

GEORGES HÉBERT FOUNDATION

POUR UNE
RÉVOLUTION
PHYSIQUE



GEORGES HÉBERT FOUNDATION



« VOUS ÊTES ACTEUR DE LA VIE ÉDUCATIVE,
VOUS ÊTES ACTEUR DANS LA VIE SOCIALE,
VOUS ÊTES ACTEUR DE LA SANTÉ.

LA GEORGES HÉBERT FOUNDATION SE CRÉE
AU CROISEMENT DE CES TROIS PILIERS FONDATEURS.

SON PRÉCEPTE : L'ALTRUISME.
SON OUTIL : LES GESTES NATURELS.

REJOIGNEZ-NOUS.
DONNEZ-NOUS LA FORCE POUR ÊTRE UTILES. »



GEORGES HÉBERT, PIONNIER DE L'ÉCOLOGIE CORPORELLE

Entré vivant dans l'histoire comme une grande figure de l'éducation physique et du sport, le nom de Georges Hébert évoque à lui seul tout un mouvement de pensée. Mode de vie à part entière, l'« hébertisme » insiste sur la nécessité d'une éducation foncière, qui passe avant l'exploit individuel et le culte du record. Au moment où Hébert conçoit sa méthode, il a sans le savoir une avance inouïe sur son temps. C'est l'époque des exercices statiques, il invente le déplacement continu. C'est l'époque

de la gymnastique en salle, il ouvre au plein air. C'est l'époque des gymnastes en longs pantalons et chemises, ses hommes travaillent pieds, jambes et torsos nus. Le sport est masculin, il entraîne femmes et enfants. Le sport est élitiste, il s'adresse à tous. Le premier, il introduit la joie, les chants, les cris dans la séance d'entraînement. L'hébertisme propose une pratique d'éducation physique et sociale complète, utilitaire, en milieu naturel, avec des gestes naturels, et en groupe, sans esprit de compétition.

UN MODÈLE D'ENSEIGNEMENT HOLISTIQUE

L'efficacité d'une pratique et ses applications en de multiples domaines peuvent donner lieu à de nombreuses interprétations. Lorsque l'auteur est militaire de carrière, rigoureux et frondeur, marin observateur, habile dans l'écriture, attentif aux sciences et aux humanités, il ne laisse pas indifférent. Surtout s'il s'intéresse de près à l'éducation, à la santé publique, au développement personnel, à l'éthique et au respect du vivant.

Épanoui dans des activités civiles et guerrières, éducatives et artistiques dont les principes et les méthodes se sont répandus à l'international, Hébert est l'auteur d'une œuvre qui n'est réductible ni à une théorie ni à une technique. Il s'agit d'un mouvement de pensée et d'action : un mode de vie.

Modèle d'enseignement holistique, l'hébertisme suscite depuis ses débuts l'intérêt des milieux les plus divers, de la vie scolaire à l'athlétisme, des médecins aux politiques, du théâtre à la danse. Il continue de trouver des terrains d'application dans une multiplicité de champs, c'est sa pluralité, et joue un rôle, souvent méconnu, dans la réadaptation d'individus.

L'œuvre d'Hébert n'est pas un système clos. Elle est un moyen d'ouverture vers l'ensemble des activités de plein air et même le sport de compétition. Elle est un ensemble complet d'exercices destinés à recréer l'homme au contact de la nature, une rénovation de l'athlétisme autant qu'un emploi du temps des week-ends et des vacances.

Georges Hébert

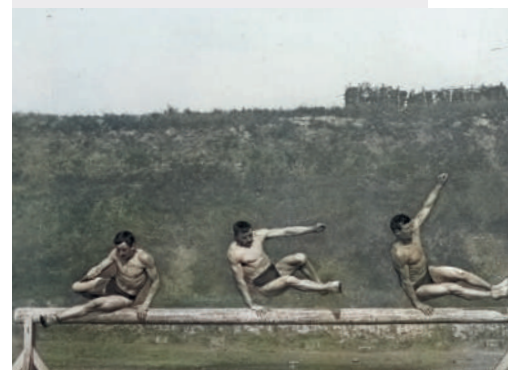
Lieutenant de vaisseau, directeur du Collège d'athlètes de Reims et de la revue *L'Éducation physique*, Georges Hébert (1875-1957) a renouvelé les idées sur l'éducation physique par sa conception naturaliste du corps. Après ses années de formation à la Navale, il profite de ses voyages pour observer différents comportements gymniques, puis rompt avec les méthodes de l'école de Joinville, influencées par la gymnastique suédoise. Hébert substitue aux procédés en usage l'exécution de dix familles d'actions naturelles et utilitaires: la marche, la course, le saut, le grimper, le porter, le lancer, la nage, la défense, la quadrupédie et l'équilibrisme. En quelques années, il révolutionne les usages des exercices physiques par une méthode vivante et complète, applicable partout, à tous les âges, aux femmes et aux hommes. La création du Collège d'athlètes consacra sa méthode, en position de devenir la méthode nationale officielle d'éducation physique et un outil mis au service du sport. Reconnue dans tous les milieux, scolaire, militaire, médical, associatif, sportif et dans les entreprises, elle touche à l'universalité par ses bases philosophiques et sa simplicité de mise en œuvre.

Pierre Philippe-Meden
Maître de conférences¹

L'écologie corporelle

Faute de connaître l'écologie de notre propre corps, nous recherchons dans la nature une harmonie qui se trouve à l'intérieur de nous. Nous cherchons à la montagne, sur les plages ou à la campagne des paysages sans correspondance entre notre corps et la nature. C'est pourtant par la terre qui est en nous que nous connaissons la terre. Les découvertes de l'atome, du neurone, du gène... ont développé une indépendance des sciences de toutes références cosmogoniques: l'hygiène, la prévention, l'exploitation des ressources nous procurent une domination aseptisée de la nature sans contact direct avec les éléments. Se déplacer à pied, prendre l'air, s'enfoncer dans la terre... sont autant de modes d'écologiser son corps au quotidien. La nature n'est ni bonne ni mauvaise, elle questionne sans relâche nos interactions physiques avec elle.

Bernard Andrieu
Philosophe²



UNE FORCE ORIENTÉE VERS L'ALTRUISME

Depuis les années 2000, le retour en force de l'hébertisme dans les mondes civil et militaire requiert de renouveler la compréhension de l'œuvre, de la rendre accessible aux générations qui s'y reconnaissent et au plus grand nombre.

