

L'émulation

Différence entre compétition et émulation

*« La compétition c'est rencontrer l'autre en ayant le **désir de l'emporter sur lui**, l'émulation c'est rencontrer l'autre en se disant, y'a des choses qu'il fait mieux que moi, et bien **je vais lui demander de m'aider à les faire mieux que moi**. C'est ça qui permet de s'améliorer soi-même. »*

Albert Jacquard (1925-2013)

Différence entre compétition et émulation

« Contrairement à la compétition, l'émulation sollicite les meilleurs instincts humains. Chacun se compare aux autres et se réjouit de trouver quelqu'un qui est meilleur que lui, puisque cet autre va l'aider à progresser. C'est un jeu où chaque individu cherche avant tout à se dépasser. Il n'y a rien de plus beau que le sport sans compétition, où les participants cherchent à donner le meilleur d'eux-mêmes. »

Albert Jacquard (1925-2013)

Qu'en est-il de la **compétition** en Méthode Naturelle?

- ▶ Les tournois de « ball-barr »;
- ▶ Les parcours chronométrés;



Tournois de Ball-Bar

- ▶ Jeu comprenant un terrain central avec trépied muni d'un panier non troué au centre et, deux parcours d'obstacles que les 2 équipes doivent parcourir à tour de rôle.
- ▶ Jeu basé sur l'entraide
- ▶ En plusieurs manches : équipe contre équipe / revanche / mélange d'équipes.
- ▶ Répartition d'âges et de forces dans chaque équipe



Tournois de Ball-Bar



Tournois de Ball-Bar

Passage d'un obstacle avec entraide



Passage de la ratière pour arriver au terrain central



Tournois de Ball-Bar

Terrain central trépied avec panier fermé

Différentes façons de récupérer le ballon

- ▶ Saut
- ▶ Grimper à la corde
- ▶ Porter /entraide
- ▶ ...



Parcours chronométrés

- ▶ En début de saison
- ▶ En fin de saison pour voir la progression

CODE COULEURS

	Blanc	< 8 ans
	Jaune	8 à 12 ans + > 60 ans
	Bleu	12 à 15 ans + 50 à 60 ans
	Vert	15 à 18 ans + 32 à 50 ans
	Rouge	18 à 32 ans

Centre Hébert d'Esneux - Parcours santé Hébert

feuille de contrôle obstacles

Equipe n° :

