

Comment Ça Sport'e

Revue annuelle 2017




Général	L'histoire de l'hébertisme fait parler d'elle...	2
	Le « Point Sécurité » 3	4
Vie fédérale	Nouvelle co-présidence de Sport'nat® Belgique	7
	Hommage à Léon Hermans, ancien président et bien plus.	8
	Bientôt les 70 ans de la Méthode Naturelle fédérée...	10
RCAE	Sport'nat® RCAE, un début prometteur.	11
Jamioux	Au Val d'Heure, une année sous le signe de la convivialité.	13
Esneux	Esneux... un groupe au top, des activités variées.	16
International	Le SIP Camp 2 – Vacances hébertistes en Provence	19
Formation	La première formation MSIn s'est tenue au printemps 2017 ; bientôt la seconde !	21
Communication	Mons et l'AHEB proposent de l'hébertisme aux étudiant-e-s de la HE2B	24
	Retrouvailles, un salon pour cinq centres.	25

Littérature scientifique

L'histoire de l'hébertisme fait parler d'elle...

LA RECHERCHE EN HISTOIRE DE L'HÉBERTISME A DE BEAUX JOURS DEVANT ELLE...

Pierre Philippe-Meden, notre expert-histoire, réunissait le 27 juin dernier à Paris une dizaine de chercheur-euse-s venu-e-s parfois de très loin pour une journée autour du thème « Demeny-Hébert : La nature en mouvement ». Notre président Christian Beugnier y a animé un atelier de Méthode Naturelle, et y est intervenu pour parler des « passeurs de l'hébertisme en Belgique ».

Toutes les interventions de cette journée ont été filmées et sont reprises sur notre chaîne Youtube.

UN PEU DE LITTÉRATURE.

L'été venu, c'est encore Pierre qui a remué la toile : son livre *Du sport à la scène. Le naturisme de Georges Hébert (1875-1957)*, paru aux Éditions Presses Universitaires de Bordeaux en juillet, a été l'occasion pour ses lecteurs de bons moments en vacances :



Alors que la Méthode Naturelle d'éducation physique, virile et morale du lieutenant de vaisseau Georges Hébert (1875-1957) semblait rejetée depuis les années 1960 dans les oubliettes de l'histoire du sport – excepté bien entendu au sein de notre belle fédération –, un intérêt nouveau émerge autour d'elle au début du XXI^e siècle pour les experts en entraînement physique militaire et sportif, autant que pour les athlètes alternatifs du “parkour”, du “freerunning”, du “paléo-fitness” et d'autres sports à l'état vif.

Or, l'oeuvre d'Hébert n'est pas réductible à la Méthode Naturelle. L'hébertisme est un modèle d'enseignement holiste composé d'un entraînement complet, d'un apprentissage des métiers manuels courants, d'une culture mentale et morale, d'une culture intellectuelle, d'une culture esthétique et d'une initiative naturiste. D'où l'intérêt qu'elle suscita dans les milieux les plus divers depuis la vie ouvrière à la danse et au théâtre en passant par le scoutisme, l'ésotérisme chrétien, les sciences...

L'ouvrage de Pierre repose sur une analyse descriptive approfondie du principal organe de propagande hébertiste : la revue L'Éducation Physique. Il revient sur les fondements

TEC TECHNIQUES EN JEUX DU CORPS

UNIVERSITÉ PARIS DESCARTES

2^{ÈME} SEMAINE INTERNATIONALE DU CORPS

APPRENDRE DE SON CORPS

26 > 30 JUIN 2017

2ND BODY WEEK
SOUTENUE PAR LE GDR1 836 CNRS

LABORATOIRE TEC - UFR STAPS
1 RUE LACRETELLE, 75015 PARIS
M^È PORTE DE VERSAILLES

CONTACT
bernard.andrieu@parisdescartes.fr

INSCRIPTIONS
Inscriptions sur place ou par mail
auprès de maite.lange@parisdescartes.fr

TARIFS
42 € par semaine / 7 € par journée

> LUNDI 26 JUIN - 9H > 18H
Maite Verhees : Comparaisons d'expériences du corps et de retours à la nature
Orga : G. Sirost, M. Cluet

> MARDI 27 JUIN
Demeny-Hébert : La nature en mouvement
Orga : P. Philippe-Meden

> MERCREDI 28 JUIN
Sport & Jeu vidéo : Relations, usages et pratiques
Orga : N. Desormezes, A. Lestif

> JEUDI 29 JUIN
Jeune (ou ma pas faire) corps avec son identité sportive et sociale
Orga : N. Joschewsky, F. DuM-Perron, M. Gallet

> VENDREDI 30 JUIN
Mouvement, Perception et Cognition : Expériences multiples pour le bien-être et l'adaptation
Orga : P. Maitrot, S. Hainecron

CIFS GDR1836 CETAPS INSEP STAPS

épistémologiques de l'hébertisme au moment de la redécouverte du corps à la fin du XIX^e siècle et à l'époque des totalitarismes dans l'entre-deux-guerres.

Ce livre peut toujours être commandé via toutes les bonnes librairies mais pour toute commande de membres Sport'nat®, envoyez un message à marketing@sportnat.be et nous grouperons les commandes directement auprès de Pierre.

À lire aussi : L'article de Pierre dans la Revue "Corps – Ecologie corporelles" N°15 -2017 du CNRS Editions (Page 57 et suivantes) via ce lien : <http://www.sofeth.com/2017/06/ecologies-corporelles.html>

Point Sécurité 3



Nous avons cerné, dans les deux précédents Points S, les enjeux de l'analyse de risque et le vocabulaire spécifique de la prévention sécuritaire dans le domaine sportif.

D'aucuns, cherchant un terme qui, en français, permettrait de désigner la chose, utilisent le terme de prophylaxie, jusque là réservé du domaine médical (il s'agit, selon le Robet de 2015, de l'ensemble des mesures à prendre pour prévenir les maladies). Si vous l'entendez en réunion ADEPS, vous saurez ainsi qu'il désigne à présent les mesures à prendre pour prévenir les accidents dans le cadre des activités sportives.

Parmi ces mesures à prendre, la systématisation de certains dispositifs nous paraît fondamentale.

L'entraide-sécurité

L'entraide, très présente en Méthode Naturelle, et dont le bénéfice principal est de souder le groupe dans une ambiance collaborative, se décline en plusieurs fonctions. On peut intervenir pour aider l'autre à passer un obstacle (en le tirant, le poussant, lui faisant la courte-échelle, lui soutenant les jambes ou les pieds...), on pratique alors de l'entraide-performance, qui a pour fonction de permettre au partenaire de développer sa musculature en réalisant l'exercice là où sans entraide il n'aurait pas réussi seul.

