

Au programme de cette revue :

Du haut de ses 75 ans, la fédération d'hébertisme belge ne fait pas son âge. _____	2
Un nouveau logo pour Sport'nat® _____	5
Nouvelle co-présidence de Sport'nat® Belgique _____	6
Un camp en Allemagne, et trois moniteurs brevetés. _____	8
Une prise de performances... _____	10
Premières Hébertiades du Centre Hébertiste d'Orléans _____	14
Santé, Joie de vivre – ambitions sanitaires et pédagogiques des premiers hébertistes belges. _____	16
Retrouvailles 2023 _____	19
Formations 2023 : un MSA n et un MSI n, 15 moniteurices formé-e-s. _____	21
Des moniteurices qui ont obtenu leur brevet... _____	23
Professionalisation vs bénévolat : une question hébertiste contemporaine _____	25
Une discussion internationale... _____	31
Une année à Sport'nat Val d'Heure _____	32
Des nouvelles de Sport'nat Esneux _____	33
Hébertisme et espace public _____	34
Un nouveau logo pour les Tchounes _____	35
Une séance au fil des noix... _____	35
Première fête de clôture sur les "terrains verts" _____	37
Une activité physique aussi variée que possible _____	38
Les petites infos, à toutes fins utiles... _____	42

SPORT'NAT®

2023





Du haut de ses 75 ans, la fédération d'hébertisme belge ne fait pas son âge.



C'est à Waterloo que s'est tenu, le 26 avril 2023, l'anniversaire des trois quarts de siècle de feu la Fédération Belge d'Éducation Physique par la Méthode Naturelle (FBEPMN) née en 1948, devenue Fédération Belge d'Hébertisme (FBH) en 2000, puis Sport'nat Belgique depuis 2013.



Débutant·e·s et vétérans·e·s s'étaient rassemblé·e·s pour l'occasion, venu·e·s de partout en Belgique et même de l'étranger : France (Orléans, Nantes, Buc), Espagne (Alicante), Allemagne (Bergneustadt), Italie (Venezia) et Pays-Bas (Maastricht).

Les hébertistes belges n'étaient pas en reste et les 60 ans du Centre de Waterloo ont été un véritable succès eux aussi.

La coorganisation Fédé-Sport'nat Waterloo avait mis en place un programme alléchant : séance d'hébertisme animée par le moniteur local, Bernard Kamp, et parcours chrono toute la matinée, tournoi de Ball-Barr l'après-midi, mais également des jeux familiaux (chasse aux trésors et jeu de piste à postes) et deux animations musicales, en plus du bar et de la petite restauration. Une exposition des documents historiques de la fédération a également été mise en place à l'intérieur des locaux scouts, afin que les plus curieux·ses puissent mieux connaître les origines et l'évolution de notre fédération.



Puisse la belle énergie qui a porté cette journée rayonner encore longtemps auprès de ceux qui l'ont partagée et porter de nombreux fruits dans les années à venir.



– Collectif, 3 mai 2023

un grand merci pour cette très belle journée ! Bravo pour toute l'énergie mise au service de ces moments partagés, pour la délicieuse cuisine, pour les groupes musicaux, bref pour tout !! Quel plaisir de revoir les uns et les autres Nous vous recevrons avec plaisir en 2024. Amicalement

Regardez
l'aftermovie :



Corrine Clouet
CHNantes

Toutes mes félicitations aux monitrices, moniteurs, candidat.e.s ou confirmé.e.s, aux bénévoles de cette très belle journée que nous avons vécue hier. C'est une grande chance pour nous de savoir que notre fédération continue à vivre. Étudier le passé pour éclairer le présent et bâtir l'avenir. Mes amitiés aux délégations étrangères qui seront présentes ce matin [à la discussion prévue le dimanche, ndlr].

Merci à tous pour cette super journée et bravo pour l'organisation !



Christian Beugnier
Président de la FBHY



Laurent Fagot
Sport'nat Liège

Samedi passé, je participais au 75ème anniversaire de la fédération d'Hébertisme de Belgique à Waterloo. Parmi les joyeusetes de la journée : parcours chrono et parties de Ball(on)-Barr(on). Si vous avez envie d'en apprendre plus sur ce drôle de sport, n'hésitez pas à tester dans un des centres de Sport'nat Belgique (ou venez avec moi à Sport'nat Esneux !!)



Béatrice Heuschen
Sport'nat Esneux

Programme

9h30

Départ d'une séance d'hébertisme intergénérationnelle menée par les moniteurs du centre de Waterloo

10h

Début des parcours chronométrés (PAF 5€/p)

12h

Animation musicale

14h

Fin des parcours chronométrés
Début du tournoi de Ball-Barr (PAF 5€/p)

17h30

Discours de clôture

18h

Animation musicale de clôture

Toute la journée

Bar et petite restauration

Stand textile : "marquez" vos vêtements aux couleurs de la fête

Rallye-photos d'époque : reproduisez les clichés du passé

Chasse au trésor junior : retrouvez la médaille du Père Hébert

www.sportnat.be

Parcours chrono · Petite restauration · Animations musicales

SAVE
the
DATE

29 avril 2023

Waterloo

www.sportnat.be



Sport'nat® Belgique

Fédération belge d'hébertisme
Fédération belge d'éducation physique par la méthode naturelle



Un nouveau logo pour Sport'nat®

À la fin de l'année 2022, la Commission Communication a proposé que Sport'nat® se munisse d'un nouveau logo. Après discussions et consultation des diverses personnes qualifiées pour réaliser ce nouveau logo dans notre fédération, il a été décidé que ce serait Coline Compère, membre de la Commission Communication depuis peu et infographiste indépendante, qui serait chargée de donner un nouveau souffle au logo de Sport'nat®.



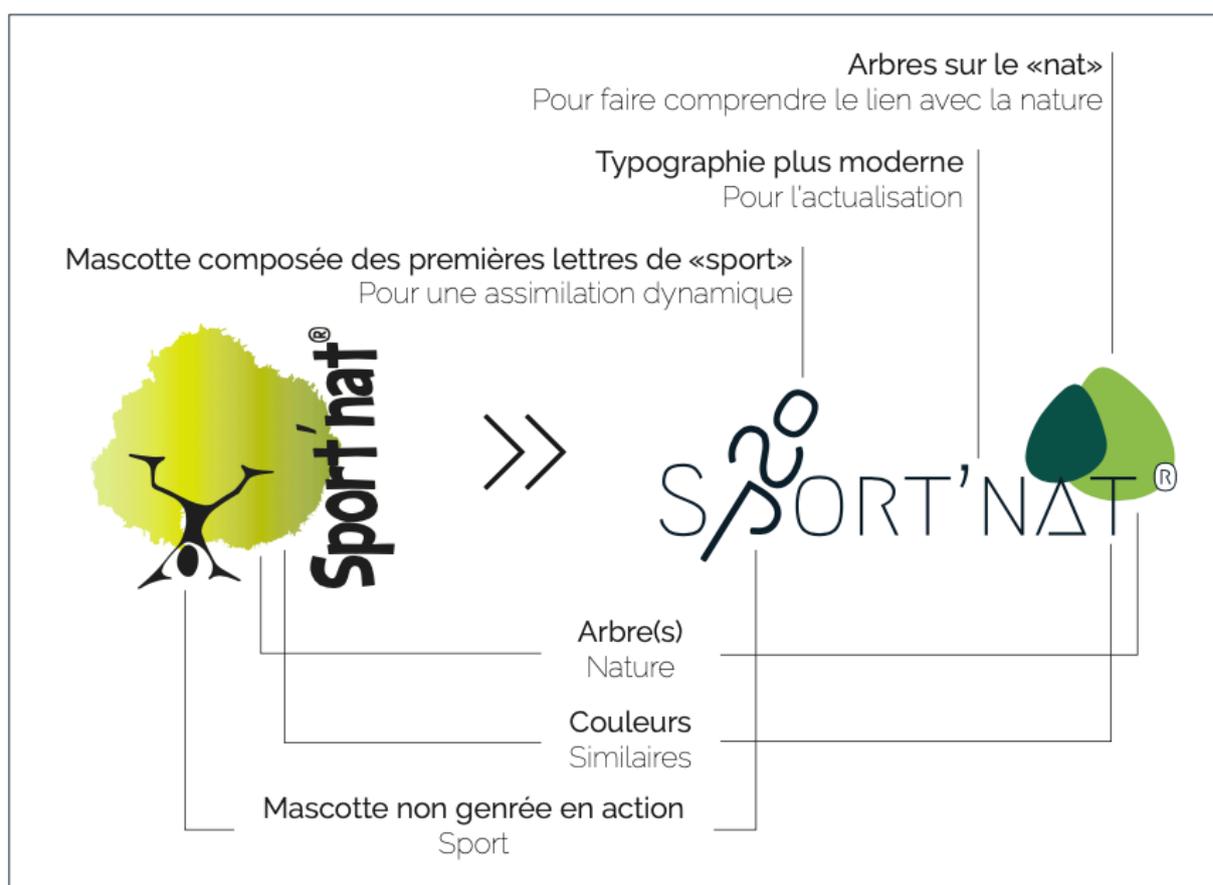
Sa proposition, qui a été présentée aux membres de Sport'nat® à la plénière de printemps 2023, reprenait les grandes lignes de l'ancien logo tout en lui insufflant un coup de jeune. En effet, l'idée générale était de simplifier le logo en s'inspirant du flat design, tendance ces dernières années.

L'arbre y est donc représenté par deux formes vertes qui évoquent deux arbres simplifiés. Ces deux « arbres » sont placés sur le mot « nat » de Sport'nat® afin de bien faire comprendre le lien avec la nature.

Les couleurs restent quant à elles similaires mais ne comprennent plus de dégradé. La typographie est remplacée pour un résultat plus épuré et moderne. Enfin, la mascotte non-genrée en action est conservée et s'intègre à présent pleinement au mot « sport » de Sport'nat® en remplaçant le « P » et en étant composée des lettres S, P et O, pour une assimilation plus dynamique. Plutôt que de faire un poirier, la mascotte court à présent vers les arbres situés en fin de logo et représente ainsi l'une des 10 familles d'exercices de la Méthode naturelle, et l'évasion qu'elle procure.

Après avoir réalisé quelques ajustements et un logo «résumé plus petit » suite aux remarques des membres, le logo était prêt au début de l'année 2023. Il a ainsi pu être présenté aux 75 ans de la Fédération belge d'hébertisme à Waterloo en avril 2023.

– Coline Compère, pour la Commission Communication



Présentation des changements et des similitudes entre l'ancien logo et le nouveau.

Nouvelle co-présidence de Sport'nat® Belgique

Suite à la Plénière Sport'nat® Belgique de cet automne 2023 du 7 octobre dernier, une nouvelle co-présidence a été élue et est maintenant en place. Elle a été confirmée suite à un vote électronique ce 22 novembre 2023.

Bienvenue à **Coline Compère et Stéphanie de Raikem**, qui reprennent ensemble les rennes de notre section et merci à toutes deux ! Elles se présentent chacune ci-dessous. Comme décidé lors de cette Plénière, l'alternance sera de mise pour cette nouvelle co-présidence donc une des deux co-présidentes assurera un mandat de deux années, et l'autre de quatre, chacune pouvant selon notre R.O.I.S. se représenter une fois aux prochaines élections.

Tous nos remerciements vont à Suzanne Collard et Philippe Compère pour les 6 années de leur co-présidence (2017-2023), complexifiée par la pandémie CoVid d'une part, mais aussi la crise interne vécue dans notre Fédération entre 2020 et 2022, aujourd'hui totalement clôturée positivement pour toutes les parties.

C'est donc au sein d'une nouvelle Fédération apaisée et tournée vers l'avenir que notre nouvelle co-présidence jeune et 100% féminine va pouvoir poursuivre la diffusion de notre belle Méthode Naturelle d'éducation physique. Faites leur bon accueil !

Pour rappel, toute communication vers la coprésidence peut se faire via l'adresse presidence@sportnat.be, maintenant redirigée vers Coline et Stéphanie qui sont à votre écoute.

Longue vie à Sport'nat® Belgique !

