1000 m avec de 10 à 15 obstacles par ex. Mais des obstacles plus simples peuvent amener à des longueurs plus grandes. Un parcours de 400 m avec des louteteaux est également valable.

Progression

Premier jour : après montage, reconnaissance des obstacles et étude technique.

Pas d'affrontement individuel ni inter-patrouilles ! Chacun se bat contre soi-même, donc pas de classement.

Le parcours d'entraide

Parcours en équipe avec entraide ; il s'impose un jour sur deux. Tu rechercheras dans ce cas des obstacles qui entraînent l'entraide comme un porter de civière ou un parcours avec un handicap que chacun doit aider à prendre en charge (une perche par exemple).

Les participants (individuels ou équipes) pratiquent le parcours successivement (pas de départs alignés "entre chiens et chats").

Auto-émulation et non compétition : chacun fait de son mieux pour être plus prêt à rendre service.

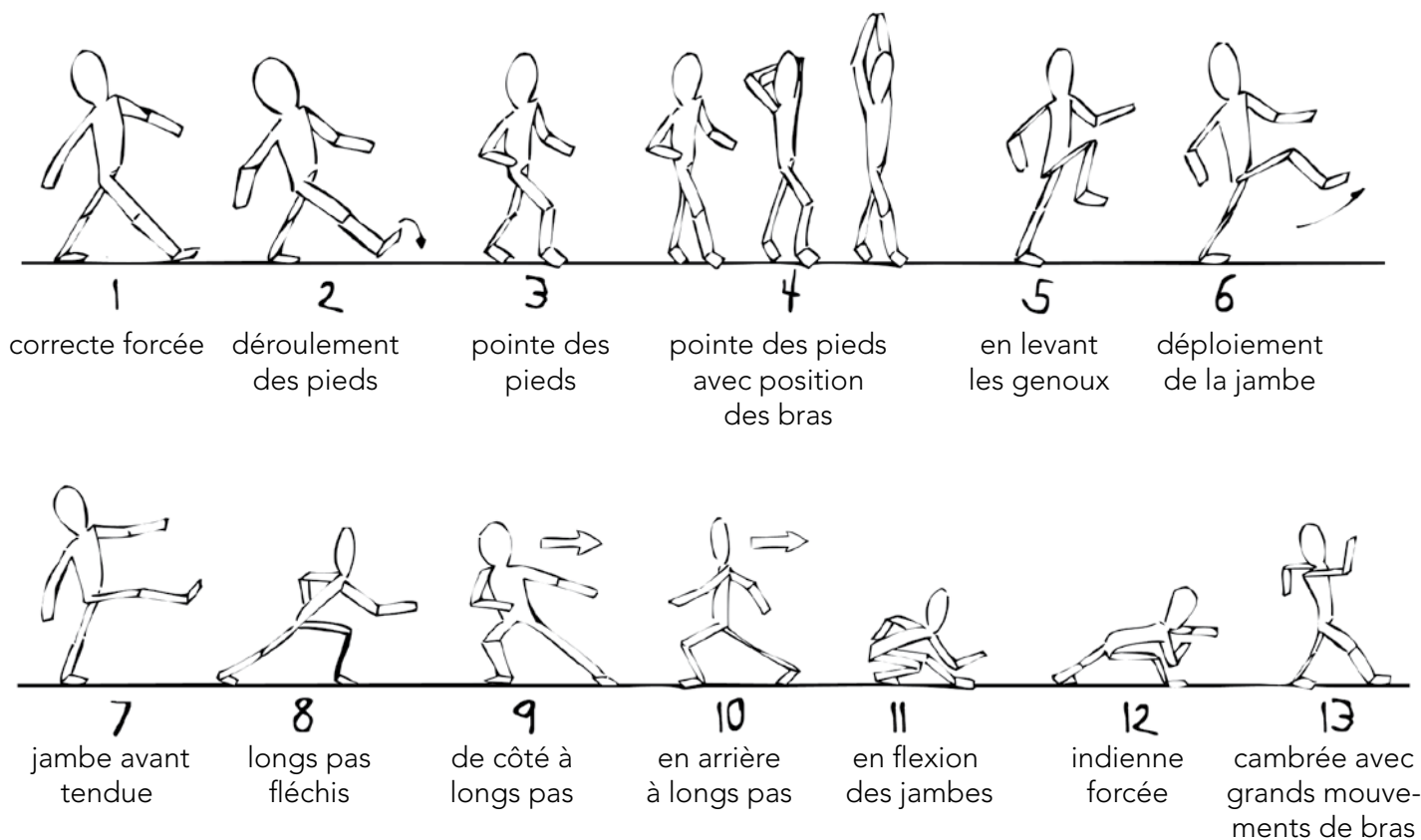
Chronométrage

Afin de mesurer les progrès de chacun, tu peux noter les temps des participants sur une fiche, les deuxième et dernier jour.