Rééditions, mises à jour et traductions, stages, conférences, formations diplômantes... Les demandes n'ont de cesse de se multiplier. Elles émanent de centres Hébert, mais aussi de mouvements alternatifs sportifs inspirés de l'hébertisme, d'écoles à la recherche de moniteurs, de moniteurs à la recherche d'écoles, de mouvements scouts, de pompiers, d'universités, de doctorants et même du monde de l'entreprise. En somme, de tout acteur social.

L'ambition de la Georges Hébert Foundation et de ses quatre fondateurs, tous petits-enfants d'Hébert, est d'accompagner, de soutenir et de développer cette renaissance: être à son écoute, lui donner la réplique. Elle témoigne de l'universalité de l'hébertisme et de son intemporalité. L'œuvre d'Hébert se présente comme autant de propositions à mettre en partage dans nos sociétés. Des sociétés où tous nos besoins sont désormais satisfaits, mais où le prix à payer, sur le plan physique,

psychique et social, est plus que jamais élevé. Cette quote-part, l'hébertisme a les capacités de l'alléger. C'est ainsi que la Georges Hébert Foundation se crée au croisement des trois piliers que sont la vie éducative, la vie sociale et la santé, plus que jamais tournée vers le monde, avec pour précepte celui d'Hébert lui-même: l'altruisme.

Rejoignez-nous, nous avons à cœur de répondre présents à l'appel. Donnez-nous la force pour être utiles!

Jacques, Pierre, Sabine et Jean Hébert

Fondateurs de la Georges Hébert Foundation
Petits-fils de Georges Hébert



LE RETOUR DE L'HÉBERTISME

Éducation nouvelle, œuvres scolaires ou bien encore éducation physique féminine... Depuis les années 2000, les publications sur la pratique et le réseau hébertistes se multiplient, pour leur influence dans la vie politique, institutionnelle et scolaire. Cet intérêt est concomitant au

retour en force de la méthode à la fois dans le monde civil et dans le monde militaire. La référence à Hébert se présente comme une réponse à des enjeux concrets: un concept ancien aux vertus modernes. Elle pose toutefois un certain nombre de questions.

DANS LE MONDE CIVIL

Dès les années 1990, le nom d'Hébert se trouve cité par une poignée de jeunes athlètes qui émergent des cultures sportives alternatives. David Belle et Sébastien Foucan deviennent les figures d'un nouveau mouvement gymnique international.

Une influence dans les sports alternatifs

Belle compte parmi les premiers à revendiquer une influence hébertiste, mais s'en écarte pour mieux marquer la singularité de sa méthode, nommée le «Parkour»: «On peut comparer ça à la méthode Georges Hébert. C'était un militaire ayant développé une méthode d'entraînement pour les marins qui

n'avaient pas d'espace sur les bateaux pour entretenir leur forme. Le Parkour a ses propres techniques, il s'agit essentiellement de bouger en milieu urbain. Le parcours du combattant existait depuis longtemps, mais [nous] avons réfléchi autrement face à l'obstacle: comment changer ce truc de souffrance en quelque chose de positif, de pacifiste, d'utile.»¹

Hébert est bel et bien l'inventeur d'un parcours d'obstacles mondialement connu et adopté par les armées du monde. Mais l'hébertisme ne se réduit pas au «parcours du combattant». Pas plus qu'il n'aurait été inventé pour les marins qui manquent de place sur leurs bateaux.



« J'ai grandi avec le sport et je me considère chanceux d'avoir découvert l'hébertisme à une époque où personne n'en parlait. L'hébertisme m'a donné des valeurs et des codes qui ont forgé ma personnalité. Elles m'ont aidé dans mon enfance et tout au long de ma carrière professionnelle, des Pompiers de Paris à Hollywood et maintenant dans l'enseignement. "Marche", "course", "saut", "quadrupédie", "grimper", "lever-porter", "lancer", "équilibrisme", "natation", "défense" font partie de mon vocabulaire. Je crois à l'éducation physique selon l'hébertisme. »

Sébastien Foucan
Cofondateur du Parkour

« À la fédération de l'American Parkour, nous appelons de nos vœux la renaissance de l'hébertisme. Avec l'ensemble de ses principes, la méthode inventée par Hébert reçoit toute notre confiance. Son efficacité est sans précédent pour ceux qui la pratiquent mais aussi pour la société tout entière, nous en avons chaque jour les preuves. Aussi, dès que l'heure sera venue, nous nous engageons à contribuer activement à l'expansion de l'hébertisme aux États-Unis. »

Mark Toorock
Fondateur et président
de l'American Parkour



À la suite de ses nombreuses réformes de l'éducation physique, Hébert se voit proposer de servir au ministère de la Guerre, poste qu'il déclinera. Impossible pour lui de renier sa thèse: «L'éducation physique doit être une œuvre scolaire.» S'il est un entraîneur d'hommes, Hébert est avant tout un pédagogue et un éducateur.

Rappelons que l'hébertisme a été en position de devenir la méthode nationale officielle d'éducation physique. C'était sans compter les guerres, qui ont interrompu des essais pourtant concluants. L'œuvre d'Hébert continuera d'irriguer l'éducation physique dans l'enseignement public primaire, secondaire et technique. Elle sera aussi adoptée par diverses instances privées comme la Compagnie des chemins de fer du Nord (SNCF), les écoles des usines Michelin, les Pompiers de Paris, le scoutisme.

En 2001, à la suite de la diffusion du film *Yamakasi* de Luc Besson, les groupements qui renouvellent l'hébertisme par le biais du Parkour commencent à s'institutionnaliser. Après Belle et Foucan, d'autres adaptations voient le jour, le MovNat notamment, fondé par Erwan Le Corre. Cross-Fit, Fartlek, Barefoot Running, Spartan Race, Mud Day... La presse sportive se fait l'écho d'une kyrielle de mouvements

qui font référence à l'hébertisme ou s'y reconnaissent, bien que souvent éloignés de l'esprit.

Une référence pour la jeunesse scolaire

En parallèle, plusieurs enquêtes mettent en avant le goût de la jeunesse scolaire, de plus en plus prononcé, pour les activités de pleine nature. D'après ces études, les pratiques corporelles en milieu scolaire se limitent surtout à l'athlétisme et aux sports. La pédagogie et la technologie de l'hébertisme semblent apporter de nouveaux éléments qui répondent à la demande de la jeunesse.

