2024

Au programme de cette revue :

Édito : Une rétrospective de 2024 ____ 2

Des hébertistes... natur(al)istes ? ____ 3

Du Centre Hébert à Sport'nat, Esneux abrite une pratique dynamique de l'hébertisme depuis 50 ans. ____ 11

1974-2024 : Jubilé de Sport'nat® Esneux ____ 15

Quelques photos du stage d'août 2024 à Esneux ____ 16

Une année d'amitié et de bouleversements au Val d'Heure ____ 17

Du nouveau chez les Tchounes : les stages « l'Odyssée des Tchounes » ____ 19

2024 : une année tout en MSAns ____ 20

Des moniteurices qui ont obtenu leur brevet... ____ 20

Un festival pour fêter les 10ans de Gimnasia Natural ____ 22

Les petites infos, à toutes fins utiles... ____ 23

SPORT'NAT®



Édito : Une rétrospective de 2024

On n'a pas publié un seul article sur le site fédéral en 2024. Ne s'est-il rien passé pour autant ? Certainement pas. Le site étant planté de longue date et toutes nos équipes étant trop occupées et trop incompétentes pour résoudre ce problème, il était devenu impossible d'y publier quoi que ce soit, voilà tout. Et en bons hébertistes que nous sommes, nous nous sommes préoccupé·e·s du monde réel d'abord, et d'Internet ensuite, laissant le débuguage pour les longues soirées d'hiver.

C'est chose faite, et vous voilà donc en situation de pouvoir lire ces lignes, publiées en inauguration de notre site Internet flambant neuf, auquel on souhaite d'ores et déjà de belles années, sans parasites et sans pirates.

Vous dire quelques mots de l'année écoulée, donc, pour vous rasséréner. Les mouvements lancés les années précédentes ont été poursuivis :

- Mise en place de la nouvelle charte graphique, avec la création de petites médailles et de petites cartes de visite, à distribuer çà et là, notamment à La Semo, où nous avons eu le grand plaisir (la dizaine de fous et de folles qui y sont allé·e·s, quelques heures ou quelques jours) d'animer des dizaines d'enfants plus ou moins grands, mais aussi à Retrouvailles, où les liégeois·e·s ont à nouveau tenu un stand, ou encore à la Journée de la Santé, dans le même coin, mais aussi à Bruxelles dans les salons des abords du Parc Parmentier, et à Waterloo, où l'on distribue également des flyers ad hoc, réalisés par l'équipe communication sur la demande de ces centres.
- Commande d'autocollants, distribués aux quatre coins du pays, et qui font clinquer notre logo sur les voitures des uns, les vélos des autres, les fardes, les boîtes à lunch, les gourdes… Bref, ça avance.
- Approfondissement de nos amitiés à l'étranger, avec de belles visites à Alicante en avril, où David Fernandez Juan fêtait les 10 ans de son activité de Gimnasia Natural en rassemblant autour de lui quelques-un·e·s des « maestros » et maestras qui l'ont inspiré, et où nous avions une place de choix, et à Nantes en juin, où l'on fêtait 80 années d'un hébertisme très pur, et où l'on fait chauffer les neurones pour trouver une formule qui pérennise encore l'activité nantaise, sur base de tout ce qui a été construit et entretenu, de matériel et d'immatériel, avec énergie et délicatesse, tout ce temps. On a malheureusement raté les activités des Orléanais·e·s, mais ce n'est que partie remise. Et nos ami·e·s allemand·e·s et espagnol nous ont rendu visite pour les 50 ans d'Esneux (vous lirez là-dessus un article plus détaillée ci-après).
- Déploiement de nos formations, avec l'arrivée de Maurice dans l'équipe et de son nouveau cours de *Techniques d'exécution des mouvements naturels*, déjà donné deux fois à la faveur des deux MSAn organisés l'un à Liège et l'autre à Jamioulx, occasions aussi pour Laurent de reprendre le cours de méthodo, et qui ont initié sept jeunes et dynamiques futur·e·s moniteurices.

On n'a donc pas chômé, quoi que ce long silence numérique ait pu laisser croire, et maintenant que l'outil est à nouveau disponible on publiera d'autant plus volontiers de petits articles plus ponctuels, qui répandront des nouvelles de toute dernière fraîcheur.

Allez, les ami·e·s, bonnes fêtes et bon début d'année 2025 à vous !

– Aurore Compère, pour la Commission Communication



Des hébertistes… natur(al)istes ?



Aujourd'hui matin, Saint-Nicolas a apporté aux PiTchounes un énorme livre, intitulé Le Grand livre de la Nature, édité par les éditions Salamandre – dont nous sommes friand·e·s. Le livre, gros de plus de 760 pages, constitue à lui seul un exercice de porter pour nos petit·e·s Tchounes qui, en le voyant, se sont exclamé·e·s "On dirait un jeu", avant de trouver rapidement comment sortir ce gigantesque livre du coffret, fort joli, dans lequel il est imbriqué.

Si Saint-Nicolas nous offre un tel cadeau, c'est qu'en plus de nous entraîner en plein air comme toustes les hébertistes, nous entremêlons à notre pratique de la Méthode naturelle d'Éducation physique (MeNEP) des savoirs naturalistes. Ce beau cadeau est l'occasion pour nous de vous expliquer les subtiles articulations entre notre pratique de la MeNEP, les savoirs naturalistes et l'initiative naturiste prônée par les hébertistes dont nous sommes héritier·e·s.

Naturisme et naturalisme peuvent sembler synonymes, ou être confondus, la différence phonique et orthographique entre les deux étant assez minime. Il s'agit pourtant de deux démarches bien distinctes, et qui ne s'articulent pas forcément.

Le naturisme peut être défini comme une "doctrine prônant le retour à la nature dans la manière de vivre (vie en plein air, aliments naturels, nudisme)[1]". Défini dès le XVIII ème siècle comme une doctrine médicale, dont les racines remontent à Hippocrate, et qui repose sur la confiance en la nature et en les éléments naturels (air, eau, soleil), ainsi qu'en différents agents diététiques tirés de la nature pour soigner et conserver la santé, le naturisme devient dans le courant du XIXème une éthique, une manière de vivre : "la pratique des bains d'air, d'eau et de soleil pris dévêtus, l'exercice physique en plein air, une alimentation végétarienne et une médecine sans médicaments chimiques deviennent les éléments constitutifs d'un nouveau style de vie fondé sur la volonté de suivre les lois de la nature[2]". Les hébertistes historiques, collaborateurices d'Hébert de son vivant, étaient lié·e·s au mouvement naturiste qui

[1] Source : https://dictionnaire.lerobert.com/definition/naturisme

[2] Villaret, S. & Saint-Martin, J. (2004). Écoles de plein air et naturisme : une innovation en milieu scolaire (1887-1935). Movement & Sport Sciences, no 51, 11-28. https://doi.org/10.3917/sm.051.0011

émergeait alors en France[3], et la Méthode naturelle elle-même, organisée autour de l'exercice physique en plein air, a pu être définie par son fondateur comme un "retour à la nature raisonné et adapté aux conditions de la vie sociale actuelle[4]".



Le Bain de soleil

Le Collège est un centre d'études pour toutes les questions concernant l'éducation physique, l'entraînement, la formation de moniteurs, l'application de la MN, mais aussi le naturisme (alimentation, hydrothérapie, aérothérapie, héliothérapie, massage, médication par les exercices). Coll. P. P.-M.

