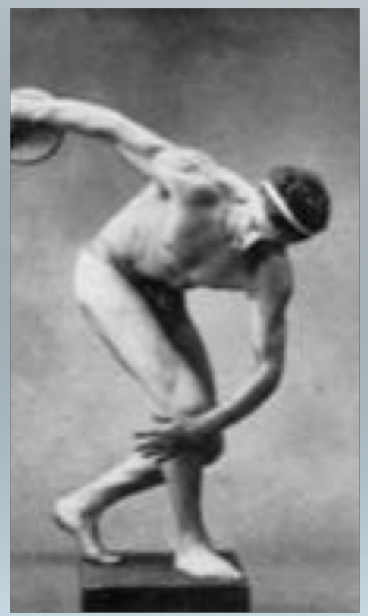
SEMENEP 30/31 MAI 2019

“Qu’est ce qu’être hébertiste aujourd’hui,”

“ le MAT et le DRAPEAU “



Préambule

- Après 1957: poursuivre l’oeuvre…

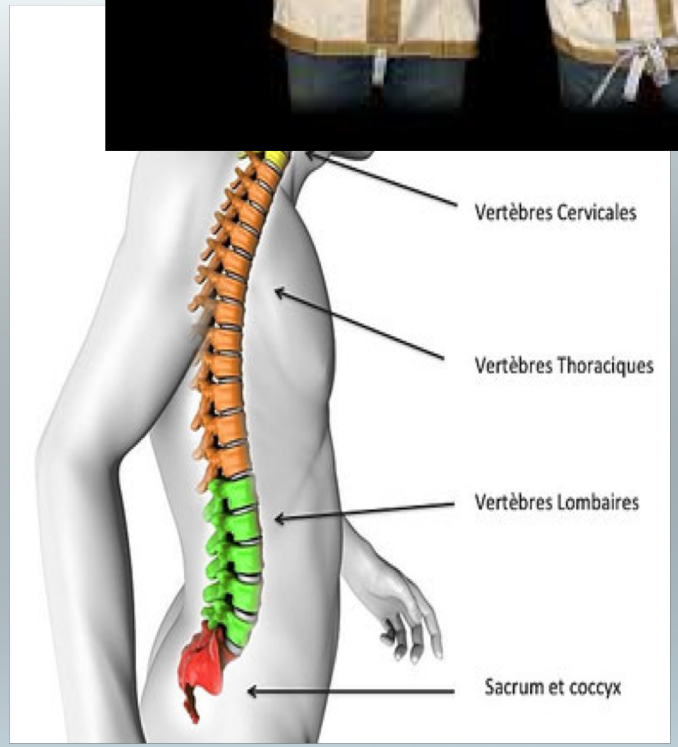
EN 2019 :

“Qu’est ce qu’être Hébertiste aujourd’hui…”

DOCTRINE : UN CARCAN ?

NON !

UNE COLONNE VERTEBRALE



LE MAT

L E M A T

- Le mât = le support
- il est droit , vertical

- **La doctrine = le support**
- **C'est elle qui va tenir l'édifice**

HÉBERTISME = PHILOSOPHIE DE VIE

- La METHODE NATURELLE : pierre angulaire
- Cadre :Respect des lois de la nature
- But : Acquérir développement intégral et complet

CE QUI NOUS UNIT

- Le même constat que Georges Hébert

2019 : EVOLUTION ?

- EN QUOI ?