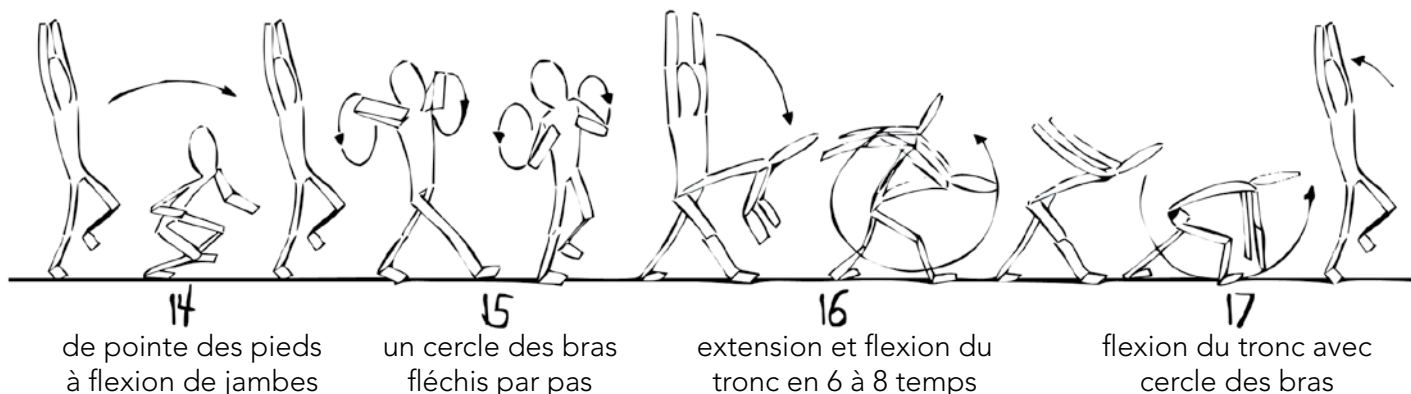
6 Échauffement

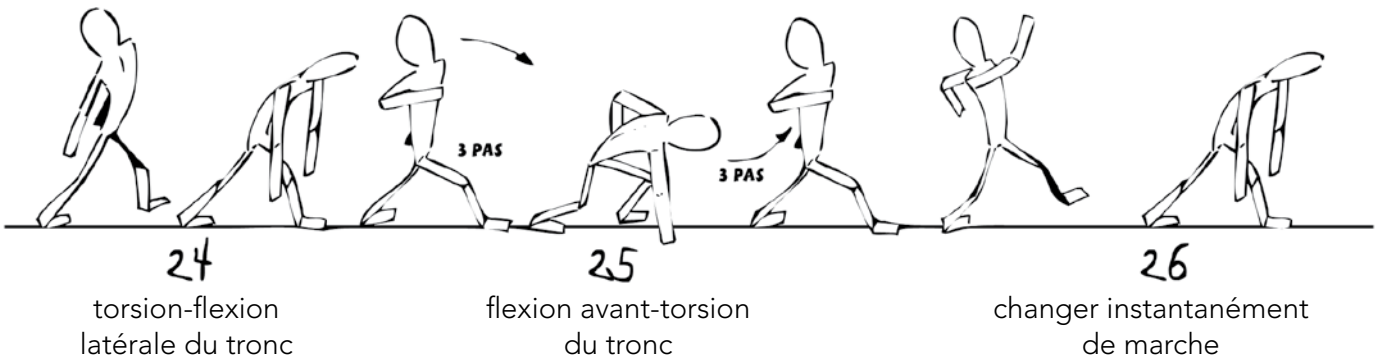
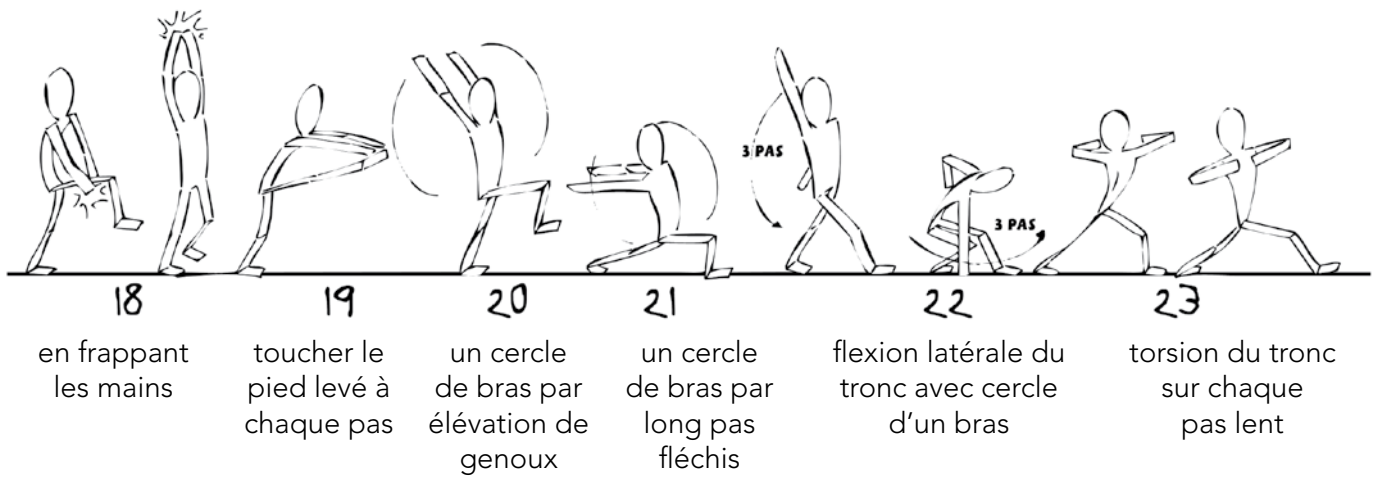
La préparation du parcours se fait au travers d'exercices d'échauffement. On commence généralement par des exercices de marche et de course. Voici une série d'exercices où toi, animateur, tu peux trouver des variantes utilitaires, sportives, acrobatiques ou simplement amusantes.