N	NOM	BLANC	JAUNE	BLEU	VERT	ROUGE	Notes	Décompte
Age							obstacle non ou mal franchi	secondes
	Hommes	< 8 ans	8 à 12 ans et > 60 ans	12 à 15 ans et 50 à 60 ans	15 à 18 ans et 35 à 50 ans	18 à 35 ans		
	Femmes	< 8 ans	8 à 12 ans et > 60 ans	12 à 15 ans et 50 à 60 ans	15 à 50 ans	Celles qui le souhaitent		
0	Lancer d'adresse	Lancer niveau 1 1x chaque main (G et D)	Lancer niveau 2 1x chaque main (G et D)	Lancer niveau 2 1x chaque main (G et D)	Lancer niveau 3 1x chaque main (G et D)	Lancer 1x chaque main (G et D) à chaque niveau passer tout slalom + marcher par-dessus les barres monter la grande poutre oblique + petite poutre oblique		
1	Slalom	Passer tout slalom	Passer tout slalom	Passer tout slalom	Passer tout slalom	Passer toutes barres de droite par-dessus 1er tunnel altern.		
2	Planches d'assaut	passer sous les 2 poutres obliques	monter la petite poutre oblique	monter la petite poutre oblique	monter la grande poutre oblique	Passer toutes barres de gauche par-dessus		
3	Barres d'agilité	Cumulet 3 barres de droite les + basses	Passer 3 barres les + basses de droite	Passer 3 barres les + basses de droite et cumulet sur les autres	Passer toutes barres de droite par-dessus 2ème dessous élast.	2 tunnels altern. dessus puis dessous élastiques		
4	Tunnels de quadrupédie	Passer le 1er tunnel sous élastiques	Passer les 2 tunnels sous élastiques	Passer les 2 tunnels sous élastiques	Dessus puis dessous, 2ème dessous élast.	3 tractions bras avec entraide		
5	Barres fixes	Slalom entre les poteaux	Slalom entre les poteaux	Slalom entre les poteaux	Slalom entre les poteaux	passer sous 1ère sur 2ème, dessus 2 suiv., cumulet sur dernière		
6	Les 5 barres	Passer sous 1er, au-dessus 2ème	passer sous 1er, au-dessus 2ème, cumulet 3ème	passer sous 1er, sous 2ème, dessus 3ème	passer sous 1ère sur 2ème, dessus 2 suiv., cumulet sur dernière	5 tractions bras passer sous 1ère sur 2ème et au-dessus des 3 dernières		
7	Equilibre	1ère poutre	2ème poutre	Toutes + saut	Toutes + saut	Toutes + saut		
8	Palissades	1/2 palissade ajourée	1 coté palissade ajourée	2 cotés palissade ajourée	2 cotés palissade ajourée	2 cotés palissade pleine, montée corde en oppos.		
9	Portique de frappe	1x chaque main punching-ball	3x chaque main punching-ball	3x chaque main punching-ball	5x chaque main punching-ball	10x chaque main punching-ball		
10	Passage miné (équilibre)	Tout (Entraide. Si tombe, recommence)	Tout (Entraide. Si tombe, recommence)	Tout (Entraide. Si tombe, recommence)	Tout (Entraide. Si tombe, recommence)	Tout (Entraide. Si tombe, recommence)		
11	Poutres de lever	Jusque marque 1x	Jusque marque 3x	Jusque marque 3x	Jusque marque 3x	Jusqu'au dessus 5x montée éch. ou barres, descente barres obliques		
12	Portique carré	Saut de Tarzan	Montée éch. verticale, descente éch. oblique	Montée éch. oblique, descente éch. Verticale	Montée éch. oblique, descente éch. oblique	Hauteur et longueur suivant élastique		
12 b	Saut perche	Hauteur et longueur suivant élastique	Hauteur et longueur suivant élastique	Hauteur et longueur suivant élastique	Hauteur et longueur suivant élastique	Hauteur et longueur suivant élastique		
13	Saut fenêtre	Cumulet 1ère barre	Saut fenêtre droit	Saut fenêtre de droite	Saut fenêtre de droite	Saut fenêtre de gauche ou de droite monter échelle, passer 4 passerelles, passer entre 4 et 3, passer sur + sous échelle		
14	Portique 4 passerelles	Slalom entre les poteaux	Passage singe 1 longueur de barre horizontale	Passage singe 2 longueurs de barres horizontales	Passage singe 2 longueurs de barres horizontales	Hauteur et longueur suivant élastique		
14b	Course finale	Courir jusqu'au départ	Courir jusqu'au départ	Courir jusqu'au départ	Courir jusqu'au départ	Courir jusqu'au départ		

