

Juillet 2023

Travail de fin de formation Animatrice nature

Méthode Hébert : Sport Nature
(Crié d'Harchies)



Marie Rapaille

Travail de fin de formation

Animatrice Nature

Méthode Hébert : Sport nature

INTRO

« J'ai retrouvé le journal intime d'une personne célèbre... du moins dans le monde du sport et de la nature.... Celui de George Hébert ! Comment ça, vous ne le connaissais pas ?! Laissez-moi vous dire qui il est et quel était sa philosophie : »

➔ Lecture du journal intime de G. Hébert « Mon histoire » (annexe p.21)

Je suis Georges Hébert, un homme français du début du 20ème siècle. J'étais militaire et j'ai voyagé beaucoup à travers le monde. Pendant mes voyages, j'ai remarqué que les gens dans les régions éloignées avaient des capacités physiques incroyables.

En revanche, j'ai remarqué que chez nous, beaucoup de gens ne pouvaient pas faire des choses simples, et j'ai réalisé que c'était à cause de leur manque d'activité physique. C'est alors que j'ai créé une méthode d'entraînement appelée "Hébertisme" ou « Méthode Naturelle".

Il y a 2 sens au mot « naturelle » : dans un premier temps, cette méthode encourage les gens à s'entraîner en utilisant les mouvements naturels du corps, comme courir, sauter, grimper et nager, plutôt que de s'appuyer sur des machines ou des équipements sophistiqués. Le 2e sens du mot est également utilisé afin d'encourager les gens à pratiquer ces mouvements à l'extérieur, dans la nature, plutôt que dans des salles de sport.

Je pense que l'entraînement doit être utile dans la vie quotidienne et aider à développer des capacités physiques qui pourraient être utilisées dans des situations d'urgence ou de survie. Par exemple, je pense qu'il est important de savoir comment courir vite pour échapper à un danger ou de savoir comment nager pour traverser une rivière.

Aujourd'hui, de nombreuses personnes suivent encore la méthode naturelle de Georges Hébert et s'entraînent en utilisant des mouvements naturels du corps pour devenir plus forts et plus agiles. Peut-être même le pratiquez-vous sans vous en rendre compte...

A savoir également que cette méthodologie repose autour de trois forces : (annexe p.22)

- Physique : S'entraîner pour être plus fort, pour être utile (l'ensemble des gestes naturels propres à l'homme)
 - Mental : Le courage, la maîtrise de ses peurs, la détermination.
 - Social : la loyauté, la solidarité et l'esprit d'équipe
- => La seule compétition est celle de chacun(e) s'impose pour se dépasser soi-même

« Soyez forts, physiquement et moralement, pour être utiles aux autres et, enfin, aussi à vous-même ».

« Grâce à son journal intime j'ai pu en apprendre sur son histoire et sa philosophie mais par contre il paraît qu'il y a 10 mouvements sur lesquels il se base mais je ne les connais pas tous et son journal est incomplet, il me manque des pages... Heureusement j'ai entendu qu'il y avait un événement le concernant avec différentes épreuves à réaliser à la mer de sable et la récompense serait des indices à ses pages manquantes. Vous vous doutez c'est pour ça que je suis venu vous voir, seriez-vous d'accord de m'aider à récupérer ses pages en participant aux différentes épreuves sportives ? Lors des épreuves ils vous sera demandé donc d'être fort, d'être courageux et de faire preuve de solidarité. Je compte sur vous ! »

1 page gagnée par épreuve réussit :

1 page = 1 image du mouvement sportif + 1 image de l'animal qui représente l'épreuve.

➔ V. Annexes « Georges Hébert Journal » - Les 10 mouvements fondamentaux p.23 à 26

GRILLE DE PRESENTATION D'UN MODULE D'ANIMATION

CAHIER DE CHARGE :

- **Objectif général :** Se mouvoir en utilisant la nature comme terrain de jeu. Le tout en apprenant sur la méthodologie de Georges Hébert (sportif) et sur les différentes particularités et déplacements des animaux (connaissances naturaliste).
- **Thème de l'animation :** Le journal intime de Georges Hébert.
- **Niveau :** 9-12 ans
- **Nombre de participants :** max 24
- **Unité de lieu (site) :** Mer de sable de Stamburges
- **Durée du module d'animation :** 7h
- **Nombre d'animateurs pour le module :** 1 (ou 2 si + de 16 participants)
- **Échéance de conception du module :** Juillet 2023
- **REMARQUE :**
 - Afin de coller aux exigences du travail de fin de formation, les activités sont réalisées ici en une journée. Cependant étant donné la nature sportive du travail, celui-ci pourrait davantage être réalisé en continu lors d'un stage (chaque matiné par exemple).
 - Approche donc principalement kinesthésique étant donné l'objectif sportif et le thème de l'animation. Cependant les séquences sont entrecoupées de moment calme avec des anecdotes spécialement sur les animaux qui sont eux même reliés aux épreuves.