Coline Compère



Coline (tout à droite, en vert) observant le parcours d'obstacles de Outdoor Oberberg à Bergneustadt (DE) en octobre 2023

Comment j'ai connu l'Hébertisme...

Je suis « tombée dedans quand j'étais petite ». En écoutant mon grand-père, Charles Demellenne, parler de cette activité physique et de cette philosophie qu'il affectionnait particulièrement, et en accompagnant mes parents, Philippe et Dominique Compère(-Demellenne) aux séances du centre d'Esneux et à bon nombre d'activités organisées dans les autres centres de Belgique et de France.

Comment je m'implique dans la Fédération...

En aidant au catering et à l'organisation de divers événements à Esneux et au niveau fédéral (récemment les 70 et les 75 ans). Étant donné ma formation complémentaire en infographie, j'ai également décidé de m'investir dans la Commission Communication au début de cette année afin de mieux faire connaître la Méthode naturelle d'éducation physique.

Comment je vois cette co-présidence...

J'aimerais me reposer sur mes connaissances, notamment en communication, mes capacités d'écoute et ma détermination pour aider à faire évoluer et développer la Méthode naturelle dans le monde d'aujourd'hui et de demain en me basant sur son ADN et sur les besoins actuels et futurs de chaque centre.

Stéphanie De Raikem



Stéphanie sautant d'une claie portée par des participants au SeMeNEP, en mai 2019 à La Faineuse (Spa)

Comment j'ai connu l'Hébertisme...

Bien que je connaisse l'hébertisme depuis mes 14 ans (c'était une activité sportive proposée dans mon collège), je ne l'ai pas pratiqué toute ma vie. Je suis surtout en lien avec la philosophie de l'hébertisme dont les valeurs sont proches de méthodes d'accompagnement et aussi de la permaculture que je pratique de manière professionnelle.

Comment je m'implique dans la Fédération...

J'avais commencé la formation de Moniteur Sportif Initiateur mais après le décès inopiné de mon compagnon et partenaire professionnel, Emmanuel Meeûs je me suis focalisée sur mon processus de résilience afin de rebondir. Durant cette période j'ai dû pas mal « élaguer » dans mes activités non lucratives et sportives. Il me reste mes 20 heures de stage à terminer pour être reconnue.

J'ai eu l'occasion de devenir administratrice de la FBHY en 2022. J'y occupe actuellement les postes de secrétaire et trésorier.

Comment je vois cette co-présidence ...

Je me sens concernée par le besoin de ressources humaines pour continuer à faire fonctionner la fédération et aussi Sport'nat®. Par ailleurs, mon expérience concrète des associations (pour les avoir accompagnés durant des années) et de leur organisation et contexte, ainsi que des problématiques qu'elles rencontrent, me font penser que je peux apporter quelque chose de riche et intéressant à Sport'nat®.

– Philippe Compère, 22 novembre 2023



Un camp en Allemagne, et trois moniteurs brevetés.

C'est un camp extraordinaire qu'ont pu vivre les hébertistes belges entre Waldbröl et Bergneustadt.

Une petite vingtaine d'hébertistes de la région liégeoise – principalement de futur-e-s ou jeunes moniteuses, ainsi que certains de nos maîtres de stage et les formatrices en charge du stage MSIn de nos ressortissant-e-s étranger-e-s – se sont déplacé-e-s à la faveur de la semaine de la Toussaint sur le terrain des hébertistes allemands de l'Outdoor Oberberg, à Bergneustadt, à une quarantaine de minutes de Cologne.



Outdoor Oberberg, c'est l'association qu'a créée Sven Schuh il y a une quinzaine d'années, et qui proposait à l'origine de l'Erlebnis Pedagogik. Aujourd'hui tentaculaire, cette organisation s'est dotée de deux consœurs : l'ELW-Institut, implantée à Waldbröl, qui propose des formations pour adultes et professionnalisantes, et un « centre pour les jeunes » youth center » situé à Morsbach. Autour de Sven, ce sont donc six à huit personnes qui travaillent, selon les activités proposées, dans ces différentes asbl. Vadim et Peter sont tous deux indépendants, et travaillent avec lui mais aussi dans une autre association.

Peter



Sven



Vadim



Ils ont tous trois passé avec succès leurs examens MSIn lors du SET2 à Loverval en octobre 2022, et la semaine que nous avons passée en camp, ils l'ont passée en stage.

Ils ont animé pas moins de 10h de séances d'hébertisme chacun, et ont ainsi réussi la dernière étape de leur formation. Leur parcours est maintenant complètement homologué.

Ainsi, l'avenir de l'hébertisme s'ouvre-t-il à l'est. Ils pratiquent l'éducation physique par la Méthode naturelle depuis longtemps (nous avons été donner un WE de formation, dans leur maison à Waldbröl où nous avons à nouveau séjourné cette semaine, en septembre 2016), mais aujourd'hui c'est la reconnaissance de l'ADEPS qu'ils espèrent, avec laquelle nous espérons la possibilité pour eux de se faire reconnaître par les instances sportives de leur région.

De plus, d'ici quelques années, ils pourront comme tous nos MSIn encadrer des stages dans leur centre et, chose plus rare, dans leur langue. Nous aurons également à envisager la possibilité qu'ils deviennent formateurs pour nous et dispensent en allemand les cours du MSIn, quitte à faire passer les examens nous-mêmes, de même que nous aurons à encadrer les stages entrepris dans leur centre, si leurs candidat-e-s souhaitent obtenir l'homologation ADEPS que nous sommes seul-e-s à pouvoir solliciter.

– Aurore Compère, 22 novembre 2023





Une prise de performances...

COMPTE RENDU DE LA SÉANCE DU 30 MARS 2023 AU CENTRE SPORT'NAT – ULIÈGE SPORTS

Ce jeudi-là, nous avons rendez-vous pour une séance consacrée à la prise de performances dans le parc de la Paix, à Liège. Une heure et demi de défis commencés lors d'une belle éclaircie et terminés sous une pluie diluvienne. Épilogue heureux : la soupe proposée par Sabine, qu'elle avait préparée tout exprès pour ses amis hébertistes.

Nous avons approfondi notre connaissance de la Méthode naturelle mais aussi de nous-mêmes, comme individus et comme groupe, celui de Sport'nat ULiège.

Quelles performances ?

Dans Le Guide pratique d'éducation physique, Georges Hébert se félicite d'être arrivé, le premier, à donner une définition objectivable de ce que signifie l'expression « Être fort ». Il a établi une série de douze épreuves mesurables permettant de déterminer l'aptitude physique. Il y adjoignit une série d'exercices utilitaires, moins facilement mesurables, mais constatables, qu'un enfant devrait pouvoir réaliser à partir de 10 ans. Comme, pour chaque individu, il existe un coefficient personnel de vitalité et un maximum de puissance physique impossible à dépasser, être fort, c'est arriver à son maximum. Le maximum est atteint à partir du moment où l'on ne constate plus de progrès dans la prise de performances.

La série d'épreuves était, selon Hébert, essentiellement perfectible afin de coller continuellement aux valeurs mesurées. C'est ce qu'il fit notamment en la retravaillant selon les valeurs enregistrées sur des milliers de sujets à l'armée et dans la courte période du Collège d'athlètes de Reims. De même, la série des exercices utilitaires a – un peu – évolué.

De fait, les deux séries subissent quelques modifications entre la publication du Guide pratique d'éducation physique et celles du Code de la force puis de l'Éducation physique, virile et morale (EPVM), où Hébert adjoignit des fiches pour la mesure des performances des enfants et compléta encore la liste des exercices utilitaires.

Les « conditions pratiques à remplir par un adulte ou un jeune homme de 18 ans au minimum pour être considéré comme débrouillé » comportent des performances minima (qui se trouvent dans la fiche type) et « la connaissance d'un certain nombre

d'exercices ne pouvant être mesurés, mais qu'il est indispensable de pouvoir exécuter en tout temps pour se tirer d'affaire en cas de besoin » (EPVM, t. 1, p. 344).
C'est cette liste que nous nous sommes proposés d'essayer ce jeudi.

Pourquoi mesurer des performances ?

Voire même pourquoi parler de performances, alors que notre discipline évite la compétition afin de garder à distances les marchands de spectacles et d'éviter les outrances.

Citons Hébert lui-même :

« Pendant la durée de l'entraînement, le contrôle ou la constatation périodique des résultats est indispensable pour avoir des indications précises sur la valeur du travail accompli. Sans contrôle, le maître ignore où il va, il conduit l'entraînement plus ou moins au hasard. Ses élèves travaillent sans goût, n'ayant aucun renseignement sur leurs progrès et, par suite, aucun stimulant.

« C'est en se basant d'une part sur les résultats déjà acquis antérieurement, et d'autre part en considérant ceux à acquérir que le maître peut dresser des programmes permettant d'entreprendre le travail avec fruit. Enfin, c'est par une mesure de leurs aptitudes dans les différents genres d'exercices qu'il peut réellement connaître ses élèves, découvrir leurs points faibles, suivre leurs progrès. (EPVM, p. 351) »

Pour passer au stade pratique, j'ai mis au point un tableur permettant d'encoder sur une feuille les résultats constatés pour le groupe, à l'usage du moniteur, et autant de feuilles individuelles permettant à chaque membre d'accéder à ses propres performances.

Contrairement à ce qui est attendu dans la fiche des douze épreuves mesurables, il ne s'agissait pas pour nous de réaliser « la » meilleure performance possible pour chaque épreuve. La passation des douze épreuves avait été programmée par Hébert sur une semaine. Sur une séance, ce type d'effort ne peut que conduire au surmenage. Nous avons plutôt visé le niveau minimum pour être considéré comme débrouillé avec trois cotes : 0 si la performance n'est pas atteinte, 1 si elle l'est et 2 si elle l'est aisément, « à l'équilibre ».

On s'étonnera peut-être de ces cotes 1 et 2. L'idée est double. D'une part, la différence entre le 1 et le 2 permet de faire droit à une remarque d'Hébert dans le fascicule dédié à l'équilibre, où il déclare que tout exercice est susceptible d'être réalisé pour lui-même ou comme exercice d'équilibre. Je rapproche personnellement cette remarque des autres considérations sur le geste naturel (voir l'exposé doctrinal, EPVM, t.1) qui est, en même temps qu'il est efficace (purement utile), le plus économique et le plus esthétique car il ne met en jeu que les muscles nécessaires à son exécution.

D'autre part, il permet de mobiliser chez l'exécutant son avis sur sa propre performance, avis d'autant plus précieux que les exercices proposés n'étaient pas tous quantifiables. Quitte à mobiliser du subjectif, il me paraît pertinent de demander l'avis du sujet lui-même, sous peine de le réduire à un objet. On y gagne en outre, car on développe chez lui la conscience du mouvement à accomplir. Une remarque comme celle-ci : « Oui, je l'ai fait, mais j'ai dû vraiment forcer à tel moment » nous oriente vers un 1, même si, de l'extérieur, on ne décèle pas de gros défaut dans le geste.

La séance

Après un léger échauffement par des accidents de marche afin de rejoindre le point de départ en contre-haut, nous commençons par les exercices de respiration : savez-vous expirer et inspirer à fond, amplifier votre respiration, retenir votre respiration pendant au moins quarante secondes ?

Suivent des exercices concernant l'attitude : connaissez-vous et savez-vous adopter la station droite ? Êtes-vous capable de vous installer confortablement en tailleur, accroupi ou à genoux ? Ce sont pourtant des positions de détente dans divers pays hors de l'Europe...

Foin de souplesse passive ! Pouvez-vous vous accroupir à fond, les fesses contre les talons ? Pouvez-vous lancer un coup de pied à hauteur d'épaule, de face, de côté et de dos ? Quand vous levez les bras tendus, pouvez-vous les amener un peu en arrière de la tête ?

Première épreuve plus classique : marche de 100 m en moins de 30 secondes. Elle sert de nouvel échauffement pour la suite.

Exercices de quadrupédie : ramper sur une distance de 5 m sans dépasser la hauteur du genou du moniteur ; bouler en avant et se relever sans l'aide des mains ; parcourir 30 m en moins de 10 secondes (d'après Hébert, cet exercice permet instantanément de classer un sujet si l'on a pas le temps de lui faire passer les divers tests).