Celle-ci redécouvre par ailleurs le personnage en dehors du cadre universitaire. Elle cite son nom, non sans malentendus, dans des vidéos sur la Toile. Hébert est également cité par des figures clés du Parkour et du MovNat sur leurs sites et leurs blogs. Plusieurs films populaires, parmi lesquels *James Bond-Casino Royale* (2006), exploitent les ressources de ces disciplines dérivées de l'hébertisme pour des scènes de poursuites et de cascades. Ajoutons que des formateurs issus du monde militaire interviennent désormais auprès d'associations civiles, notamment auprès de l'Urban Challenge à Paris, pour des cours dits hébertistes en plein air.



Une demande de formation

La référence à Hébert est source de malentendus, elle nécessite de revenir à l'œuvre et ses enseignements. De plus en plus de jeunes athlètes qui ont redécouvert l'hébertisme par le Parkour s'intéressent à l'histoire de la méthode et cherchent à mieux la comprendre. Plusieurs d'entre eux s'orientent vers la pratique dans les centres de la Fédération belge d'hébertisme.

Avec l'afflux des sollicitations, la Fédération belge d'hébertisme s'est trouvée dans l'obligation d'organiser, en 2015, la première formation internationale dédiée. Cette session a réuni des participants d'Allemagne, de Belgique, d'Espagne, de France, d'Italie, de Russie et de Suisse. L'expérience est désormais annuelle, avec l'objectif de faire découvrir la diversité des approches. Une initiative essentielle, qui demande toutefois à être complétée et renforcée.



Les centres Hébert en France

Les premiers centres d'inspiration hébertiste naissent spontanément en France dès le début du XX^e siècle, puis à la suite de l'appel d'Hébert pour la création de groupements nouveaux, libres de toutes entraves et de préjugés sportifs. Parmi les plus anciens toujours actifs : le Centre hébertiste d'Orléans, créé en 1914 par un médecin, et celui de

Nantes, fondé en 1943 par l'abbé Tinier. Citons aussi le centre de La Brède, initié en 1950 par Pierre Baron et actif plus de cinquante ans. La méthode est également accueillie dans des organisations qui s'accordent à dénoncer les méfaits de l'exclusivité sportive. Elle poursuit son œuvre à travers le Racing-Club de France, la Compagnie des chemins de fer du Nord (SNCF), Michelin, les Scouts de France et les Pompiers de Paris.



Une voilure internationale

Les principes hébertistes sont répandus bien au-delà des frontières nationales. En Belgique, la Fédération belge dédiée existe depuis 1948. Dans le pays, l'hébertisme a par ailleurs été enseigné à l'université de Bruxelles, mais aussi reconnu et subventionné par l'Institut national d'éducation physique et des sports. Parmi les initiatives les plus récentes, citons, en Allemagne, le groupe initié par Nadja Hahn à Munich, ainsi que le programme Athletics Explorations développé par John-Edouard Ehlinger à Stuttgart; en Espagne, le centre de David Fernández Juan, moteur de tout un microcosme hébertiste à Alicante; au Brésil, le groupe Método Natural d'Adriano Fain dans l'État de São Paulo. En Jordanie, une expérience de formation de moniteurs a été menée, destinés à être répartis dans les écoles fondées par l'Unesco et l'Unrwa, pour environ 300 000 enfants d'âge scolaire, réfugiés arabes de Palestine en Jordanie, Syrie, Liban et dans le nord de Gaza. L'hébertisme a aussi été employé pour le sport scolaire dans la principauté de Monaco et dans le mouvement suisse de l'instruction volontaire.



DANS LE MONDE MILITAIRE

Le recours à la pratique dans l'univers militaire se fait sans besoin de légitimation, d'invention ou de réinvention de la tradition hébertiste. Elle n'y a du reste jamais été oubliée, et a toujours drainé l'éducation physique dans les armées et à la Brigade des sapeurs-pompiers de Paris notamment.

C'est que l'hébertisme fait ses preuves dans l'armée dès la Grande Guerre. L'efficacité de la méthode vaut en effet à Hébert d'être appelé durant le conflit pour révolutionner la formation des soldats. Il crée alors le « parcours du combattant », aujourd'hui adopté par toutes les armées du monde. « Un grand nombre d'hommes ont été tués ou blessés car ils ignoraient tout ou partie des exercices de sécurité personnelle », ainsi que « des exercices et gestes spécifiques du combattant »², souligne-t-il. Son enseignement donne aux gestes exécutés pendant l'assaut et les opérations « une précision jusqu'alors inconnue, sans rien enlever de la fougue nécessaire au soldat, à ce moment critique »³.

La seule méthode globale

À compter de 1975, les engagements français à Kolwezi, au Tchad et au Liban notamment, puis en Afghanistan en 2001, imposent une redéfinition doctrinale. L'objectif : l'efficacité intégrale – et ce dès les temps de paix – du combattant lors

des opérations extérieures (OPEX). Cette évolution préfigure le retour en force de l'hébertisme dans l'entraînement physique militaire et sportif (EPMS).

Identifié comme « la seule méthode globale à permettre l'accélération des développements physiques et cognitifs chez le combattant »⁴, l'hébertisme présente de forts avantages pour la préparation aux violences du terrain. Il privilégie l'adaptation du milieu et du sujet avec une gradation de la difficulté de l'exercice. Il tient compte de l'environnement, avec la possibilité de gérer un temps et un espace contraints, et se prête de fait aux différents terrains, tout particulièrement aux OPEX, devenues de plus en plus dures. Enfin, il peut être mis en œuvre avec des moyens très réduits.

Un concept ancien aux vertus modernes

Figure centrale de l'hébertisme au Centre national des sports de la Défense (CNSD), maison mère du sport militaire français, le maître-principal Roland Gonnet développe ce qui fait encore aujourd'hui de la leçon d'hébertisme « un concept ancien aux vertus modernes ». « S'il ne peut être considéré à juste titre comme l'outil de la réalisation personnelle par le sport, l'hébertisme reste le moyen privilégié de son apprentissage parce qu'il est basique. »⁴

DÉPLOYER DES QUALITÉS
PSYCHOLOGIQUES
TELLES QUE
LA RÉSILIENCE,
L'AUDACE,
LE DÉPASSEMENT
DE SOI.