Marches éducatives simples

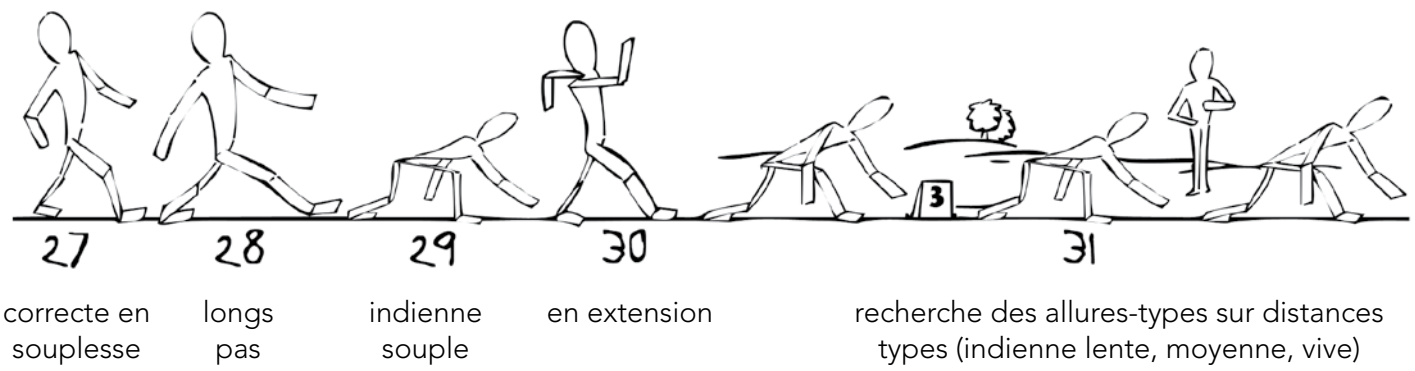


Marches éducatives combinées

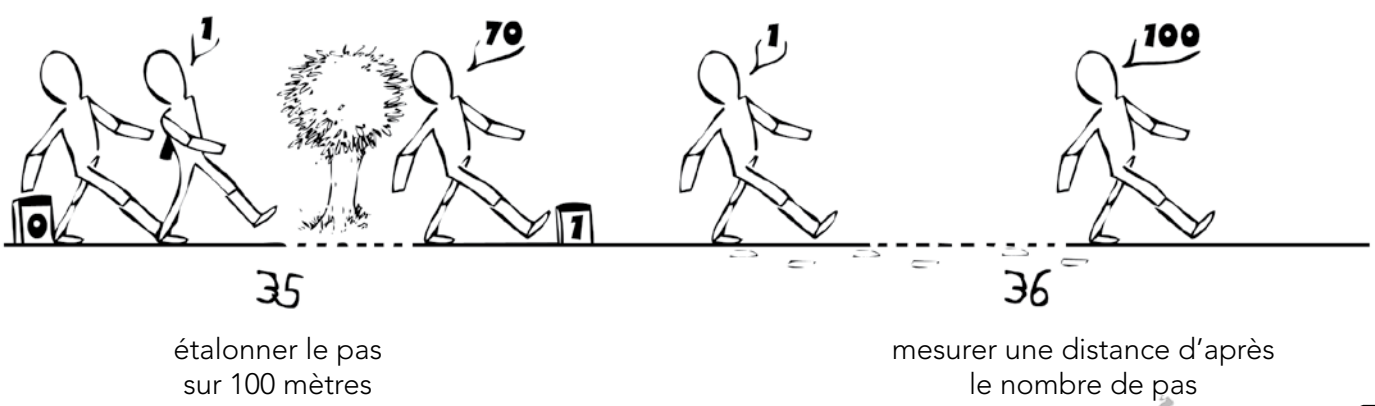


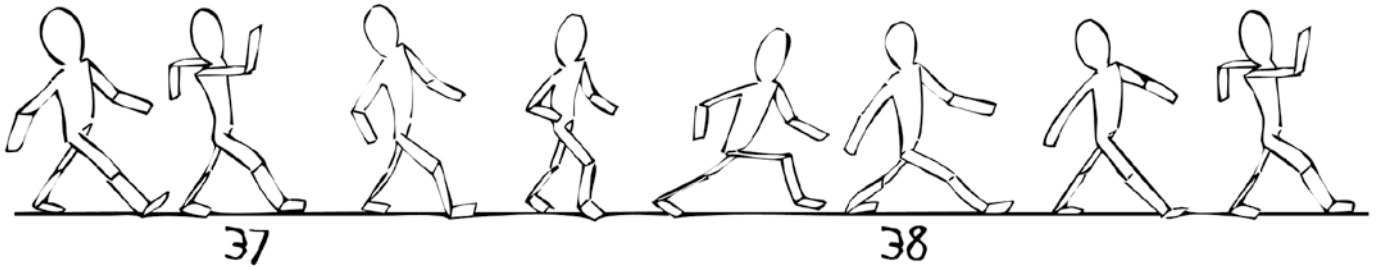


Marches utilitaires



Marches utilitaires combinées

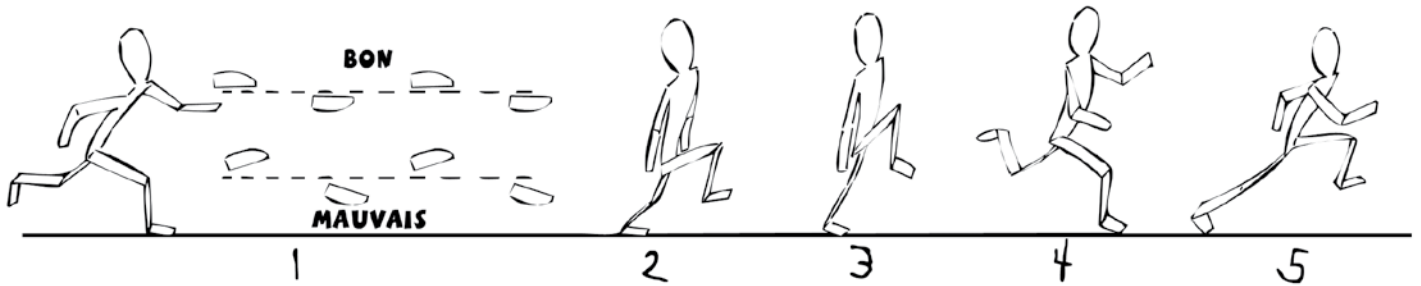




37
changement brusque
ou progressif des allures

38
changement des