LES OISEAUX

Ils continueront de voler…

LES HOMMES…

Ils continueront de

Marcher

Courir

Sauter

etc…

TOUJOURS D'ACTUALITÉ

- Poule en batterie

- Poule en plein air

UN ETAT D'ESPRIT

- "UNE MANIÈRE DE PENSEE QUI ENGENDRE UNE MANIÈRE D'AGIR" = notre socle commun

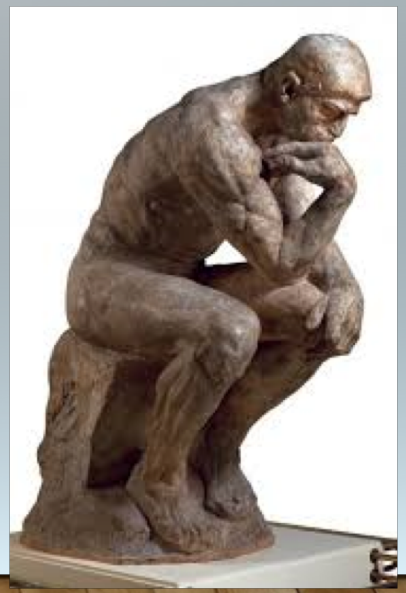
Régis Hébert en appendice de "LA METHODE NATURELLE Tome I -édition 1974, page 693

LE MAT - METHODE NATURELLE

- Respect des lois naturelles de l'espèce humaine
- Amener l'homme à son développement intégral par la seule utilisation de ses propre moyens de locomotion, de travail et de défense

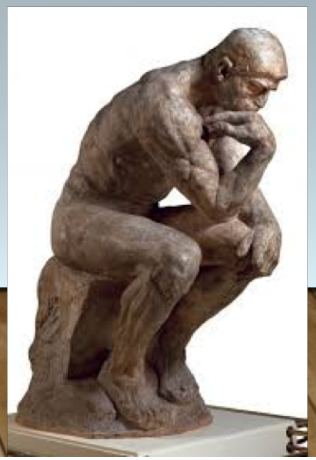
LE MAT

METHODE NATURELLE: 3 -10 -15



3 AXES

- Une culture **PHYSIQUE** par des gestes naturels
- Une culture par l' **ACTION** en milieu réel
- Une culture **ETHIQUE** par le respect de l'autre



10
FAMILLES d' EXERCICES

Notre corps est fait pour:

marcher, courir, grimper, sauter, marcher en équilibre ou en quadrupédie, lever, lancer, se défendre et nager.

Et bien pour s'entraîner il suffit de:

marcher courir, grimper, sauter, marcher en équilibre ou en quadrupédie, lever, lancer, se défendre et nager !

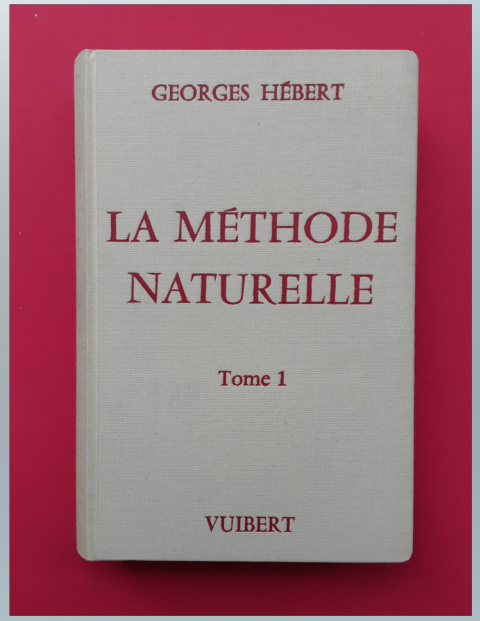
15
PRINCIPES DE CONDUITE DU TRAVAIL

- Priorité entrainement foncier: continuité effort
- Alternance des efforts
- Gradation des efforts
- Echauffement et retour au calme
- Individualisation
- Travail en souplesse
- Attitude correcte
- Liberté d'action
- Culture vitesse et adresse
- Correction des points faibles
- Dévétissement
- Culture de la joie de se mouvoir
- Culture de l'énergie
- Culture éthique
- Emulation

LE MAT

3 - 10 - 15

LA REFERENCE
Tome 1
GEORGES HEBERT



L E D RA P E A U

- Le drapeau est accroché à son mât
- Sans lui, il n'existe pas, tombe à terre et est foulé aux pieds.
- **Le drapeau flotte au vent**…

LA MANIÈRE D'AGIR

Doctrine 3 -10 -15 : ok

Oui mais : COMMENT ?