Les exercices de grimper apportent leur lot de surprises : pouvez-vous faire trois tractions à une barre sans l'aide des pieds et en amenant le menton au-dessus de la barre ? Pourriez-vous faire trois répulsions sur deux barres latérales ? Êtes-vous capable de rester suspendu par les mains pendant deux minutes ? Pouvez-vous, en étant suspendu à une barre (pour nous un goal de mini-foot) vous rétablir dessus, en appui sur les bras tendus et sur le ventre ?

Afin de ne pas amener trop d'intensité au vu du nombre d'exercices à réaliser, nous avons laissé de côté les sauts avec élan. J'ai considéré que la vitesse nécessaire à un saut en longueur, par exemple, peut s'estimer en observant les résultats d'un sprint. Nous nous sommes donc concentrés sur les sauts sans élan : hauteur (minimum 80 cm), longueur (2,10 m) et profondeur (depuis un module de jeux à deux mètres du sol).

Notons que personne n'a été forcé ou encouragé à sauter contre son gré. L'exercice du saut en profondeur surtout, par l'intensité de l'effort en contraction excentrique, demande d'être approché avec une progressivité bien pensée. Il constitue aussi un défi psychologique, mais ne peut en aucun cas être une source d'accident. Être fort pour être utile, c'est aussi savoir éviter la blessure à l'entraînement.

Les exercices d'équilibre n'ont pas tous pu être réalisés car le terrain était détrempe et les obstacles mouillés. Nous nous sommes contentés de voir si nous pouvions progresser 5 m en équilibre sur des rondins au sol.

Puis vinrent les exercices de lancer. Un poids de 4 kg à une distance de 7 m, 1 coup au but de chaque main sur une cible d'un mètre carré à douze mètres (maximum 6 essais en tout).

Puis vint... le déluge.

Qu'à cela ne tienne, nous avons quand même procédé à une épreuve de lever : un sac de sable pesant le moitié du poids du corps du leveur amené du sol à bout de bras. Nous n'avons pas reconfiguré les sacs pour savoir si nous pouvions en lever un de $\frac{2}{3}$ du poids à l'épaule, pluie oblige. Le dernier exercice nous était familier : porter une

personne d'un poids équivalent au sien. Nous savons que nous devons encore nous entraîner à le faire pour porter une victime couchée sans connaissance.

Le temps imparti à la séance étant dépassé et la pluie ne semblant pas vouloir passer, nous avons laissé les exercices de défense et de course en suspend. Peut-être pour une prochaine fois?

Repli stratégique chez Sabine pour la soupe et discussion. Des exercices nouveaux (alors qu'ils font partie du corps de l'hébertisme depuis le début), des points forts et des points faibles chez tout le monde. Des exercices accomplis facilement par certains alors que d'autres peinent, mais les rôles s'inversent avec les épreuves. Nous passons à d'autres sujets, dont les échos des hébertiades en Orléans.

Et maintenant ?

Chacun des participants a reçu une fiche récapitulative de ses propres performances. Libre à lui, tout en entretenant ses points forts, d'essayer de s'améliorer dans tel ou tel exercice ou famille.

Le moniteur déduit de l'expérience que, dans ce groupe, il lui faut pratiquer et donner des clés dans les exercices de respiration. Qu'il lui faut amener plus de décontraction et de souplesse dans les attitudes de beaucoup. Le haut du corps est encore et toujours à travailler (attention aux progressions) pour améliorer la vitesse en quadrupédie et les performances en grimper. Peut-être y joindre quelques indications techniques, surtout pour le rétablissement. Pour le saut, le lancer et le lever, il apparaît que l'on gagnerait probablement en sachant mieux comment s'y prendre : coordonner ses gestes et les mettre dans le bon ordre.

Nous savons à présent ce qui devrait figurer dans nos futures séances : consacrer la partie basale aux priorités dégagées lors de cette prise de performances, garder la partie variable pour l'entretien et l'attrait de la variété. Nous pouvons ainsi éviter la randomisation qui permet des progrès au petit-bonheur-la-chance et fixer nos efforts dans un sens utile.

Pour des renseignements complémentaires ou se procurer le tableur, s'adresser à la Fédération.

- Maurice Demoulin, 12 avril 2023





Premières *Hébertiades* du Centre Hébertiste d'Orléans



Le **Centre Hébertiste d'Orléans** organisait ses premières **Hébertiades** ce samedi 25 mars 2023 au Chateau de Villette en Sologne (Sud d'Orléans). Au programme de cette journée historique, outre de très intéressantes conférences dont celle de **Pierre Philippe-Meden**, un parcours découverte dans les bois alentour, mais aussi, installé sur la belle pelouse du Chateau, un **Ball-Barr** proposé par la délégation de Sport'nat® Belgique. Belle découverte pour tous !

L'hébertisme, ou plutôt la Méthode Naturelle (d'éducation physique) qui, comme l'a rappelé Pierre Philippe-Meden, ne constitue qu'un des 6 piliers de l'hébertisme, est décidément une affaire de famille... Et constitue une grande famille ! Et dans une famille, on s'entraide et on se soutient mutuellement...

Outre, bien entendu, la famille Hébert elle-même, y compris Yvonne (« La Palestra ») aux côtés de Georges, leurs enfants et petits-enfants, et les familles Beugnier, Nelissen, Demellenne, Compère, mais aussi tant d'autres en Belgique, sans oublier la famille Barron à Bordeaux, et les Romsée à Nantes... la rencontre avec la famille Huguet du Lorin à Orléans nous conforte dans ce sentiment que c'est au sein de la famille que cette art de vivre et de bouger se vit et se perpétue le mieux.

Ce qu'a réalisé cette famille depuis de très nombreuses années est des plus louables, ayant permis à cette belle Méthode de perdurer dans la région d'Orléans, et plus largement en France.

Au cœur même du Centre Hébertiste d'Orléans, créé par Bénédicte et Audry Huguet du Lorin en 2008, ce qui est des plus enthousiasmant est le focus mis sur la formation,

avec tout un parcours à suivre, de chef de vague à moniteur. Et la suite est assurée !

Grâce aussi à leurs nouvelles formations, données dans divers cadres par le CFEN (Centre de formation à l'éducation naturelle) par Arthur Huguet du Lorin (directeur pédagogique du CHO et directeur du CFEN) et son ami Amaury Fouquet-Lapar (directeur technique du CHO).

Le Centre Hébert d'Orléans permet ainsi la renaissance de centres un peu partout en France, à Senlis (avec Gaspard), en Dordogne (avec Marie) et près de Toulouse, en attendant d'autres à venir.

Que de belles destinations pour d'autres découvertes futures ! Merci à toute la famille Huguet du Lorin et au Centre Hébert d'Orléans pour ces beaux partages et ces moments uniques !

Bloquez déjà les dates : Les prochaines hébertiades du Centre Hébert d'Orléans auront lieu le premier weekend d'octobre (5 et 6) 2024 !

– Philippe Compère, 30 mars 2023





Journée d'étude et de pratique

Santé, Joie de vivre – ambitions sanitaires et pédagogiques des premiers hébertistes belges.



Pierre Philippe-Meden

le 27 avril à 10:39 · 🌐

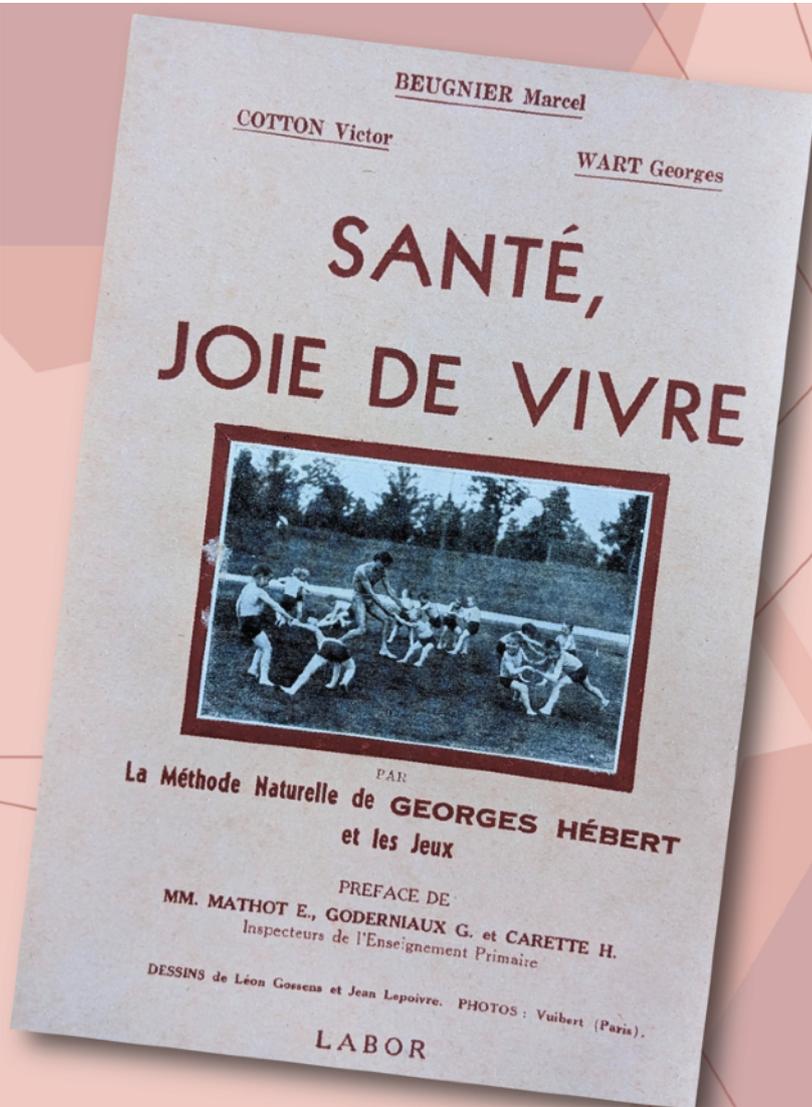
À l'Université de Liège en Belgique les étudiants du Master 2 sciences de la motricité pratiquent la Méthode naturelle et étudient l'histoire internationale, la pédagogie et la philosophie de l'hébertisme avec [Aurore Saki Compère](#), [Christian Beugnier](#), Roland Renson et Pierre Philippe-Meden. Bravo aux enseignants-chercheurs de l'ULiège pour leur ouverture d'esprit !



Rentrant dans ses pénates, Pierre Philippe-Meden (Université de Montpellier), qui nous a proposé ce mercredi 26 avril 2023 la conférence clôturant la journée, intitulée « Hébertisme et santé (1913-1960) », commentait ainsi la journée qu'il avait vécue la veille.

En se basant sur les textes d'époque, et après une petite introduction contextualisante, il a abordé pour nous le rapport des pédagogues hébertistes français de l'entre-deux-guerres aux médecins et la manière dont ils entendaient la notion de « santé » dans la conception théorique du naturisme héberto-cartonien. En conclusion, il nous a mis en garde contre les malentendus éventuels susceptibles d'être véhiculés par les approches naturistes actuelles et la vigilance à garder face aux dérives sectaires aujourd'hui en France.

Bien que son approche méthodologique ait surtout relevé d'une analyse descriptive du corpus hébertiste des années 1922-1940, le discours qui s'y tient alors vaut pour les années 1904-1914 et 1945-1959.



