

## L'Hébertisme



L'Hébertisme est la Gymnastique Naturelle selon la méthode créée il y a 100 ans par le marin français Georges Hébert.

La discipline, imaginée sur des observations des peuples primitifs, est basée sur les gestes fondamentaux naturels de l'Homme. Ces gestes sont classés en dix familles: marche, course, saut, quadrupédie, grimper, équilibre, lancer, lever, défense et natation.

L'Hébertisme est une activité d'extérieur qui se déroule de manière continue, dans le déplacement. Chacun travaille suivant ses possibilités et son propre rythme. L'Hébertisme, c'est aussi le parcours nature où chaque élément trouvé sur l'itinéraire peut être sujet à un exercice: sauter par-dessus un fossé ou une clôture, grimper aux arbres, lever des bûches etc. Ce sont ces exercices dans la nature qui ont donné naissance aux « parcours Hébert » bien connus: ces pistes jalonnées d'obstacles divers qu'on

franchit sans s'arrêter de marcher ou de courir (à la différence de certaines pistes « santé » où les exercices sont « statiques »).

L'Hébertisme est une discipline reconnue par l'ADEPS. Elle s'organise au sein de la Fédération Belge d'Hébertisme et de Yoga (les deux disciplines s'étant réunies en 2001). La pratique des deux disciplines ne se conçoit pas dans un esprit de compétition, de lutte entre les pratiquants ou de recherche de la performance. Le but de la pratique se situe en dehors de celle-ci. Pour l'Hébertisme, l'objectif est d'ordre moral et social : « Etre plus fort pour être utile » (dans la société).

Le mouvement préconisé n'impliquant pas nécessairement la course, mais également la marche, il est possible de voir des sportifs de niveaux divers, d'âges et de genres différents pratiquer ensemble les mêmes exercices. La discipline offre ainsi la possibilité aux familles de pratiquer ensemble une activité sportive.

**Plus d'infos:** [www.fbhy.be](http://www.fbhy.be)