Filles ♀ et garçons ♂

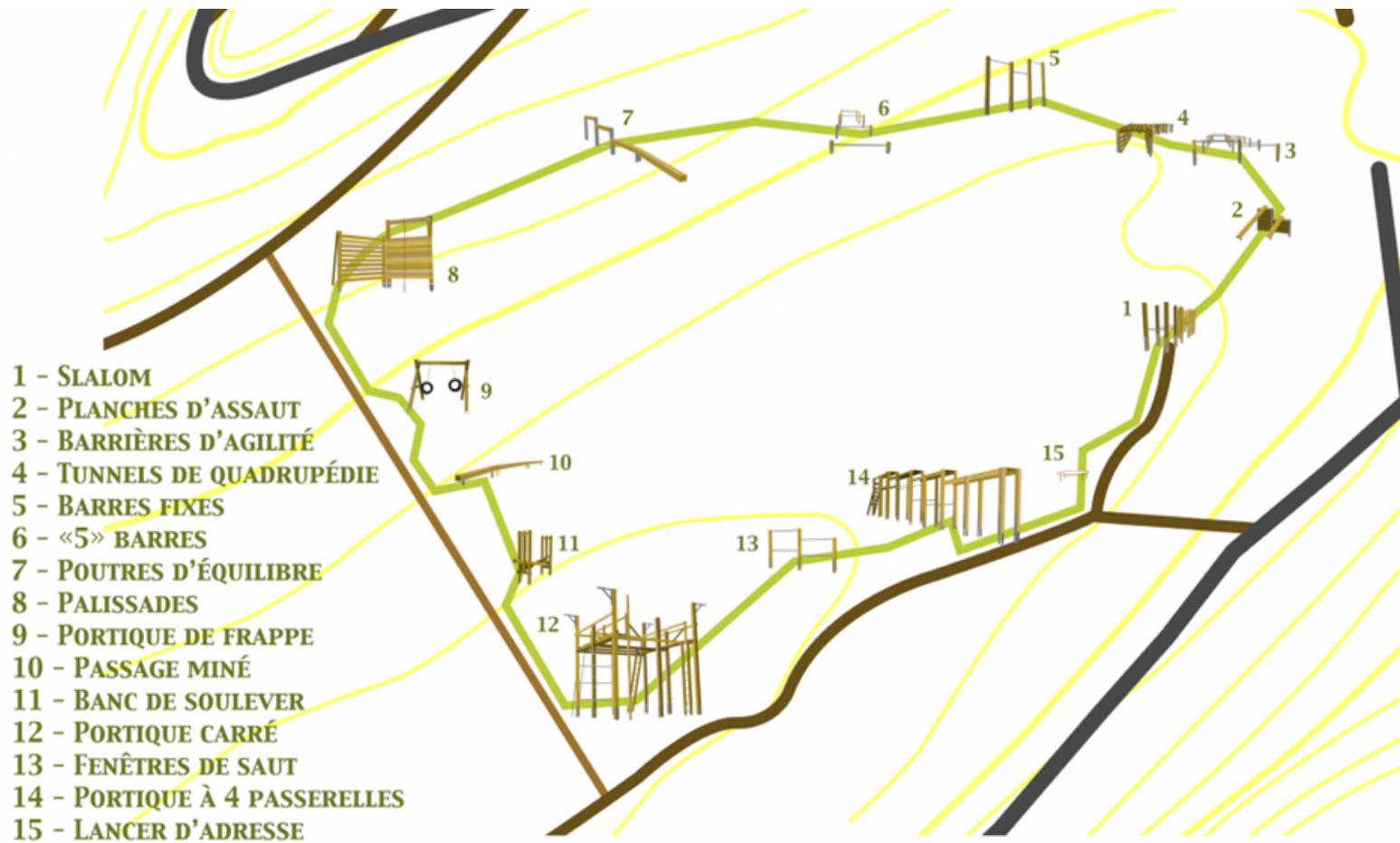
Dames ♀ et messieurs ♂

Dames ♀ et messieurs ♂

Dames ♀ et messieurs ♂

Messieurs ♂ (dames ♀ si elles le souhaitent)

Exemple de 3 parcours parmi d'autres Parcours d'Esneux ¹



Parcours d'Esneux



Parcours d'Esneux



Parcours d'Esneux



Parcours du Val d'Heure (Jamioulx): tableau récapitulatif d'un parcours chronométré



Parcours du Val d'Heure (Jamioulx)





Parcours du Val d'Heure (Jamioulx)