On peut également se placer à ses côtés, ou derrière lui, pour éviter ou assurer la chute. On pratique alors l'entraide-sécurité, qui a pour objectif de limiter au maximum les risques encourus par le partenaire dans la réalisation d'un exercice.

Dans ce Point S, nous nous pencherons donc sur cette fonction particulière de l'entraide, et plus particulièrement sur deux techniques qui sont incontournables dans notre pratique, et que l'on aimerait voir systématisées dans tous nos groupes : le piquet et le parage.

L'une et l'autre peuvent, si elles sont pratiquées plus près du corps du/de-la partenaire, servir d'entraide-performance. La différence entre sécurité et performance se joue en effet au niveau de l'effet recherché plus qu'au niveau de la technique utilisée.

Ainsi, avant de se préoccuper de la sécurité de celui qui franchit une poutre d'équilibre, doit-on d'abord s'inquiéter de sa capacité à la franchir.



Le-la partenaire devra donc dans un premier temps servir d'appui constant (entraide-performance) avant de pouvoir se dégager et n'être plus là qu'au-cas-où, en soutien (entraide-sécurité). De la même façon, pour quelqu'un qui n'arrive pas à grimper un obstacle, le parage ne suffit pas : le-la partenaire bienveillant-e ira aider celui qui ne s'en sort pas au plus près, en lui fournissant un appui, en le poussant vers le haut (entraide-performance), avant de se repositionner en pareur pour assurer sa chute (entraide-sécurité).

Considérer nos deux techniques sans les articuler à l'entraide-performance est donc une vue de l'esprit. Néanmoins, dans un souci didactique, c'est ce que nous faisons dans les deux pages à suivre. Imaginons qu'au début de la leçon votre moniteur vous place deux par deux sur base d'un critère de corpulence (même taille même poids, plus ou moins), en vous assignant pour rôle de veiller à la sécurité de l'autre lors des exercices...

Le piquet : un point stable, qui vous suit...

Arrivés à un exercice d'équilibre, celui qui prend le rôle du piquet se place à la gauche ou à la droite de celui qui franchit l'obstacle, à hauteur de main, le bras légèrement fléchi, le poing fermé. Il-elle suit ainsi son-sa partenaire jusqu'au bout, lui offrant un appui au moment où il-elle perdra l'équilibre et manquera de tomber.



Même taille ?

Sur l'image ci-contre, le piquet a le bras tendu, pour pouvoir offrir un appui à un partenaire qui est plus grand qu'elle, lorsqu'il franchit une poutre qui n'est qu'à une cinquantaine de centimètres du sol. Ajuster la taille des partenaires permet que celui qui soutient l'autre puisse

garder le bras légèrement fléchi, de manière à ce que ses articulations soient moins sollicitées que ses muscles, et à ce qu'il-elle puisse réagir plus souplesment aux mouvements instables et souvent assez brusques de son-sa partenaire en difficulté.

Poing fermé ?

Si les doigts du piquet et ceux de l'équilibriste sont entrecroisés, et que ce dernier chute malgré tout, les deux partenaires peuvent en sortir la main meurtrie. En disposant sa main ouverte à proximité d'un poing fermé, l'équilibriste s'apprête à agripper un soutien sur lequel lui-elle seul-e aura le contrôle, ce qui lui permet de gérer totalement sa progression.

De plus, s'il-elle vient à chuter, il-elle pourra à l'envi lâcher ou retenir ce soutien, en fonction de son besoin, et ne risquera pas de se trouver retenu dans une position inconfortable ou dangereuse par un-e partenaire plein de bonnes intentions.



Jusqu'au bout ?

L'obstacle peut sembler plus facile à franchir à partir d'un certain point, ou se compliquer. Néanmoins, pour plus de sécurité, le piquet sera disponible dès le moment où l'équilibriste se lance, jusqu'à ce qu'il ait reposé les pieds sur la terre ferme. Ce en se basant sur le principe du « on ne sait jamais », qui s'avère parfois salvateur.

Le pareur : les pieds avant la tête.

Lors d'un exercice de grimper, pour peu qu'on grimpe comme nos ancêtres sans assurage, sans corde, sans tout ce fatras de métal et de plastique que les grimpeurs modernes triment avec eux, le danger principal est la hauteur et le risque le plus grand est de partir en arrière, et de chuter la tête la première.

En Méthode Naturelle, on ne saurait être trop vigilants et pour chaque exercice de grimper votre paire de partenaires veillera à désigner un pareur.



Le parage est cet art de se placer derrière son-sa grimpeur-euse, les mains ouvertes en avant, de manière à diriger la chute de son-sa partenaire. Non pas l'arrêter, mais la diriger. Faire en sorte que, s'il ou elle chute, il ou elle retombe sur ses pieds.

Même poids ?

La musculature étant développée par rapport au poids, il vaut mieux que les partenaires soient de même poids ; son parage sera plus efficace et moins risqué pour ellui.

Derrière ?

Ni trop loin (pour pouvoir intervenir) ni trop près (pour qu'il-elle puisse tomber devant vous, et pas sur vous), derrière lui ou elle. Soyez attentif-ve à ses déplacements, et placez de la meilleure manière par rapport à ce qu'il-elle fait.

La chute ne prévient pas toujours, ne vous laissez pas distraire. S'il-elle tombe alors que vous regardez ailleurs, vous n'aurez pas le temps de réagir.

Les mains ouvertes ?

Sans écarter trop les doigts, pour éviter qu'un pouce se fasse retourner si on le place mal, mais assez écartés tout de même pour pouvoir redresser le-la grimpeur-euse dont les mains lâcheraient prise avant les pieds (c'est beaucoup moins efficace les poings fermés).

Diriger la chute ?

Votre objectif est que ses pieds touchent le sol avant sa tête, ou en tous cas que le choc à la tête ou à la nuque soit évité par votre intervention. Vos mains sont donc dirigées vers la taille de votre partenaire et, en cas de chute, vous imprimerez à son tronc un mouvement inverse à celui de la chute, pour le-la redresser.



Nouvelle co-présidence de Sport'nat® Belgique

La Plénière Sport'nat (R) Belgique de 4 novembre 2017 est à marquer d'une pierre blanche dans l'histoire de l'Hébertisme en Belgique.

En effet, après 25 années d'énergies dévouées entièrement à la présidence de la Fédération Belge d'Hébertisme, puis de la section Hébertisme de la Fédération Belge d'Hébertisme et de Yoga (FBHY), devenue depuis Sport'nat (R), Christian BEUGNIER va pouvoir profiter d'un repos plus que mérité. Précisons toutefois que Christian est actuellement, et restera jusqu'à la fin de son mandat (printemps 2019) le président de la FBHY.

