

Méthode Naturelle



Fascicule à l'usage des familles.1

Table des matières

Fascicule à l'usage des familles	3
1- Objectifs de l'hébertisme :	3
Objectif général :	3
Objectifs spécifiques :	3
2- Public visé par la pratique de l'hébertisme :	4
3- Essence de l'activité :	4
3 axes fondamentaux :	4
10 familles d'exercices	5
15 Principes d'exécution :	5
4- Les différents modes de travail	8
En plateau :	8
En parcours :	8
La leçon sans plateau :	8

Fascicule à l'usage des familles

Qu'est-ce que l'hébertisme ?

1- Objectifs de la Méthode Naturelle :

La Méthode naturelle ou Hébertisme, est le retour raisonné à une activité physique dans les conditions les plus naturelles possibles. Elle a été découverte au cours du xx^e siècle par un Français, Georges Hébert.¹

Objectif général :

Pour Georges Hébert : « Il faut donner à la jeunesse et aux hommes de plus en plus désorientés par les conséquences d'une vie artificielle : une santé source de joie, une règle de vie et un idéal grâce à une plus saine éducation, engendrant des mœurs de vie physiques, mentales et morales qui sont véritablement humaines et dans le cadre de la nature. »²

Objectifs spécifiques : ³

Il s'agit de viser le perfectionnement physique complet, ce qui se traduit par l'acquisition d'un certain nombre de qualités qui sont :

1° La *résistance* ou le *fond*, c'est-à-dire la faculté d'exécuter sans défaillance un travail prolongé.

2° La *puissance musculaire*, c'est-à-dire la faculté d'exécuter des tirer, pousser, presser, lever, lancer, se hisser, se défendre, etc.

3° La *vitesse*, c'est-à-dire la faculté de se déplacer rapidement et d'accomplir des gestes vifs.

4° L'*adresse*, c'est-à-dire l'habileté avec économie.

5° Les *qualités mentales* : l'énergie, la volonté, le courage, le sang-froid, le coup d'œil, la décision, la fermeté et la ténacité, le goût de l'effort, la maîtrise de soi.

6° Une *connaissance* complète des procédés d'exécution des exercices naturels et utilitaires indispensables et un degré suffisant d'aptitude dans chacun d'eux.

À cette liste, il convient d'ajouter :

L'endurance au froid et aux intempéries, aussi bien qu'à la chaleur et aux rayons brûlants du soleil.

Enfin, la sobriété, c'est-à-dire la tempérance dans le boire et le manger, et la frugalité, c'est-à-dire la simplicité dans le choix des aliments.

¹ www.hebertisme.com : référence en matière doctrinale, site de la famille Hébert.

² Georges HEBERT, *La Méthode Naturelle*, t. 1

³ Georges HEBERT, *op. cit.*

2- Public visé par la pratique de l'hébertisme :

- ✓ Enfants et adolescents en vue d'assurer leur développement par une méthode d'éducation physique intégrale.
- ✓ Tout groupe ou entreprise en vue de favoriser la cohésion et l'entraide parmi ses membres.
- ✓ Toute personne désirant maintenir une bonne santé sur les plans physiques, mentaux et moraux.
- ✓ Convalescents en vue de retrouver toutes leurs aptitudes.
- ✓ Sportifs, militaires, pompiers et toutes personnes exerçant un métier physique en vue d'acquérir puis de maintenir les qualités physiques générales leur permettant d'assoir le développement de leur spécialité.
- ✓ Toute personne souhaitant s'inscrire dans une pratique écologique.

3- Essence de l'activité :

Le principe est « d'utiliser les gestes naturels pour acquérir notre développement physique complet »⁴. Il est formalisé par *La Méthode Naturelle* que l'on résume par le **3-10-15**⁵ :

3 axes fondamentaux :

- Une culture physique : par la mise en place des 10 familles d'exercices.
- Une culture mentale⁶ : culture de la volonté, qui passe notamment par le travail sur des obstacles réels (Courage, Volonté, Résistance, Sang-Froid, Ténacité, Énergie...).
- Une culture éthique : respect de soi, de l'autre et de la nature, ce qui favorise l'altruisme, l'entraide et le dévouement.