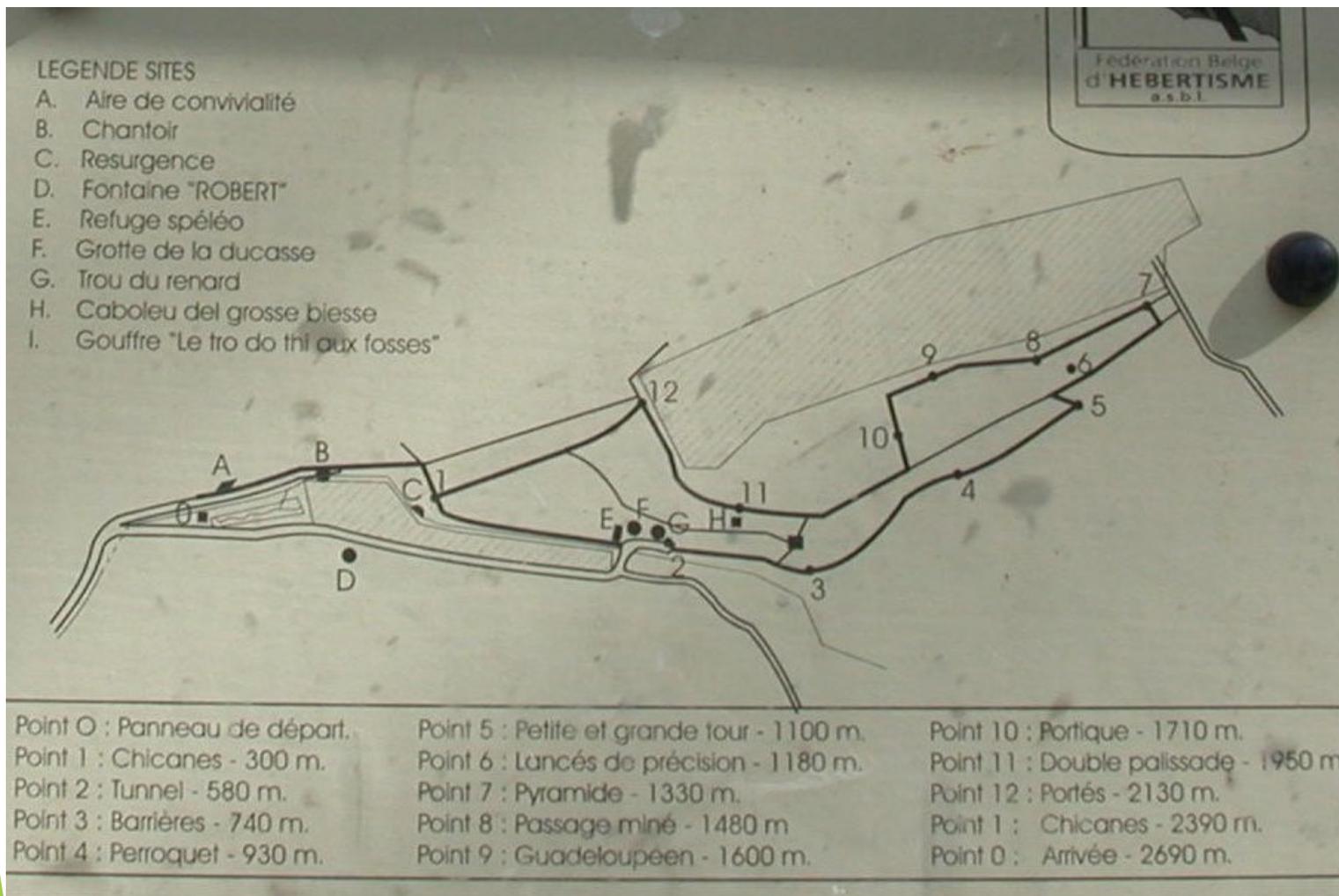




Parcours du Val d'Heure (Jamioulx)



Parcours de Marche





Parcours de Marche





Parcours de Marche





Parcours de Marche





Parcours de Marche





Parcours de Marche

Parcours de Marche



Parcours Mobile Fédéral

- ▶ +/- 25 obstacles montables partout ou presque.
- ▶ Ce parcours évolue au fur et à mesure des utilisations, des pertes, des dégradations mais aussi des modifications, des achats et des ajouts.
- ▶ matériel léger, transportable, modulable...
- ▶ A la disposition des centres Sport'nat et en location pour toute autre association sans but lucratif.