Bain de soleil au Collège d'Athlètes de Reims, sous la direction de Georges Hébert.

Source : Pierre Philippe-Meden, Du sport à la scène, le naturisme de Georges Hébert (1875-1957), Presses Universitaires de Bordeaux, Coll. Corps de l'esprit, ISBN : 979-10-300-0080-1, p. 163

Ainsi, l'initiative naturiste prônée par les hébertistes du début du siècle dernier notamment via leur collaboration avec le Dr. Paul Carton, incluait le recours à des bains d'air, d'eau et de soleil en insistant sur la décence du dévêtissement (donc sans nudité complète)[5], le soin de l'alimentation, et certaines thérapeutiques alternatives. Les différents savoirs qui soutenaient ces initiatives avaient un rapport presque immédiat avec l'éducation physique par la méthode naturelle, puisque le corps ainsi nourri et soigné était le même qui pratiquait les dix familles d'exercice sur les plateaux, parcours et pistes, dans les groupements libres et les champs d'ébats.

Les hébertistes des débuts, dans leur souci de l'éducation physique, pratiquaient donc l'exercice en plein air pour des raisons naturistes, pas parce qu'ils auraient eu le souci de l'éducation à l'environnement. Les entraînements ne se faisaient d'ailleurs pas nécessairement "en pleine nature", mais bien "en plein air", ce qui est une différence considérable, les vertus physiques du plein air ne nécessitant pas la pleine nature : Hébert cite cette possibilité comme une modalité d'entraînement parmi d'autres ; il l'appelle indifféremment "leçon en pleine nature", "leçon en pleine campagne" ou "leçon rustique", et l'oppose à la "leçon ordinaire sur plateau ou stade aménagé[6]", même s'il la défend en arguant qu'elle "est indispensable à pratiquer pour atteindre le perfectionnement physique complet et apprendre à se débrouiller[7]".

Mais alors comment, malgré l'inexistence de ce souci chez nos ancêtres hébertistes, en sommes-nous venu·e·s à proposer aux enfants des savoirs naturalistes, et à

---

[3] Sur ce sujet, lire Villaret, Sylvain, et Jean-Michel Delaplace. « La Méthode Naturelle de Georges Hébert ou « l'école naturiste » en éducation physique (1900-1939) », Staps, vol. no 63, no. 1, 2004, pp. 29-44., https://doi.org/10.3917/sta.063.0029

[4] G. Hébert, 1913.

[5] Je reviendrai sur la question du "dévêtissement décent" dans un prochain article.

[6] G. Hébert, Exposé doctrinal, Vuibert, Paris, 1936, p. 311.

[7] *Ibid*., p. 314.

considérer que la pratique de l'éducation physique par la méthode naturelle avait à s'articuler à une éducation à l'environnement ?

C'est que nous sommes les héritier·e·s d'une pratique de l'hébertisme qui s'est progressivement teintée de touches naturalistes, à la faveur de la fréquentation assidue et durable des forêts esneutoises. Le Centre Hébertiste d'Esneux, fondé en 1974 par Charles Demelenne[8], s'est ainsi implanté dans des lieux où ne se sont construits que bien plus tard (en 2008-09), les premiers agrès de la piste d'hébertisme aujourd'hui utilisée tous les quinze jours. Ces bois offrant de plus peu d'espaces plans suffisamment grands pour accueillir un plateau, la modalité d'entraînement privilégiée depuis toujours dans ce centre est le fameux parcours en pleine nature, passé d'occasionnel à ordinaire, et proposé aussi bien en initiation qu'en perfectionnement.



À force de fréquenter ces bois – ce centre va fêter en 2024 ses 50 ans d'entraînements hebdomadaires –, les hébertistes esneutois·e·s y ont développé différents usages[9]. Certain·e·s, botaniste ou géologue de formation, ou naturalistes passionné·e·s, agrémentent les séances de remarques concernant les alentours directs, les arbres ou les rochers dans lesquels iels grimpent, les fourrés qu'iels traversent… Ainsi, les savoirs naturalistes "gratuits", sans utilité directe, ont progressivement fait leur entrée en hébertisme.

Parmi tous les savoirs naturalistes amassés depuis des siècles de recherche (cf. ci-contre), nous n'orientons pas tellement les séances hébertistes des Tchounes vers la connaissance pointue des propriétés alimentaires ou thérapeutiques des plantes qui poussent dans nos bois. Si nous goûtons en saison les plantes comestibles que nous croisons, si nous ouvrons les faines pour en expérimenter le goût et la texture, si nous encourageons les enfants à rapporter à leurs parents ail des ours et châtaignes, nous passons beaucoup plus de temps à évoquer le mode de vie des animaux sauvages, petites et grosses bestioles, et à envisager les relations entre les habitant·e·s des forêts (écureuils planteurs d'arbres, castors chambouleurs d'écosystèmes, vers de terre aérateurs d'humus…).

Sans rejeter les idées naturistes, nous n'en prônons pas activement les démarches et ne cherchons pas directement à faire en sorte que les enfants se mettent à "se soigner en utilisant les forces vitales présentes dans la nature et ses agents mais aussi à prévenir la maladie par l'observance d'une hygiène de vie naturelle[10]". Si l'exercice en plein air est un socle inébranlable de notre pratique, nous sommes plus éloigné·e·s des autres pratiques naturistes articulées à la Méthode naturelle d'éducation physique (MeNEP) des débuts, et ce que nous cherchons à développer avec les PïTchounes, ce n'est pas tant un mode de vie qui tire de la nature des bienfaits pour leur santé physique, que le lien de familiarité qu'iels ressentent à l'égard des autres vivant·e·s – ce

---

[8] Le grand-père maternel de l'autrice de cet artible, by the way, sur lequel deux autres articles de cette revue revient davantage en détails puisqu'il y a 50 ans il fondait le Centre Hébert d'Esneux.

[9] Selon les affinités et la saison, il arrive aux hébertistes d'être pisteureuses d'animaux (castors, cervidés, sangliers…), ramasseureuses de champignons ou de châtaignes, cueilleureuses de muguet, d'ail des ours, de consoude, d'orties…

[10] *Op. cit.* Villaret et Delaplace, 2004

qui est reconnu en éducation relative à l'environnement (ErE) comme un moyen d'être plus écocitoyen·ne[11].

Ainsi, nous insistons au fil des séances sur les autres "manières d'être vivant", pour reprendre les termes du philosophe Baptiste Morizot[12], en nous situe nous-même comme un·e vivant·e parmi les autres, ces " milliers de formes de vie qui habitent avec nous la Terre et à qui on voudrait faire une place autrement que comme des ressources, des nuisibles, des indifférents, ou de jolis spécimens qu'on scrute aux jumelles[13]". Nous espérons que notre pratique de la MeNEP trouve sa place parmi celles qui "nous placent dans d'autres dispositions à l'égard du vivant[14]", en instituant les habitudes prises au Centre Hébertiste d'Esneux pour donner leur place à de véritables enquêtes sur "l'art d'habiter des autres vivants, la société des végétaux, la microfaune cosmopolite qui fait la vie des sols, et sur leurs relations entre eux et avec nous : leurs conflits et alliances avec les usages humains des territoires"[15], et qu'en allant au grand air[16]. chaque semaine en variant les itinéraires à travers les parcs, les terrains de sport et les bois qui nous environnent plutôt qu'en nous installant un petit "stade" quelque part, nous jouirons de l'heureux effet phonétique et poétique produit par la prononciation française, et qui fait apparaître la Terre là où c'est l'air qu'on invoquait : "la Terre est cachée pour l'œil dans la formule, mais l'arcane se révèle à l'oreille[17]".