Comment assurer la suite d'un tel héritage ?

En innovant totalement, puisque pour la première fois dans son histoire bientôt septuagénaire, Sport'nat (R) sera dirigé par une coprésidence, bicéphale, totalement paritaire (une femme et un homme), issus de deux provinces différentes de Wallonie qui plus est. C'est en effet dès ce jour que Suzanne COLLARD et Philippe COMPERE reprennent ensemble les rennes de cette section.

Un nouveau ROI spécifiquement pour Sport'nat (R) sera bientôt mis en chantier afin de baliser les grandes lignes de cette nouvelle coprésidence qui, soulignons le, est accompagnée d'une double vice-présidence également.

Dans la foulée, Sport'nat (R) va maintenant préparer dignement la célébration de son 70ème anniversaire, au printemps 2018.

Comme une bonne nouvelle ne vient jamais seule, cette Plénière fut aussi marquée par l'exceptionnelle cuvée d'homologations de nos formateurs "Niveau 2" et "Niveau 1" ainsi que de notre première homologation MSIn, en attendant de pouvoir annoncer sans doute dès la prochaine Plénière (s'ils terminent leur stage respectif rapidement), la "cuvée 2018" avec nos quatre nouveaux moniteurs.

Félicitations à tou-te-s !

Hommage à Léon Hermans, ancien président.



Cher Léon,

Cher président,

Chère famille Hermans,

Chères amies et chers amis hébertistes, Mesdames et Messieurs,

Il y a 110 ans, Georges Hébert codifiait la Méthode Naturelle.

Aujourd'hui, cette méthode est toujours connue et pratiquée et ce grâce à celles et à ceux qui lui ont consacré une partie de leur vie. C'est ce que nous appelons « Les Passeurs ». Léon, tu fus l'un de ces passeurs les plus ardents et les plus convaincus. A ce titre, je voudrais te rendre hommage au nom de tous les hébertistes de Belgique.

La Fédération Belge d'hébertisme alors appelée FBEP/MN fut créée en 1948 par la réunion entre le mouvement scout et l'armée. Qui d'autre que toi correspondait le mieux à ce mariage. Tu étais à la fois scout mais aussi para commando. C'est en 1914 déjà que tu as été en contact avec l'hébertisme et ce à travers le scoutisme. Tu as pratiqué pendant la guerre et ce au nez et à la barbe des allemands comme tu aimais nous le dire.

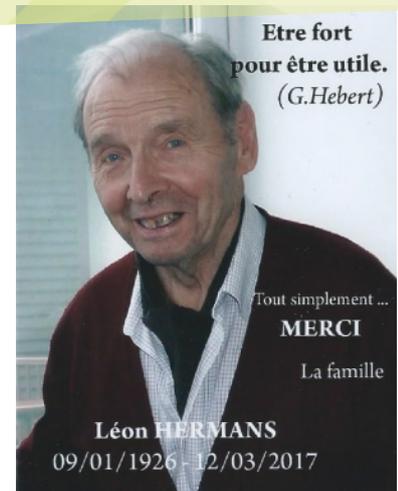
Nous nous sommes connus à travers la fédération lors que tu dirigeais le centre Hébert de Bruxelles.

Ta force, ton ardeur, ta vivacité, ton « dash » comme tu disais, mais aussi ton enthousiasme et ta capacité de meneur d'hommes nous ont montré la voie pour développer et entraîner des hommes et des femmes selon la Méthode Naturelle. « Etre fort pour être utile », la devise de Georges Hébert n'a jamais sonné si juste que lorsque tu nous l'enseignais. Ta générosité était à la hauteur de ton énergie. Tu incarnais cette devise.

Je voudrais évoquer quelques moments forts que nous avons vécu ensemble, lorsque tu as repris notre fédération : les challenges inter centres, nos déplacements à l'étranger (Nantes, Bordeaux, Aulnay-sous-Bois), nos cours de moniteurs et notre tentative de créer une fédération européenne.

Ton dévouement pour l'hébertisme s'est manifesté jusqu'au bout de ta vie. Tu as fini par émigrer à La Brède auprès d'un autre grand passeur de la méthode Naturelle, je veux parler de Pierre Barron.

Il y a six ans, lors de septantième anniversaire du centre Hébert de Nantes, une jeune hébertiste munichoise a reçu ta confession hébertiste, riche en enseignement. Je vous invite vivement à écouter ce témoignage émouvant sur le site de notre fédération.



Léon nous dit être fier de sa famille et reconnaît volontiers de l'avoir parfois négligée pour se consacrer à l'hébertisme.

Adrienne, son épouse et ses enfants ne me démentiront pas, je crois.

On sait ce que l'on sème, mais on ne sait pas ce que l'on récolte.

Au début des années 50, Léon a aussi enseigné l'hébertisme aux scouts italiens avec l'un de ses compagnons Jean Hendricks. Aujourd'hui encore, les scouts italiens de la troisième génération pratiquent toujours l'hébertisme. Tu as été le pionnier de ces passeurs italiens.

Mon cher Léon, tu as été notre président, mais tu as été aussi un ami alors qu'une génération nous séparait.

A titre personnel, je voudrai te dire merci pour tout ce que tu m'as apporté, merci pour tout ce que tu m'as enseigné, merci pour tout ce que tu m'as passé.

Nous, les hébertistes, sommes toujours prêts à réaliser un parcours. Nous sommes confiants dans ta capacité à franchir les obstacles que tu entames aujourd'hui.

Bonne course et merci pour tout.

Christian Beugnier

Président de la section hébertiste de la FBHY.

Bientôt les 70 ans de la Méthode Naturelle fédérée en Belgique...

Comme l'explique Pierre Philippe-Meden dans l'article qu'il a bien voulu mettre en ligne sur l'hébertisme en Belgique, l'hébertisme est présent en Belgique dès au moins 1926.

En 1933, pas moins de vingt-deux centres hébertistes fonctionnent en Wallonie. G. Dejean est à cette époque le grand organisateur de l'hébertisme belge, défenseur de la Méthode Naturelle contre la gymnastique suédoise. Dès 1934 le scoutisme et l'hébertisme fusionnent, le scoutisme devient une "application pratique des enseignements hébertistes".



Mais c'est en 1948 que naît la Fédération Belge d'Éducation physique par la Méthode Naturelle. C'est le septantième anniversaire de cet événement, la création d'une fédération sportive indépendante, reconnue en 1951 par Hébert lui-même et en 1953 par le Ministère de la Santé publique, que nous fêterons en 2018.