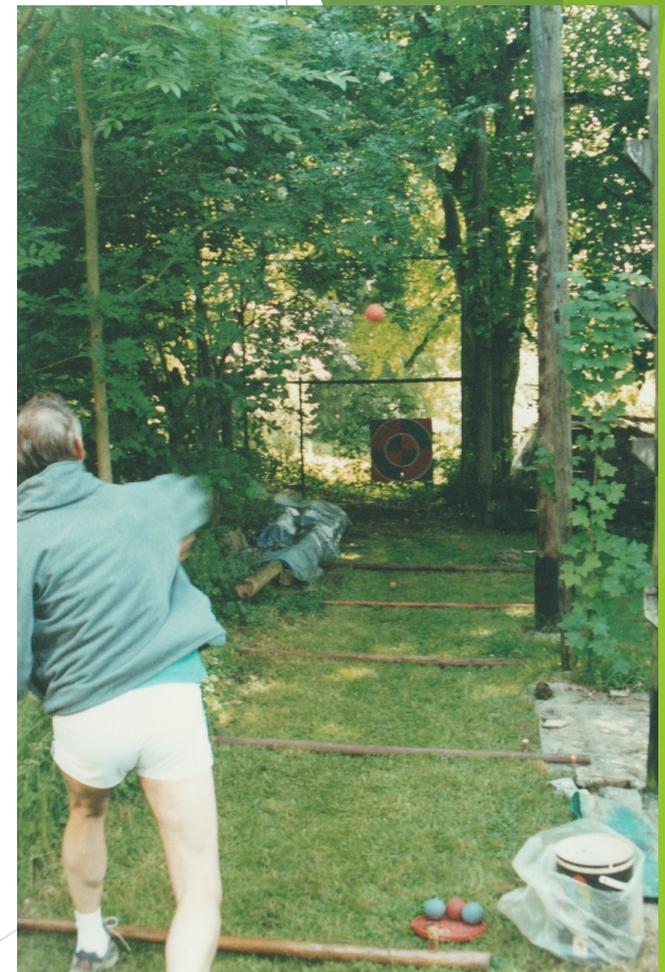
Et qu'en est-il de l'émulation?

- Les prises de performances



Et qu'en est-il de l'émulation?

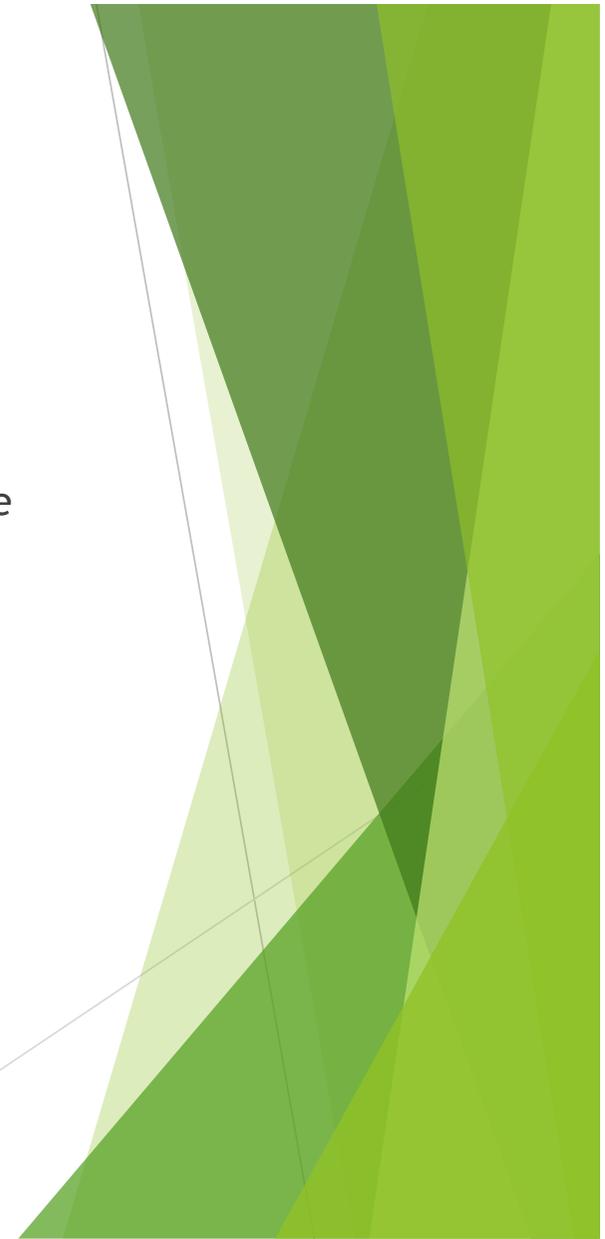
► Les prises de performances



Les prises de performances :