Séquences	Objectif spécifique Sportif POURQUOI ?	Objectif spécifique Naturaliste POURQUOI ?	Quoi ? (Nature)		COMMENT ?	Moyen d'apprentissage (approche)	Rythme	Matériel + lieu	Timing
			Animal	Anecdote scientifique (message)					
Séquence 1 (introduction) : Histoire de G.Hebert	Pourquoi ? Introduire George Hebert et lancer le jeu Comment ? Histoire G. Hebert + intro fil rouge : A la recherche des pages manquantes de son livre intime				Auditif Imaginaire	Calme	Les premières pages du « Georges Hebert Journal » Zone de départ	9h - 9h10	
Séquence 2 : La Marche des loups	Connaître et réaliser le 1 ^{er} mouvement fondamental de Georges Hebert : La marche + Cohésion de groupe car il faut être tous ensemble pour retrouver les pages manquantes.	Apprendre davantage sur les loups et de leurs déplacements en meute	Loup	Déplacement (marche) en meute : - la chasse - protection mutuelle - éducation des jeunes - liens sociaux	Marcher tous relié - Corde - 1 main sous la jambe attrape main de la personne derrière	Ludique + Kinesthésique	- Actif (épreuve) - Calme (anecdote)	Corde En marche vers la zone 2 + page « la marche »	9H10 - 9H30
Séquence 3 : S'équilibrer et Grimper comme un écureuil	Connaître et réaliser deux des dix autres mouvements fondamentaux de G. Hébert : S'équilibrer + Grimper.	Apprendre davantage sur l'écureuil et leur moyen de s'équilibrer et de grimper	Ecureuil	- Pattes et griffes : grimper - Queue : Equilibre	Marcher en équilibre sur un gros tronc d'arbre + Grimper la pente	Ludique + Kinesthésique	- Dynamique (épreuve) - Calme (anecdote)	Page « s'équilibrer + Grimper » Zone 2	9H30 - 10h
<i>Pause de 10h</i>								Zone 3	
Séquence 4 : Les quatre pattes du blaireau et les 8 pattes du tique	Connaître et réaliser un autre mouvement fondamental de G. Hébert : "La marche en quadrupédie"	Apprendre davantage sur la classification des animaux selon leur nombre de pattes	Blaireau + Tiques	4 pattes : quadrupède 6 pattes : Insectes 8 pattes : arachnides	Jeu du blaireau et des tiques	Ludique + Kinesthésique	- Dynamique (épreuve) - Calme (anecdote)	Bâtons de bois pour délimiter le terrain + page "marche en quadrupédie" Zone 1	10h30 - 10h50
Séquence 5 : La course du Lièvre	Connaître et réaliser un autre mouvement fondamental de G. Hébert : « La Course »	Apprendre davantage sur le lièvre et leur vitesse de pointe	Lièvre	60 km/h (en moyenne) 80 km/h (vitesse de pointe)	Relai par équipe	Ludique + Kinesthésique	- Dynamique (épreuve) - Calme (anecdote)	Bâtons de bois pour délimiter le terrain + bâtons pour faire relai + page "course" Zone 1	10H50 - 11h10
Séquence 6 : Le Saut du Chevreuil	Connaître et réaliser un autre mouvement fondamental de G. Hébert : « Le saut »	Apprendre davantage sur le chevreuil et leur distance de saut	Chevreuil	Saut de 6m de long	Saut en longueur	Ludique + Kinesthésique	- Dynamique (épreuve) - Calme (anecdote)	Bâtons de bois pour marquer la distance + page "saut" Zone 1	11h10 - 11h30