Les savoirs naturalistes, liés aux "sciences naturalistes" (c'est-à-dire des sciences faisant l'inventaire et l'étude des «êtres naturels»: animaux, minéraux, végétaux)[18]", s'ils ont été pendant plusieurs siècles l'apanage des grands explorateurs partis sillonner les mers du globe et "découvrir" des terres inconnues d'où ils revenaient avec force spécimens, herbiers et malles pleines des merveilles animales et végétales encore inconnues des scientifiques du "vieux continent", se sont largement répandus dans la population à la faveur de clubs de naturalistes amateurs qui se sont développés partout en Europe à partir du XIXème siècle. Si dès 1800 on pouvait pointer l'intérêt de cultiver, en amateurice, ses connaissances sur la nature qui nous entoure, et être ainsi un·e observateurice naturaliste qui, "environné des ouvrages et des merveilles de la nature, s'attache à les connaître, et donne ainsi plus d'intérêt à ses promenades, de charmes à son domicile et d'occupations à ses loisirs[19]", c'est au cours du XXème siècle

---

[11] Sur ceci, lire https://ecotopie.be/publication/ecocitoyennete/

[12] B. Morizot, Manières d'être vivant, enquêtes sur la vie à travers nous, Actes sud, Mondes sauvages, 2020.

[13] B. Morizot, Sur la piste animale, Actes sud, Mondes sauvages, 2018, p.20.

[14] *Ibidem*

[15] *Ibid*, pp. 21-22

[16] Expression par laquelle Morizot propose de remplacer le "dans la nature" que lui et ses amis se donnaient en réponse à la question "où allons-nous demain ?". On pourrait revenir, à partir de cette proposition, sur les différences et similitudes entre le "en plein air" des naturistes du début du XXème siècle, et le "au grand air" de Morizot, philosophe de l'écologie du début du XXIème siècle..

[17] *Ibid*., p. 23

[18] Source : https://www.cnrtl.fr/definition/naturaliste

[19] Exemple d'usage du terme "naturaliste" par Delille, Homme des champs,1800, p.xxvi, proposé sur https://www.cnrtl.fr/definition/naturaliste.

que ces comportements et savoirs se sont démocratisés. Parmi les pratiques naturalistes assez évidentes, auxquelles nous avons tous et toutes été initié·e·s à l'école primaire[20], on peut citer le fait de constituer un herbier, d'observer à la loupe telle plante ou tel petit animal, de chercher à l'aide de clefs de détermination à identifier un rameau bourgeonnant ou, toutes feuilles tombées, les arbres à leur silhouette ou à leurs écorces.

Ainsi, être au grand air, c'est aussi être sur Terre, et nous espérons permettre aux enfants de s'ancrer dans leur identité de terrestres[21]. Par la connaissance des manières d'être vivant, on s'ouvre à ressentir à l'égard des grands animaux une "communauté des enjeux de mouvement et des manières de se déplacer"[22], et à l'égard de tous les vivants une "communauté de problématiques vitales[23]". Ainsi on peut reconnaître aux autres vivants ce que le philosophe et sociologue français Bruno Latour appelle des airs de famille[24], voire même notre ascendance commune, que Morizot nous rappelle[25]. Nous espérons qu'ainsi les PïTchounes se sentiront porté·e·s par ces liens de parenté à entretenir avec leur milieu et les êtres qui le composent[26] des relations consciemment plus respectueuses, voire qu'iels seront capables "de voyager un peu entre les mondes, et de les faire communiquer, pour travailler à mettre en œuvre un monde commun[27]".

En cela, nous sommes toujours des héritier·e·s de l'initiative naturiste des premier·e·s hébertistes, car nous travaillons bien dans le cadre général d'un "retour à la nature raisonné et adapté aux conditions de la vie sociale actuelle[28]" : les conditions de

---

[20] Suite à l'entrée dans les usages scolaires des leçons de choses et de cours de sciences passant par l'expérience plutôt que par la transmission magistrale.

[21] Au sens de Bruno Latour, l'adjectif "terrestre" désigne "une manière de se localiser en déclinant la série d'ascendants et de descendants dont les soucis d'engendrement se croisent un instant", *Où suis-je ?*, Les empêcheurs de penser en rond, 2021, p. 44.

[22] B. Mozirot, *Sur la piste animale, op. cit.*, p. 28.

[23] *Ibid.*, p. 29.

[24] B. Latour, *op. cit.*, p. 31, au sens où nous partageons les soucis d'engendrement et les questions de subsistance qui animent tous les vivants sur notre planète

[25] B. Mozirot, *Sur la piste animale, op. cit.*, p. 27, rappelant que "nous descendons tous du même ancêtre". Sur cette question, de très bons passages au sein de cette très éclairante émission : https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/lsd-la-serie-documentaire/definir-le-vivant-5543758, et si vous n'avez pas une heure à y consacrer en faisant la vaisselle ou de la maçonnerie, l'essentiel est repris dans la présentation-texte, quelle chance !

[26] "Composer" est ici à entendre au sens fort, puisque ce sont littéralement les vivants qui composent, comme des compositeurices, leur milieu de vie ; iels le fabriquent, et façonnent les conditions d'habitabilité dont elleux-mêmes et parfois d'autres – les humain·e·s, par exemple – bénéficient et tirent profit. Petite citation pour illustrer ça : "Tout ce que nous rencontrons, les montagnes, les minéraux, l'air que nous respirons, le fleuve où nous nous baignons, l'humus pulvérulent où nous plantons nos salades, les virus que nous cherchons à apprivoiser, la forêt où nous allons chasser des champignons, tout, jusqu'au ciel bleu, est le résultat artificiel de puissances d'agir avec lesquelles les urbains aussi bien que les ruraux ont comme un air de famille", B. Latour, *Op. cit*, p.31

[27] B. Mozirot, *Sur la piste animale, op. cit.*, p. 29

[28] G. Hébert, 1913

la vie sociale actuelle, qui supposent par exemple des normes de décence particulières, portent également avec elles un souci écologique singulier[29] auquel nous faisons droit et place dans notre pratique de la MeNEP.

C'est pourquoi avec les PïTchounes, lorsque nous pratiquons la MeNEP le dimanche matin, nous prêtons attention à la nature dans laquelle nous évoluons en l'observant attentivement afin d'apprendre à identifier les espèces qui nous entourent (lichens, champignons, végétaux, animaux…) et de comprendre les interactions qui se jouent autour de nous. Tous les êtres vivants nous intéressent et nous arrêtons souvent notre course pour regarder quelques instants ramper un ver de terre ou grimper un écureuil, pour identifier un insecte ou un champignon, pour écouter chanter une mésange ou cogner un pic.