Une grande journée de fête est organisée par la Section Hébertisme de la FBHY à cette occasion. Ce 1er juillet, sur la Plaine des Sports de Visé, les parcours chronométrés (adulte ou enfant) et un tournoi de Ball-Barr (équipes mixtes) permettront aux équipes venues de Belgique et d'ailleurs de se rencontrer en toute amitié. Une animation musicale, prévue à midi, ainsi que quelques prises de parole de circonstance, seront tout l'ornement officiel d'une journée qui se veut avant tout festive et conviviale.

Les hébertistes étranger-e-s seront accueilli-e-s tout le week-end, d'abord le samedi à Esneux puis le dimanche à Visé, afin de leur permettre de participer aux rencontres et de profiter de l'émulation que cette réunion générera très certainement.

Nous comptons sur la présence de tou-te-s, anciens et actuels hébertistes, pour faire de cette journée la fête mémorable qu'elle mérite d'être !

Merci de confirmer votre présence en envoyant un message à president@sportnat.be afin de nous aider à prévoir la logistique du jour.

Dès le jeudi 5 octobre 2017, un nouvel entraînement est proposé aux liégeois-es : de la Méthode Naturelle en vadrouille au cœur de la ville. Un projet à suivre du coin de l'œil.

RCAE ?

Pour les non-liégeois, le RCAE (Royal Cercle Athlétique des étudiants), c'est la cellule des sports de l'ULg. Autant dire un acteur incontournable du paysage sportif du coin. 5000 inscrits, 69 sections sportives différentes en 2016-17... Nous serons donc la 70ème, dès octobre. La section Méthode Naturelle du RCAE, ça sera nous. Affiliés à la fois à Sport'nat® (donc à la FBHY) et au RCAE, nous appartiendrons à deux fédérations à la fois. Mais comment choisir ?

Le RCAE nous offre des avantages non-négligeables : nos entraînements natation, à la piscine du Sart-Tilman, seront inclus dans le prix : fini de payer 90€ par location et de vider les caisses du centre d'Esneux. Les installations sportives du Sart-Tilman pourront être mises à notre disposition : une fois ou l'autre une séance dans un dojo, ou sur le mur d'escalade ? D'un autre côté, ce qu'on fait c'est de la MN, alors impossible de ne pas être affilié-e-s aussi à Sport'nat® : pour la formation des moniteur-trice-s, l'interaction avec les autres centres, la communication...

Un centre sur Liège, donc.

Il y en a déjà quelques-uns. Qu'est-ce que celui-ci aura de différent ? Bon, mis à part les avantages décrits ci-dessus, nous avons pris quelques options originales.

La première, c'est de faire nos entraînements en ville d'octobre à fin mars. Tant qu'il ne fait pas clair le soir dans les bois du Sart-Tilman. Comme on s'entraînera de 18h30 à 20h00, il faut qu'on voit où on met les pieds. Rendez-vous au XX août, devant les bâtiments historiques de l'université et de là on rayonne dans tout le centre, tous les parcs. À nous Bueren et les Coteaux, la Boverie et les Guillemins, le Bota, le parc d'Avroy, Outremeuse... On pourra aller de Cointe au Parc Astrid... Mais le jeudi soir, pour ne pas embêter nos amis de Sport'nat® Liège qui y sont le mercredi. Un peu plus typé Parkour, donc, mais sans vendre notre âme : on n'oubliera ni de lancer, ni de porter, ni de nous défendre... ni de nager.

La seconde, c'est de faire de la natation. Beaucoup de natation. Parce qu'on en a l'occasion et pour équilibrer un peu. À Sport'nat® RCAE les entraînements natation ne seront pas des événements anecdotiques : toutes les deux semaines, le dimanche de 15h00 à 16h30 – à l'heure où les étudiant-e-s reviennent en ville pour réintégrer leur kot avant la semaine qui s'annonce – nous aurons rendez-vous à la piscine du Sart-Tilman, réservée rien que pour nous.

La troisième, c'est de profiter de la fin de l'année scolaire, des journées qui s'allongent et de la bloqué qui menace, pour prendre nos quartiers d'été et monter dans les bois. L'entraînement urbain du reste de l'année prépare à des possibilités de parcours fantastiques dans les immenses bois du

Sart-Tilman qui s'étirent d'Ougrée à Tilff et d'Angleur à Bonnelles. Un vaste terrain d'aventures à découvrir.

Destiné aux étudiants de l'ULg...

Pour les jeunes, donc, mais pas que. Le RCAE, même s'il est financé par l'ULg et fréquenté par beaucoup d'étudiants, est ouvert à tous. C'est simplement plus cher à l'inscription si on n'est pas étudiant à l'ULg ; donc pour les enfants, ados, étudiants de hautes écoles et ceux qui ne sont plus étudiants du tout.

Pour les inscriptions, tiens : la cotisation du RCAE et les 15€ d'affiliation Sport'nat® constitueront les seuls frais d'inscription. Histoire de rester abordables pour les étudiant-e-s. Heureusement que la piscine est gratuite et l'électricité publique aussi...

Avec quelle équipe pour le gérer ?

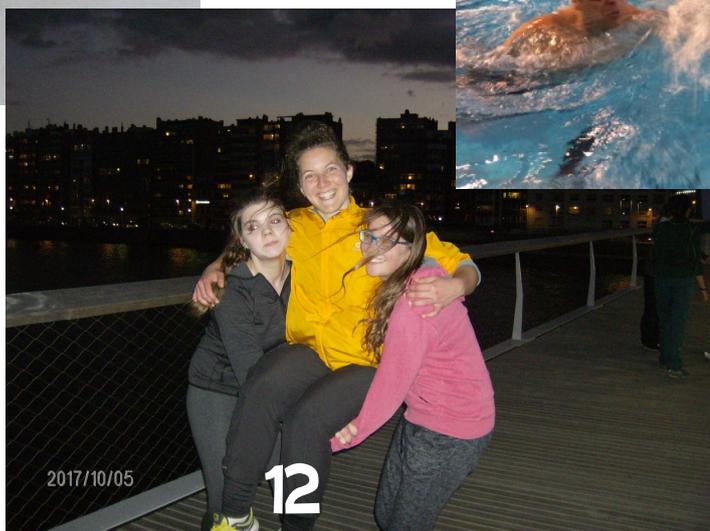
Par les jeunes, aussi. Aurore et Laurent seront co-présidents et co-moniteurs. Alizée sera secrétaire, Julien trésorier.

Les leçons de natation se feront en commun avec Sport'nat® Esneux et les moniteurs des deux centres se relaieront pour les animer.

Après quelques mois d'entraînements, qu'en dire ?

Lisez déjà l'article publié sur les résultats des premiers mois en ligne, il sera repris dans la revue 2018.