De ces considérations paraît le *Manuel EPMS 2011* où les messages d'Hébert sonnent très actuels. L'hébertisme a pour objectifs de développer l'ensemble des qualités physiques et psychomotrices permis par la variété et l'alternance des efforts; déployer des qualités psychologiques comme la résilience, l'audace, le dépassement de soi, l'acceptation de la contrainte climatique et environnementale, et la rusticité; renforcer la cohésion par la réalisation d'exercices collectifs.



UNE AUTRE IDÉE DE LA FORCE

Aujourd'hui, la force n'évoque plus guère une vertu tendue vers le bien, mais une manière d'exercer sa volonté de puissance: une domination, une contrainte. Force de frappe, forces de l'ordre, côté obscur de la force... La force désigne pourtant l'énergie et le pouvoir d'agir – propriétés des êtres vivants – qui mobilisent l'ensemble des ressources physiques, morales et intellectuelles de l'homme.

Force vitale, la force devient mouvement, changement, principe même du vivant. C'est ce dont il s'agit en matière d'hébertisme, où il est moins question de perfection technique que de travail en déplacement, en souplesse. Loin de tout panthéon culturiste, les modèles dont s'inspire Hébert sont doués de vitesse, d'agilité, d'endurance. Acrobate, souple et aérienne, une autre idée de la force se dessine.



« LA VRAIE FORCE RÉSIDE NON PAS SEULEMENT DANS LES MUSCLES, LE SOUFFLE, L'ADRESSE... MAIS AVANT TOUT DANS L'ÉNERGIE QUI L'UTILISE, LA VOLONTÉ QUI LA DIRIGE, OU LE SENTIMENT QUI LA GUIDE. »

GEORGES HÉBERT

Le principe de l'hébertisme

Utiliser les gestes qui sont ceux de notre espèce pour acquérir notre développement physique complet est un principe clé de la révolution Hébert. Le développement physique est réalisé par une éducation orientée vers le développement des qualités humaines ou altruisme: être fort, sur le plan physique et éthique, pour être utile aux autres et à soi-même. Dans un minimum de temps donné et sans nuire à l'organisme, il s'agit de produire régulièrement une activité à peu près égale à celle que représenterait une journée entière de vie au grand air à l'état de nature. Un mode de travail convient essentiellement au développement de l'organisme de l'être humain: le déplacement sous ses formes les plus diverses.



Le mouvement même

Aux heures où champions et amateurs travaillent à la leçon réglementaire et aux exercices sportifs, Hébert seul a l'air de flâner. En réalité, il ne reste pas une seconde au repos, mais passe d'un exercice à l'autre avec un tel air de penser à autre chose. Ce sont chez lui des esquisses de performance: un 100 mètres commencé à toute allure puis arrêté net; l'élan vers un sautoir interrompu pour un demi-tour vers le poids olympique, rapidement manié, abandonné aussitôt. Hébert donne invinciblement l'idée d'un chat qui s'amuse. De cet animal athlétique entre tous, il a, en même temps que la musculature longue, fine, sèche, presque invisible, les sinuosités paresseuses, les longs étirements, les impulsions brusques, les membres toujours prêts à se contracter. Pour les yeux profanes, c'est un paresseux. Pour qui sait voir, c'est une machine humaine sans repos: c'est le mouvement même.

Georges Rozet
Journaliste¹

UNE CONCEPTION PHYSIOLOGIQUE ET DYNAMIQUE

Les exercices hébertistes ne visent pas à faire fonctionner « morceau par morceau » bras, jambes, tronc pour réaliser flexion, extension et torsion. Pas de géométrisation du corps en parties exercées séparément par des mouvements analytiques, dissymétriques, répétitifs. Pas d'opérations mentales contraignantes.

Un équilibre entre forme et fonction

Plutôt que développer une spécialisation sportive ou rivaliser avec l'industrie du muscle, l'hébertisme recherche la diversité des exercices. Il cultive les essais délicats, les trouvailles dans la précision, l'ingéniosité technique, l'improvisation dans l'adaptation, la nuance dans l'automatisme. Le système consistant à se muscler d'abord puis à se mouvoir n'a pas lieu d'être. Le « dérouillage » consiste à entrer directement en action et en déplacement dans l'espace et la durée.

L'hébertiste vise un équilibre entre forme et fonction. Il recherche le perfectionnement physique en se basant moins sur les lois de l'anatomie que de la physiologie ou du mouvement. Les exercices en espace fermé, sans déplacement, aux mouvements uniformisés et aux effets localisés engendrent une forme mas-

sive, emprisonnée dans la musculature, de telle sorte qu'elle décourage le mouvement et la volonté qui l'anime.

Une quantité minimale pour un effet optimum

L'hébertisme engendre la forme qui conduit à la plus grande économie d'énergie. La force se fait gracilité, résistance. Acquis par l'exercice, le perfectionnement du mouvement permet de ne mobiliser que les muscles les plus aptes, d'agir avec le moindre effort pour un même rendement ou un rendement plus grand. Une quantité minimale pour un effet optimum.

Dans cette perspective, ce sont les gestes nécessaires, c'est-à-dire utiles et pratiques, qui sont travaillés. L'hébertiste recherche l'élimination des raideurs, contractions, poses inutiles. L'impression de vie qui s'en dégage semble résulter de la quasi-simultanéité de ses impulsions intérieures et de ses actions. La force est souplesse, harmonie. La sélection musculaire et l'élimination des mouvements parasites permettent de diminuer la dépense nerveuse. Les qualités de la force deviennent fluidité, spontanéité, satisfaction de l'instinct et, par suite, détente nerveuse, plaisir mental.



UN DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE INTÉGRAL

Préoccupé par les grands organes de la physiologie et l'équilibre fonctionnel, l'hébertisme ne retient pour véritablement éducatifs que les gestes pour lesquels le corps humain est spécialement organisé. Il consiste à faire exécuter à l'homme ce pour quoi il est fait. En d'autres termes, l'hébertisme travaille les gestes naturels.

Des gestes naturels, intangibles et universels

À ce titre, la méthode d'Hébert est vieille comme le monde, puisque les gestes naturels ont toujours été exécutés instinctivement par l'humain de tous temps et de tous les pays. Comme les lois de la nature, ils sont intangibles et universels.