genres de marche

Courses éducatives



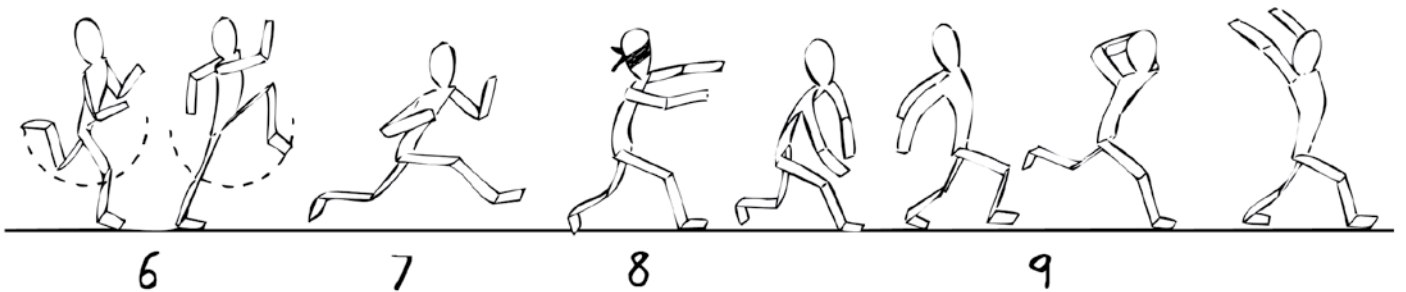
1
pieds posés dans
l'axe de la course

2
épaules et bras
décontractés

3
avec élévation
forcée des
genoux

4
pointe des
pieds, talon
arrière levé

5
en poussant
bien de la
jambe arrière



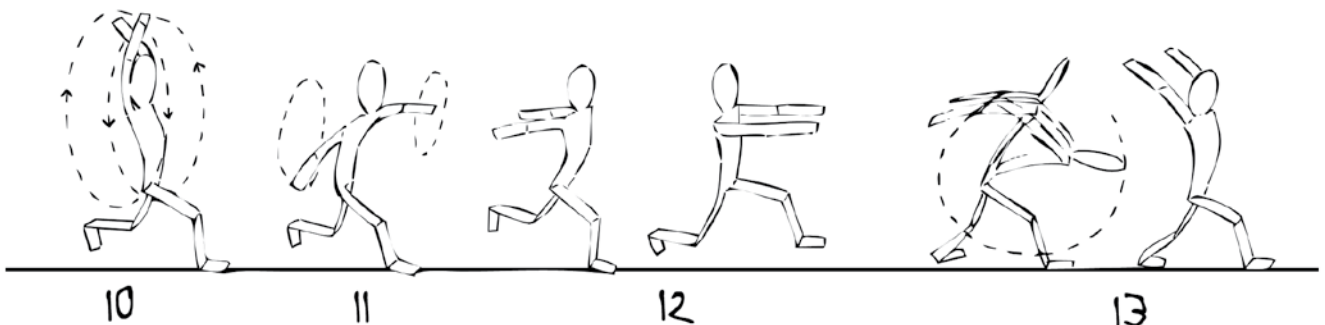
6
amplitude dans
l'oscillation des
genoux