En plus d'être attentif·ve·s à ce qui se présente sur notre chemin, nous organisons les séances en leur donnant sciemment une teinte naturaliste, puisque les récits qui nous lancent à l'aventure, qui structurent nos séances d'hébertisme, sont pour la plupart[30] basées sur la vie, à telle ou telle saison, des animaux ou des plantes qui nous entourent. Par exemple, au printemps, un jeune sanglier a perdu sa harde et nous cherchons à être de bon·ne·s frères et sœurs pour ce petit marcassin (Frishling de son petit nom) en jouant, en nous déplaçant, en dormant, en nous nettoyant, en cherchant à manger, en nous enfuyant, comme le font les sangliers. À la sortie de l'hiver, Dachs le blaireau sortira de sa torpeur en ayant fort faim, et nous chercherons à le sustenter. Ainsi, on cherchera à connaître la vie des blaireaux : où dorment-ils, à quelle heure se lèvent-ils, comment et que chassent-ils, qui sont leurs prédateurs, etc. Ces deux exemples concernent des mammifères, mais les séances mettant en vedette les abeilles, papillons, grenouilles, lombrics et autres cousins plus éloigné·e·s de nous ne sont pas rares. Dans une séance récente où nous étions des grenouilles, nous cherchions à attraper des moustiques tout en sautant comme elles, nous coassions en chœur et recomposions un puzzle des différentes étapes de la croissance des têtards après avoir rassemblé les pièces disséminées autour du bassin.

Comme vous l'aurez compris, dans le cadre organisé autour du récit de la séance viendront prendre place les différents exercices. On recourra à l'imaginaire pour élargir le cadre afin de permettre le plus grand nombre d'exercices possible : pas question d'imiter le déplacement de la grenouille pendant toute la séance, nous serions épuisé·e·s, mais pour sauter d'un caillou dans l'eau on fera des sauts en profondeur,

---

[29] L'écologie a connu bien des évolutions au cours du dernier siècle et même si le souci écologique n'était pas tout à fait étranger aux hébertistes du début du XXème, il était alors très différent, j'y reviendrai dans un prochain article.

[30] Exception faite des séances thématiques liées au folklore local, Saint Nicolas par exemple, que nous avons aidé la semaine dernière à fabriquer des jouets, non sans fabriquer avec des pommes de pin et des bouts de bois de très jolis petits lutins pour l'épauler.



pour attraper les moustiques nos bras seront leur langue et nous pratiquerons des exercices de rattraper, pour aller chercher les pièces du puzzle on courra à travers le bois puis on devra grimper sur les murets qui bordent le bassin en s'entraidant avec force courtes-échelles…
Au total, les exercices hébertistes sont articulés à des activités qui mobilisent les savoirs naturalistes de diverses façons, soit qu'ils inspirent l'exercice, soit qu'ils leur soient un prétexte, soit que l'exercice permette d'obtenir les supports qui nous transmettront le savoir ou nous permettront de le chercher ensemble.
Ces deux articulations possibles aux savoirs naturalistes peuvent de plus être combinées, comme cela a été le cas récemment avec une séance qui portait sur la constitution de réserves pour l'hiver, durant laquelle nous avons cherché partout dans la forêt les fruits d'automne qui pourraient être amassés par tel ou tel animal en quête de réserves pour passer l'hiver. Le narratif de la séance nous rendait ainsi attentif·ve·s aux fruits réellement tombés à nos pieds, et nous cherchions pour chacun quel animal pourrait le glaner, tout en nous remplissant les poches des châtaignes et des faines que nous pourrions nous-mêmes manger.

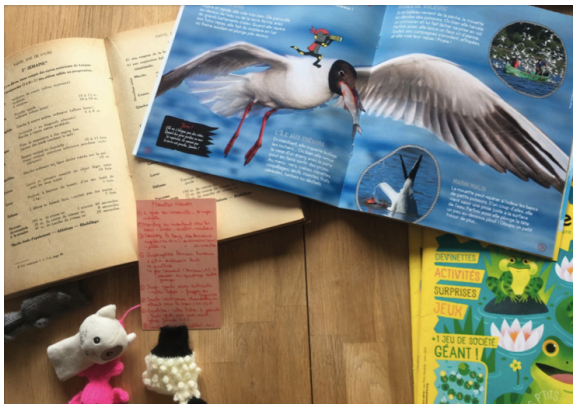
Nous construisons ainsi, au fil des séances et des saisons, une solide base de savoirs naturalises, aussi bien pour nous, monitrices, que pour les enfants.

Alors pourquoi un si gros livre, et que vient-il faire dans tout ceci ? Eh bien on espère qu'il viendra nous renseigner sur tout ce que nous ne connaissons pas encore, du moins du point de vue du naturalisme. Et il a déjà bien servi : ce matin, nous savions que le cadeau que Saint-Nicolas nous avait apporté en remerciement de notre coup de main de la semaine dernière lui avait été volé alors qu'il se reposait appuyé sur un gros tronc, en l'ayant posé par terre tellement il était lourd. Mais nous ignorions qui avait pu le voler. Tout ce qu'il avait pu voir, c'étaient les fourrés qui bougeaient, sans qu'il puisse y rattraper le voleur.



Pour retrouver notre cadeau, nous sommes donc allé·e·s jusqu'aux fourrés en question en nous échauffant bien afin d'être prêt·e·s pour toute éventualité. Il a ensuite fallu passer sous le tronc d'arbre, puis sous les fourrés (quadrupédie), puis nous avons cru voir notre cadeau, plus haut contre le pied d'un arbre enraciné dans le talus. Nous avons alors escaladé le talus, mais ce que nous avions vu n'était qu'un oreiller perdu, et en redescendant nous avons décidé de nous hisser sur les branches d'un arbre préalablement équipé d'une corde afin de mieux voir les alentours (grimper).
N'y arrivant pas malgré de nombreux essais, nous avons continué notre chemin en passant par-dessus et par-dessous les troncs à différentes hauteurs (équilibre et saut), et enfin nous avons trouvé le cadeau, sous les branches d'un arbre tombé recouvertes de lierre, cachette de notre voleur. Il a donc fallu se glisser entre les branches pour aller s'installer dans cette tanière et déballer enfin notre cadeau. Mais entre-temps, nous avions découvert les traces du voleur, des pattes avant d'un centimètre de long à quatre doigts griffus, et des pattes arrières de 2 centimètres de long, à cinq doigts

encore plus griffus. Nous nous sommes creusé les méninges : si petit, ça ne peut pas être un renard ou un blaireau, ça doit être encore plus petit, on a pensé à une souris, et N. a dit “un écureuil”. Il fallait pouvoir vérifier cette intuition, et voilà un usage extrêmement utile que nous allions pouvoir faire de ce livre.



Un autre usage que nous entrevoyons de ce livre est de l’utiliser comme point de départ du narratif de nos séances, comme nous utilisons les numéros du magazine “La Petite Salamandre”, édité par la même maison, afin de nous documenter sur les vivants qui seront les héros de notre histoire. De plus, il nous arrive régulièrement de trouver aux abord de nos chemins des trésors mystérieux : plumes, fruits, feuilles, coquilles d’œuf inconnues… Il nous suffira de les empocher ou de les photographier, et d’aller voir dans le livre à la fin de la séance de quoi il s’agit au juste.

