

Georges Hebert contre le sport

L2 HAPS

Note de cours

De Sarah Lacour

INTRODUCTION d'HEBERT.

1. Le sport contre l'EPS.

Georges HEBERT est le fondateur de la **méthode naturelle** qui consiste à développer naturellement la musculature du corps. Cette méthode est élaborée en 1912.

HEBERT: « **Quoi? Ces corps magnifiques souples, agiles, adroits, endurants, résistants, n'avaient pas en d'autre maître de gymnastique que les nécessités de la vie de la nature** »

Qu'Est-ce que la méthode naturelle?

C'est reproduire par l'EP les procédés naturels de l'éducation du corps.

On utilise 8 exercices naturels:

- la marche
- la course
- le saut
- le grimpé
- le levé
- la défense naturelle
- la natation
- le lancé

L'EPS: « **L'EPS tend à accroître les résistances organiques et les immunités naturelles contre la maladie par le dosage du travail, la pratique des bains d'eau et de soleil, l'endurcissement progressif au froid, un enseignement approprié des règles de la sobriété, de la frugalité (satisfaction naturelle des besoins) et tous les préceptes d'hygiène dont l'application est le capital pour l'acquisition d'une bonne santé** »

Nous pouvons alors reconnaître le naturisme, le végétarisme, l'hydrothérapie, et la cure de sommeil.

En 1912, le marquis de POMMERY, à Reims, crée le collège d'athlète pour HEBERT. Le marquis de POMMERY est aussi appelé le marquis de PAULIGNAC, c'était un ami de Coubertin.

Le but de ce collège est d'accueillir des athlètes avec lesquels on mettra en œuvre les 8 exercices vu précédemment. Ce collège va servir de modèle pour d'autres collèges. Le but est de faire en sorte que les athlètes profitent du plein air et du soleil.

Cette expérience va durer jusqu'en 1914, date à laquelle la méthode HEBERT va disparaître, mais les principes resteront dans l'histoire de l'EPS.

Pour HEBERT, l'idéal esthétique du corps est le corps grec, c'est un idéal de santé et de beauté. Le but de HEBERT est de transformer le corps par ces pratiques et exercices pour ressembler à des statues grecques.

Le sport: « **En sport, la santé n'est nullement la préoccupation dominante ... Les champions et les vedettes sont les premiers à donner l'exemple du raffinement (qui est l'opposé de la frugalité) en réclamant des masseurs, des soigneurs, des**

couvertures, de l'eau chaude, et tout un confort artificiel ».

Pour HEBERT, le sport nous éloigne de la nature? **L'EPS, elle, n'a qu'un seul instrument qui est le corps.** Tout le monde peut faire de l'EPS, alors que ce n'est pas le cas du sort, où il faut du matériel, des artifices...

2. Équilibre et harmonie.

En EPS, on travaille les points faibles de l'organisme pour **rétablir l'équilibre** normal, on corrige les déformations de façon à développer le **corps harmonieusement**. (le sport, lui, fait un corps spécialisé et disgracieux).

L'égalité n'intéresse pas la société c'est pourquoi le sport marche dans la société.

A. Specialisation et desequilibre.

« En sport, on néglige le développement des points faibles et la correction des déformations, pour ne s'occuper que de la technique pure ou des performances à atteindre. Au lieu de rétablir l'équilibre des fonctions et de la musculature, on accentue ainsi le déséquilibre général ».

Le sport est dangereux!

B. Danger du sport.

« On voit des sportifs abuser tellement de la pratique de leur sport favori qu'ils deviennent de véritables maniaques. Ce sont eux que le bon sens populaire à qualifié de « piqués du sport »... Le sportif atteint la monomanie ne peut plus concevoir qu'un exercice soit exécuté autrement qu'en sport outrancier ».

Le sport spécifie le corps et le sculpte d'une certaine façon. Tout tourne autour d'une discipline. Les sportifs sont mono disciplinaires.

C. L'individualisme.

« Dans le sport, l'individualisme est exalté par l'idée d'arriver le premier et d'être le plus fort. Les sentiments égoïstes s'affirment et s'exaspèrent d'autant plus que l'outrance est poussée plus en avant. Si le succès couronne l'amour propre, le surexcité tend à produire la vanité. Le champion applaudi est tenté de se croire un être exceptionnel ».

Création du model et de l'idole.

D. La cooperation.

« En EPS, on recherche avant tout des résultats collectifs. On encourage chaque sujet à travailler pour la masse, à coopérer par son effort à la valeur de l'ensemble ».