G. Hebert a conçu et réalisé un système d'*évaluation* extrêmement précis.

Pour connaître et contrôler l'évolution motrice et morphologique des élèves, le moniteur a à sa disposition la « fiche individuelle »



Fiche individuelle

- Morphologie (fiche biométrique)

- Tableau avec les 12 épreuves censées révéler la « valeur physique du sujet »

CENTRE HEBERT 31

NOM
 PRENOMS
 ADRESSE
 DATE DE NAISSANCE

FICHE BIOMETRIQUE

MOPHOLOGIE (Souligner les caractères saillants)

Long - Court Gros-Mince Robuste - Chétif
 Attentif-Distract Remuant- Calme Dégagé-Timide

MENSURATIONS

Date de l'examen	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Poids	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Taille	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Périm. Thoracique	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Inspiration	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Expiration	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Ampliation	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Tour de ceinture	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Poumons	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Pouls	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Tension	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Coeur	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Epreuve d'effort	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Poul après effort	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Temps de ret.norm.	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Urine	—	—	—	—	—	—	—	—	—

OBSERVATIONS

Le Médecin.

CENTRE HEBERT 33

FICHE INDIVIDUELLE

NOM AGE

EPREUVES	Date		Date	
	Perform.	Pts	Perform.	Pts.
1. Course de mètres
2. Course de mètres
3. Course de mètres
4. Saut en hauteur sans élan
5. avec élan
6. Saut en longueur sans élan
7. avec élan
8. Grimper à la corde
9. Lever de poids
10. Lancer de poids
11. sur cible
12. Quadrupédie
Total des points des 12 premières épreuves				
Degré d'aptitude correspondant				
13. Natation mètres
14. Plongée sous l'eau
Total des points en natation				
Degré d'aptitude correspondant				
Total général des points				
Degré d'aptitude générale				
Taille				
Poids				
Périmètre thoracique				
Aspiration				
Expiration				
Ampliation				
Tour de ceinture				

RENSEIGNEMENTS DIVERS: (Robustesse, développement musculaire, particularités, points faibles, observations transmises par le médecin etc...)

VISA DES PARENTS

Table de cotation

La table de cotation qui se retrouve dans
le Code de la force écrit par Georges Hébert en 1911
le tome 1 de L'éducation physique, virile et morale par la méthode Naturelle de
1936,

Elle concerne les hommes et les femmes ainsi que les enfants.

Cela est possible grâce à trois adaptations :

- ▶ • Décalage du zéro;
- ▶ • Épreuves aménagées;
- ▶ • Décalage des tranches d'âge

Adaptation de la Table de cotation 18 ans et +, pour les enfants :

En décalant la cote zéro et toute la cotation de la Table des adultes de façon à faire cadrer les performances avec les diverses catégories d'âge

Ex : Dans la Table des performances du saut en longueur le 0 est à

- ▶ 2,25 m pour les 8 à 10 ans (correspond au -5 pour les 18 ans et +)
- ▶ 2,50 m pour les 10 à 12 ans (correspond au -4 pour les 18 ans et +)
- ▶ 2,75 m pour les 12 à 14 ans (correspond au -3 pour les 18 ans et +)
- ▶ 3,00 m pour les 14 à 16 ans (correspond au -2 pour les 18 ans et +)
- ▶ 3,30 m pour les 16 à 18 ans (correspond au -1 pour les 18 ans et +)
- ▶ 3,60 m pour les 18 ans et +

Adaptation de la Table de cotation 18 ans et +, pour les enfants :

En réduisant la difficulté de certaines épreuves pour adultes (par handicap) tout en conservant la même cotation des performances. »

La Table des handicaps existe pour la marche, la course, la quadrupédie, le lever, le lancer du poids, le lancer d'adresse et la natation.