9h30-10h00

BEUGNIER Christian

Introduction de la journée

10h00-12h00

Travail collectif

Mise à l'épreuve des séances proposées dans le livre à l'étude

Analyse comparative des conceptions de la santé et de la joie de vivre à l'œuvre dans l'ouvrage et de nos jours

13h00-14h30

RENSON Roland

KULeuven

L'hébertisme en Belgique : une méthode qui (s')importe

14h30-16h00

PHILIPPE-MEDEN Pierre

RiRRa21 UPVMontpellier3

Hébertisme et santé (1913-1960)

26 avril 2023

Santé et joie de vivre

Ambitions sanitaires et pédagogiques des premiers hébertistes belges

Sart Tilman

9h-16h – Allée des Sports, 2

Journée d'étude et de pratique

Projection musicale et discussion 18h00-22h00 – Route de Strivay, 36
Plainevaux

MATHONET François – Violon

Film " Santé, Joie de Vivre "

COMPÈRE Aurore — Animation de la discussion



La conférence précédente, proposée par Roland Renson (KULeuven), nous a introduit·e·s au paysage pédagogique des années 1920 aux années 1960, qui ont vu l'hébertisme (s')importer en Belgique et la parution du livre « Santé, joie de vivre par la Méthode naturelle de Georges Hébert et les jeux », que nous avons soumis le matin-même à l'analyse des étudiant·e·s après avoir testé avec elleux l'une des séances proposées par les auteurs, M. Beugnier, V. Cotton et G. Wart, dans la partie centrale de l'ouvrage, qui nous avait été introduit par le fils de l'un d'eux, Christian Beugnier, actuel président de la Fédération Belge d'Hébertisme et de Yoga.

Cette journée a également été l'occasion de visionner les images du film "Santé et joie de vivre", réalisé en 1949 par un membre de la famille Nélissen.

Les commentaires audio de ce film ont malheureusement été perdus – la seule copie connue à ce jour semble en effet, vu son débullé (voir images ci-dessous), être le résultat de la captation d'un écran sur lequel serait passé le film original.

Lors de sa projection le 26 avril dernier, notre ami et futur moniteur François Mathonet a accompagné les images d'une mélodie au violon, et nous avons lu le [texte de présentation du film, paru dans le premier numéro du bulletin de la FBEPMN, en 1949.](#)

Nous espérons que d'autres journées d'étude et de pratique concernant le vaste champ couvert par l'hébertisme pourront voir le jour dans ces prochaines années, ainsi que d'autres activités en collaboration avec le département des Sciences de la motricité de l'ULiège.

– Aurore Compère, 4 mai 2023



Retrouvailles 2023

C'est par un magnifique week-end des plus ensoleillés qu'a eu lieu cette nouvelle édition du **salon Retrouvailles 2023** au Parc de la Boverie à Liège.

Pourtant, cette édition était une grande première pour Sport'nat® puisque c'est la première année sans la présence section soeur, le Yoga ;(. Cette dernière avait en effet décidé de faire l'impasse cette année (et sans doute les suivantes, mais cela sera confirmé prochainement). C'est donc seul.e.s que nous nous sommes retrouvé.e.s sur notre petit stand, malgré tout dans la zone « Bien être » au pied de la Passerelle « La Belle Liégeoise »...

Seul.e.s surtout sur le stand car celui-ci s'est trouvé aussi, pour la première fois, totalement coupé du parcours mobile installé sur la pelouse au bord du lac derrière les stands, car nous avons été forcés de déplacer ce parcours vers le Musée en raison de l'emprise complète du stand de la Mutualité Chrétienne sur la pelouse que nous occupions auparavant... On ne déplace pas un *Sponsor* de l'événement :(.

Qu'à cela ne tienne, les hébertistes sont souples et agiles... Donc nous avons contourné l'obstacle et avons en fait deux stands puisqu'une table a été installée à l'autre bout de la section « Bien être », côté Musée. Et les deux stands étaient bien identifiés avec nos nouveaux « Beach flags » Sport'nat®...

Il n'est donc pas impossible l'an prochain, si l'organisation nous le permet, que nous prenions plutôt un stand à cet emplacement, plus adapté puisque proche du parcours, et bien visible depuis toute la zone de restauration autour du Musée...

Mais la question se pose quant à la pertinence de poursuivre un tel investissement... Car les montages/démontages, et surtout l'animation du parcours et l'encadrement de celui-ci, demandent la présence de plusieurs moniteuses durant les deux journées... Et, merci à celles et ceux qui sont venus nous aider, mais il faut le reconnaître, on ne se bouscule pas... Bien sûr, nous avons tous et toutes plein de choses à faire le week-end, nous le savons :).

Il faut aussi le constater, combien de parents comprennent réellement qu'il ne s'agit pas d'une garderie pour leurs enfants, ou d'une animation destinée à les occuper ?

Non, l'hébertisme n'est pas une garderie...

Bref... Ce sujet sera abordé et voté lors de la prochaine Plénière, le 7 octobre prochain.

À souligner par contre, le super travail de tou.te.s les bénévoles qui sont venu.e.s tenir le stand ou aider au Parcours, en ce compris Bernard Kamp, venu tout spécialement de Waterloo pour nous aider :). Et Mention spéciale aussi à l'équipe Communications qui, en un temps record, a réussi à nous produire de magnifiques « Beach Flags » avec le nouveau logo, et des Flyers assortis avec les 7 centres actifs actuellement en région Liégeoise !

Merci à chacun.e !

– Philippe Compère, 17 septembre 2023



Quand je parle de l'hébertisme autour de moi, je dis que c'est un savant mélange de parcours para-commando, de promenade en nature et de plaine de jeux pour adultes. Je ne comprends pas qu'il n'y ait pas plus de gens à qui ça plaise. Je crois qu'ils ne savent juste pas que ça existe.

Nolwen



Sophie

Je fais du "Parkour pour vieux" m'a dit un jour une amie. Rêvant de faire du Parkour mais n'ayant pas exactement la condition physique allant avec, je suis venue essayer Sport'nat un jeudi soir d'hiver en centre-ville. Soudain, après avoir escaladé la pile du pont entre les tribunaux, la monitrice nous fait traverser un passage piéton en sautant à pieds joints. Il faut imaginer une douzaine de personnes investissant ce passage piéton sous le regard des automobilistes médusés. Cela m'a évoqué une flash mob de schtroumpfs se réappropriant l'espace public et cela m'a fait bien rire ! J'étais convaincue. J'aime que Sport'nat ait ce côté joyeux, ludique, inventif et même poétique dans les mouvements et l'usage de l'espace urbain.



Formations 2023 : un MSAn et un MSIn, 15 moniteurices formé.e.s.



Cette année, la Commission Formations a été bien active, avec deux formations à mener de front.

Le MSAn, organisé à Jamioulx par Suzanne et Thérèse, a réuni pas moins de 13 jeunes personnes, venues de tous les horizons : quatre étudiants qui travaillent avec Gaëtan Lecomte à Mouscron, trois personnes qui ont entendu parler d'hébertisme via l'équimotricité, un esneutois et un marchois curieux, et quelques personnes qui ont découvert la formation grâce à notre publicité sur les réseaux sociaux.

En vidéo :



Il s'est déroulé en deux journées, les 25 mars et 15 avril derniers, à la faveur d'une météo clémente et dans une ambiance conviviale et joyeuse.



Quant au MSIn, il a permis aux quatre inscrit.e.s (deux marchois dont on espère qu'ils relanceront le centre hébertiste du Fond des Vaulx, une esneutoise déjà fort engagée et un renfort dynamique pour Jamioulx) de travailler la méthodologie de la MeNEP et son histoire à Esneux, puis la sécurité et l'encadrement des enfants à Liège avec les Tchounes, et enfin la natation au Sart-Tilman le WE des 14 et 15 octobre. Les 21 et 22 octobre, ils et elles ont eu cours sur la didactique, les aspects philosophiques et juridiques ainsi que la théorie de la performance physique à Jamioulx.



La journée d'examens s'est déroulée le 19 novembre, toujours à Jamioulx, et nos quatre candidat.e.s, ayant réussi ces étapes, filent maintenant vers leurs stages. Faites-leur bon accueil dans vos centres !

La Commission Formations actuelle ayant commencé ses travaux il y a six ans, en 2017, nous pouvons déjà tirer un bilan très positif de ces quelques années de travail, inspirées par les nombreux contacts noués à l'international dès 2014 mais surtout à partir de 2015, année de l'organisation du SET 1, qui avait réuni le gros de l'équipe actuelle autour d'une première formation à organiser et à dispenser en anglais, sur base de laquelle se sont étoffés et structurés nos supports de cours, en suivant les canevas imposés par l'ADEPS qui « modernisait » les cahiers des charges (avec des versions 1.0, 2.0...) de toutes les fédérations reconnues.

Notre volonté d'alors était d'une part de renouer avec l'homologation de nos moniteures par l'ADEPS, laissée de côté depuis des années – les formations étaient organisées en interne et suivant le cahier des charges demandé, mais les homologations n'avaient plus été demandées depuis 2010, laissant de facto les dernier·e·s formé·e·s sans diplôme officiel. L'attestation « fédérale » avait été jugée suffisante alors, mais elle ne nous satisfaisait pas.

D'autre part, le fait d'avoir été nourri·e·s par l'intervention d'expert·e·s dans la formation « niveau 2 » (suivant la nomenclature d'époque) organisée en 2012, universitaires venu·e·s nous parler des controverses autour des étirements, et des moyens d'organiser un échauffement de qualité entre autres, ainsi que par les apports de participant·e·s pointu·e·s (Pierre Philippe-Meden pour l'histoire de l'hébertisme, John-Edouard Ehlinger pour les aspects anatomiques de l'entraînement, Sven Shuh avec l'apport de l'erlebnis pédagogie, Diego Zarantonello pour les jeux hébertistes mis en place dans le scoutisme italien, David Fernandez autour de la marche pieds nus et Nadja Hahn concernant le mélange de l'hébertisme et du parkour) lors des rencontres (2012, 2013, 2014 etc.), formations (2015, 2022) et camps internationaux (2016-), nous a poussé·e·s à vouloir progressivement augmenter le niveau de compétence des moniteurs et monitrices de nos centres, et donc le nôtre, afin de leur proposer des formations d'une qualité qui bonifie avec le temps.

Nous sommes fier·e·s d'avoir pu accueillir de nouveaux formateurs, avec Mathieu Cosse qui nous a rejoint·e·s pour prendre le relais de John-Edouard pour le cours de *Théorie de la performance appliquée à l'hébertisme*, et aujourd'hui Laurent Fagot qui donnera le cours de *Méthodologie de la méthode naturelle*, et un projet de nouveau cours de *Technique des exercices*, qui sera donné par Maurice Demoulin, combinant les apports d'une connaissance fine des écrits de Georges Hébert et des formations données par MovNat.

Nous sommes également ravi·e·s de compter tant de nouveau·elle·s moniteures, qui ont beaucoup à apporter à notre méthode et à ses pratiquant·e·s.



– Aurore Compère, pour la commission formations

Des moniteurices qui ont obtenu leur brevet...

MSIn : Bernard Kamp

Il battait tous les records lors de l'inauguration du parcours Hébert du Bois d'Esneux en 2009, et toutes ces années il s'entraînait avec le regretté Bernard Catala, à Waterloo.

Entamant sa formation avec la fine équipe, Emmanuel et Stéphanie avec lui, il la terminait seul au tout début de cette année civile. Le signe de la main amical qu'il nous adresse sur la photo ci-contre (à gauche) témoigne d'un tempérament courageux et d'une grande constance, qui lui serviront bien dans les défis qu'il aura à relever ces prochaines années pour maintenir l'activité d'un centre waterlootois qui a, ces derniers temps, perdu coup sur coup deux de ses membres les plus actifs.



Longue vie à Waterloo et félicitations à Bernard pour sa ténacité !

MSIn : Maurice Demoulin

C'est lui, le lanceur fou qui a été saisi au vol pour l'affiche des prochains MSAn (notez nos trois allemands, déjà mentionnés dans cette revue, en arrière-plan).

Après avoir clôturé son MSAn dès l'été 2022, il a achevé le MSIn, suivi en octobre 2022 en anglais, cet été. Déjà diplômé des niveaux 1 et 2 de MovNat, il avait lancé ses activités de coaching personnalisé en septembre 2022, et ouvrait ses premiers cours collectifs en janvier 2023. Aujourd'hui, sa "[palestre](#)" est officiellement affiliée comme centre hébertiste à notre fédération et propose des activités à Liège et à Verviers.



Nous espérons que ses initiatives rencontrent plein succès, et qu'il pourra se consacrer comme il l'espère à cette passion qui l'enthousiasme, et à sa transmission à celles et ceux qui en ont besoin, afin qu'ils puissent (re)trouver un rapport plus conscient et sain à leur corps.