Mais pourquoi un livre ? Eh bien, aussi désuète, voire obsolète, que puisse paraître cette technique de recherche, les informations pouvant être trouvées en une fraction de seconde via le smartphone qui ne quitte pas la poche des monitrices pour des raisons de sécurité, nous cherchons à éviter autant que possible le recours à l’informatique et la dépendance aux écrans. Les enfants construisent donc une recherche d’informations “à l’ancienne”, qui a plusieurs vertus à nos yeux : passer par la table des matières (terme connu mais pas encore bien maîtrisé), y chercher “écureuil”, aller jusqu’à la page concernée, chercher sur ladite page l’information qui nous intéresse… il n’y a pas de dessin des traces des écureuils sur cette page, comment faire pour savoir ? Regardons bien les pattes des écureuils dessinés là, ont-ils le bon nombre de doigts ? Oui ! La patte avant est-elle plus petite que la patte arrière ? Ah, oui ! Les doigts sont-ils griffus ? Oui ! Bon, c’était donc bien un écureuil.

Comment un écureuil, qui pèse quelques centaines de grammes à peine, a-t-il pu voler ce livre qui fait bien trois kilos à lui seul (sans compter le sac étanche dans lequel il était emballé) ? Les parents elleux-mêmes ont suggéré que c’était un écureuil particulièrement musclé, qui s’était beaucoup entraîné en suivant nos précédentes séances depuis les branches, et tout le monde a admis cette idée – l’imagination a ça de beau qu’elle permet tous les écarts et justifie toutes les extravagances[31].

– Aurore Compère, écrit le 12/10/23, publié en janvier 2024

[31] Là aussi, un prochain article me permettra de revenir sur la puissance des récits, et le type de narratifs proposé par les hébertistes des origines, ainsi que leur évolution pour s’adapter aux “conditions de la vie sociale actuelle”…



Du Centre Hébert à Sport’nat, Esneux abrite une pratique dynamique de l’hébertisme depuis 50 ans.

Le Centre Hébert d’Esneux, dont le nom a évolué pour devenir, successivement, le Centre Hébertiste d’Esneux puis Sport’nat Esneux lors de l’adoption de l’avatar « Sport’nat Belgique » par la Section Hébertisme de la Fédération Belge d’Hébertisme et de Yoga en 2013, fête en 2024 ses 50 ans.

Né en 1974 de l’impulsion de Charles Demelenne (1931-2020), qui habitait Nandrin après avoir mis sur pieds deux Centres Hébert au Katanga, il a permis à trois générations d’esneutois·e·s – et à de nombreuses personnes venues parfois d’assez loin savourer le grand air de nos forêts – de pratiquer régulièrement une activité physique complète et ludique, selon les principes de la « Méthode naturelle d’éducation physique, virile et morale » de Georges Hébert.

Initié à l’hébertisme pendant son parcours scout, formé comme moniteur dans les Camps Hébert organisés à la Fédération des Scouts Catholiques, Charles Demelenne obtint bien plus tard les diplômes d’aide-moniteur (1988) et de moniteur (1989) en hébertisme à l’ADEPS. En 2001, il fêtait ses 50 ans d’hébertisme en même temps que ses 70 ans, entouré des membres du CHE. Il en a suivi les entraînements jusqu’à ses 83 ans, mais son mutisme survenu plusieurs années avant son décès en 2020 nous empêchent de vous livrer son témoignage sur la fondation de ce club sportif qui est désormais une institution esneutoise incontournable.

Néanmoins, certaines de ses enfants nous ont fait le plaisir de nous accorder une entrevue afin de retracer ensemble les premières années du CHE :

« On n’était pas en pleine forêt comme l’est le Centre maintenant, l’hiver on était à côté de l’Institut Saint-Michel, on avait accès à un terrain juste à côté et donc on faisait des plateaux. On dégageait au sol, parce qu’il y avait parfois des pierres, ça n’était pas tout à fait adéquat, mais c’était tout ce qu’on avait à ce moment-là. Et il y avait un éclairage, c’est pour ça qu’on y allait en hiver. C’était différent de faire des parcours dans les bois, une autre façon de faire de l’hébertisme. On devait être enfants, pas encore ados, et moi j’aimais encore bien les plateaux, il y a une espèce de répétition, plus que dans les bois où tu dois tout le temps t’adapter à un environnement qui

change ; dans les plateaux tu sais un peu mieux ce que tu vas faire, donc il y a une certaine sécurité, tu maîtrises plus. On n'était pas trop nombreux, en hiver. » Cathy

« Avant ça on est allés quelques fois sur l'esplanade à Hony, en hiver aussi, pour l'éclairage. Et aussi à Beaumont, faire des parcours là-bas, mais ça c'était en été parce qu'il faisait plus beau et plus clair. » Dominique

Ainsi, les premières séances du CHE ont été l'occasion d'explorer petit à petit les possibilités offertes par notre belle commune, partant de Hony, pour aboutir quelques années plus tard au Parc du Mary où s'est progressivement installé le système des rendez-vous alternés entre le bas du parc et le Rond-Chêne, qui permet d'explorer une partie différente de la forêt chaque semaine et de varier les itinéraires, les obstacles et les plaisirs.

Le choix d'un créneau horaire le samedi matin a permis de régler la question de l'éclairage, et de permettre aux hébertistes de s'entraîner « en pleine nature », en s'entraînant en conditions réelles, avec les objets (bâtons, pommes de pin, cailloux) et les obstacles (arbres vivants, troncs et branches morts, talus, fossés…) offerts par un parc en constante évolution. Si les plateaux (déplacement par rangées, les « vagues »,







qui se succèdent sur un terrain plat, le « plateau », en réalisant un exercice sur chaque traversée du plateau) sont devenus rares faute de terrains plats suffisamment grands et confortables, le matériel entreposé dans la « cabane » (balles lestées, perches, civière, cordes à grimper…) est venu compléter les possibilités avec lesquelles jonglaient dès les années 90 les moniteurices venu·e·s prendre la relève (une deuxième génération de Demelenne, avec Dominique, et son mari Philippe Compère). Puis, offrant la possibilité d'un entraînement plus maîtrisé sans quitter le couvert forestier, le grand rêve des personnes impliquées dans la gestion du Centre depuis longtemps (Charles bien sûr, mais aussi Huguette Dumalin qui a longtemps été secrétaire et trésorière, ainsi qu'Émile et Francine Mairesse, qui ont beaucoup fait pour que ce projet voie le jour) s'est réalisé avec la construction, sur base du financement conjoint d'InfraSports et de la Commune d'Esneux, du Parcours Hébert du Bois





d'Esneux, en 2009 (Ci-dessus, l'inauguration). Les premiers hébertistes n'auront pourtant pas connu ces derniers développements :

« Il y avait la famille Chaumont, qui habitait je pense à la Corniche à Esneux, et puis les Béjot, qui habitaient à Méry. À eux se sont raccrochés les Brocq, qui habitaient à Hony, Avenue de Nandrin ou Avenue du Midi, je ne sais plus. Ça faisait quand même quelques enfants, plus les parents, donc ça faisait quand même pas mal de monde, plus notre famille qui avait quand même cinq enfants, donc on était quelques-uns.