Séquence 7 (Conclusion 1e partie) : Feedback matiné + Rassemblement des récompenses déjà obtenus	Clôturer la matinée et introduire l'après-midi.	Rassembler les pages gagnés et voir ce qu'on a déjà obtenus et combien il en manque pour cette après-midi. Est-ce qu'ils peuvent deviner ou mettre des hypothèses sur des mouvements manquants qu'ils pourront vivre et découvrir après le repas ?				Auditif + Systémique	Calme	Les différentes pages obtenues Zone 1	11H30 - 11H45
11H45 - 12H : retour vers zone 3 de pique-nique									
Temps de midi Zone 3									
Séance 8 : Le Lancé de la mante religieuse	Connaître et réaliser un autre mouvement fondamental de G. Hébert : « Le lancer »	Apprendre davantage sur la mante religieuse et sa façon de lancer ses pattes antérieures pour attraper ses proies.	Mante religieuse	Lancement de ses pattes antérieures pour capturer et saisir rapidement des insectes volants ou d'autres petites proies.	Lancé du Javelot : A/ Création de son javelot B/ Le lancer pour le tester	Artistique (personnalisation) + Technique (taille au couteau)	- Actif (création) - Dynamique (lancer)	Bâton de bois Cordes, chaussettes, couteaux + page "Lancer" Zone 1	13h - 13h40
Séance 9 : Les Portés des fourmis	Connaître et réaliser un autre mouvement fondamental de G. Hébert : « Lever/porter »	Apprendre davantage sur les fourmis et leur force extraordinaire	Fourmis	Porter 50x son poids	Jeu tombe ou vol	Ludique + Kinesthésique	- Dynamique (épreuve) - Calme (anecdote)	Page "Lever/porter" Zone 1	13h30 - 13h50
Séance 10 : La défense du sanglier	Connaître et réaliser un autre mouvement fondamental de G. Hébert : « Se défendre »	Apprendre davantage sur le sanglier et ses défenses provenant de leur bouche	Sanglier	Défenses du sanglier : canines allongées qui poussent hors de leur bouche et qui peuvent être très tranchantes et solides.	Jeux d'opposition en équipe.	Ludique + Kinesthésique	- Dynamique (épreuve) - Calme (anecdote)	Page "se défendre" Zone 1	13h50 - 14h10
Séance 11 : (Conclusion final) : Les 10 mouvements fondamentaux	Rappeler et conclure autour de G. Hebert : Vérifier que l'objectif général sportif a été atteint.	Rassembler les 9 pages obtenus et donner la page bonus "Nager" + Faire rappeler l'histoire de G. Hebert + les féliciter sur la réussite des 3 axes (physique/mental/social) que prône G.Hebert + Conclusion autour des 10 mouvements fondamentaux : Mettre un nom au mouvement par rapport aux réalisés.				Auditif + Systémique	Calme et actif	Les 9 pages obtenus + la page bonus "Nage" Zone 1	14H10 - 14h30
Retour au Crié	Rentrer au Crié tout en vérifiant s'ils ont retenu les petits messages de l'objectif naturaliste	En marchant demander aux enfants de se mettre en duo et de partager une anecdote qu'ils ont retenu. Arrivé au Crié : Se mettre en cercle et dire ce que l'autre a retenu (ou par dessin). Fin : météo feedback sur la séquence.				Auditif	Actif	/	14h30 - 15h30

PLAN DE L'ITINERAIRE :



■ Zone 1 : Sable :



■ Zone 2 : Grimper + S'Equilibrer :



■ Zone 3 : Pique-Nique :



FICHES D'ANIMATION

Séquence 1 : Histoire de Georges Hebert

Objectif : Introduire Georges Hebert et lancer le jeu

Mise en situation : « *J'ai retrouvé le journal intime d'une personne célèbre... du moins dans le monde du sport et de la nature.... Celui de George Hébert ! Comment ça, vous ne le connaissais pas ?! Laissez-moi vous dire qui il est et quel était sa philosophie :* »

→ Lecture du journal intime de G. Hebert « Mon histoire » (annexe p.21)

→ Explication des 3 forces (annexe p.22)

« *Grâce à son journal intime j'ai pu en apprendre sur son histoire et sa philosophie mais par contre il paraîtrait qu'il y a 10 mouvements sur lesquels il se base mais je ne les connais pas tous et son journal est incomplet, il me manque des pages... Heureusement j'ai entendu qu'il y avait un évènement le concernant avec différentes épreuves à réaliser à la mer de sable et la récompense serait des indices à ses pages manquantes. Vous vous doutez c'est pour ça que je suis venu vous voir, seriez-vous d'accord de m'aider à récupérer ses pages en participant aux différentes épreuves sportives ? Lors des épreuves ils vous sera demandé donc d'être fort, d'être courageux et de faire preuve de solidarité. Je compte sur vous ! »*

1 page gagnée par épreuve réussit :

1 page = 1 image du mouvement sportif + 1 image de l'animal qui représente l'épreuve.