7
ampleur de
la foulée

8
en ligne droite
les yeux bandés

9
avec positions diverses des bras

Courses éducatives combinées

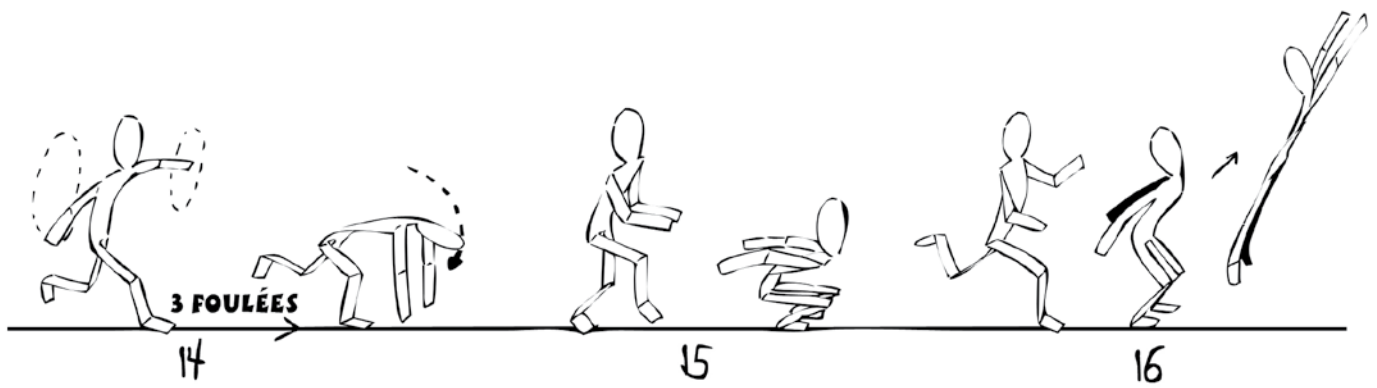


10
croisement des bras
par en haut

11
cercles latéraux
des bras

12
écart avant-arrière des
bras sur 6 à 10 foulées

13
abaissement combiné des
bras avec flexion du tronc

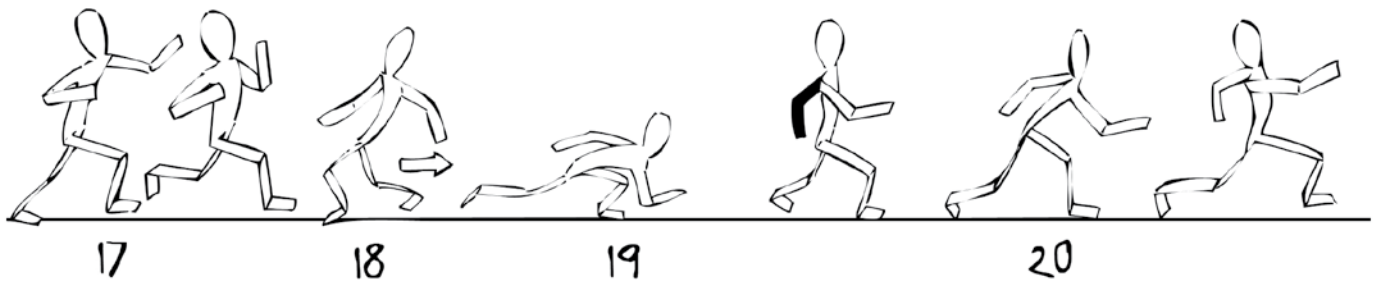


14
abaissement du tronc combiné
avec rotation latérale des bras

15
s'accroupir à fond toutes
les 4 ou 6 foulées

16
sauter toutes les
4-6-8 foulées

Courses utilitaires

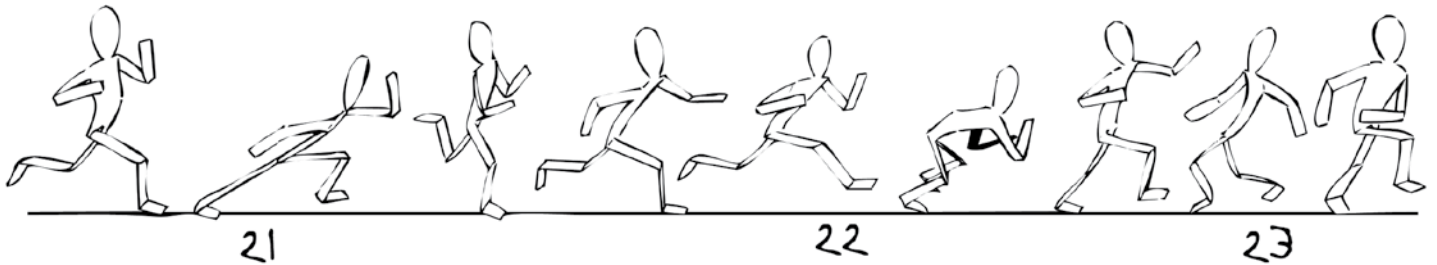


17
allure correcte
moyenne

18
à reculons

19
à l'indienne

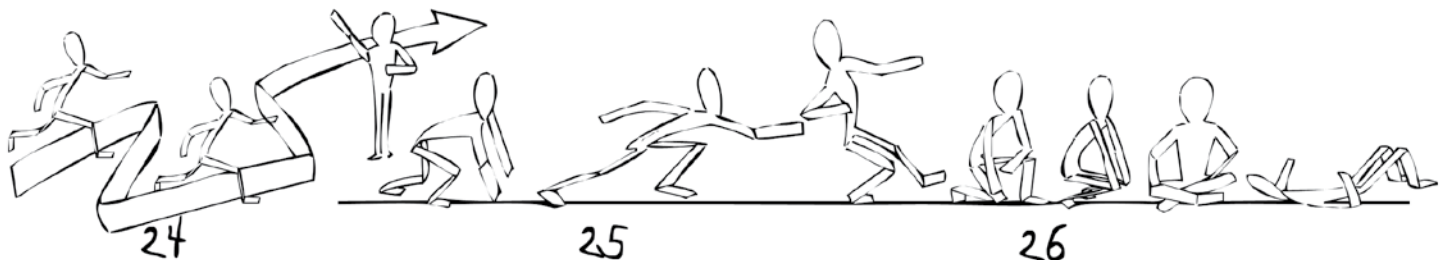
20
recherche des allures :
a) fond ; b) demi-fond ; c) vitesse



21
changement progressif ou
brusque des allures

22
changement des
genres de course

23
changement brusque du
sens de la course dans une
même direction



24
changement brusque
de direction

25
départ rapide accroupi

26
départs et arrêts brusques
dans diverses positions

Assouplissement et musculation du tronc

1. Station debout, jambes écartées, bras en haut, flexion du tronc vers l'avant : on met les mains au sol.
2. Idem n°1, mais flexion sur la jambe droite et sur la jambe gauche.
3. Station debout, jambes écartées, flexion latérale du tronc.
4. Station debout, jambes écartées, rotation du tronc à gauche et à droite.
5. Station debout, jambes écartées, bras en haut, on dessine un grand cercle avec les mains.