E. Le sport industriel.

« On se demande pourquoi le sport s'oriente de plus en plus vers le spectacle, le funambulisme; c'est-à-dire vers l'exploitation de la badauderie humaine... On a lancé le sport en France avec des procédés de bateleurs et on a appliqué la performance du sport industriel au sport corporel ».

Georges Hébert

Elève de l'Ecole navale en 1893, l'enseigne de vaisseau Georges Hébert a l'occasion de mettre à profit ses nombreuses croisières pour mesurer la valeur athlétique des gabiers et indigènes. " *Quoi ! Ces corps magnifiques, souples, agiles, adroits, endurants, résistants, n'avaient pas eu d'autre maître de gymnastique que les nécessités de la vie dans la nature ?* ". De cette illumination évoquée par A. Schlemmer naît la méthode naturelle d'éducation physique. Cette méthode synthétique, s'il en est, encourage l'homme à la pratique d'exercices qui lui sont naturels. Celle-ci lui assure un développement complet et utilitaire. Il s'agit " **d'être fort pour être utile** " et non de sacrifier à la religion moderne et réductrice du sport spectacle.

Les principes bien assis, notre officier se consacre dès son retour en France à **l'instruction des fusiliers marins de Lorient** et jette sur le papier le fruit de son expérience avec le Guide pratique d'éducation physique en 1907-1908. Le Code de la force (1911) dresse une échelle de performance, La Culture virile par l'activité physique (1913) résume les qualités maîtresses du caractère chez le conducteur d'hommes et l'éducateur. Mais les neuf volumes de La Méthode naturelle parus sur trente ans constituent l'initiation sportive la plus complète du XXe siècle. Marche, course, saut, défense, natation, quadrupédie, équilibre, technologie du mouvement, grimper, lancer, lever, tout s'organise minutieusement sous une plume claire et précise. Si la Marine entière incombe à Georges Hébert en 1909. **Il rallie également beaucoup de pays à ses conceptions à partir du Congrès mondial d'éducation physique de 1913.** Mais son amitié avec le docteur Carton et sa foi chrétienne ne lui attireront pas que des sympathies. Peu avant sa mort, le 2 août 1957, le lieutenant de vaisseau Georges Hébert, victime d'une paralysie générale, força l'admiration de son entourage en réapprenant marche, parole et écriture.

Pour en savoir plus : Le parc de Champagne, créé en 1912 par Pommery « 1er grand mécène sportif de France » pour le Collège d'athlètes de Georges Hébert.

*D'après : **L'agenda Marine 1997** (Edition Coeur de France 29, rue de Versailles 78150 Le Chesnay)*

L'ESCALADE DU SPORT

L'ÉCHAPPÉE SPORTIVE

Georges Hébert et la femme

Dans son ouvrage "*Muscle et beauté plastique*" paru en 1921, Georges Hébert développe à propos de la femme ses théories sur la gymnastique naturelle. Il critique non seulement l'usage du corset mais aussi l'inactivité physique imposée aux femmes. "*S'exercer, se développer, c'est, pour la femme, un véritable affranchissement, à la fois physique et moral.*"

Au point de vue physique, certains maux qu'elle croit inhérents à son sexe disparaissent radicalement. C'est un des effets les plus caractéristiques, un des résultats les plus rapides de l'entraînement. Dans les périodes considérées généralement comme critiques - et dont la durée alors est considérablement abrégée - la femme entraînée n'est nullement affaiblie et elle pourrait fournir sans danger les efforts les plus violents.

Au point de vue moral, un changement complet de mentalité s'opère en elle. En même temps que sa force, elle prend conscience de sa valeur.

L'obligation où elle se trouve, pour produire du travail physique, de calculer toutes sortes d'efforts, exerce sa volonté et développe son énergie, ainsi que les qualités d'action nécessaires à la lutte pour la vie. Elle acquiert ce don précieux : la confiance en soi. "

Georges Hébert cherche ses exemples de perfection esthétique soit dans les statues de l'antiquité gréco-romaine, soit chez les " primitifs ". Derrière le discours libérateur s'affichent les préoccupations eugénistes : seules des femmes pleinement développées physiquement pourront mettre au monde des enfants sains et complets physiquement, capables de régénérer la race et d'affronter les combats qui se préparent.



G.Hébert, *ibid*,
planches 19



G.Hébert, *ibid*,
planches 51



G.Hébert, *ibid*,
planches