Monsieur Chaumont était opticien là où est maintenant Bonnesire, c'était déjà le même endroit, et il a été président du centre jusqu'au moment où il a décidé de partir dans le sud de la France. Toute une famille qui partait, ça a fait un sacré coup. » Dom

« On allait à l'unité scoute et guide d'Hony, ça doit être comme ça qu'il a atterri à Esneux, Papa. Il a dû rencontrer les gens qui sont venus au Centre via les guides. Les Béjot et les Brocq y étaient avec nous. Parce qu'on n'était pas du tout de ce coin-là, Esneux-Hony. Mais comment ça se fait qu'on était là aux guides, ça je ne sais pas ». Alix

« Je pense qu'il connaissait l'Abbé Paquot, de je-ne-sais-où, qui lui voulait justement lancer une unité guide à Hony, et donc nous on était les premières guides de l'unité. Les lutins existaient déjà. » Dominique

Le Centre Hébert d'Esneux est donc né de la rencontre de familles convaincues par le scoutisme, et il s'est implanté dans ce milieu humain et naturel propice à la pratique de l'hébertisme. Mais dès le début, les activités du CHE ne se limitaient pas à l'exploration des terrains vagues et des bois de la commune :

« Ah moi ce que j'aimais bien c'est quand on allait aussi à Ferrières. » Cathy

« Ah oui, ça. Papa avait réussi à avoir la piscine de Saint-Roch Ferrières pour nous tout seuls, et on avait un mini-bus, et on savait être nombreux. Il y avait quelques familles, avec quelques enfants, entre trois et cinq chaque fois. Nous, on ne voyait que ça évidemment. Les parents venaient avec, mais ça nous intéressait moins. » Dominique

« Oui, après, hein, parce qu'au début il nous faisait nager dans l'Ourthe, glaciale. » Alix

« Il n'y avait pas de maître nageur, c'était Papa tout seul. C'était le vendredi soir, et dans la voiture pour y aller on écoutait chaque fois une pièce en wallon à la radio. Et c'était rigolo. Progressivement, on comprenait de plus en plus. Ah et quand on était enfants, aussi, on faisait les Prises de Performances à Nandrin, on accueillait le Centre Hébert d'Esneux qui venait faire ça, et nous on devait nettoyer les allées pour les courses de vitesse et d'endurance, le bac à sable pour les sauts et l'éventail pour la hauteur, et le talus pour la profondeur, et le bas du portique sur lequel se faisaient les grimpers. » Cathy

« Les Prises de Perfomances se sont fait là pendant longtemps, jusqu'à ce qu'il y ait le Parcours dans les Bois d'Esneux. » Dominique





Les prises de performances se font en effet aujourd'hui au moyen de parcours chronométrés, en cinq catégories d'âge et/ou de force, sur la piste d'obstacles dont on a récemment fêté les quinze ans via l'inauguration par Mme la Bourgmestre d'une stèle à la mémoire des deux instigateurs tenaces de sa construction, C. Demelenne et E. Mairesse. Depuis que nous avons ce superbe parcours, nous accueillons de nombreuses délégations d'hébertistes belges, mais aussi internationaux, ébahis par la chance que nous avons de pouvoir nous entraîner dans un tel environnement.

Par ailleurs, les séances de natation dans la piscine « toute à nous » de Saint-Roch Ferrières ont été éclipsées par une longue période à déranger les nageurs de la piscine d'Aywaille endéans les horaires publics ou à réserver un couloir de celle de Rotheux, conditions très peu confortables pour réaliser les exercices divers et parfois exigeants que la natation hébertiste requiert, la création en 2017 de la section hébertisme du RCAE (actuel Sport'nat ULiège Sports) a permis de retrouver le confort d'une piscine réservée à cette pratique uniquement – et avec la présence d'une maître-nageuse, en prime.

C'est que le CHE, la troisième génération grandissant, a non seulement connu une grande diversification de ses moniteurices, avec un important élargissement en-dehors du cercle familial des Compère-Demelenne (pas moins de 9 mordu·e·s, dûment diplômé·e·s par l'ADEPS, animent ou ont animé le groupe du samedi), mais a également donné naissance à deux centres plus urbains : Sport'nat ULiège, déjà cité, qui en plus des séances aquatiques ouvertes aux membres d'Esneux (sur inscription à l'ULiège Sports) propose des séances terrestres tous les jeudis soirs – en hiver au centre-ville, pour bénéficier du fameux éclairage qui a tant fait bouger les esneutois à leurs débuts, et en été au Sart-Tilman, pour explorer d'autres bois et permettre aux étudiant·e·s de se lancer elleux aussi dans un hébertisme toujours plus vert ; et Les Tchounes (Sport'nat Naimette-Xhovémont), qui propose depuis trois ans des séances pour les enfants le dimanche matin (en deux groupes d'âge, 3-6 et 7-12), des animations scolaires et des stages de vacances.

Souhaitons donc encore longue vie et prospérité à cette initiative qui, des années 70 à nos jours, a su maintenir, diversifier et faire évoluer ses activités pour rester toujours dans l'air du temps, sans rien trahir des intentions et principes de son origine.

– Aurore Compère, avec l'aide (entrevues et relectures) de toute la famille Demelenne et en particulier de sa branche Compère.



1974-2024 : Jubilé de Sport'nat® Esneux

L'année 2024 fut une année particulière pour Sport'nat® Esneux.

En effet, le 29 juin dernier, Sport'nat® Esneux a organisé des festivités grandioses pour célébrer un double anniversaire ; d'une part, le 50e anniversaire de sa création et, d'autre part, le 15e anniversaire de l'inauguration du Parcours Hébert d'Esneux.

C'est en 1974 que Charles DEMELENNE a fondé le Centre Hébert d'Esneux – devenu depuis lors Sport'nat® Esneux –, et c'est en mai 2009 que le magnifique Parcours Hébert d'Esneux a été inauguré. Ce parcours fut d'ailleurs un exemple d'aménagement sportif public ambitieux dans lequel Emile MAIRESSE, un ami du Centre, a joué un rôle crucial en matière de relation avec l'Administration communale. Notons aussi que grâce à la continuité de l'excellente collaboration avec la Commune d'Esneux, ce parcours exceptionnel a su conserver au fil du temps son attrait indéniable tant pour les Hébertistes d'Esneux que pour tous les utilisateurs anonymes.







Plusieurs temps forts ont émaillé les festivités :

Pendant toute la journée, les Hébertistes de Sport'nat® Esneux ont accueilli des Hébertistes d'autres Centres belges, mais aussi allemands et espagnols. Tous se sont ainsi retrouvés sur le parcours pour des joutes sportives amicales et fraternelles.

Plusieurs activités et défis encadrés par les Moniteurs d'Esneux y étaient proposés pour les petits et les grands. Une séance d'Hébertisme sur le Parcours bien sûr, mais également un jeu collaboratif (jeu des chevaliers) ainsi que l'incontournable tournoi de Ball-Barr qui, comme à chaque fois, nous force à puiser dans nos réserves. En outre, une exposition didactique retraçant l'histoire de l'Hébertisme en Belgique et au Katanga était présentée au public. Enfin, un bar servant boissons et petites

restaurations maison accueillait les participants tout au long de la journée ensoleillée.

À midi, une stèle en mémoire de Charles et Emile, partiellement subsidiée par la Commune d'Esneux, a été inaugurée aux pieds du grand portique carré. Ce sont Mesdames Laura IKER, Bourgmestre de la Commune d'Esneux et Francine ENGLEBERT, la veuve d'Emile MAIRESSE, qui ont dévoilé la stèle. Monsieur Pierre GEORIS, Échevin des Sports, est également venu nous féliciter et nous encourager.