Concentration urbaine, métiers statiques, déplacements motorisés... L'être humain doit désormais s'organiser pour marcher, courir, sauter, nager, grimper, etc. Pourquoi ces gestes lui seraient-ils encore utiles? Stress et tension sont de premiers éléments de réponse.

Un travail de coordination

Recommandé par le corps médical, l'exercice physique est une nécessité du vivant pour conserver et retrouver la santé. En hébertisme, la réponse se situe à un autre niveau encore, où coordination et aspect utilitaire tiennent une place de choix.

L'éducation physique est l'apprentissage des gestes, leurs combinaisons, leurs enchaînements, dans un but utilitaire. Il peut s'agir de gestes naturels directement utilisables pour les besoins du sujet ou de gestes artificiels destinés à favoriser le perfectionnement des gestes naturels.

Chez tous les êtres vivants, le développement général est acquis par un travail de coordination: «Jamais on n'a vu un animal, pas plus qu'un être humain, développer ses muscles par séries. On cultive la laine chez le mouton, la viande chez les animaux de boucherie... On peut également, chez l'homme, cultiver uniquement le système musculaire, mais au détriment des autres fonctions organiques»², souligne Hébert.



LA FORCE EST UNE
SYNTHÈSE QUI RÉUNIT
LA FORCE DE RÉSISTANCE,
LA FORCE MUSCULAIRE,
LA VITESSE, L'AGILITÉ,
L'ADRESSE, LA SOBRIÉTÉ,
L'ENDURANCE AUX
INTEMPÉRIES, L'APTITUDE
À SE SERVIR DES MOYENS
DE DÉFENSE NATURELS.

LE DÉVELOPPEMENT DE L'HOMME PASSE PAR LE RESPECT DES LOIS DE SON ESPÈCE.
LA FORCE DE L'HÉBERTISME REPOSE SUR UN RETOUR À LA NATURE RAISONNÉ
ET ADAPTÉ AUX CONDITIONS DE LA VIE SOCIALE ACTUELLE.



L'équivalent d'une journée au grand air

Depuis 2012, l'inactivité physique est devenue la première cause de mortalité évitable dans le monde, responsable de plus de décès que le tabagisme. Selon l'OMS, elle est responsable à elle seule de 10% des décès en Europe. À l'inverse, l'hébertisme peut diminuer significativement la mortalité précoce, que le sujet soit jeune ou âgé, une femme ou un homme, en bonne santé cardiovasculaire ou non, hypertendu ou non, obèse ou non, diabétique ou non, etc.

Marcher, courir, sauter, grimper, porter, lancer, nager... L'hébertisme vise le développement physique complet par une méthode physique intégrale utilisant les gestes qui sont ceux de notre espèce. Dans un minimum de temps donné et sans nuire à l'organisme, il prévoit de produire une activité à peu près égale à celle que représenterait une journée entière de vie au grand air à l'état de nature.

Un retour à la nature raisonné

En hébertisme, l'innovation réside notamment dans la multiplicité des séances et des exercices, au besoin sans instruments et sans frais. Ils constituent l'alphabet d'une pédagogie nouvelle, scrupuleusement codifiée, du développement, de l'assouplissement, de l'adresse, de la vitesse, etc. Parmi les autres innovations: le principe de la leçon du plateau ou sur parcours, le contrôle complet des résultats et de leurs évolutions par un système de cotation rigoureux.

Une reconexion sociale

Autre point fort: la pratique en groupe. Les principes de l'hébertisme reposent sur l'inclusion et l'altruisme. La méthode prévient la déconnexion sociale et cultive le lien à l'Autre, avec une part centrale accordée à la cohésion et à l'entraide. Des valeurs qui ont besoin d'être mises à l'honneur dans nos sociétés.



VERS UN RÉENCHANTEMENT DU MONDE

L'œuvre d'Hébert n'est pas réductible à une méthode d'éducation physique. L'éducation physique hébertiste vise le développement intégral, puis l'entretien de l'individu sur le plan physique, mental et éthique. Elle est une action continue de l'enfance à l'âge adulte, à des fins utilitaires, inté-

grant une idée morale dominante : l'altruisme. Les principes de l'entraînement sont dirigés vers l'élève, mais également vers le moniteur et sur la manière dont il conduit la pratique physique et sociale. Émulation, entraide, altruisme sont impossibles à atteindre seul. La joie y tient une place de choix.

UNE MÉTHODE POUR TOUS

L'hébertisme n'appartient à personne. Il est perfectible par l'expérience et selon les besoins propres du sujet : « que chacun se l'approprie en l'appliquant »¹, souligne son auteur, soucieux de bâtir un système souple et divers comme la vie elle-même.

Une action continue de l'enfance à l'âge adulte

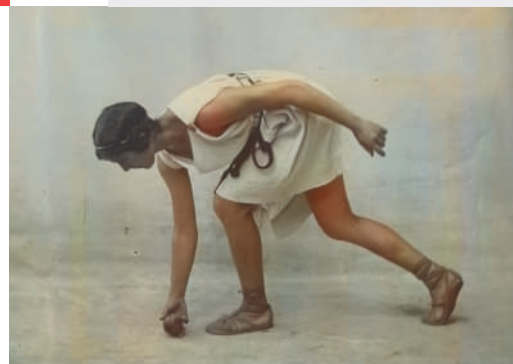
Si les premières expérimentations sont menées dans le monde militaire puis scolaire, la méthode convient à l'enfant comme à l'adulte déjà formé, à l'homme comme à la femme. Le choix, la difficulté, l'intensité et le nombre des exercices dépendent de l'âge, du sexe, du métier, de la constitution, et du degré de développement musculaire et de résistance des sujets.

L'hébertisme se pratique en éducation physique comme pour un entraînement spécial, militaire notamment, ou pour le perfectionnement complet de l'athlète. Il convient à la rééducation et à l'entretien de l'organisme en bonne condition. Il a également fait ses preuves dans l'accompagnement de personnes en situation de handicap. À l'Institut le Val Mandé, celui des jeunes sourds de Bourg-la-Reine, au Centre de rééducation fonctionnelle de Saint-Cloud notamment.

