

HEBERTISMO



Per chi non ne avesse mai sentito parlare, l'Hebertismo (da **Georges Hébert**, suo fondatore), più propriamente detto "Méthode Naturelle" o Metodo Naturale, è appunto un metodo di educazione *fisica, virile e morale* sviluppato in Francia agli inizi del ventesimo secolo e diventato patrimonio tecnico

dello scautismo italiano a partire dagli anni '60.

Per educazione *virile* s'intende lo sviluppo del carattere e delle qualità dell'uomo d'azione: **energia, coraggio, forza di volontà, fermezza e "sangue freddo"**.

Il termine viril, in francese significa appunto "energico, attivo".

Educazione "morale" perché l'Hebertismo è finalizzato allo sviluppo di sentimenti nobili come la solidarietà, l'altruismo, l'onore, il rispetto e la lealtà. Da qui il motto che riassume questo metodo: **"essere forti (fisicamente e mentalmente) per essere utili"** (tanto agli altri quanto a se stessi).

Anche senza ingegneristiche costruzioni con pali e cordino, che associamo sempre a questa tecnica, l'Hebertismo permette di utilizzare la natura e i movimenti naturali propri dell'essere umano per allenarsi e acquisire forza ed energia da mettere al servizio degli altri nel momento del bisogno.

Quali sono i movimenti naturali? Tutti quelli classificabili nelle 10 famiglie individuate da Hébert: Marcia, Corsa, Quadrupedia, Arrampicata, Equilibrio, Salto, Sollevamento e Trasporto, Lancio, Lotta e Difesa, Nuoto.

Un sapiente equilibrio di esercizi presi da questi dieci gruppi, unito a una sana alimentazione, è la formula per un allenamento completo. In questo inserto vi presenteremo alcuni movimenti interessanti che potranno entrare a far parte del vostro bagaglio tecnico di buoni esploratori. Prima di cominciare, però, è giusto spendere due parole su un concetto spesso trascurato: l'efficienza.

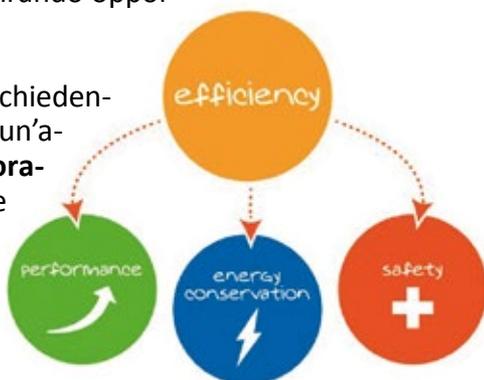
EFFICIENZA O EFFICACIA?

L'**efficacia** è l'abilità di ottenere il risultato desiderato, a prescindere dalla modalità usata. Nel nostro caso ha a che fare con una prestazione pratica. Ad esempio il sedersi su un ramo di un albero a tre metri da terra, indipendentemente dalla tecnica impiegata.

L'**efficienza** è l'abilità di essere efficaci ma con una prestazione migliore. Ad esempio, arrampicarsi più velocemente, spendendo meno energia fisica e rimanendo in sicurezza, assicurando l'incolumità del proprio corpo. Quando pratichiamo l'Hebertismo e qualunque altra attività fisica, siamo quindi tutti chiamati a fare attenzione all'efficienza con cui ci muoviamo ed eseguiamo gli esercizi.

Come si riconosce un movimento efficiente? Un tale movimento è **elegante, bello da vedere, silenzioso, fluido**, eseguito in relax, con buona postura ed equilibrio e respirando opportunamente.

A volte l'efficienza si impara anche chiedendo aiuto a un amico per compiere un'azione: nell'Hebertismo la **collaborazione** è un principio fondamentale e, spesso, un compagno può essere utilizzato come "ostacolo" o supporto (cavallina, passare sotto le gambe, ecc.) per allenarsi nelle varie famiglie di esercizi.



Ecco quindi alcune tecniche di Hebertismo che, oltre ad essere ottimi esercizi, possono avere un'**utilità pratica** nella vita di tutti i giorni e, soprattutto, durante le attività scout.

JUGGLER TRICK

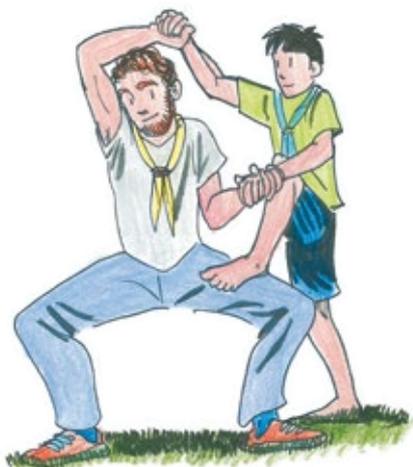
- Chi sale fa una verticale e posiziona le ginocchia sopra alle spalle del compagno, che piega leggermente le gambe per essere più stabile e favorire il movimento;
- Chi sta sotto (base) si piega in avanti in modo tale da controbilanciare il peso del compagno che, contraendo gli addominali, si raddrizza. Attenzione a mantenere la schiena dritta e in tensione;

Quando chi sale si raddrizza deve fare un altro piccolo movimento per ritrovarsi seduto comodamente sulle spalle della base;



IN PIEDI SULLE SPALLE

- Chi sta sotto piega leggermente le gambe per ottenere maggiore stabilità e per offrire un appoggio a chi sale;
- Chi sale, tiene il proprio corpo più vicino possibile al compagno in modo da non sbilanciarlo, posiziona un piede sulla gamba della base e spingendosi va a posare l'altro piede sulla spalla.
- Per completare il movimento, dopo che entrambi i piedi sono sulle spalle, chi sta sotto afferra le caviglie dell'altro per permettergli di raddrizzarsi e avere le mani libere.