MSAn : Monique Jaumin et François Mathonet



Deux profils très différents pour ces deux participant-e-s du dernier MSAn, qui a pris place à Jamioulx :
L'une des membres de ce centre, qui a suivi le MSIn dans la foulée et entame ses stages pour ce niveau de formation, Monique Jaumin, fraîchement retraitée et très motivée à venir prêter main forte aux moniteurices du Val d'Heure (ci-contre, au-dessus, animant sa séance d'examens pratiques du MSIn) ; et un ami de longue date, participant historique des SIP Camps, et qui est venu finir son stage MSAn à Waldbröl, savourant l'ambiance allemande, François Mathonet (ci-contre, en bas, attentif, tout à gauche).



Souhaitons-leur bonne route pour la suite de leur parcours hébertiste, et bienvenue pour les séances auxquelles iels pourront prêter main-forte grâce à leur brevet !

– Aurore Compère, pour la commission formations

Professionnalisation vs bénévolat : une question hébertiste contemporaine

Depuis plusieurs années, l'émergence de pratiques inspirées de la Méthode Naturelle d'éducation physique mise au point par Georges Hébert questionnent les fondements idéologiques, souvent implicites, de notre fédération.

Parmi les questionnements induits par le rapport plus ou moins distant que nous entretenons avec ces pratiques – Parkour, MovNat, Paléo-fitness pour les plus proches, mais aussi tout une galaxie de pratiques qui mobilisent l'imaginaire de la nature ou de la vie sauvage –, il en est un qui s'avère omniprésent et particulièrement insistant : celui de savoir s'il faut ou pas résister à la professionnalisation du rôle de monitrice en hébertisme.

Le modèle de nos prédécesseur·euse·s, bénévoles jusqu'à la moelle, consacrant leur temps libre à l'hébertisme par sens du dévouement, par amour de la cause et abnégation dans la lutte, est-il dépassé ? Le monde occidental, dans sa fuite en avant capitaliste, nous contraint-il à nous lancer avec lui dans la poursuite inexorable du profit ? Le temps est-il venu de remplacer nos monitrices débonnaires, dont l'engagement bénévole force l'admiration, par de jeunes et dynamiques « cadres sportifs » mus par l'appât du gain ?

Il y a fort à parier qu'en cette matière comme en bien d'autres un compromis plus subtil soit possible. Dans cet article, je me donne pour objectif de clarifier au mieux les enjeux de cette question, de façon à exposer les nuances auxquelles notre situation actuelle nous engage, et à esquisser une « voie du milieu » satisfaisante.

Pour ce faire, il me semble nécessaire de repartir des quelques propositions formulées ces dernières années lors des plénières et assemblées générales de notre section, et qui permettront de mesurer en quels termes la question de la professionnalisation ou de la rémunération des monitrices se pose chez nous. Les diverses pratiques citées interrogent chacune à sa façon notre mode de fonctionnement, et je m'attarderai sur les deux principales, MovNat et le Parkour, pour pointer leurs traits les plus saillants et les effets de contraste produits par la comparaison de ce que nous savons de leur structure économique et de la nôtre. Enfin, viendra le temps de raffiner tous les concepts et problèmes que nous aurons relevés pour articuler aussi délicatement que possible les enjeux qui sous-tendent cette vaste question.

Discussions collégiales aporétiques passées

Plusieurs propositions et discussions ont émaillé les assemblées générales et plénières de ces treize dernières années (je ne témoigne que de ce que j'ai vécu personnellement), qui montrent que notre rapport à l'argent est une préoccupation latente qui émerge régulièrement. Pourtant, aucune à ce jour n'a débouché sur la clarification des enjeux que j'entreprends ici, ni sur la transformation de nos textes officiels ou de notre fonctionnement. Je considère en effet comme tout à fait distinctes de cette question les récentes évolutions qui ont vu la trésorerie de la

fédération changer de mains, pour être à la fois plus contrôlée et plus organisée (via le partage des responsabilités entre d'une part la fonction confiée au président et à la secrétaire, qui s'entre-surveillent, et d'autre part la comptabilité, confiée à une comptable dont le bénévolat est d'un rare professionnalisme). De fait, la fédération est contrainte pour pourvoir aux frais de son fonctionnement et de l'assurance de ses membres de lever des cotisations ; elle est reconnue par l'AG Sports (ADEPS) et à ce titre reçoit régulièrement des subsides ; enfin, elle est soumise, comme association de droit belge, à l'obligation légale de tenir comptabilité de la gestion de sa trésorerie. C'est évidemment un état de fait duquel il nous faut partir.

Ainsi, c'est bien au cœur même de la Section hébertisme que la question de la professionnalisation reste sans issue. D'abord parce que nos camarades yogi ont un rapport à la professionnalisation très différent du nôtre : ils se présentent comme « professeurs de yoga », et leurs formations, qui durent quatre ans et coûtent plusieurs milliers d'euros, ne semblent à personne devoir absolument mener à une pratique bénévole de l'enseignement de la discipline. Ensuite, parce que nos discussions, bien que tenues dans les assemblées officielles de la fédération et de la section, concernent avant tout l'organisation des centres hébertistes eux-mêmes. Ainsi, ce qui peut être présenté symétriquement comme de la grandeur d'âme ou de la répugnance à se salir les mains avec de l'argent me semble devoir être traité pour soi-même.

1. Rémunération du travail pour la fédération

Pour commencer, on se souviendra avec quelques frissons, si on les a vécus, des hauts cris qu'ont poussé certains moniteurs lorsque j'ai commencé à travailler à la communication et ai rendu mes premières notes de frais concernant des prestations. Je distinguerai d'ailleurs, dans la suite de cet article, note de frais et indemnités de volontariat. Car la possibilité que les bénévoles agissant pour la fédération fassent rembourser leurs frais de déplacement (transports en commun, carburant...), de communication (téléphonie, frais postaux...) ou de restauration lors des réunions a peu provoqué de contestation. Les archives de la fédération attestent que cette possibilité existe depuis au moins les années 90. Ce sont donc bien les indemnités de volontariat qui ont soulevé la réprobation de ceux qui, leur vie durant, ont fait don de leur temps, de leur talent et de leur cœur sans demander quelque dédommagement que ce soit, dans le plus pur esprit scout qui a inspiré beaucoup des personnes qui ont fait vivre la FBEPMN, ont accompagné sa transformation en FBH, et ont permis qu'un jour elle devienne une section à part entière de la FBHY. La première mise en cause de notre rapport à l'argent touchait donc au rôle que la fédération a à jouer ou non dans l'indemnisation des bénévoles qui œuvrent pour l'une des commissions qui ont été créées afin de soutenir les activités de la section hébertisme.

2. Engagement d'un·e jeune monitrice

La seconde a concerné une proposition visant à soutenir les centres : Bernard Catala, président du centre de Waterloo, est venu et revenu avec l'idée de faire engager par la fédération un·e jeune diplômé·e en éducation physique qui puisse aller animer certaines séances dans les différents centres hébertistes existants afin de « rajeunir » l'offre d'entraînement et d'attirer ainsi de jeunes pratiquant·e·s. Est-ce le rôle de la fédération ? Pourrions-nous seulement formuler cette demande, attendu que l'argent dont dispose la fédération vient en très majeure partie des affilié·e·s du Yoga, directement (cotisations) ou indirectement (subsides) ? Serions-nous audibles si

nous le demandions ? C'est donc le développement de nos activités et la nécessité d'assurer leur pérennité qui ont provoqué la seconde mise en cause de notre rapport à l'argent, nous qui étions alors à une exception près¹ des moniteurices bénévoles.

Les centres de Thuin et Jamioulx ont tenté une expérience, à la suite de cette proposition de Waterloo, sans passer par la fédération mais qui n'a pas duré bien longtemps. Il s'agissait de payer Delphine Lagneaux afin qu'elle donne des séances adressées aux enfants et adolescent·e·s, alternativement un samedi sur deux dans chacun de ces deux centres. L'alternance des lieux était-elle trop difficile ? Les inscrit·e·s étaient trop peu nombreux·se·s et le projet est tombé à l'eau.

3. Frais de formation

La troisième demande récurrente en plénière concernant l'argent émergea elle aussi de Waterloo, qui sollicitait une intervention de la fédération dans le paiement des frais de formation des moniteur·rice·s. Le centre de Waterloo ayant inscrit trois candidat·e·s la même année en formation se retrouvait en effet avec 750€ à sortir d'un coup, ce qui n'est évidemment pas rien. Est-ce aux moniteur·rice·s de prendre en charge les frais de leur formation, étant entendu qu'ensuite leur diplôme ne leur permettra nullement de rentrer dans leur frais, puisque nos moniteurices sont bénévoles ? Est-ce aux centres de financer la formation de leurs membres, puisque ce sont les centres qui bénéficieront, gratis pro deo, de leurs services compétents ? Est-ce à la section hébertisme de payer les formations (et on aura aussi vite fait de les rendre gratuites alors plutôt que de se les payer à soi-même), que ceux qui les suivent finissent par donner effectivement des cours dans un ou plusieurs centre·s ou pas ? Y a-t-il d'autres voies, que j'oublie ici ?

Ces trois mises en cause – défraiement du temps de travail consacré aux activités fédérales, engagement d'un·e jeune moniteurice qui développe l'accès à l'hébertisme sur le territoire de la FWB et financement des formations – questionnent toutes trois la circulation de l'argent au sein de notre section, et la partition entre les activités que nous considérons comme un travail qui mérite salaire et celles qui nous paraissent devoir être un pur don de soi : de son temps et de son talent – voire de son argent dans le cas des formations. Le principe moral fondateur des actrices de l'hébertisme qui nous ont précédé était le bénévolat strict, et le rôle que jouait l'hébertisme dans leur vie était celui d'une cause politique, à laquelle ils consacraient leur temps libre comme d'autres le consacrent à distribuer la soupe populaire, à accueillir des réfugié·e·s, ou à d'autres activités éducatives comme le scoutisme déjà cité. On lit ainsi dans l'éditorial du premier Bulletin de la FBEPMN, paru en 1949, « notre tâche est vaste et [...] pour la mener à bien, nous devons tous payer de notre personne, sans compter ».

Cette façon très spécifique de concevoir l'activité hébertiste a été contestée frontalement par Erwan Le Corre, le fondateur de MovNat (voir les revues de février et décembre 2010²), quand il a monté son entreprise.

¹ Celle du CHLiège, qui a toujours donné « un petit quelque chose à ses moniteurices

Comment MovNat questionne notre rapport à l'argent

Il règne dans notre petit monde hébertiste ou « néo-hébertiste »³ une méfiance à l'égard de ce qu'Erwan Le Corre a mis sur pieds, essentiellement du fait du prix des semaines de stage qu'il a proposées tout au début de son activité. Les semaines à trois ou quatre mille dollars sur des îles paradisiaques ont fait bondir. Depuis, rares sont ceux qui ont assisté à une formation MovNat, mais le prix est le premier élément qu'ils commentent : « C'était bien, mais cher pour ce que c'était », a dit l'un au retour d'un week-end Niveau 1 à Anvers en 2019. L'autre, convaincu par la compétence du formateur et la qualité technique de la méthode, se disait néanmoins fort heureux d'avoir bénéficié des réductions du Black Friday pour le Niveau 2 qu'il a également suivi à Anvers en 2022.

En février 2010, Christian Beugnier avait questionné Erwan Le Corre sur son entreprise débutante, et les réponses de ce dernier entreprenaient une critique en règle de ce que l'hébertisme était devenu (et est encore ?), insistant sur différents points pédagogiques qui le distinguaient d'Hébert d'une part, et de l'hébertisme de l'époque d'autre part. Et, déjà, Christian avait posé la « question qui fait mal »...

L'amateurisme : cause de déclin ?

Ce que certains d'entre nous ont cherché à préserver à tout prix – le bénévolat – était ainsi qualifié par Erwan Le Corre, en **février 2010**, dans ses réponses aux questions de Christian Beugnier, d'amateurisme. Et pointé comme une des causes du déclin de la Méthode naturelle d'Hébert. Il ferait partie des raisons qui ont causé son « asphyxie [...], son non-renouvellement et son lent déclin ».