– Aurore Compère



Au Val d'Heure, une année sous le signe de la convivialité.



PARTICIPATION DU CENTRE HEBERT DU VAL D'HEURE AU TELEVIE DE NALINNES 1er MAI 2017

En mai 2017, le Centre Hébert du Val d'Heure a tenu à participer aux diverses manifestations sportives qui ont été organisées à Nalinnes à l'occasion du Télévie.

Il a ainsi proposé une initiation à l'Hébertisme aux personnes présentes lors de ce rassemblement de marcheurs, de coureurs et autres sportifs. À cette fin, une piste Hébert en miniature, comprenant divers obstacles et engins, était à la disposition de toute personne intéressée.

Thérèse, la Présidente, était aidée de Suzanne et de Gérard, moniteurs, ainsi que de Colette, membre du Centre.

Petits et grands en ont ainsi pu s'initier à la pratique de l'Hébertisme en toute sécurité.



30 septembre 2017 – Semi-marathon des vins de fruits

Environ 45 membres et sympathisants ont participé à cet événement phare du calendrier. Et ce malgré le temps particulièrement morose de la journée. Mais comme d'habitude, la morosité n'était pas de mise parmi les coureurs/marcheurs, comme en témoignent cette photo. Tout au long des trois boucles de respectivement 12, 6 et 3 kilomètres au départ de la piste Hébert de Jamioulx, les participants ont pu déguster de délicieux vins de fruits : rhubarbe, cerise, fleurs de sureau, fleurs de pissenlits, fruits rouges.



Les différents parcours, repérés avec soin par Michel que l'on voit ici donner les indispensables informations, faisaient la part belle aux bois de Jamioulx et de Marcinelle.

Toutes les photos prises au cours de cette journée sont visibles sur la partie privée du site, uniquement accessible aux membres du Centre Hébert du Val d'Heure.

Du changement à la présidence du Centre Hébert du Val d'Heure

L'ASBL Centre Hébert du Val d'Heure tenait ce 18 novembre son assemblée générale annuelle, en présence de l'Échevin des Sports d'Ham-sur-Heure Nalines, Adrien Dolimont. L'ordre du jour ne comportait pas de point important ni spectaculaire.

De gauche à droite : Suzanne Collard, Thérèse Draye, Robert Geurts, Adrien Dolimont, Echevin des sports



Le Conseil d'administration a attendu la fin de la séance qui, comme toujours, s'était déroulée de façon conviviale et détendue, pour faire une déclaration importante et inattendue concernant la présidence de l'association.

En substance, après 31 ans de bons et loyaux à la tête de l'Hébert Val d'Heure, Thérèse Draye a souhaité mettre fin à son mandat de Présidente, à partir du 1er janvier prochain. Le Conseil d'administration a dès lors revu son fonctionnement, en redistribuant les mandats dévolus à certains de ses administrateurs.

C'est Suzanne Collard, actuellement Trésorière et monitrice de longue date, qui succédera à Thérèse Draye. Jacques Rouge, administrateur, sera dorénavant chargé de gérer les finances de l'association.

Le Conseil, et dans la foulée l'Assemblée générale, ont rendu hommage au dévouement et à l'esprit de camaraderie dont a fait preuve la Présidente pendant si longtemps. Cette dernière ne quitte pas pour autant l'association: elle reste membre du Conseil d'administration et pourra ainsi continuer à prodiguer à ses collègues des conseils précieux et ses encouragements, fruits d'une si longue expérience.

C'est avec beaucoup d'émotion que les membres présents ont ovationné Thérèse Draye et souhaité bon vent à Suzanne qui sera à la barre de l'association à partir du 1er janvier 2018.

Eleanor a visité également la piste Hébert

La tempête Eleanor qui a traversé la Belgique pendant la nuit de ce 3 janvier 2018, n'a pas épargné la piste Hébert.

Un nouvel obstacle inattendu s'est ainsi formé; les seniors l'ont déjà adopté, ce jeudi.

Pas de dégât apparent à nos installations, heureusement..



Vin chaud du nouvel an pour un hommage à la Présidente sortante

A l'Hébert Val d'Heure, le 1er samedi de l'année se fête traditionnellement au vin chaud, boudin et autres galettes, sur la piste, face au wagon, après la leçon habituelle. Ce 6 janvier, non seulement les membres ont pu s'échanger leurs vœux de nouvel an comme le veut la tradition, mais de plus, ils ont voulu fêter chaleureusement Thérèse Draye qui, à partir du 1er janvier, abandonne la présidence de l'ASBL Centre Hébert du Val d'Heure.



Après 31 ans comme monitrice et présidente, Thérèse a transmis le flambeau à Suzanne Collard qui connaît à merveille le fonctionnement de l'association, puisqu'elle en est une monitrice très assidue au cours du samedi, et administratrice depuis novembre 2000. De plus, elle vient d'être nommée co-présidente de la Section Hébertisme de la FBYH.

Les conditions atmosphériques étaient idéales : temps sec et doux.

Cinquante personnes avaient d'ailleurs rallié le wagon pour ce moment empreint de joie et d'émotion.



– Robert Geurts

Esneux... un groupe au top, des activités variées.



DU SKI DE FOND POUR LES AMATEUR-TRICE-S.



L'année a commencé en beauté : avec les températures glaciales de janvier, comment ne pas en profiter pour aller skier ? C'est ce que nous avons fait le dimanche 22 janvier...

À l'initiative de François, nous nous sommes retrouvés près de Waimes, dans une belle petite station pas trop encombrée, à Weywertz, au club de ski "in Himmelchen".

Les 10 courageux que nous étions – dont Marie-Rose et William que nous avons eu le plaisir de revoir à cette occasion – se sont lancés sur la piste jaune, pour 8 km d'une belle couche de neige bien glissante, sous un soleil radieux, entourés de paysages magiques. Nous n'avons pas compté le nombre de chutes pour certain-e-s :).

Après 2h30 de cette vivifiante promenade très physique, le réconfort bruyant du chalet du club nous a permis de nous réchauffer à la fois le corps et l'âme...

Que du bonheur ! Merci à tous !



NOUVEAU PRÉSIDENT, NOUVEAU TRÉSORIER ET LIEN AVEC LE RCAE.

Lors de l'Assemblée Générale du centre le samedi 18 février 2017, les membres ont élu Paul Scimar, l'un d'eux, comme nouveau président faisant fonction. Charles Demelenne reste président honoraire. Cette décision a été entérinée en juin à l'occasion d'une AG extraordinaire organisée chez le nouveau trésorier élu pour de bon, lui, en février : Julien Brusten.