Enfin, nous étions de nombreux Hébertistes à nous retrouver le soir chez Dominique et Philippe COMPERE-DEMELENNE pour partager un souper convivial et nous remémorer les instants que nous venions de vivre tous ensemble durant cette journée mémorable.

En route vers le 60e anniversaire !
Hop ! Hop ! Hop !

Paul SCIMAR, Président Sport'nat® Esneux

– Paul SCIMAR, Président Sport'nat® Esneux







Quelques photos du stage d'août 2024 à Esneux















Une année d’amitié et de bouleversements au Val d’Heure



Comme toujours au Val d’Heure, l’année déjà bien chargée en séances d’hébertisme, le jeudi pour les séniors et le samedi pour les cours intergénérationnels, a été émaillée de moments festifs (vin chaud de nouvel-an, fête du Centre, anniversaires des un·e·s et des autres, souper dansant après l’assemblée générale…), et d’activités extraordinaires : promenades dans la neige ou pas, proches ou lointaines, cours mixtes avec Sport’nat Thuin, et l’entretien annuel du parcours.



Mais cette année est exceptionnelle par le remplacement, décidé par la Commune, du bien-aimé Wagon, illustre ancêtre qui abrite depuis des décennies le matériel et les fêtes du Centre, par un local en blocs qu’elle construira en lieu et place dudit local de tôles. Plus grand, le local disposera de l’électricité. Les membres du Centre ont réservé à leur abri symbolique des adieux dignes de son importance.

Le wagon, qui abrita son dernier vin chaud en janvier, fut ensuite déplacé et posé de guinguois sur la pelouse pour faire place au chantier. C’est là qu’il hébergea encore l'anniversaire de José, dont les participant·e·s ont dû faire preuve d'un sens de l’équilibre inusité en veillant à tenir leur verre droit malgré la pente du sol.

On espère pouvoir emménager dans le nouveau local, dont les travaux avancent bien, au début de l’année 2025.







Parmi les activités de cette année 2024, nous en pointerons deux pour ces pages :

2 novembre et 12 décembre 2024 : visites du Martinet

Le 2 novembre, c'est une visite « sportive » du site du Martinet, vaste friche industrielle à Charleroi, qui était prévue. Pas de Séniors donc mais malgré cela ils étaient près de vingt à arpenter le Martinet, ses terrils et ses vestiges industriels.





Prenant leur revanche, les Séniors s'y sont ensuite rendu·e·s le 12 décembre sous la conduite de Suzanne et de Monique. Un petit souvenir : cette immense piscine (à gauche ci-dessous) est appelée bassin à schlamm. Cette construction servait à recueillir les eaux de lavage du charbon . Cette opération était effectuée dans le Triage Lavoir Central (TLC). Les charbons provenaient des puits de Forchies et de Piéton, le puits du Martinet ayant cessé ses activités en 1971. Une fois trempée dans le bassin, la poussière de charbon transformée en boue, était transportée dans l'usine ultra moderne située à proximité (il n'en reste rien) pour fabriquer les fameux « Boulets du diable ». Ces boulets servaient au chauffage domestique.





9 septembre 2024 : Semi-Marathon de vins de fruits

Grand succès pour ce semi-marathon organisé par Jacqueline et Michel. La Famille Martens était, comme d'habitude, bien représentée, sur le terrain comme au bar.





Du nouveau chez les Tchounes : les stages « l'Odyssée des Tchounes »

Léa Delcour, une boule incandescente d'énergie positive tout juste sortie d'un Master en didactique de la Philosophie à l'ULiège, est venue impulser chez les Tchounes la création d'une nouvelle activité au long cours, l'*Odyssée des Tchounes*, une semaine à bouger ensemble, hébertistement et philosophiquement.

Le succès des stages d'hébertisme à Esneux, et le plaisir à partager avec des groupes d'enfants cette vie collective, au contact de notre environnement naturel, en développant notre sensibilité au vivant en nous et autour de nous, nous a mené·e·s à vouloir proposer la même chose aux petit·e·s citadin·e·s. L'achat de la maison face à l'entrée du parc Xhovémont (qui nous appelle à sortir aussi souvent que possible), et qui dispose d'un vaste garage au rez-de-chaussée (baptisé *GymNat*), a rendu ce projet possible. Et c'est aux vacances de Carnaval 2024 que la première Odyssée a vu le jour, rapidement suivie par une deuxième, en mai.

Intriquant hébertisme, philosophie pour enfants et ateliers créatifs autour du thème de la semaine et du jour-même, la pédagogie de ces stages est ancrée dans nos expériences précédentes, les *SIP Camps* et *Faucamps*, les séances et stages pour enfants à Esneux, nos séances du dimanche matin, et, en ligne de fond, notre repère et ancrage historique, l'héberto-naturisme de *La Palestra*, si bien décrit par Pierre Philippe-Meden[32].

– Aurore Compère








[32] voir https://shs.cairn.info/revue-corps-2021-1-page-51?lang=fr ou Philippe-Méden, P. (2021). Une communauté héberto-naturiste féminine : la Palestra. Corps, 19(1), 51-64. https://doi.org/10.3917/corp1.019.0051.

2024 : une année tout en MSAns

Cette année 2024 n'aura été assez différente ce à quoi on s'attendait, puisqu'on espérait finir le cahier des charges MSEd, ce qu'un long silence de la part de l'ADEPS (de mars 24 à janvier 25), entrecoupé de mails d'excuse et de renvois d'interlocuteur en interlocuteur, a rendu impossible. Et le MSIn prévu a été remplacé par un deuxième MSAn, de manière à avoir davantage de candidat·e·s au prochain.

Les équipes ont donc donné deux fois les modules du MSAn, une fois à Liège et une fois à Jamioulx, et uniquement à des personnes curieuses, sept au total,, n'ayant jamais pratiqué l'hébertisme mais intéressées par la méthode et souhaitant ajouter cette corde à leur arc. Iels sont athlètes, pratiquant·e·s des arts martiaux, ou encore étudiant·e·s en éducation physique, et nous espérons les retrouver bientôt pour le MSIn 2025.







Des moniteurices qui ont obtenu leur brevet...

MSIn : Pierre Kreutz

Après des années à le repousser, il s'est finalement lancé dans les formations et a réussi son MSAn et a enchaîné direct avec le MSIn, et en anglais s'il vous plaît. Une formation internationale qui l'a poussé vers un monitorat bien expérimenté.

C'est lui, à droite, au resto en Allemagne lors du camp de novembre dernier. Et c'est encore lui, en bleu, lors d'une des séances de son stage à Esneux lors de la repris d'août, qui corrige l'exécution des exercices par ce malheureux Jean qui se fait harceler par un bébé chien trop affectueux.

Il prend déjà une part active dans l'animation des séances en région liégeoise. Merci à lui !





MSIn : Monique Jaumin





Dynamique et créative, l'ancienne infirmière qu'est Monique a trouvé dans l'hébertisme un lieu où exprimer ses grandes qualités. À Jamioulx où elle (s')exerce, elle a apporté un soutien bienvenu à l'heure où les moniteurices en place souffraient de divers problèmes de santé. Son énergie communicative, son attention perspicace et curieuse, son engagement sans faille, font de Monique une personnalité aussi agréable à rencontrer en formation qu'à suivre comme monitrice.
C'est elle, poing levé et lunettes noires, qui donne vigoureusement des consignes à gauche de Suzanne, la présidente du Val d'Heure.
C'est encore elle, verre à la main et veste blanche, entourée de ses camarades de promotions, qui fête ci-contre, en 2023, la fin de sa formation MSIn, avec Xavier, Frédéric et Béatrice dont il sera question ci-après. Il ne lui aura fallu que quelques mois pour achever ses 20h de stages pratiques en partie à Thuin, en partie avec le groupe séniors et en partie avec le groupe dont elle faisait jusque là partie, et empocher son homologation. Bravo à elle !