Il défendait de son côté la professionnalisation, s'appuyant sur un argument de bon sens : « il y a forcément des limites, assez importantes du reste, dans le temps, l'énergie et les moyens qu'un amateur, même compétent et passionné peut consacrer à son travail éducatif ». Et, se positionnant franchement, il mettait en cause notre propre fonctionnement de la façon la plus nette : « Il y a probablement chez les hébertistes un blocage mental vis-à-vis des questions d'argent, que je n'ai personnellement pas. À partir du moment où vous avez l'intention de vous développer d'une façon à la fois durable et viable, je sais que baser son développement sur une activité économique est la stratégie la plus efficace, je dirais même la plus intelligente ».

Notre objectif n'est-il donc pas de nous développer d'une façon à la fois durable et viable ? Ou préférons-nous des stratégies moins efficaces, ou moins intelligentes ? Sur la première option, il me semble évident que nous poursuivons cet objectif, sans quoi les plaintes des centres vieillissants se feraient moins souvent entendre, et des initiatives comme le cours de Delphine Lagneaux ou la proposition de « jeune moniteur » de Bernard Catala n'auraient pas vu le jour. Il faut donc, comme Erwann Le Corre le faisait, pencher pour le deuxième versant : nous souhaitons bien un développement durable et viable, mais nous préférons une stratégie moins efficace : « vous voyez les choses [l'hébertisme, donc] comme un hobby et, partant de là, l'amateurisme est satisfaisant, mais il ne faut pas s'étonner alors du manque de public et de moyens à votre disposition pour atteindre ce public ».

Dès lors, faut-il professionnaliser ? Ou cesser de s'étonner – et, partant, de s'en plaindre ?

³ Appellation proposée par Pierre Philippe-Meden dans son ouvrage Du sport à la scène, Le naturisme de Georges Hébert (1875-1957).

Comment le Parkour questionne notre rapport à l'argent

Les propos d'Erwann LeCorre ont l'avantage d'être tranchés, et donc très clairs et permettant de penser notre question assez facilement. Du côté du Parkour, ce mouvement n'a pas la structure hiérarchiquement cadencée de MovNat et son émergence n'ayant pas eu la clarté d'une création d'entreprise, nous ne disposons pas du même genre de discours à son propos. La pratique du Parkour, apparue en banlieue parisienne au début des années 1990 s'est répandue de proche en proche, puis a connu une médiatisation grandissante grâce au film *Yamakasi* (2001) puis au Web 2.0 via à l'usage, par des collectifs de pratiquants, de vidéos sur les réseaux sociaux. David Belle, reconnu comme l'inventeur de cette pratique, est le fils de Raymond Belle, qui s'entraînait avec Georges Hébert, et comme pour MovNat (qui ne date que de 2008) on peut considérer le Parkour comme une émanation de la Méthode naturelle d'Hébert.

Si *Parkour* a été dès 2001 une marque commerciale déposée par David Belle et Sébastien Foucan, la pratique échappe à ce « piège » juridique en portant de nombreux autres noms, comme « arts du déplacement », « free running » (parfois plus spécifiquement utilisé pour désigner la variante acrobatique du parkour). Cette diversité des appellations se retrouve au niveau des organisations. Wikipédia le résume ainsi : « Si le parkour est épisodiquement présent dans les médias généralistes ou sportifs, pour son aspect spectaculaire, il reste en grande partie underground. La pratique se fait majoritairement hors club de manière peu codifiée et non pas dans les structures sportives habituelles »⁴.

Ainsi, une bonne part des pratiquant·e·s s'entraînent hors-club. Mais ceux-ci, parfois appelés « écoles » de Parkour, sont soit des organisations commerciales soit des associations à but non lucratif. Ces dernières années, des fédérations nationales se sont créées, et des épreuves continentales voire globales ont été mises sur pieds. Ainsi, les instances d'officialisation et les pratiquant·e·s entrent parfois en confrontation, et des préoccupations différentes structurent les lignes de tension : concernant la représentation médiatique, le modèle horizontal des vidéos d'utilisateurs en libre-accès sur le Web affronte celui des épreuves spectaculaires estampillées Red Bull ; concernant la structuration, les fédérations nationales et internationales (cf. *Parkour Earth*, créée en 2017), qui s'organisent pour rassembler les pratiquant·e·s, mutualiser les moyens pour encadrer et promouvoir ce qu'elles appellent bien souvent un « sport », et induire un rapport de forces favorable dans le dialogue avec les institutions, coexistent avec les groupes de pratiquant·e·s qui continuent de pratiquer dans leur quartier sans affiliation précise.

Si l'époque du passage *des Groupements libres aux Centres hébertistes* est révolue de notre côté, et si la FBEPMN, quelques changements de noms qu'elle ait connus, structure aujourd'hui les pratiques de l'hébertisme dans notre pays, on sait – d'autant mieux depuis le SeMeNEP de 2019 – que ces questions ne nous épargnent pas. Le foisonnement des pratiques semblables à la nôtre qu'a permis le Parkour au-travers des nombreuses reprises qu'il a suscitées ouvre à ces questionnements juridico-économiques. Faut-il même s'affilier à une fédération ? Tenir un listing de nos camarades de jeu qu'on appellera alors « membres », « participant·e·s » ou « pratiquant·e·s » ? Institutionnaliser la pratique au point seulement de donner au groupe un nom ? Faut-il payer à la fédération une cotisation, qui implique au niveau du centre d'avoir une gestion comptable et une trésorerie, et de prélever auprès de

⁴ <https://fr.wikipedia.org/wiki/Parkour>, section « Communauté », consulté le 5 mars 2023

nos « membres » une somme plus ou moins importante, qu'on appellera « cotisation », « participation aux frais », « frais d'inscription », « abonnement » ou autre ?

Défrayer le bénévolat ?

Ces derniers questionnements nous ramènent à la question de la professionnalisation des moniteurices : sans même aucun rapport à une fédération, et outre le montant dû à l'assurance si l'on souhaite bénéficier en y recourant d'une mutualisation de la prise de risques inhérente à une pratique comme la nôtre, le montant demandé aux membres dépendra de celui demandé par les moniteurices pour animer concrètement la pratique, à chaque séance qu'iels « donneront » ou, justement, ne donneront pas.

Le site Internet de la Région Wallonne définit ainsi le bénévolat : « Le bénévole est celui qui s'engage de son plein gré, sans toucher de rémunération dans une action au service d'un tiers ou de la communauté »⁵. La législation permet pourtant de défrayer les bénévoles. Pourquoi cet apparent paradoxe ? La plateforme francophone du volontariat nous l'explique : « Le volontariat est par nature un acte gratuit. Il n'est jamais rémunéré. Mais pour qu'il reste accessible à tous, le législateur a prévu la possibilité d'un défraiement »⁶. L'enjeu est donc celui de l'accessibilité du volontariat. Or, le fait de considérer l'hébertisme comme un sacerdoce, comme il est évoqué par les premiers hébertistes du Bulletin de la FBEPMN, restreint de facto le spectre de celles et ceux qui peuvent s'y consacrer. Pour pouvoir consacrer son temps libre à une cause, il faut en avoir. Et on aura beau se récrier que le temps ça se prend pour ce qu'on veut bien, il suffira de jeter un œil aux travaux d'un Paul Virilio ou d'un Hartmut Rosa pour se rappeler que notre époque est aussi celle de la vitesse, de l'accélération, et du temps qui tend à manquer. Il est par ailleurs indéniable que certaines époques de la vie sont plus propices à avoir du temps libre dont on peut décider quoi faire. Quelles sont les personnes qui ne peuvent se dédier à l'hébertisme dans un régime où les personnes qui y consacrent du temps doivent le faire « sans compter » ? Toustes ceux qui ont du mal à boucler leurs fins de mois. L'immense majorité de la population, donc. Et c'est sans compter ceux qui, sans en être là, ont une vie tellement chargée qu'iels préféreront la simplifier plutôt qu'endosser une charge supplémentaire qui ne soit pas rétributive. D'autant qu'iels risquent bien de ne même pas récupérer l'argent qu'iels y injectent...

Car si certains ne peuvent tout simplement consacrer aucun temps à du bénévolat car ils n'en disposent pas, si pour d'autres « le temps c'est de l'argent », parfois pour le bénévole c'est directement son argent qui est engagé, et c'est d'autant plus flagrant quand le prix du carburant qu'il devra payer pour se rendre aux séances qu'il donne augmente comme c'est régulièrement le cas aujourd'hui (singulièrement dans nos centres, moins concernant les frais engagés pour la fédé comme je l'ai souligné plus haut). De la même façon, la plupart des moniteurices que je connais investissent leur propre argent dans l'achat du petit matériel qu'ils emportent dans leur sac à dos pour les séances en parcours.

On pourra toujours rétorquer qu'au fond, devenir moniteurice, c'est continuer à aller aux séances, comme quand on était membre, et que donc les trajets on les faisait déjà. Mais le rôle de moniteurice implique précisément de ne pas « aller » aux séances, mais de les préparer, d'installer le matériel, de le ranger, de rester discuter avec l'un ou l'autre, et même pendant la séance de ne pas s'entraîner comme on le faisait jusqu'alors mais de rester souvent bien plus statique car on observe, on conseille, on

⁵ <https://www.wallonie.be/fr/vivre-en-wallonie/travail/benevolat-volontariat>, consulté le 5 mars 2023

⁶ <https://www.levolontariat.be/quels-defraiemts-sont-possibles>, consulté le 5 mars 2023

organise l'entraînement des autres. En devenant monitrice, on se condamne donc à ne pas « avoir son compte » lors des séances que l'on donne, et à devoir aller le chercher ailleurs, dans les séances des autres, ou dans une autre activité sportive. Les bénéfices que l'on tirait des trajets sont donc bien différents. Y gagne-t-on autre chose ? On dira que oui. Cet autre chose est-il tellement supérieur au travail que l'on fournit qu'il justifie à lui seul le temps et l'argent qu'on lui consacre ? Cela dépendra des efforts consentis, et on en revient à la critique du fondateur de MovNat : amateurisme et stagnation.

Faut-il donc se résoudre à, a minima, défrayer nos moniteuses dans l'espoir soit que certaines populations pourront alors plus aisément endosser ce rôle soit que les moniteuses y consacreront davantage d'efforts et proposeront un entraînement de meilleure qualité ? Il faut en tous cas, à mon sens, cesser de tenir des discours aussi peu conscients d'eux-mêmes que ceux de nos prédécesseur·euse·s : il y a en effet de la violence symbolique à endosser le « beau » rôle de celui qui ne demande rien⁷, quand bien même on ne va pas jusqu'à reprocher aux autres de demander. Et lorsque l'on présente la fédération ou même un centre en disant « tous nos moniteurs sont bénévoles », « personne n'y gagne rien », on croit sans doute faire montre là d'une vertu – le désintéressement – mais ce discours inhibe ceux qui voudraient y gagner sans oser le dire, éloigne ceux qui ne s'engageront pas dans ces conditions, et (rappelons-nous les mots d'Erwann LeCorre) peut également laisser entendre au public que l'encadrement sera d'une qualité moindre car mis en place par des amatrices.

– Aurore Compère, 10 mars 2023

Une discussion internationale...

En marge de la fête des 75ans de la fédération d'hébertisme belge, qui ont eu lieu le samedi 29 avril 2023 à Waterloo pour fêter d'une pierre deux anniversaires (les 60 ans du centre de Waterloo auraient dû avoir lieu en 2022 mais le décès de leur président en a décidé autrement), s'est tenue le lendemain matin une discussion entre les différentes personnes venues de l'étranger pour l'événement. Le but : que nous nous rencontrions et nous connaissions mieux.

Le projet était que nous nous reparlions tous les trois mois. Cette dynamique devra être relancée à l'avenir, aucune autre rencontre n'ayant eu lieu en 2023.



⁷ Je pense par exemple à un administrateur sortant qui répondait, en mars dernier, au bon Décathlon qui lui était offert pour le remercier des services rendus, « On ne demandait rien, hein » : la formule est évidemment polie et élégante, mais elle est également révélatrice d'un rapport à la rétribution qui mérite d'être interrogé.