L'autre décision d'importance lors de cette AG, et qui a provoqué bien des discussions, fut le lien avec le futur centre Sport'nat RCAE, qui permettra aux membres d'Esneux de participer aux séances de natation du dimanche après-midi sous réserve d'une double inscription – toute la question étant dès lors de savoir quel remboursement le centre d'Esneux accepterait des cotisations payées par ses membres au RCAE pour pouvoir participer à la natation hébertiste.

UN NOUVEAU JEU À TESTER SUR NOTRE PARCOURS.

Le lundi 3 avril, nous avons inauguré les vacances scolaires avec les jeunes de la JET (jeunesseEsneux-Tilff). Illes sont venu-e-s découvrir sur le parcours le nouveau jeu Crash Rescue, tiré de celui que nous avaient proposé nos amis de Munich en juillet 2014. En une heure de jeu, à deux équipes de 4 et une équipe de 5, illes ont réussi 31 missions sur 45, en plus d'une mission bonus qui en vaut 4. Illes ont ainsi sauvé 8 blessé-e-s des décombres de l'avion qui s'était crashé dans nos beaux Bois d'Esneux.

Un jeu qui sera bien sûr réitéré à l'occasion de nos prochaines journées



portes ouvertes en 2018.

ON NOUS A VU-E-S À LA TÉLÉ !



Le centre d'Esneux a reçu en juin une demande du journaliste télé Benoît Fontaine, qui voulait venir réaliser un reportage sur l'hébertisme. Quelques mails et coups de fil plus tard, nous voici dans nos bois à lui expliquer le tout du tout, pendant que nos membres, qui ont revêtu leurs plus beaux atours, démontrent quelques exercices avec une extrême bonne volonté 😊

C'est un très beau reportage de plus de 5 minutes, magnifiquement monté, qui préserve l'essence du message et donne vraiment envie de tester. Il faut dire que nous avons eu beaucoup de chance avec un très beau temps... Merci à toute-s ceux-elles qui se sont "prêté-e-s au jeu"... !

Le résultat a été diffusé hier au journal à 20h, puis toutes les 1/2h, et est maintenant aussi disponible sur leur site Internet. N'hésitez pas à relayer cette vidéo sur vos réseaux, pour faire (mieux) connaître notre belle discipline !

AUORE EST DEVENUE MONITRICE EN ESCALADE...

Après dix dimanches de formation avec Léon Debaker, du Club Alpin de Liège, Aurore a passé sa journée d'examens pour l'obtention de son diplôme de Moniteur Sportif Animateur (MSAnimateur) en escalade sur SNE (Site naturel d'escalade) via le Club Alpin Belge, à Jambes (Aux Grands Malades, les biens nommés), et à Beez, le samedi 8 juillet 2017.

Un stage à Corphalie en octobre et un autre à Top Rock en décembre, et les deux brevets SNE et SAE (structure artificielle d'escalade) étaient en poche.

Qu'elle reçoive toutes nos félicitations puisqu'elle a réussi haut la main (avec mention du Jury) cet examen particulièrement difficile et éprouvant !

Sport'nat® et Sport'nat Esneux se renforcent donc d'une grande compétence en animation d'ateliers d'escalade.

Nous n'avions cependant pas attendu cette reconnaissance pour exploiter les compétences acquises en formation et le 24 juin les membres intéressé-e-s ont pu s'essayer, après un entraînement en salle de trois séances, à l'escalade en rochers aux Awirs :



Samedi 24 juin 2017, nous avons passé une journée sportive exceptionnelle dans la carrière des Awirs.

Le qualificatif doit se comprendre dans les deux sens du terme ; exceptionnelle car ne se produit pas régulièrement et exceptionnelle car la douzaine de grimpeu•r•se•s ont pu développer leurs aptitudes dans un milieu naturel extraordinaire, sous une météo agréable.

Après trois séances d'escalade en salle en décembre, mars et début juin, les participant•e•s ont découvert les joies de la varappe en plein air. Le site des Awirs leur a permis de s'essayer à diverses techniques : moulinette, via ferrata et rappel. Le dîner préparé par chacun•e sur un barbecue improvisé a permis à toutes de reprendre



des forces avant d'attaquer le long itinéraire jusqu'au-dessus des 85m de la carrière. Hauteur qui a mis certain•e•s à rude épreuve. Iels ont dû vaincre leur peur du vide et s'en sont tiré•e•s avec un courage impressionnant.

Cette activité n'aurait pas pu voir le jour sans l'enthousiasme d'Aurore et Franck que nous souhaitons remercier chaleureusement.

Les jours qui précédaient l'activité, iels ont effectué les reconnaissances des voies et ont collecté le matériel nécessaire auprès d'amis et connaissances. Le jour J, iels les ont équipées de bonne heure. Tout au long de la (longue) journée, iels nous ont guidé•e•s avec bienveillance et sérieux.

Une journée qui gagnera à être réitérée, sans perdre son caractère exceptionnel, dans quelques mois peut-être, ailleurs sans doute : les sites naturels d'exception ne manquent pas dans notre belle région.



UNE JOURNÉE D'ÉCHANGE AVEC NOS AMI-E-S ALLEMAND-E-S AUTOUR DU BALL-BARR

Une visite extraordinaire ce 7 octobre dernier : nos amis allemand•e•s, de Waldbröl, sont venu•e•s participer à la leçon du matin (une leçon à pas moins de 40 personnes !) et jouer un exceptionnel Ball-Barr sur le parcours l'après-midi.

Les quelques courageux-se-s qui sont resté•e•s jusqu'à la fin auront pu savourer ce jeu à la fois intense et complet, qui fait travailler l'entraide et toutes les compétences fondamentales du corps humain.

Merci à Sven d'avoir initié cette rencontre mémorable !



– Philippe Compère



2nd Sport'nat International Practical

July 23-30 2017

Le SIP Camp 2, cette semaine formidable durant laquelle nous avons vécu au rythme de la Provence et de l'hébertisme, est déjà un souvenir pétillant dans nos esprits. Le programme était chargé, diversifié, et chacun·e en a eu pour son compte, avec même quelques premières mémorables pour certain·e·s.

Installé·e·s sur le terrain de "la Palestra", maison de vacances de Bernadette et Charles Demelenne, nous avons commencé par installer tout le confort nécessaire dans le "pavillon", ancien garage sis en contrebas de la maison. Notre camp de base réalisé, nous avons pu sillonner la région et réaliser les activités prévues en retrouvant, au retour, un nid accueillant.