⁴ Georges HEBERT, *op. cit.*

⁵ Synthétisé et mis en forme en 2019 lors du SeMeNEP (Séminaire de Méthode Naturelle® et d'éducation physique) : www.hebertisme.net

⁶ Lorsque Georges Hébert écrit ses premiers livres, nous sommes en 1907, il y a plus d'un siècle. Il utilise à cette époque la trilogie physique, virile et morale. Le sens des 2 derniers mots a considérablement évolué au cours du xx^e siècle. Plutôt que des qualités viriles nous préférons aujourd'hui les termes de qualités mentales ou volitives. Plutôt que qualité morale dont le terme a prit une connotation rébarbative voir péjorative, nous préférons lui substituer le terme d'éthique.

10 familles d'exercices

1. *Marcher*

2. *Courir*

3. *Sauter*

Peut consister en franchissement de talus, de fossés, de barrières fixes, de ruisseaux, de haies...

4. *Cheminer en quadrupédie*

Peut être réalisée par progression sous certains obstacles, soit sur les quatre membres, soit en rampant.

5. *Grimper*

Peut comporter des escalades de murailles, de rochers, d'arbres, un rétablissement sur une plateforme, une montée à une échelle ordinaire, à une échelle de corde, à une corde lisse, à un mât, une translation sur une barre ou traverse, sur une corde en chaînette...

6. *S'équilibrer*

Il est facile à organiser sur des passages étroits, tels que des poutres, des traverses, des grosses pierres sur lesquelles on doit sauter de l'une à l'autre...

7. *Lancer*

Peut se présenter sous la forme de jet de pierres, de balles ou d'objets quelconques sur un but donné, ou à une distance minimum fixée.

8. *Lever et porter*

Peut consister à transporter un sac, un seau chargé, un panier lesté sur la tête, à rouler une brouette...

9. *Se défendre*

Les efforts de défense peuvent consister à neutraliser une agression par préhension ou percussion, maîtrisages, réchappe des chutes ...

10. *Nager*

La natation peut comporter une traversée de cours d'eau ou de bassin, avec passage en plongée sous un canot, un madrier flottant... quand cela est possible.

15 Principes d'exécution :

1. Continuité du travail
2. Alternance des efforts contraires
3. Gradation de l'intensité des efforts
4. Échauffement initial et retour au calme final
5. Dosage et individualisation des efforts
6. Travail en souplesse
7. Attitude correcte et respiration ample
8. Liberté complète de chacun même en travail collectif
9. Culture de la vitesse et de l'adresse
10. Correction des points faibles de chacun
11. Profiter de l'air et du soleil, endurcissement aux intempéries
12. Laisser la joie s'exprimer
13. Cultiver le contrôle de soi et l'énergie
14. Cultiver les sentiments altruistes
15. Cultiver l'émulation et l'auto-émulation

1. *Continuité du travail*

La séance se déroule de manière continue, sans arrêt ou immobilisation dans un parfait enchaînement des différents exercices afin de permettre le développement de la résistance générale et en particulier le souffle.

2. *Alternance des efforts contraires*

La continuité du travail s'obtient en suivant la règle de l'alternance des efforts : un effort modéré succède toujours à un effort plus intense. Un grimper à la corde (effort) sera suivi d'une marche allure moyenne (contre-effort).

3. *Gradation d'intensité des efforts*

Dans la mesure du possible, les familles seront appliquées dans cet ordre pour assurer une progression des efforts. On pourra se souvenir de la première lettre de chaque famille : MCQGS ELLDN.

La natation est rarement possible en fin de séance...

Tout en respectant la règle de l'alternance des efforts, l'intensité du travail ira croissante tout au long de la séance.

4. *Échauffement initial et retour au calme final*

La séance débute par un échauffement, activant le cours du sang et la respiration et échauffant les muscles et articulations. Elle se termine par un apaisement pour permettre à la respiration et au cœur de reprendre leur rythme ordinaire.