Une année à Sport'nat Val d'Heure

17 juin 2023 : fête du Centre



Au programme de cette splendide journée, des activités telles que : des matches de Ball – Barr, des parties de pétanque et d'Indiaka, la découverte d'un chemin sensoriel (pieds nus) et une balade commentée par Annie. Et ce foutu ballon qui ne veut pas descendre!



Ci-dessus, l'Echevin des Sports entouré du Conseil d'administration.

Pour voir toutes les photos de Monique et de Véronique, il suffit de taper sur : [Super journée.](#)

2 septembre 2023 : semi-marathon des vins de fruits

Michel, l'organisateur de la journée, et la Présidente, donnent les informations sur le déroulement de la journée. Merci à Jacqueline et Michel. Pour voir les photos, cliquez [ICI](#)



30 septembre 2023 : promenade à vélo

Sous la houlette de Jacques....
Quelques photos [ICI](#)

14 octobre : Ninglinspo

Avec Annie et Marc pour guides, promenade sportive. Pour voir les photos de Myriam, cliquez [ICI](#)

Cours des seniors du 30 novembre 2023

Les seniors ne craignent pas le froid. Ils étaient 17 à la leçon du 30 novembre.

Cliquez [ICI](#) pour voir les photos.



Des nouvelles de Sport'nat Esneux

Par tous les temps

Qu'il fasse ensoleillé, couvert, pluvieux ou enneigé avec des températures négatives, les activités hébertistes se pratiquent tout au long de l'année.

La preuve : Sportnat® Esneux a organisé ce 21 janvier sa séance hebdomadaire dans son environnement habituel (Parcours Hébert du Bois d'Esneux) magnifié par une épaisse couche de neige.

Bien évidemment, les exercices ont été adaptés en conséquence mais ils n'ont pas laissé de répit à leurs participants.



Pour tous les âges

Cet été s'est à nouveau déroulé, avec moins d'inscrit.e-s que l'été dernier mais une ambiance plus détendue et de belles réalisations, un stage d'hébertisme et arts forestiers pour les enfants. Merci à Aurore et Laurent pour leur animation !



Hébertisme et espace public



se réapproprier sa ville et en imaginer de nouveaux usages.

Pour Sport'nat ULiège, nous avons fait un pari singulier : pratiquer la méthode d'éducation physique ouverte à toutes qu'est l'hébertisme à nos yeux au cœur de notre environnement urbain. Plutôt que de demander aux étudiant·e·s citoyen·e·s de venir prendre leur bain de forêt hebdomadaire à Esneux, ou de se joindre au groupe d'adultes qui s'entraînait alors au Parc Astrid en Coronmeuse, nous avons décidé de créer un groupe jeune et dynamique, qui se rejoint en plein centre-ville, et qui s'entraîne au cœur de la Cité Ardente.

Ce sont nos amis hébertistes de Munich qui nous ont inspiré·e·s : nous avons pu vivre avec eux une folle balade à travers leur ville pour fêter leurs cinq ans en 2014 et lors de leur venue en 2015 ils nous ont montré les potentialités de nos quais. De là, nous n'avons plus qu'à nous réapproprier, semaine après semaine, l'entièreté du centre-ville, de la Boverie à Vivegnis, des confins d'Outremeuse à Saint-Laurent.

Si au printemps nous « montons » profiter de la forêt au Sart-Tilman, c'est que les hébertistes tendent toujours à retrouver le contact avec la nature la plus sauvage possible. Ainsi, même en ville, les points nodaux des boucles que nous proposons chaque semaine sont bien souvent l'un ou l'autre parc, et chaque année nous organisons quelques entraînements dans les parcs plus lointains du centre (Chartreuse, Naimette-Xhovémont, Cointe) pour pouvoir profiter pleinement de leurs agréments.

Nos ami·e·s munichois·e·s avaient fait le pas décisif : traceuses (pratiquant·e·s du Parkour), ils avaient transformé leur pratique pour revenir aux racines de leur discipline et refaire de l'hébertisme. Mais sans s'extraire de la ville où ils avaient leurs habitudes. Pour nous, c'était transformer notre rapport à la ville en y implantant une pratique qui, jusque là, s'était déployée partout en Belgique plutôt dans les espaces forestiers ou, à défaut, dans les parcs. La prise en main du matériel urbain, l'occupation éphémère des espaces, l'exploration des moindres recoins de ce qui serait notre terrain de jeu, sont des expériences que nous continuons de savourer et aimons proposer aux nouveaux et nouvelles qui nous rejoignent chaque année.

Les techniques du corps que l'hébertisme enseigne et exerce visent à pouvoir se tirer de toute situation, et se débrouiller pour franchir tous les obstacles ; la ville est un réservoir infini d'occasions de les éprouver. Cet ancrage dans le quotidien concret, que les hébertistes n'ont pas lâché malgré l'attrait du spectaculaire auquel le Parkour s'est cantonné, nous permet de mettre l'accent sur la diversité des mouvements en continuant, en plus de développer la marche, la course, la quadrupédie, l'équilibre, le grimper et le saut comme le font les nouvelles tendances (Parkour, Free Running, arts du déplacement) de travailler le lancer, le porter et la défense.

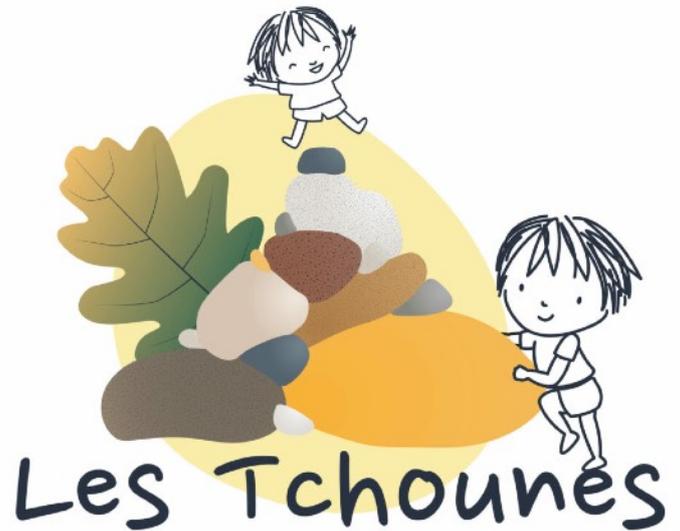
La dimension collective des entraînements est donc fondamentale, et l'entraide altruiste est au cœur des apprentissages relationnels et de la portée morale des entraînements, qui visent aussi à émanciper les hébertistes par l'exercice de puissances d'agir trop peu sollicitées et à subvertir le rapport à la ville, au regard des autres, à la prise de risques.

On lutte ainsi concrètement contre l'esprit de sérieux, en cherchant un état de jeu qui libère des contraintes de la conformité sociale et ait un effet politique discret mais profond (de connexion à la nature, de prise de recul vis-à-vis du capitalisme, de lien à nos propres forces de transformation). Indirectement, nous espérons aussi être des exemples pour ceux qui croisent notre chemin, et nous regardent interloqué·e·s et amusé·e·s...

Un nouveau logo pour les Tchounes

Les Tchounes se sont dotés d'un nouveau logo, dessiné par Coline Compère (qui a également œuvré au renouveau du logo de la fédé, voir p. 5).

La feuille de chêne ancre l'image dans notre région tempérée, et le cairn représente aussi bien l'équilibre nécessaire des cailloux que la participation de chacun-e à une œuvre collective, fragile mais durable grâce aux petits gestes répétés de ceux qui empruntent le chemin qu'il balise. Les deux petits personnages souriants et dynamiques montrent l'émulation et la joie que notre belle pratique permettent.



Une séance au fil des noix...

D'abord pensée pour l'éducation physique, la Méthode naturelle de Georges Hébert, qui se pratique en extérieur, est également l'occasion de nourrir nos relations à la nature. *Traversée* en marchant, en courant en exerçant notre équilibre, *touchée* en rampant, en marchant à quatre pattes, en grimant, en portant et en lançant, la nature est omniprésente. Les rencontres et les trouvailles sont autant d'occasions de marquer une pause et de nous pencher sur les expériences qui nous sont offertes. Aujourd'hui, c'est au fil des noix que nous avons exploré nos bois. En étant attentif-ve-s à celles que j'avais déposées, les enfants en ont trouvé plein d'autres, et quelles belles occasions elles nous ont proposées. Le tout est de savoir les saisir...



Aujourd'hui, Noah Stern le grand explorateur (voir *Terra Ultima*, qui nous servira de base un jour) nous a déposé un livre quelque part dans la forêt, il faut que nous aillions le chercher en suivant les noix qu'il a laissées pour nous guider. Il y aura quelques épreuves sur notre chemin : des épreuves naturelles (troncs, talus, ronces) et des épreuves artificielles (jeu de lancer et sangles à tirer).

Nous avons donc :

- Suivi des noix ;
- Ramassé des noix ;
- Ouvert des noix ;
- Comparé des noix (couleurs, poids, formes...) ;
- Analysé des noix mangées par d'autres animaux ;
- Cassé des noix avec des cailloux ;
- Goûté des noix...



Au terme de cette piste de noix, L. a trouvé la première le livre des grands explorateurs, qui guidera les prochaines séances, plus immédiatement hébertistes. La semaine prochaine, nous commencerons nos aventures en suivant les traces d'une exploratrice ailée, qui a un bec de forme... 🟴🟠🟡 (je vous laisse deviner) 🤔

– Aurore Compère, 12/03/2023

PS : Merci à Mieke, de Sport'nat Bruxelles, grâce à qui nous avons autant de noix avec lesquelles expérimenter tout ça !

Première fête de clôture sur les "terrains verts"

Ce dimanche 2 juillet 2023, nous fêtons pour la première fois via une organisation ouverte au public la fin de l'année des Tchounes. Notre deuxième année d'existence s'est ainsi dignement clôturée, en présence de nos ami-e-s, autour d'un parcours d'hébertisme presque complet (manquait la famille des exercices de défense) et d'une auberge espagnole très agréable, au soleil timide de ce début d'été.

Nous reprenons ci-dessous quelques images, pour illustrer ce bon moment :



Les Tchounes
Fête de fin d'année
Dimanche 2 juillet 2023 - 9h-14h
« Terrains verts » Entrée libre

- Parcours d'obstacles
Chronométré ou pas, seul-e ou en équipe
- Jeux en bois
Pour jouer toutes ensemble
- Petite restauration
À prix raisonnable
boissons et buffet froid



Depuis deux ans, nous jouons dehors ensemble tous les dimanches matin (sauf pendant les vacances). Nous lisons des histoires, chantons des chansons, dansons parfois et explorons la nature autour de nous tout en pratiquant l'éducation physique par la méthode naturelle (hébertisme). Rejoignez-nous pour découvrir tout ça !
www.sportnat.be/tchounes Aurore Compère : 0493731777 ou au2compere@gmail.com



Fête de fin d'année - 2 juillet 2023



Regardez
l'aftermovie :



Une activité physique aussi variée que possible



Les amitiés qu'ont permis de développer les rencontres internationales organisées ces dernières années sur l'impulsion de Nadja Hahn et Diego Zarantonello (qui sont venus visiter la Belgique dès 2013, poussés par leur curiosité à l'égard des racines de leur pratique, respectivement le Parkour qui s'était installé à Munich et l'hébertisme qui survivait au sein du scoutisme italien où il avait été introduit par Jean Hendrickx en 1952), suscitent les plus vives et les plus enrichissantes discussions.

Tout dernièrement, à l'occasion des 75ans de la fédération d'hébertisme belge (FBEPMN créée en 1948, devenue FBH dans les années 90, FBHY en 2000 puis Sport'nat Belgique en 2013), une discussion avec David Fernandez Juan, d'Alicante, a nourri mes réflexions à propos du rôle et de la place des 10 familles d'exercice dans la MeNEP⁸.

Les séances avec les Tchoune, qui ont d'abord été destinées aux 3-6 ans, m'avaient en effet confrontée à l'une des limites de cette catégorisation en 10 familles : les enfants, petits, n'ont simplement pas encore accès à une base motrice suffisamment large pour pouvoir se mouvoir suivant ces dix familles, et cela met sérieusement en cause l'intérêt de leur proposer un entraînement (alors qu'il leur faudrait un apprentissage) qui englobe des mouvements aussi lointains pour eux que le lancer (on estime que la coordination nécessaire n'apparaît que vers 4 à 5 ans), la défense (qui sollicite souvent des mouvements très complexes) ou la natation (à moins de pouvoir leur proposer une habitude à l'eau de qualité).