Selon une déclinaison de formats sur mesure, la Georges Hébert Foundation entend continuer de s'adresser à cette diversité de publics, ainsi qu'aux familles, aux enfants et aux seniors. Elle propose une activité physique consistante, c'est-

La Palestra

En 1918, Hébert fonde à Deauville, sous le nom grec *La Palestra*, un collège gymnique féminin et enfantin. Formée au Collège d'athlètes de Reims et future épouse d'Hébert, Yvonne Moreau, « athlète moderne » selon la presse, en prend la direction. Être gymnaste et dirigeante lui permet des observations psychologiques nouvelles sur l'influence de l'exercice physique sur la psyché. Entraînement physique complet, apprentissage des métiers manuels courants, culture mentale, morale, intellectuelle et esthétique... L'idée est de préparer la jeune fille à pouvoir compter solidement sur elle-même. Ce modèle holistique d'éducation reçoit les soutiens féministes, ceux du médecin Jeanne Guyot et de l'avocate Suzanne Grinberg notamment. Alors que la révolution sportive a déjà pénétré l'univers féminin, l'entraînement physique de La Palestra reste résolument original pour l'époque. La Seconde Guerre mondiale y met un terme, mais les « palestriennes » continueront de marquer les esprits.



L'Alcyon

En 1925, deux jeunes « palestriennes » et élèves de l'École du Louvre, Marthe Oulié et Hermine de Saussure, mettent en application l'enseignement hébertiste. Elles embarquent seules sur un petit cotre à voiles à travers la mer Égée pour des recherches anthropologiques et des fouilles archéologiques. Toutes deux accordent une part de leurs qualités d'initiative, de robustesse et de sang-froid à leurs séjours à La Palestra. Leur expérience anticipe la création d'Hébert, en 1929, de la première École nautique féminine au monde. À bord de l'Alcyon, un trois-mâts goélette de Paimpol, de vieux marins expérimentés assurent l'initiation maritime des « louves de mer », qui apprennent ainsi toutes les manœuvres. Le séjour à bord comporte des traversées dans la Manche, l'Atlantique, la Méditerranée, avec des escales pédagogiques et culturelles. Ce format avant-gardiste, en rupture totale avec les habitudes éducatives, reçoit de la presse et du public un accueil retentissant.

à-dire saine et socialisante, qui fait défaut dans beaucoup de pays. Dans le monde, 23 % des adultes et 81 % des adolescents scolarisés ne sont pas assez actifs physiquement, selon l'OMS.

Aux hommes comme aux femmes

Hébert écrit avoir une dette de reconnaissance envers les charbonnières de la Compagnie générale transatlantique à Fort-de-France pour lui avoir ouvert l'esprit sur l'éducation féminine à une époque pleine de préjugés. « [Que] les derniers rabâcheurs de l'infériorité du sexe [faible] essaient de charger sur leur tête un poids de 40 kg et de se promener dans leur escalier plusieurs heures. Ils se rendront compte de l'effort que peut produire la "machine humaine féminine". »² C'est ainsi que le porter-sur-tête rejoint la méthode, pour le développement d'une station droite et l'entretien du sens de l'équilibre. Il prévient et combat les déviations de la colonne vertébrale qui résultent d'un défaut d'harmonie dans l'action de la musculature dorsale.

Vers l'institutionnalisation

Parmi les succès, citons le Collège d'athlètes de Reims, lancé en 1913 avec l'appui du pédagogue Pierre de Coubertin et dont la direction est confiée à Hébert. Dédié à la formation des athlètes pour les futurs Jeux olympiques, le collège est le premier essai en France d'école civile d'éducation physique et d'entraînement sportif. Hébert y entraîne des sportifs mais s'attache également à l'éducation physique féminine, auprès de fillettes issues d'œuvre des enfants assistés.

Après des expériences concluantes auprès des garçons à l'École des mousses et des hommes à l'École des apprentis fusiliers, cette initiative est saluée par le président de la République Raymond Poincaré. Elle est ensuite instituée dans de nombreux établissements scolaires. L'hébertisme est alors en passe de devenir la méthode nationale. Un élan brisé par la Première Guerre mondiale.



C'EST EN PROFITANT PHYSIQUEMENT DE TOUS LES INSTANTS DONT LA JEUNESSE A LA FACULTÉ DE DISPOSER QU'ELLE PEUT FORGER SON ÉNERGIE.



UN ÉTAT D'ACTION ALTRUISTE

Les notions d'action, d'adaptation et d'altruisme sont au cœur de l'hébertisme. Le développement intégral vise l'épanouissement des qualités mentales, telles que le sens du réel, le sang-froid, le courage, la volonté, l'esprit d'initiative, la capacité de décision et de résilience.

Préserver la vie humaine

Hébert résumait sa méthode en une formule choc : « être fort pour être utile », c'est-à-dire pour prendre soin de soi, de l'autre, porter secours à son prochain. L'éducation physique hébertiste n'a qu'un but : placer le sujet en état d'action altruiste, développer les réflexes d'entraide, de coopération, la capacité à agir, pour préserver la vie humaine. C'est le *modus operandi* de la Georges Hébert Foundation : mettre une méthode d'éducation physique puissante et éprouvée au service de tous. C'est aussi la base de son action caritative : communiquer aux bénéficiaires cette appétence pour l'Autre, créer un cercle vertueux en lieu et place de la désaffection du lien social qui affecte nos sociétés.

De l'adaptation aux réflexes

L'un des critères fondamentaux de l'hébertiste réside dans sa faculté à s'adapter à de nouvelles circonstances, des situations neuves, des actes nouveaux. L'objectif de l'éducation naturelle est de donner à l'homme des clés en vue de son adaptation. Le milieu est soumis à une multitude de variations (sol, lumière, météo, etc.). D'où l'intérêt d'une cadence variée ou d'un terrain accidenté : les incidents de parcours confrontent le sujet au réel.

L'ensemble est accompli en déplacement, à un rythme rapide, soutenu et continu, idéalement sur un parcours en pleine nature, pour les effets bénéfiques et thérapeutiques de l'air, du soleil, de l'eau notamment. Confronté au milieu, l'homme crée et cultive ses réflexes. L'enseignement suppose de contrôler ses techniques, dans une recherche de sensations nettes et de justesse. Voir et comprendre les mouvements ne suffisent pas à leur exécution, il faut les sentir et les maîtriser nerveusement.