Pour ce deuxième SIP Camp, nous avons opté pour une formule encore une fois différente de celles choisies pour le SET1 – un week-end de formation dans un gîte – et pour le SIP Camp 1 – une semaine de "tour des centres" à travers la Wallonie. Histoire de permettre aux participant·e·s de goûter à la Méthode Naturelle, voire à l'hébertisme, nous avons décidé de partir en Provence, planter nos tentes entre les pins.



Le programme de la semaine était hébertiste au sens plein du terme : même si la pratique de la Méthode Naturelle constituait l'essentiel du programme, nous avons également consacré du temps aux autres aspects de la philosophie d'Hébert :

Pour l'apprentissage des métiers manuels courants, l'installation du camp de base était toute indiquée. Aller marauder des gallets à la rivière pour constituer le drain des douches, fabriquer les toilettes sèches et la poubelle de tri, faire arriver l'eau et l'électricité au pavillon... Autant de menus bricolages qui, pour simples, n'en ont pas moins appris beaucoup à certain·e·s.

La culture intellectuelle s'est développée au cours des visites culturelles des ruines romaines et de la vieille ville de Vaison-la-Romaine. Malheureusement, la francophonie de tous·tes les participant·e·s n'aura pas permis de développer nos aptitudes pour les langues...



La culture esthétique a été particulièrement chérie : un atelier danses de salon avec Philippe, une jam violon-guitare, une soirée chansonnier et, le clou de la semaine, le spectacle *An Elephant in the Room* du cirque Le Roux au théâtre antique de Vaison... On pourrait éventuellement comptabiliser aussi le concert de cover rock de la fête vôtive de Faucon.

La culture morale a peut-être été un peu délaissée. Le début de débat philosophique « chacun sur sa pierre » tenté au *jardin des 9 demoiselles* aurait pu compter s'il avait été poursuivi. Manquement à

pallier à l'avenir. La méditation dans le Toulourenc aurait pu compter aussi, si le groupe avait été réuni à ce moment. Une expérience à tenter.

Par contre, pour ce qui est de l'initiative naturiste, on peut dire que tout ou presque y est passé : des grandes discussions sur l'alimentation causées par la démarche biologique, locale et végane entreprise, aux remèdes proposés à Marion qui est restée malade au lit pendant deux jours, sans oublier l'objectif « zéro déchet ».

Quant à la Méthode Naturelle, elle a trouvé dans les environs de la « Palestra » (nom de baptême de la maison de Provence de Bernadette et Charles Demelenne, tiré immédiatement de la *Palestra* d'Hébert) des lieux parfaitement adaptés ou adaptables à sa pratique complète. Via ferratta, bloc et escalade, natation en eaux vives, exploration dans les forêts de pins et les champs de lavande, sont des exemples des nombreuses possibilités que nous ont offert le Nord du Vaucluse et les départements voisins.



Parmi les souvenirs marquants de cette semaine, on notera bien sûr l'épique et lente traversée de la garrigue qui devait nous mener faire nos emplettes au marché et l'appel d'urgence à Philippe et Franck, partis en voiture, pour leur demander de venir nous charger dans la camionnette.



La générosité des voisin-e-s, nous invitant qui à un plongeon dans sa piscine, qui à une balade guidée sur les hauteurs de Nyons.

Bernadette qui cherche de la lavande pour nous apprendre à fabriquer des fuseaux dans le plus pur respect de la tradition.

Charles qui, malgré son grand âge, accomplit l'exploit de diriger le dérouillage matinal.

Les initiations : Olivier qui calcule un meuble, Alizée qui grimpe tout en haut d'un rocher, Marion qui monte dans un arbre, Franck qui danse le cha-cha, Julien au milieu d'un pont tibétain, François découvrant la scie sauteuse...



Les expressions mythiques. *C'est vertical dans le sens de la chute.*

Tout ça pour dire qu'on a hâte d'y retourner et que ça soit encore mieux.

– Aurore Compère

La première formation MSIn s'est tenue au printemps 2017 ; bientôt la seconde !

La première formation MSIn suivant le nouveau cahier des charges a eu lieu au printemps 2017.

Nous vous expliquons dans la dernière revue les modalités pratiques de cette formation à venir. Un an plus tard, nous pouvons nous réjouir de la façon dont elle s'est déroulée.

Le Cahier des Charges de la formation Moniteur Sportif Initiateur a été avalisé par l'ADEPS le 31 mars 2017, après près de 4 ans de travail, juste à temps pour la première formation MSIn qui commençait le 1er avril – Ouf.

Pour ce premier week-end, nous avons donc toutes les raisons de nous réjouir avec nos quatre premier-e-s candidat-e-s, qui ont pu profiter d'une première moitié de formation riche, structurée et exigeante.



Si vous vous souvenez bien de ce qui avait été annoncé, la formation Sport'nat® MSIn¹ 2017, première édition de cette nouvelle formule de formations, s'est déroulée en deux week-end prolongés (2 x 3 jours).

Le week-end de Pentecôte, les 3 et 4 juin, avait lieu la deuxième partie de la formation, à Esneux, alors que la première partie s'était déroulée à Jamioulx (Sport'nat Val d'Heure) du 1^{er} au 3 avril.

Nos quatre candidat-e-s moniteur-trice-s ont activement participé à ces deux week-ends très riches. Olivier, qui nous venait d'Arras (France), découvrait la MN avec nous après en avoir eu un aperçu lors d'un stage avec l'armée et a suivi le cursus avec ténacité malgré les distances qu'il devait couvrir. Gaetan, qui avait participé en mai 2016 au SIP Camp 1 et qui comptait créer une piste et ouvrir un centre à Mouscron, perfectionnait avec sérieux son approche de l'hébertisme. Amélie, mouscronnoise elle aussi mais expatriée à Liège, avait pratiqué avec Philippe à Seraing en 2015-16 et espérait reprendre le flambeau puisque Philippe a cessé les séances d'après-boulot lorsqu'il a changé d'emploi. Enfin, Laurent, qui s'entraîne à Liège depuis 2014 et est passé quelques mois à Esneux, après avoir lui aussi participé au SIP Camp 1, se lançait dans l'aventure avec déjà un débouché précis puisque dès octobre 2017 il planifiait d'être co-président et co-moniteur au nouveau centre Sport'nat RCAE.

Le programme concocté pour les participants par l'équipe de la Commission Formation comportait une succession de cours pratiques et théoriques suivant le nouveau Cahier des Charges. Les cours ont été dispensés par nos formateur-trice-s internes, mais aussi par plusieurs intervenants externes : nous avons fait appel à la Ligue Francophone Belge de Sauvetage pour un cours de secourisme et

1ers soins, Pierre Philippe-Meden (notre expert Histoire) est venu nous parler de l'éthique historique de la Méthode Naturelle et John-Edouard Ehlinger (notre expert Technique) a tenu trois heures sur la théorie de l'entraînement adaptée à la MN.