Matériel : Les premières pages du « Georges Hebert Journal »

Annexes : → V. Annexes « Georges Hebert Journal » - Les 10 mouvements fondamentaux p.23 à 26



Sources : <http://sportnat.be/> ou <https://entrainement-naturel.org/>

Séquence 2 : La Marche des loups

Auteur : Marie Rapaille

Objectifs :

- **Objectif Naturaliste :** Apprendre davantage sur les loups et de leurs déplacements en meute
 - **Objectif Sportif :** Connaître et réaliser le 1er mouvement fondamental de Georges Hebert : La marche
- ⇒ Epreuve à réaliser afin de gagner la page "Marche" du livre intime de G. Hébert

Sous-Objectif : Cohésion de groupe car il faut être tous ensemble pour retrouver les pages manquantes et gagner l'épreuve.

Catégorie : mammifères

Age conseillé : 9-12 ans

Nombre de participants : Entre 12 et 24

Lieu : en marche vers la zone 2

Durée : 20 min

Type d'approche : Ludique + Kinesthésique

Message : les loups se déplacent en meute pour maximiser leur efficacité de chasse, protéger les membres vulnérables, éduquer les jeunes, renforcer les liens sociaux et assurer leur survie dans des environnements parfois hostiles.

1. **Mise en situation :** Se déplacer vers la zone 2 (épreuve de l'écureuil). Marcher quelques mètres puis leur demander de se mettre tous à la queue l'un derrière les autres.

2. **Déroulement :**

Dans la 1^e partie du chemin :

Etape 1 : de la main droite tenir la corde et de la main gauche tenir l'épaule de personne en face de soi.

Etape 2 : Marcher lentement en fermant les yeux, en faisant confiance au groupe

Dans la 2^e partie du chemin :

Etape 1 : Main droite sous les jambes qui attrape la main de la personne derrière et main gauche tendu devant qui attrape la main de la personne en face.

Etape 2 : Marcher tous ensemble.

⇒ Mise en avant de la force sociale de G. Hébert : la solidarité et esprit d'équipe

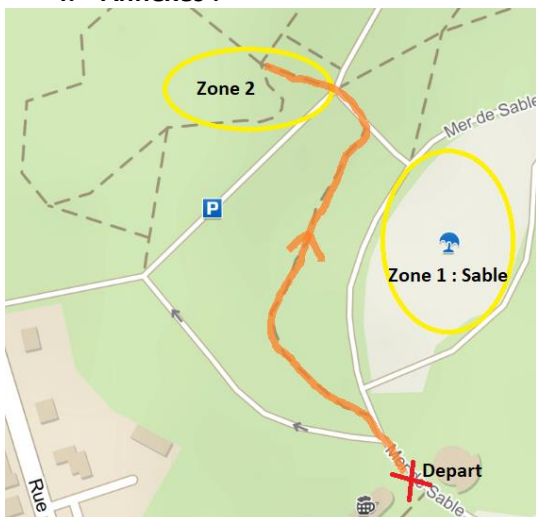
3. **Fin du jeu :**

Les 2 traversés ont été validés, le jeu s'arrête, anecdote sur les loups (message), ils gagnent la 1^e page du livre « la marche » + fin de la marche jusqu'à la zone 2 (épreuve de l'écureuil).

Conseil : En tant qu'animateur dirigé la 1^e personne et être ses yeux (prévenir s'il faut lever la jambe ou baisser la tête)

Matériel : 1 corde (+ bandeaux si nécessaire pour garder les yeux fermés) + page « Marche »

4. Annexes :



Séquence 3 : S'équilibrer et grimper comme un écureuil

Auteur : Marie Rapaille

Objectifs :

- **Objectif Naturaliste :** Apprendre davantage sur les écureuils et leur moyen de s'équilibrer et de grimper
 - **Objectif Sportif :** Connaître et réaliser deux des dix autres mouvements fondamentaux de G. Hébert : S'équilibrer + Grimper.
- ⇒ Epreuve à réaliser afin de gagner la page "Equilibre + Grimper"

Message : Les écureuils utilisent leurs pattes et leurs griffes pour bien grimper et leur queue leur sert de balancier pour avoir un bon équilibre.