È CHI SALE CHE SI ARRAMPICA!

CHI STA SOTTO FA SOLO DA SOSTEGNO!



SEDUTI SULLE SPALLE

- Chi sta sotto piega leggermente le gambe per ottenere maggiore stabilità e per offrire un appoggio a chi sale;
- Con la mano dal lato del compagno che sale si blocca il piede mentre, con l'altra, si tiene bloccato il ginocchio;
- Con un movimento unico, chi sale si posiziona sulle spalle del compagno cercando di tenere la schiena più verticale e rigida possibile.

HEBERTISMO & PARKOUR

Lo sapevate che il moderno Parkour nasce proprio dall'Hebertismo e condivide lo stesso motto "essere forti per essere utili"? A grandi linee questa disciplina non è nient'altro che una sintesi del Metodo Naturale adattata all'ambiente urbano (che, purtroppo, sta sostituendo sempre di più l'ambiente naturale).

Molte tecniche del Parkour sono, in pratica, movimenti di Hebertismo. Vediamone un paio:

PARKOUR ROLL

Questa tecnica è utilizzata per dissipare l'energia sviluppata durante un grande salto e non doverla contrastare o assorbire con le gambe, rischiando di infortunarsi.

Tre sono le attenzioni particolari da avere:

- Posizione delle braccia (devono formare una sorta di cerchio);
- Linea di contatto schiena-suolo (obliqua, dalla spalla alla parte bassa della schiena);
- La testa (non deve toccare terra);

CRAWLING

Quante discipline o sport conoscete in cui si utilizzano le braccia come appoggi a terra? Ebbene sì, uno dei movimenti naturali che l'essere umano perde dopo l'infanzia è proprio la quadrupedia. Questa modalità di locomozione è utile per mantenere l'equilibrio su superfici d'appoggio strette e lunghe come tronchi o muretti, oppure per passare al di sotto di un ostacolo. Inoltre è un buon esercizio per rafforzare la muscolatura di tutto il corpo.

Alcuni consigli per migliorare l'efficienza di esecuzione:

- Mantenere gli stinchi più paralleli al terreno possibile;
- Tenere la schiena piatta;

LEÇON RUSTIQUE

Così Hébert chiama la modalità privilegiata di allenamento. È una sorta di piccola spedizione all'avventura.

Prendete un sentiero naturale e percorretelo alternando esercizi delle 10 famiglie, sfruttando con fantasia gli ostacoli che offre la natura. Senza accorgervene starete facendo quello che comunemente viene chiamato "percorso Hébert", anche se non avete costruito nulla con corda e pali.

A TAVOLA!

Essere sempre pieni di energia e in salute non dipende solo da quanta attività fisica facciamo o da quanto efficientemente ci muoviamo. Il nostro benessere comincia a tavola ed è qui che incontriamo la nostra fonte di energia principale: il cibo.

In linea con i principi naturali di B.P. e di Georges Hébert vogliamo proporvi alcune regole bizzarre (e apparentemente scontate) da seguire per migliorare l'alimentazione di ciascuno. Provate a metterle in pratica per una settimana!

1 Non mangiare nulla che la tua bisnonna non riconoscerrebbe come cibo;

Probabilmente ai tempi della tua bisnonna non esistevano ancora gli alimenti confezionati, le bibite gassate, le merendine, le salse, le caramelle e i cioccolatini

2 Evita cibi che contengono più di 5 ingredienti;

Abituati a leggere l'etichetta dei cibi prima di mangiarli o comprarli.

3 Evita cibi con ingredienti dai nomi sconosciuti;

Se non puoi trovare in natura un determinato ingrediente, non mangiare il cibo che lo contiene.

4 Mangia finché sei pieno all'80%;

5 Ascolta il tuo intestino e, in generale, il tuo corpo; prendi coscienza della tua energia.

PER SAPERNE DI PIÙ

Se volete saperne di più e scoprire molte altre curiosità su questa tecnica, non esitate a contattarci!

Ci trovate online su <http://hebertismo.blogspot.com>

In facebook, cercando "hebertismo méthode naturelle"

E, ovviamente, di persona se partecipate ai campi di competenza e specializzazione della Base Scout di Costigliola (VI). Tutte le date le trovate sul sito www.costigliola.it.

di Diego Zarantonello, Davide Negro,
Marco Boesso e Paolo Pigatto
Settore Specializzazioni AGESCI - Base scout di Costigliola
disegni di Riccardo e Andrea Villanova