La proposition de David, qui parlait de sa propre pratique, et qui me semble pouvoir être réappropriée chez nous, mutatis mutandis, pour proposer à nos membres une meilleure visibilité sur leur activité, est la suivante.

Partant d'une analogie entre activité physique et alimentation, David pense que ce qui compte, en général, dans la vie, c'est de varier. D'avoir « un peu de tout ». En cela, il reste proche des thèses hébertistes, puisque la non-spécialisation est un mot d'ordre essentiel, qui nous enjoint à être bons en tout plutôt qu'excellent en une discipline précise. Si cette polyvalence est érigée en idéal, c'est que le modèle hébertiste, la « pratique sociale de référence » de cette pédagogie, est la vie en elle-même – la vie quotidienne, qui requiert au matin de piquer un sprint pour attraper son bus, l'après-midi de porter des caisses de 25kg pour déménager un·e copain·e et le soir de ramper sous le canapé pour récupérer la télécommande.

Dès lors, s'il faut « un peu de tout » pour avoir une vie physique équilibrée, ce qui importe pour un éducateur physique, c'est de permettre à ses élèves de bénéficier de cette variété et, à défaut, d'être conscient·e des manques afin de pouvoir y pallier ailleurs avec d'autres⁹.

⁸ Dans l'ordre de la « courbe d'intensité » proposée par Hébert, il s'agit de : marche, course, quadrupédie, grimper, saut, équilibre, lancer, porter, défense et natation

⁹ Voir la vidéo : [Hébertisme #Everywhere : à Alicante \(Es\), David Fernandez Juan sur la pertinence des exercices](#)



Schématissant la variété nécessaire à sa sauce, il propose ainsi des tableaux récapitulatifs de ce que les sports offrent et n'offrent pas comme types de mouvements, et pointe ainsi les activités physiques qui pourraient venir équilibrer chaque pratique. Ces tableaux généraux demanderaient évidemment à être déclinés pour chaque club de football (par exemple), et même pour chaque entraînement, afin de donner une vision la plus proche possible de la réalité de chaque sportif.

C'est ce que David se propose de faire pour ses propres entraînements, et il insiste sur la possibilité ainsi offerte à ses élèves de voir, s'ils ont suivi la séance, ce qu'ils y ont « mangé » et, s'ils ont raté la séance, ce qu'ils y auraient fait (pour pouvoir ainsi le compenser par ailleurs dans leur semaines) et, au terme de l'année, d'avoir une vision globale de ce qui a été si pas acquis, du moins développé au fil des séances.

Car la pratique de David, qui entraîne à la Gymnasia Natural à Alicante (Espagne), diffère fortement de l'hiver à l'été – comme nous, mais différemment de nous. En été, il accentue la dimension « habilidades acuáticas¹⁰ », en allant très souvent nager dans la Mer Méditerranée qui se trouve à ses pieds car il organise la plupart de ses séances au départ de la plage. Si nos activités dépendent également de la météo et varient suivant les saisons, le bain de Meuse n'est pas encore au programme de toutes nos séances, et si nous nageons dans l'Ourthe une fois par an c'est déjà vu par certain-e-s comme un exploit. Mais la question de la variation des saisons reste intéressante : ce n'est qu'au terme d'une année entière de pratique que l'on pourra mesurer la réelle variété de notre apprentissage/entraînement ; après avoir pu pratiquer les batailles de boules de neige et les culbutes dans l'herbe, après avoir pu grimper aux arbres parce qu'ils sont secs et sentir l'effet sur notre équilibre de troncs glissants parce que mouillés.

Pour prolonger ce point, il me semble qu'un dispositif du genre de celui que propose David, s'il peut mettre en évidence les aspects technologiques (quelles techniques du corps ont été travaillées, comme « quels aliments ont été ingérés »), peut également reprendre un code-couleur, par exemple, pour indiquer avec quel environnement la séance a permis d'être en contact.

Pour le groupe de Sport'nat ULiège, créé en 2017, nous avons récemment mis au point un code-couleurs indiquant quel type de séances est proposé, afin de communiquer facilement sur les prochaines séances. Vert pour les séances au Sart-Tilman, dans les bois, bleu pour les séances de natation, à la piscine du Blanc Gravier, et gris pour les séances urbaines.

Là aussi, la diversité est la clé : comme le disait David lui-même, quelqu'un-e qui ne s'entraînerait jamais qu'à tenir dans sa main des barres lisses manquerait de l'habitude d'adapter sa prise à des branches de diverses épaisseurs, de rotondités variées,

¹⁰ Compétences aquatiques

d'inégales surfaces. Ainsi, une pratique comme le Parkour classique, s'attachant dans la ville au mobilier urbain uniquement, manque l'étonnante diversité des arbres qui peuplent nos parcs.

En s'entraînant toujours en salle on ignore les qualités des matières qui composent nos sols, à quels pavés, à quelles mottes, à quels bétons, à quelles écorces, faire confiance quand il pleut ou qu'il gèle, de quelles bordures en pierre bleue, de quel bois dénudé, de quel métal se méfier dans ces mêmes conditions. On ignore comment s'assurer de la solidité des branches, des troncs ou des rochers avant d'y faire porter son poids, comment vérifier la stabilité des pierres ou des billots avant de s'y aventurer. Ainsi, bien que l'aménagement d'un mini-gymnase me réjouisse, je ne serai jamais dupe et pars d'une grande lucidité quant à son insuffisance.

S'il nous faut être attentif·ve·s au genre de mouvements dont nous nourrissons nos vies, il faut donc également prêter attention, et dans le même temps (ou le même tableau pour ce qui nous occupe dans cet article), aux environnements avec lesquels nous nous mettons ainsi en contact. J'ajouterais donc des catégories de couleur à celles déjà instituées, en proposant un vert clair pour les parcs afin de les distinguer des forêts, un bleu clair pour les piscines et un bleu foncé pour les eaux vives, et un orange pour le futur gymnase et toute activité intérieure (façon de dire que ce n'est pas rouge, mais presque).

Si l'usage d'un tel dispositif de représentation des « familles d'exercice » ou des « habiletés » travaillées peut s'appliquer tel quel, en reprenant les 10 familles de l'hébertisme traditionnel, et porterait ses fruits tout autant en permettant de valoriser le processus d'apprentissage/entraînement plutôt que, comme les prises de performances proposées par Hébert dans le *Code de la Force*, les résultats mesurés à intervalles réguliers, un second élément fait qu'il continue à me trotter dans la tête.

C'est que David, professeur d'éducation physique, ayant pratiqué plusieurs sports, venant d'un pays où l'hébertisme n'a pas de tradition vivante, en est venu à l'hébertisme sans déférence particulière à l'égard du Grand Œuvre du « Maître », comme l'appelaient les premiers hébertistes belges dans les années 40-50. Cette distance à l'égard de l'hébertisme, et sa grande expérience personnelle (il a fait de la *Gymnasia Natural* son métier à temps plein) font de David un praticien libre-penseur. Et « ses » dix familles ne correspondent ainsi que très partiellement aux « nôtres ».

Or, pour moi qui rencontre avec les PiTchounes des difficultés à appliquer la méthode telle quelle, et qui reste néanmoins convaincue que les séances de MeNEP à destination des enfants de maternelle sont ce qui fait le plus sens (puisqu'il s'agit bien d'une méthode d'éducation, donc à destination des enfants), cette liberté dans l'approche des exercices proposés pourrait bien être la clé d'une proposition plus adaptée à ce public en particulier.

Ainsi, si la marche et la course sont à la base de tout, si la quadrupédie et l'équilibre sont importantes à tout âge pour conserver une proprioception digne de ce nom et travailler l'art de chuter, si le grimper et le saut leur permettent à leur mesure de cultiver le goût du risque et la prudence, les quatre autres familles d'exercice ne peuvent encore me sembler-t-il faire l'objet que d'une initiation. Mais plutôt que de

proposer un apprentissage partiel, ne vaudrait-il pas mieux concevoir un classement plus proche de la variété que l'on veut leur proposer ?

Pour mener à lancer et attraper, on peut ainsi pratiquer des exercices de manipulation d'objets et varier les formes, les tailles, les poids, de ce qui est donné et reçu, afin de permettre aux enfants de se confronter avec les mains, sur les épaules, avec les pieds, aux objets les plus variés possible et d'en appréhender les propriétés dans différentes situations. Le fait de devoir les donner à quelqu'un·e d'autre, ou les déposer quelque part précisément, permettra d'avoir à jauger les distances, à mesurer la force qu'il faut pour ce faire, à tenir compte de la fragilité de l'objet ; le fait de devoir recevoir, prendre et transporter des objets légers permettra d'ébaucher les techniques de lever/porter (ces exercices devant être évités pour laisser la colonne vertébrale se développer tranquillement).

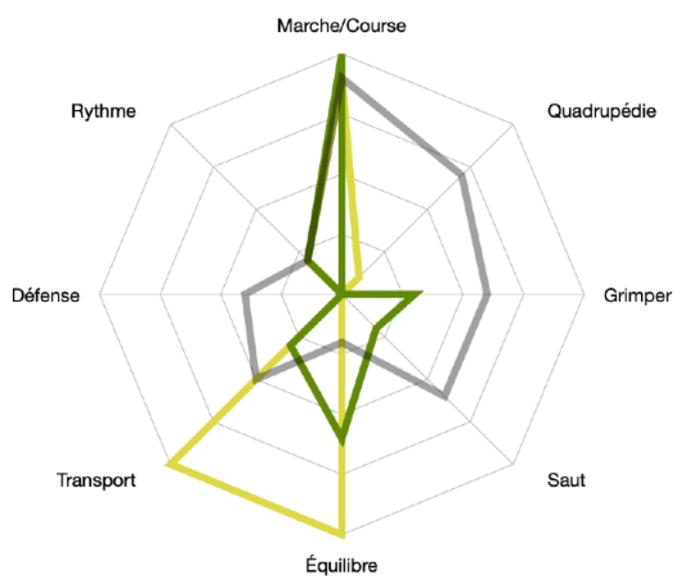
Pour ce qui concerne la défense, considérant toujours que la fuite, et donc la course, est la meilleure des défenses, les gestes de protection, de saisie, de parade et d'esquive, peuvent trouver place dans de petits jeux ou danses. Les chansons à gestes jouent également un rôle important en habituant les enfants à imiter les gestes qui leur sont montrés, ce qui permettra ultérieurement d'en venir à des apprentissages techniques proprement dits, et des enchaînements des arts martiaux.

Représentées chacune par une ligne respectant le code couleurs repris ci-dessus, les trois dernières séances des PITchoune peuvent être disposées sur un graphique en "araignée".

C'est de cette façon que Nadja Hahn (Munich) représentait les résultats des Prises de Performances, et David l'envisage de la même façon. Ainsi, l'objectif de toute une année d'entraînement serait de parvenir à un graphique le plus "rond" possible, en évitant les "pics" et les "creux".

Comme on peut le voir ci-contre, les prochaines séances devront compenser le manque de défense, de travail sur le rythme, et dans une moindre mesure de grimper, de quadrupédie et de saut.

Reste à voir comment visibiliser, dans les activités des PITchoune, les trois éléments « annexes » qui viennent pimper leurs séances : les jeux, les narrations inspirantes et les savoirs naturalistes. De la matière pour de prochaines réflexions, à partir notamment du travail de Diego et de mon stage à Écotopie.



– Aurore Compère, 5/05/2023

Les petites infos, à toutes fins utiles...



Sans oublier la séance hebdomadaire donnée par nos amis flamands de Asse.

Le Centre Hébert de Bruxelles, fondé en 1942, fêtait en 2022 ses 80 ans d'existence. Celui de Waterloo a fêté en 2023 ses 60 ans, et en 2024, le Centre Hébert d'Esneux, fondé en 1974, fêtera ses 50 ans. Nous sommes également invité-e-s à aller fêter les 80ans du Centre Hébert de Nantes en juin prochain.