Ex. pour la quadrupédie :

- ▶ 18 ans min. : 30 m;
- ▶ 16 à 18 ans : 28 m;
- ▶ 14 à 16 ans : 26 m;
- ▶ 12 à 14 ans : 24 m;
- ▶ 10 à 12 ans : 22 m;
- ▶ 8 à 10 ans : 20 m;

Adaptation de la Table de cotation des garçons et hommes(18 ans et +), pour les fillettes et les femmes :

Les épreuves de mesures pour les fillettes et les jeunes filles sont adaptées à celles des garçons à partir de la puberté.

- ▶ 8 à 10 ans les épreuves et les cotations sont identiques à celle des épreuves des garçons du même âge ;
- ▶ 10 à 13 ans filles correspond au 10 à 12 ans des garçons ;
- ▶ 13 à 16 ans filles correspond au 12 à 14 ans des garçons ;
- ▶ 16 à 18 ans filles correspond au 14 à 16 ans des garçons ;
- ▶ À partir de 18 ans filles correspond au 16 à 18 ans des garçons ;

Adaptation de la Table de cotation des garçons et hommes(18 ans et +), et des fillettes et femmes pour les plus de 36 ans :

Georges Hébert parle d'homme à partir de 18 ans mais ne dit pas de ce qui se passe après. A partir de quel âge redescend-t-on dans les barèmes ? Charles Demellenne dans son mémoire « mesure de la valeur physique : évaluation performances » propose :

- ▶ 71 à 80 ans ♀ correspond au 8 à 10 ans ♀ et au 8 à 10 ans ♂ ;
- ▶ 71 à 80 ans ♂ correspond au 61 à 70 ans ♀ , au 10 à 13 ans ♀ et au 10 à 12 ans ♂ ;
- ▶ 61 à 70 ans ♂ correspond au 51 à 60 ans ♀ , au 13 à 16 ans ♀ et au 12 à 14 ans ♂ ;
- ▶ 51 à 60 ans ♂ correspond au 36 à 50 ans ♀ , au 16 à 18 ans ♀ et au 14 à 16 ans ♂ ;
- ▶ 36 à 50 ans ♂ correspond au 18 à 35 ans ♀ , à partir de 18 ans ♀ et au 16 à 18 ans ♂ .

En 2019, une adaptation informatique permet la prise de performances sur tablette

- ▶ Un graphique démontre les points forts et faibles du sportif
- ▶ Le sportif voit ce qu'il va renforcer
- ▶ Le moniteur peut ajuster ses leçons
- ▶ [performances.xlsx](#)



Prise de performances : questions

- ▶ Faut-il absolument faire faire des prises de performances au plus de 36 ans?
- ▶ Quel est le but des prises de performances?