Comme si tout cela n'était pas encore assez, ont été ajoutées dans les horaires déjà chargés de ces deux week-ends des activités "extraordinaires", axées sur certaines familles d'exercice en

particulier : une séance de **natation** à Jamioulx avec Thérèse, une formation en **Self-défense** avec Thierry Kieken (professeur de karaté et self-défense) et une initiation à l'escalade (**grimper**) à Top Rock (salle d'escalade à Liège).

Leur examens réussis en septembre, il ne reste plus à nos candidat•e•s qu'à réaliser leurs stages : vous les verrez peut-être bientôt venir donner des leçons dans vos centres. Faites-leur bon accueil !



Formation continuée des moniteurs Sport'nat® Belgique du 12/11/17

Ce dimanche 12 novembre avait lieu à Esneux la mise à jour (nouveau nom des "recyclages") des moniteur-trice-s.

Le thème de cette formation était la sécurité, via les deux nouveaux modules de formation MSIn de notre nouveau Cahier des Charges : les modules 1.4.1 – "Reconnaissance de l'environnement et adaptation à celui-ci" et 1.4.2. – "Sécurité des exercices et entraide".



Malgré un temps d'automne très dissuasif, une dizaine de moniteur-trice-s étaient présent-e-s et ont suivi avec attention cette formation à la fois pratique et théorique, qui fut complétée par une découverte des nouveaux engins du parcours mobile fédéral, stockés dans les mêmes locaux sous l'Athénée.

Le montage d'un parcours d'un obstacle par famille "terre" (soit 9 obstacles, sans claie il est vrai) n'a pas pris plus d'une heure, transport et rangement du matériel compris.



La prochaine formation continuée Sport'nat® portera sur l'usage des NTIC (Nouvelles technologies de l'information et de la communication), plus spécifiquement sur des exercices liés à l'usage du nouveau site Internet de notre section (Comment publier un article? Créer un compte? ...) et la réponse au maximum de questions que nos moniteurs se posent dans leurs usages numériques. La date sera communiquée ultérieurement via l'agenda du site Internet que nous vous invitons à vérifier régulièrement.

La seconde formation MSIn s'organise en ce moment-même...

Fort-e-s de notre première expérience, nous avons remis à jour le cahier des charges et modifié quelque peu l'organisation des week-ends de la seconde formation MSIn, qui se tiendra les week-ends des 24 et 25 mars à Esneux et des 28 et 29 avril à Jamioulx.

Tout le volet premiers secours a été extrait aussi bien des cours généraux de l'ADEPS, que des formations spécifiques données par les fédérations. La FBHY organisera donc annuellement un module « premiers soins en milieu sportif » ouvert aussi bien aux membres du Yoga que de l'Hébertisme, auquel pourra prendre part toute personne intéressée, qu'elle ait ou pas entamé – voire fini – une formation de moniteur-trice.

Ce sera donc une occasion de se remettre à jour aussi bien que de se rendre « homologable » par l'ADEPS, puisque la réussite de ce module est une condition nécessaire à l'homologation de tout brevet.

Les week-ends ont donc été amputés d'une journée, et réorganisés, afin que le temps passé sur place soit aussi riche que possible, sans temps morts (outre les nécessaires contre-efforts et repas), sans bla-bla.

Les candidat-e-s pour cette formation sont appelés à s'inscrire pour le 15 février au plus tard ; nous saurons donc très bientôt à qui nous aurons affaire.

L'équipe de la **Commission Formation**.

Mons et l'AHEB proposent de l'hébertisme aux étudiant-e-s de la HE2B

Du 30 janvier au 2 février et du 27 au 30 mars 2017, Sport'nat® Mons organisait 7 ateliers de 3 heures au bénéfice de la Haute École Bruxelles-Brabant (HE2B). Chacun des ateliers comprenait 1 heure d'échauffement en plateau pour 11 à 14 participants, puis une scission en 2 sous-groupes de 5 à 7 participants. Le sous-groupe 1 effectuait une heure de parcours ultra- varié (avec Jean Delandtsheer) et le sous-groupe 2 pendant ce temps profitait d'une heure de grimpe d'arbres (avec Hubert Pâris). Pour la troisième heure les deux groupes ont évidemment permuté. Chaque participant-e a ainsi pu profiter des trois ateliers préparés par l'équipe.

Les thèmes des journées organisées par la HE2B collaient bien avec l'hébertisme et la grimpe d'arbre :

- l'entraide et la confiance en "l'autre" ;
- la perception de la nature via les sens ;
- le dépassement de soi.

Une belle expérience qui a permis de faire connaître l'hébertisme – terme et discipline qui leur étaient jusque là inconnu-e-s – aux étudiant-e-s.



Retrouvailles, un salon pour cinq centres.

La 26ème édition de Retrouvailles s'est déroulée le week-end dernier au Parc de la Boverie, sous une météo somme toute très clémente, malgré des prévisions moins optimistes.

Bain de foule donc, surtout le dimanche après-midi comme chaque année (quand il fait beau). Le parcours mobile, installé à l'arrière du stand à l'aide des nouveaux engins acquis récemment, n'est jamais resté vide... Les moniteur-trice-s présent-e-s ont eu fort à faire pour encadrer toutes ces activités : grimper aux cordes, saut à la perche, slackline et pont de singe, escalade sur tronc d'arbre, complétés par un tunnel de quadrupédie, des lancers de pneus, un porter de civière et un "passage à gué" dans des anneaux...



Particulièrement bien placé, au pied de la nouvelle passerelle "La Belle Liégeoise", le stand non plus n'est pas resté vide, et la distribution des flyers a été bon train, accompagnée de force explications de la Méthode Naturelle et ses attraits, à l'aide des beaux panneaux et d'une série de vidéos (dont le récent [reportage de la RTC](#)).

La grande nouveauté cette année est la création de la nouvelle section Sport'nat RCAE, qui a éveillé beaucoup d'intérêt, ce qui devrait permettre à cette nouvelle section d'enregistrer rapidement un bon quota de membres.

Les autres centres de la région ont également beaucoup de succès auprès des visiteur-euse-s, et gageons qu'ils verront aussi arriver dans les semaines prochaines de nouvelles recrues pour leur séance d'essai (qui, nous l'espérons, seront convaincues, et poursuivront leur entraînement tout au long de l'année).

Nos vifs remerciements vont à toute l'équipe qui a pris en charge cet année encore la participation à ce salon, et à toutes les aides qui ont donné de leur temps et de leur belle énergie pour venir animer le stand et/ou les ateliers du parcours durant ces deux journées.

– Philippe Compère