MSIn : Béatrice Heuschen





Elle souriait amicalement derrière l'épaule de Pierre sur la photo de la page précédente, célébrait la fin de son MSIn avec Monique juste ici dessus, et ci-contre elle risquait sa vie comme elle adore le faire sur les engins spécialement prévus pour être dangereux par nos amis allemands lors du camp à Bergneustadt de l'automne 2023.
C'est que Béatrice a une âme d'aventurière, couplée à un cœur gros comme ça, sensible au sort de chacun·e, dédiant une grande part de son temps libre aux animaux de compagnie abandonnés. Ces qualités humaines sont assorties d'un bel aplomb et d'une énergie rayonnante, dont profite tout qui s'approche d'elle. Généreuse, elle en fait profiter les membres d'Esneux, et prévoit de mener parfois les activités aquatiques de la région liégeoise.
On ne s'ennuie pas à ses séances, plus originales les unes que les autres, et Béatrice a été la première à faire une partie de son stage chez les Tchounes (ci-contre, leur donnant des consignes), qu'elle encadrera en partie pour l'année scolaire 2024-2025.
Longue vie à cet engagement exemplaire !

Un festival pour fêter les 10ans de Gimnasia Natural

Du 12 au 14 avril 2024, David Fernandez Juan proposait à ses amis d'Alicante un festival de l'activité physique et du sport. Trois journées consacrées à découvrir, avec les « maîtres du mouvement » qui lui ont inspiré les subtilités de sa pratique professionnelle hybride, leurs disciplines respectives.

Au programme : activités sur la plage du Postiguet, où se déroule une bonne part des séances qu'il propose chaque semaine. Yoga, capoeira, tai chi, ainsi qu'une séance très créative proposée par un ancien physiothérapie convaincu que si les gens bougeaient mieux il n'aurait pas à les soigner en les faisant bouger lui-même, et qu'en matière de mouvement la prévention vaut mieux que la thérapie, et une séance d'hébertisme entièrement organisée à partir d'exercices de défense par l'un des acolytes de David, David, que le premier David a formé. En-dehors de la plage, nous avons été accueilli·e·s dans son gymnase par le professeur de gymnastique suédoise avec qui David Fernandez Juan a suivi des leçons, qui nous a enseigné les rudiments de cette discipline très peu présente en Espagne, et qui a accueillir pour la deuxième partie de cette après-midi-là des pratiquants du Parkour, champions nationaux et anciens élèves de David, qui nous ont fait travailler quelques techniques acrobatiques typiques de cet « art du déplacement.









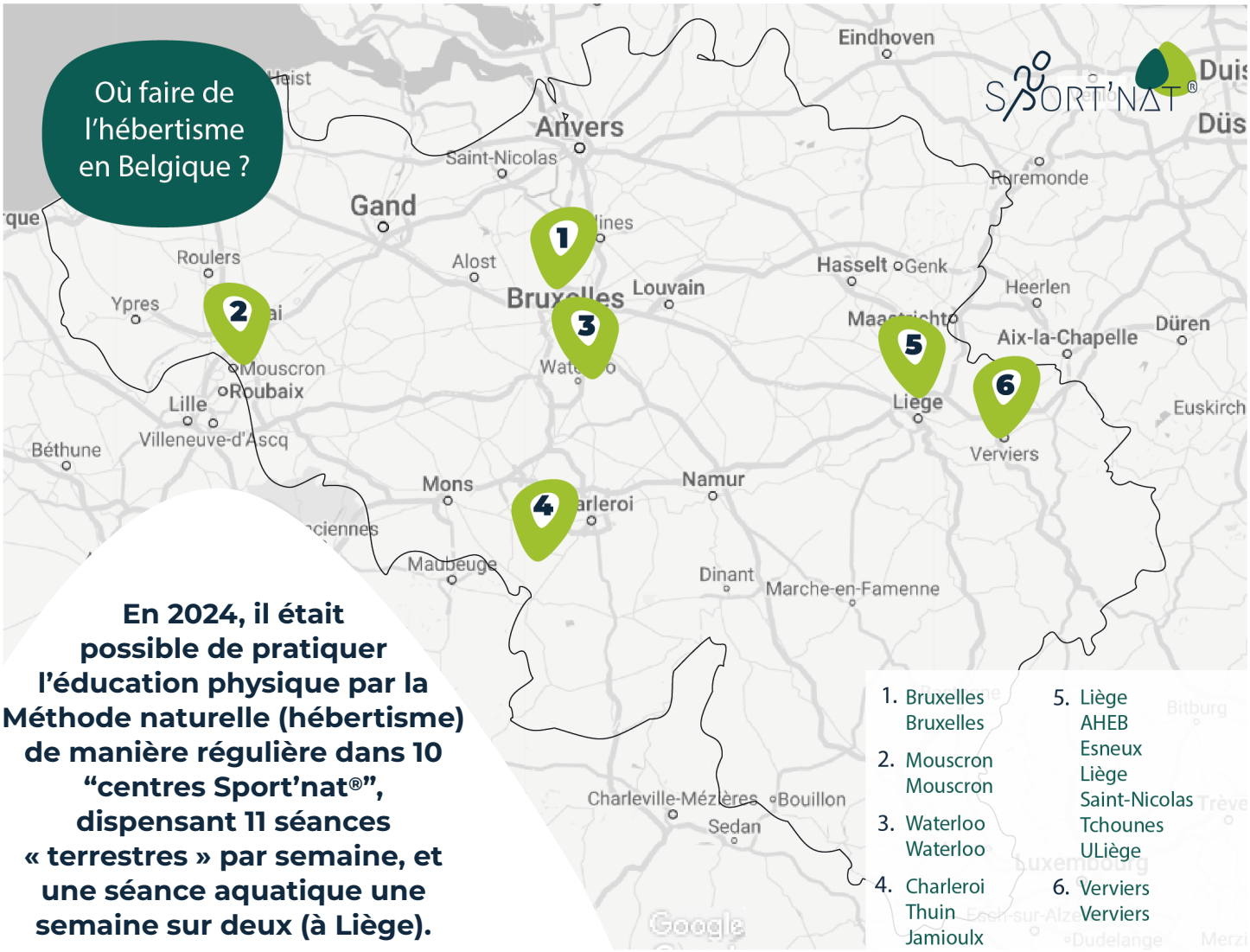








Les petites infos, à toutes fins utiles…



En 2024, il était possible de pratiquer l'éducation physique par la Méthode naturelle (hébertisme) de manière régulière dans 10 "centres Sport'nat®", dispensant 11 séances « terrestres » par semaine, et une séance aquatique une semaine sur deux (à Liège).

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

Le Centre Hébert d'Esneux, fondé en 1974, fêtait ses 50 ans. C'est également l'année des 10 ans de l'activité de *Gimnasia Natural* de notre ami David Fernandez Juan, à Alicante.