Catégorie : Mammifère

Age conseillé : 9 – 12 ans

Nombre de participants : Entre 12 et 24

Lieu : Zone 2

Durée : 30 min

Type d'approche : Ludique + Kinesthésique

1. **Mise en situation :** Leur demander de se mettre dans la peau d'un écureuil et de leur expliquer qu'il a ses pattes et ses griffes pour grimper et sa queue pour s'équilibrer (anecdote/message).
=> Leur demander de lever une jambe et sentir l'équilibre avec le balancier de la jambe (// queue de l'écureuil)

2. **Déroulement :**

1. Délimiter la zone
2. Les laisser jouer librement dans la zone (mais en sécurité) : Trouver dans cette zone des lieux où marcher en équilibre et grimper les pentes tel un écureuil.
3. Demander à min 5 personnes de traverser le gros tronc d'arbre en équilibre et 5 autres personnes de monter la pente.

=> Axe/Force mental de G. Hébert : Courage et affronter ses peurs lorsqu'on marche en équilibre sur le gros rondin de bois par exemple

+ Axe/Force social : Encourager les autres et solidarité

+ Axe/force physique : Pouvoir grimper cette pente et tenir en équilibre

3. **Fin du jeu :** Le jeu s'arrête quand les 2x 5 personnes ont résolu l'épreuve sous les encouragements et l'entraide des autres.
Ils gagnent 2 pages (Grimper et S'équilibrer)
+ rappel : A quoi sert la queue de l'écureuil encore ? (Vérifier s'ils ont enregistré le message).

Conseil : Ne pas s'attarder trop longtemps sur le temps libre car beaucoup d'autres épreuves sont au programme.

1. Moniteur principal : En bas dans la crevasse avec le tronc couché

2. Moniteur assistant : En haut du petit mont pour réceptionner les jeunes qui ont grimpés (attention car parking pas loin derrière)

Matériel : La page « Grimper » + la page « s'équilibrer »

4. **Annexes :**



+v. annexe page grimper et page s'équilibrer p.26

→ Aller vers zone 3 : zone de Pique-Nique pour la pause de 10H

Séquence 4 : les 4 pattes du blaireau et les 8 pattes de la tique

Auteur : Marie Rapaille

Objectifs :

- Objectif Naturaliste : Apprendre davantage sur la classification des animaux selon leur nombre de pattes
 - Objectif Sportif : Connaître et réaliser un autre mouvement fondamental de G. Hébert : "La marche en quadrupédie"
- ⇒ Epreuve à réaliser afin de gagner la page « marche en quadrupédie »

Message : Associer le nombre de pattes d'un animal à sa catégorie :

4 pattes : Quadrupède / 6 pattes : Insectes / 8 pattes : arachnides

Catégorie : Mammifère / insectes / arachnides

Age conseillé : 9-12 ans

Nombre de participants : Entre 12 et 24

Lieu : Mer de Sable (Zone 1 : Sable)

Durée : 20 min

1. Mise en situation : 4 bâtons plantés dans le sable délimitent la zone de jeu.

1 pair de tique (2 par 2 pour faire 8 pattes) et les autres en blaireau (à quatre pattes)

2. Déroulement :

- Les tiques doivent toucher les blaireaux
- Un blaireau touché par un tique doit se regrouper avec un autre blaireau touché pour se transformer en tique

3. Fin du jeu :

Quand il reste plus qu'un seul blaireau en jeu.

Fin : Combien de pattes a le blaireau ? La tique ? Comment appel-t-on un animal qui a 4 pattes ? 6 pattes ? 8 pattes ? (Message)

Victoire ! Gagner la page « marche en quadrupédie ».

=> Axe/force physique : marcher à 4 pattes

+ Axe/force social : Jouer avec fair play et respecter les règles du jeu.

Conseil : Si zone trop grande car personne ne se touche et que les jeunes sont essouffés alors déminuer la zone de jeu (rapprocher les bâtons plantés dans le sable).

Matériel : 4 bâtons à aller chercher dans la nature + La page « Marche en quadrupédie »

4. Annexe :

Séquence 5 : La course du Lièvre

Auteur : Marie Rapaille

Objectifs :

- **Objectif Naturaliste :** Apprendre davantage sur le Lièvre et leur vitesse de pointe
 - **Objectif Sportif :** Connaître et réaliser un autre mouvement fondamental de G. Hébert : « La Course »
- ⇒ Epreuve à réaliser afin de gagner la page « course »

Message : Le Lièvre d'Europe peut se déplacer à une vitesse de 60 km/h en moyenne et atteindre 80 km/h en pointe