« Être fort pour être utile »

Le 7 mai 1902, à Saint-Pierre en Martinique, Hébert s'aperçoit de l'imminence de l'éruption de la montagne Pelée : « Plus de propos joyeux ni de gaieté exubérante, j'apprends que les animaux qui le peuvent se sont déjà enfuis. »³ L'officier de marine attrape tout juste le dernier bateau. Le lendemain, la montagne Pelée s'ouvre, la ville est anéantie, 40 000 personnes trouvent la mort. Sur ordre du capitaine, Hébert, alors âgé de 27 ans, organise les premiers secours. Le sauvetage des rescapés suscite chez lui un « sentiment de solidarité humaine qui [le] poursuivra longtemps et [l']empêchera d'éprouver la moindre satisfaction d'avoir échappé au destin fatal »³. Blessure morale d'où il tire sa devise : « Être fort pour être utile. » Hébert quitte dès lors la marine navigante pour se consacrer aux questions d'éducation physique et d'entraînement.



UNE CULTURE DE L'ALLÉGRESSE

« L'hébertisme s'imposera à notre pédagogie », fait valoir le journaliste Georges Rozet, « parce que l'homme qui s'en est fait le protagoniste l'a conçue comme une sorte d'enthousiasme de son propre sens musculaire, parce qu'il y a mis de l'imagination, du sentiment, de l'éloquence »⁴. En exerçant toutes les parties du corps dans le respect de ce pour quoi l'humain est fait, les gestes naturels satisfont l'instinct, ancrent dans le réel. Ils procurent bien-être, euphorie, par suite joie, enthousiasme. C'est la différence de l'hébertisme avec les sports, et son atout indéniable : chacun peut en bénéficier et l'introduire dans ses habitudes, ne serait-ce que pour renouveler la joie procurée.

Hors de tout esprit de compétition

Se porter mutuellement, se pousser, se tirer... De nombreux exercices sollicitent et cultivent le sens de la collaboration. On lutte à un contre un, un contre deux, trois contre quatre... Plusieurs scénarios aiguisent, ajustent, le sens de la coopération, hors de tout esprit de compétition. Une leçon exécutée sans entrain et avec contrainte manque son objectif. Monotonie, ennui, sévérité laissent place aux chants, aux cris, à la joie. En dépendent la qualité de la détente, l'étendue et la force du mouvement.



Observation de la nature et joie de se mouvoir

Hébert est le premier à introduire les notions de joie dans la séance d'entraînement. Elles ont partie liée avec le déplacement continu. Le plaisir de se mouvoir se manifeste librement par le cri ou le chant, en particulier chez les enfants. C'est que la voix se cultive naturellement en même temps que la capacité respiratoire se développe.

La séance s'en trouve plus vivante et vivifiante, et l'influence psychique considérable : plus le sujet est satisfait de se mouvoir, plus il met d'ardeur à l'action. Appel, ralliement... Les cris privilégiés ont une signification, ils augmentent la résistance à la fatigue, donnent une direction morale à la méthode.

Pour Hébert, l'éducation physique n'est pas un recueil de formules géométriques sous influence scientifique, militaire ou médicale. Elle résulte d'un sentiment esthétique, de l'observation de la nature. Aussi cherche-t-il dans l'histoire de l'art des attitudes corporelles exprimant l'émotion de joie, les sentiments de sérénité morale, de courage.

Une force heureuse

[13^e Congrès international d'éducation physique] Coup d'envoi des exercices : marches et courses en flexion, en extension, à quatre pattes comme des Indiens. Des séquences de combat s'enchaînent sans heurts. Le synchronisme est tel qu'il semble n'y avoir qu'un seul cerveau directeur. Rien dans les attitudes ne donne l'impression de marionnettes asservies à une passive obéissance. Attentives et déliées, les intelligences veillent en des corps bien disciplinés. Dans les exercices, il y a de l'initiative. Dans les énergies, de la gaieté jeune et saine, une force heureuse qui s'extériorise avec ardeur. D'un coup, les enfants s'élancent par série pour grimper à la seule aide des mains ou en s'accrochant pieds nus dans les cordes, une agilité surprenante. Un coup de sifflet retentit : c'est la récréation ! Aux accents de *La ronde des châtaignes*, les enfants terminent la prestation par une danse souple, féline et sauvage. L'acclamation est telle qu'Hébert pâlit sous le choc. Le public hurle son nom. Hébert devient synonyme de renaissance.

Pierre Philippe-Meden
Maître de conférences⁵

LES INCIDENTS DE PARCOURS CONFRONTENT AU RÉEL.



GEORGES HÉBERT FOUNDATION

17% de la population adulte française est obèse, soit plus de 8 millions de personnes¹

25% des Français ne pratiquent pas d'activité physique car ils ne trouvent aucun sport qui leur plaît²

41% des 65 ans et plus sont hospitalisés à la suite d'une chute, une donnée en recul lorsque le sujet pratique une activité physique⁴

50% des jeunes français n'atteignent pas le niveau d'activité physique recommandé par le Programme national nutrition santé³

+59% c'est l'évolution du taux des mineurs mis en cause dans des actes de délinquance entre 1984 et 2014⁵

LE SPORT DANS SA CONCEPTION ACTUELLE
NE RÉUNIT PAS, IL SÉLECTIONNE.
LE GROS, LE PETIT, LE FAIBLE, LE MALADROIT,
N'ONT PAS LEUR PLACE.

20 DEBOUT POUR 20 000 ASSIS.
ET SI ON INVERSAIT ?



POUR UNE RÉVOLUTION PHYSIQUE

UNE MÉTHODE COMPLÈTE NATURELLE ET UTILE

Aucun sport, aucune méthode de fitness ou de musculation, aucune activité physique sportive, n'est à la fois complet, naturel et utile. La révolution physique de l'hébertisme est de répondre à ces trois critères à la fois.

UNE MÉTHODE ACCESSIBLE POUR TOUS

L'hébertisme s'adresse à tous : aux enfants et aux jeunes, aux adultes et aux seniors, aux hommes et aux femmes, en bonne ou en moins bonne forme, aux familles, aux publics en difficulté.

DES VALEURS PHILANTHROPIQUES SOLIDES

UNIVERSALITÉ

Fidèle à la pensée d'Hébert, la Georges Hébert Foundation respecte les convictions de chacun. Elle n'interfère pas dans les débats de société, politiques, religieux comme culturels.