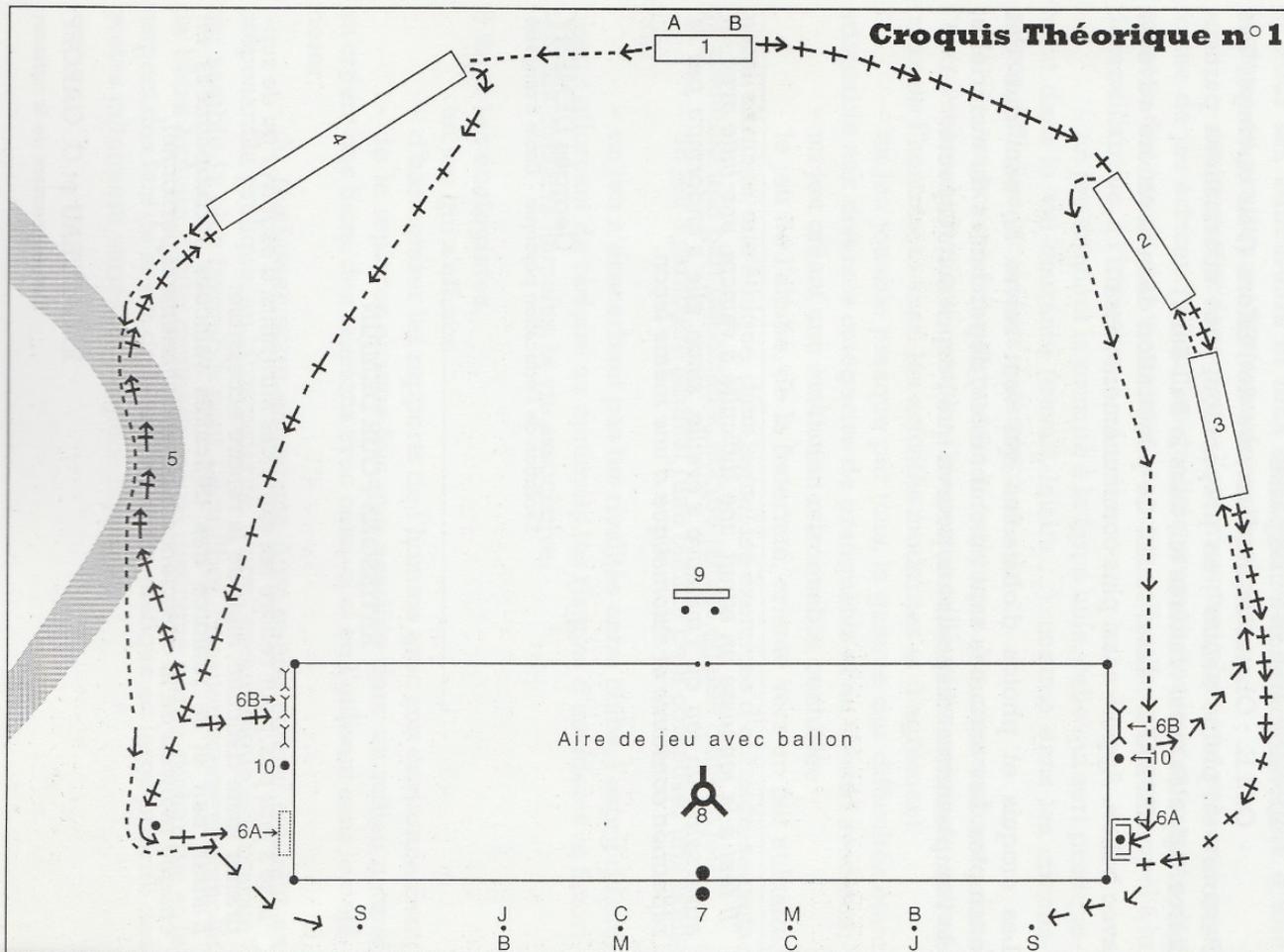


Autre possibilité d'émulation : challenge inter-centres (années 80-90)

- ▶ Parcours chronométrés dans différents centres



Plan d'un Ball-Bar



2) CROQUIS THÉORIQUE

Déroulement simplifié du jeu
(schéma, canevas, esquisse, ébauche) (1)



CROQUIS THÉORIQUE N°1

Réalisation du Centre Hébertiste de La Brède

Utilisation d'une prairie ou friche, bordant un bois.

Pour 2 équipes de 5 joueurs seniors hommes chacune en version 3.
100m x 20m

1. Terrain de lutte ou d'engagement.
2. Obstacles de sauts.
3. Obstacles de grimpers-escalades.
4. Obstacles de transports-manutentions.
5. Natation (quand cela est possible).
- 6A. Ratières ou OME en A : à passage long : quadrupédie
- 6B. Ratières ou OME en B : à passage rapide (sortie pour les auteurs de l'ERPRAAB seulement) : équilibres.
7. Prise et remise en place du ballon.
8. Cible-buts.
9. Tableau d'affichage des points.
10. Pose du ballon (essai, ou ERPRAAB)

B, M, C, J, S : circuit de pénalisations (pertes engagement (lutte) et essai), pour chaque catégorie de joueurs.

----- Trajets suivis par chaque équipe en dehors de l'aire de jeu avec ballon, dans chaque phase de jeu.
+ + + + +