5. *Dosage et individualisation des efforts*

Le dosage ou l'intensité des efforts doit toujours être en rapport avec les moyens physiques de chacun, même en séance collective.

6. *Travail en souplesse*

La souplesse est une des caractéristiques essentielles du geste naturel sans laquelle aucun perfectionnement n'est possible. Toute raideur ou tout exercice qui oblige les muscles à se contracter faussement ou inutilement est à éviter.

7. *Attitude correcte et respiration ample*

Une attitude correcte, c'est à dire poitrine légèrement bombée, épaules en arrière et abaissées, dos droit, ventre effacé... doit être recherchée. Une respiration ample avec, notamment, des expirations violentes et profondes permettra de combattre l'essoufflement.

8. *Liberté complète de chacun même en travail collectif*

Chacun travaille à son rythme et en fonction de ses capacités. L'effort individualisé permet d'obtenir le meilleur rendement et perfectionnement. Tout travail collectif avec un rythme imposé est à proscrire.

9. *Culture de la vitesse et de l'adresse*

La vitesse, mentale, nerveuse et musculaire est un élément capital de la force. Elle doit être recherchée et demande de la volonté. L'adresse, c'est à dire la précision et la justesse des mouvements est également une qualité essentielle à cultiver.

10. *Correction des points faibles de chacun*

Une attention particulière sera portée aux points faibles de chacun afin de choisir les exercices les plus appropriés pour les combattre.

11. Profiter de l'air et du soleil, l'endurcissement aux intempéries

Afin de profiter au mieux des effets vitalisant de l'air et du soleil, une tenue légère (adaptée aux conditions météo) est à privilégier. Là encore, le dosage et l'individualisation seront de règle. C'est également un excellent moyen d'endurcir le corps aux intempéries et de développer la résistance générale.

12. Laisser la joie s'exprimer

Le travail naturel porte naturellement à la joie et l'enthousiasme par suite du bien-être et euphorie ressentis.

Cette joie de se mouvoir doit pouvoir se manifester librement, surtout chez les enfants, par des cris ou des chants. Des petits jeux ou des danses peuvent parfois conclure une séance.

13. Cultiver le contrôle de soi et l'énergie

L'énergie et autres qualités d'action (courage, volonté, sang-froid, fermeté, ...) doivent s'obtenir par :

- l'exécution d'exercices difficiles, présentant un certain danger ou nécessitant de vaincre ses peurs (de tomber, sauter, plonger etc....) ;
- la volonté de réussir tel ou tel exercice ou performance ;
- la valeur d'exemple de l'entraîneur.

14. Cultiver les sentiments altruistes

La culture des sentiments altruistes, loyaux ou de solidarité... se développe :

- par l'entraide (passages d'obstacles, encouragements...)
- par l'exemple même de l'entraîneur.

15. Cultiver l'émulation et l'auto-émulation

Le travail en commun ainsi que de petits concours périodiques incitent au perfectionnement. L'établissement de fiches individuelles d'épreuves cotées et chiffrées crée et entretient une émulation ainsi qu'une auto-émulation.

4- Les principaux modes de travail

On différencie principalement deux modes de travail :

En plateau :

Le système du plateau permet d'utiliser au mieux un **espace restreint** lorsqu'il s'agit d'exercer en même temps **un grand nombre de sujets** répartis en plusieurs groupes. Mais il est possible de conduire une leçon sans se servir de plateau, à condition de respecter le principe du travail en déplacement et toutes les autres règles concernant l'entraînement.



En parcours :

La leçon en parcours nécessite une certaine expérience pour être réussie avec un groupe, cependant il est facile de s'entraîner seul ou en couple sur un parcours à la condition de faire très attention à la sécurité.

Un parcours se fait sur terrain connu dans un premier temps, et inconnu quand on a déjà acquis une certaine expérience.

La leçon sans plateau :

Sur les mêmes principes que la leçon en plateau. On l'appelle aussi la leçon en terrain continu.