ALTRUISME

L'engagement de la Georges Hébert Foundation est humaniste et financièrement désintéressé. L'hébertisme vise à donner à chacun les moyens de développer et de préserver ses capacités naturelles, pour son équilibre propre comme pour celui de l'Autre et de la Nature.

BIENVEILLANCE

La Georges Hébert Foundation accueille toutes les initiatives, d'où qu'elles viennent, loin de tout esprit de compétition ou de concurrence, pourvu qu'elles soient au service de la communauté hébertiste et dans le respect de ses principes.

UN OBJECTIF SOCIÉTAL AMBITIEUX

Surpoids, burn-out, mal de dos, absence d'immunité face aux virus ou simple impossibilité de rendre service par incapacité physique...

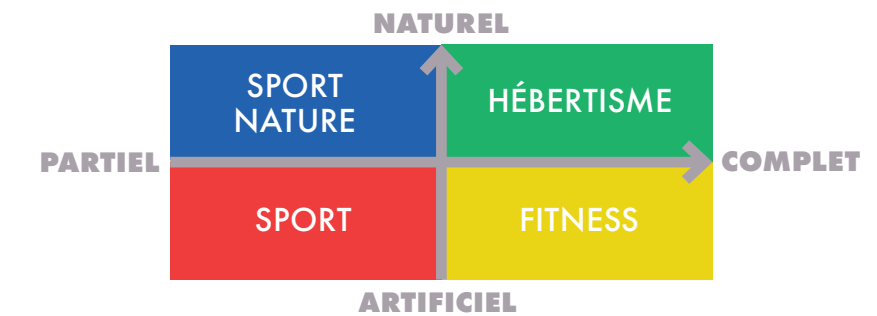
L'hébertisme contribue efficacement à lutter contre les effets néfastes de nos modes de vie actuels, toujours plus sédentaires, virtuels et sous pression.

DES RÉPONSES CONCRÈTES

L'hébertisme donne, ou redonne, santé physique et psychique. La méthode combat les troubles, qui apparaissent de plus en plus et ce dès le plus jeune âge.

L'hébertisme fait ses preuves en matière de cohésion sociale. La méthode développe les liens entre individus et générations, et remet à l'honneur les valeurs d'altruisme et de solidarité.

Reposant sur ce principe, l'hébertisme est une réponse intrinsèque aux problématiques de respect des lois de la nature.



DES MISSIONS RÉALISTES

La Georges Hébert Foundation souhaite redonner à l'hébertisme sa place au cœur de l'éducation.

Ses missions :

- donner accès aux sources de l'hébertisme et favoriser sa diffusion ;
- développer la formation de moniteurs certifiés et le partage de connaissances et d'expériences, en France et à travers le monde ;
- encourager toute structure, mouvement ou moyen permettant la pratique de l'hébertisme.



ET SI ON CHANGEAIT
DE SALLE ?



ET SI ON LANÇAIT
PLUTÔT LE FILET ?



NOTES

GEORGES HÉBERT, PIONNIER DE L'ÉCOLOGIE CORPORELLE

1. Membre de la Société française d'histoire du sport et de la Société francophone de philosophie du sport. Parmi ses publications: *Du sport à la scène, le naturisme de Georges Hébert*, Presses universitaires de Bordeaux, 2017.
2. Professeur d'épistémologie du corps et des pratiques corporelles. Parmi ses publications: *L'écologie corporelle*, L'Har-mattan, 2016.

LE RETOUR DE L'HÉBERTISME

1. *Parkour*, texte et entretiens de Sabine Gros La Faige, pré-face de Luc Besson, Intervista, 2009.
2. «L'éducation physique au service de la nation armée», *L'Éducation physique*, n° 52, Noël 1939, p. 196.
3. Louis Faury, «L'organisation de l'instruction pendant la guerre à la IV^e armée», *L'Éducation physique*, n° 46, 15 avril 1938, p. 98-99.

4. Roland Gonnet, «La méthode naturelle: un concept ancien aux vertus modernes», *Sports Défense*, n° 16, CNSD, ministère de la Défense, juin 2010, n.p.

UNE AUTRE IDÉE DE LA FORCE

1. «Une retraite au Collège d'athlètes de Reims», *La Revue de Paris*, t. 5, 1913, p. 313-314.
2. «L'entraînement complet par la méthode naturelle», *L'Édu-cation physique*, n° 5, 15 mars 1913, p. 115-120.

VERS UN RÉENCHANTEMENT DU MONDE

1. «Après le congrès: revue de presse. Raymond Guasco», *L'Éducation physique*, n° 11, 15 juin 1913, p. 298.
2. «Les Athlètes martiniquaises II. – Les Charbonnières», *L'Éducation physique*, n° 6, avril 1928, p. 127.

3. «Saint-Pierre de la Martinique», *Mercure de France*, n° 1074, Paris, 1^{er} février 1953, p. 297 et p. 299.
4. «Un éleveur d'hommes: Georges Hébert», *La Revue de Pa-ri-s*, vingtième année, t. 1, janvier-février 1913, p. 287.
5. *Du sport à la scène, op. cit.*, p. 149. Cette démonstration se tient au Vél' d'hiv' de Paris. La Marine confie alors à Hébert la mission de présenter sa méthode.

GEORGES HÉBERT FOUNDATION

1. Données 2019 du ministère des Solidarités et de la Santé.
2. Laura Muller, «La pratique sportive en France, reflet du milieu social», *Données sociales, la société française*, Insee, 2006, p. 657-663.
3. «Les chutes des personnes âgées», INVS/Inpes, 2015, p. 9.
4. Données 2016 de MGC Prévention.
5. «Justice, délinquance des enfants et des adolescents», mi-nistère de la Justice, 2015, p. 32.

CONTACTS

Jacques Hébert

jacques.hebert@hebertisme.com
+33 (0)6 07 58 91 74

Pierre Hébert

pierre.hebert@hebertisme.com
+33 (0)6 63 75 72 60

www.hebertisme.com

CRÉDITS

Conception graphique
Muriel Teissier du Cros, Studio9

Une publication Georges Hébert Foundation®
© Georges Hébert Foundation, Paris 2021

« RIEN N'EST PLUS PUISSANT QU'UNE IDÉE
DONT L'HEURE EST VENUE. »

VICTOR HUGO

© GEORGES HÉBERT FOUNDATION
PARIS 2021