Musculation des abdominaux

1. Coucher dorsal, appui sur les coudes : pédaler à l'endroit, à l'envers.
2. Coucher dorsal, ciseaux avec les jambes tendues – appui sur les coudes.
3. Du coucher dorsal, s'asseoir et amener les genoux sur le ventre... revenir au coucher dorsal.
4. En coucher dorsal, jambes à la verticale, dessiner avec les pieds les chiffres, lettres, son prénom...



Musculation et assouplissement des bras et des épaules

1. Circumduction des bras : petits cercles vers grands cercles.
2. Marche avec élévation d'un bras, puis l'autre.
3. Face à un arbre, ou autre appui facial incliné flexion et extension des bras.
4. Les pompes en chute faciale.
5. En chute faciale, essayer de frapper dans les mains.
6. Marche à quatre pattes en montée.

Musculation des jambes

1. Avancer uniquement en sautant.
2. Flexion complète des jambes, puis revenir à la station debout.
3. De la flexion complète des jambes, sauter le plus haut possible.
4. Saut à cloche-pied, puis essayer d'allonger le saut.
5. De la station accroupie, étendre une jambe en avant et changement de jambe par un saut façon danse russe.



L'hébertisme appliqué

L'hébertisme est une discipline sportive reconnue par l'ADEPS. La Fédération Belge d'Hébertisme regroupe les Clubs pratiquant l'Hébertisme situés en Wallonie et à Bruxelles.

Les centres organisent une ou deux leçons (+/-1h) par semaine. Celles-ci se déroulent bien entendu en plein air quels que soient le temps et la saison. La plupart des centres se sont équipés d'un parcours Hébert, ce qui permet d'alterner les exercices sur plateau ou en parcours. La gymnastique naturelle se pratique sous la conduite de moniteurs brevetés de l'ADEPS et de la Fédération Belge d'Hébertisme qui, souvent, sont aussi professeurs d'éducation physique.

Il ne faut pas être grand sportif pour t'inscrire à un centre Hébert. Il suffit de produire un certificat médical à renouveler chaque année, attestant de ton aptitude à l'exercice d'une activité physique.

L'hébertisme, il faut le reconnaître, est assez mal connu. Les hébertistes assidus sont actuellement environ 350 en Belgique. On conviendra que c'est relativement peu, compte tenu de l'intérêt que présente la méthode pour ceux qui la connaissent. On peut regretter que les candidats hébertistes ne trouvent pas toujours dans leur région un centre où ils pourraient pratiquer la gymnastique naturelle. Le nombre de centres existants est bien entendu insuffisant et cela ne contribue guère à la propagation de la méthode Hébert.

La Fédération Belge d'Hébertisme est donc toute disposée à aider à l'éclosion de nouveaux centres. Elle peut aider et informer toute personne intéressée par l'enseignement de la méthode. Si tu es régent ou licencié en éducation physique désireux de rassembler quelques personnes pour la pratique de cette gymnastique, n'hésite pas !

Infrastructure

On sait que l'hébertisme est une activité de plein air. Un local peut être utile mais n'est certainement pas nécessaire. Une surface herbeuse (généralement facile à trouver) peut servir de plateau et la proximité d'un bosquet peut être un avantage. Les éventuelles démarches auprès d'autorités locales seraient assurées par la Fédération Belge d'Hébertisme.

La nature et l'implantation des obstacles sur un parcours n'est pas laissée au hasard. Il faut tenir compte des divers critères relevant de la méthode naturelle.

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS...

Si tu souhaites des informations plus précises sur l'hébertisme en Belgique, n'hésite pas à contacter la Fédération Belge d'Hébertisme, www.fbh.be.

Divers centres Hébert en Wallonie et à Bruxelles

- Bruxelles : Parc Parmentier à Woluwé-Saint-Pierre
- Thuin : Gymnat - Bois du Grand Bon Dieu
- Jamioulx : Val d'Heure Plaine des Sports (près de la gare)
- Visé : Coq Mosan de Visé – Complexe sportif du Hall Omnisport
- Liège : Parc Astrid
- Esneux : Parc du Mary
- Marche : Fond des Vaux

Pour les coordonnées des responsables, voir le site www.fbh.be.