Catégorie : Mammifère

Age conseillé : 9 – 12 ans

Nombre de participants : Entre 12 et 24

Lieu : Mer de Sable (Zone 1 : Sable)

Durée : 20 min

Type d'approche : Ludique + Kinesthésique

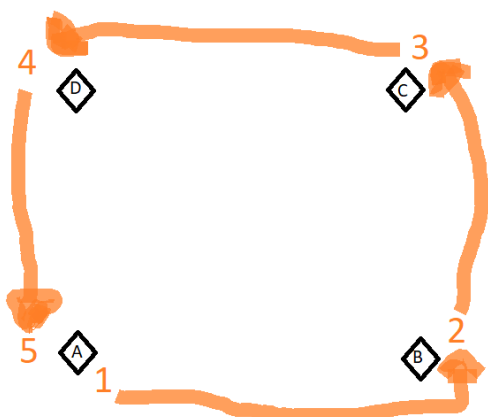
- 1. Mise en situation :** Anecdote Lièvre : Le saviez-vous que le lièvre court à une vitesse de 60Km/h ? Il peut même atteindre une vitesse de pointe de 80 km/h (Message)
 - Si 20 jeunes : 4 équipes de 5
 - 4 postes délimités par un bâton (A B C D) planté dans le sable. (Déjà mis grâce à l'épreuve précédente)
- 2. Déroulement :** Le joueur 1 (qui se trouve au niveau de la zone A) court et donne son bâton au joueur 2 (qui se trouve au niveau de la zone B) ce dernier prend le bâton, court et donne le bâton au joueur 3 qui prend le bâton, court et donne le bâton au joueur 4 qui prend le bâton, court et donne le bâton au joueur 5 qui prend le bâton, court et donne le bâton au joueur 1 (qui sera maintenant à la zone B etc...)
! Passer derrière les bâtons (ABCD)
! Ne pas lancer le bâton relai
- 3. Fin du jeu :** Le jeu prend fin quand les joueurs se retrouvent à leur poste de départ (qu'ils ont donc couru 4x).
Rappel du message : A quelle vitesse peut courir le lièvre ?
Ils reçoivent la page « course »

=> Axe/Force physique (courir) + social (encourager son équipe) + mental (tenir la course sans marcher)

Conseil : Si besoin Réaliser un petit échauffement avant de lancer la course afin d'éviter toutes blessures.

Matériel : 4 bâtons relais + 4 bâtons pour marquer les 4 postes (bâtons de l'épreuve précédente).
La page « course »

4. Annexes :



Séquence 6 : Le Saut du Chevreuil

Auteur : Marie Rapaille

Objectifs :

- Objectif Naturaliste : Apprendre davantage sur le chevreuil et leur distance de saut.
 - Objectif Sportif : Connaître et réaliser un autre mouvement fondamental de G. Hébert : « Le saut ».
- ⇒ Epreuve à réaliser afin de gagner la page « Saut »

Message : Le chevreuil est capable de sauter 6m de long

Catégorie : Mammifère

Age conseillé : 9-12 ans

Nombre de participants : Entre 12 et 24

Lieu : Mer de Sable (Zone 1 : Sable)

Durée : 20 min

Type d'approche : Ludique + Kinesthésique

1. Mise en situation :

Anecdote Chevreuil (message) : Le savez-vous qu'un chevreuil peut sauter jusqu'à 6m de long ? Et vous combien de mètres pouvaient vous sauter en longueur ?

1 bâton couché sur le sable qui fait office de zone d'impulsion à ne pas dépasser + si besoin, un bâton qui fait office de départ de la course.

2. Déroulement :

L'un après les autres ils vont sauter en saut en longueur dans le sable.

S'ils le souhaitent ils peuvent mettre un point de repère dans le sable pour essayer de battre leur propre record. Le but n'étant pas de battre les autres mais soit même.

=> Force physique (sauter le + loin) + mise en avant de la force mental et social (se battre soi même sans compétition envers les autres).

3. Fin du jeu :

Après plusieurs essais et le temps écoulé le jeu se termine. Question rappel : combien de mètre encore peut sauter le chevreuil ?

Obtention de la page « saut »

Conseil : S'ils sont nombreux penser à dédoubler la zone de saut pour pas qu'ils attendent trop longtemps leur tour

Matériel : Bâtons (de l'épreuve précédente) + La page « saut »

4. Annexe

Séquence 7 : Conclusion matiné : Rassemblement des récompenses déjà obtenus

Auteur : Marie Rapaille

Objectif : Clôturer la matinée et introduire l'après midi

1. Mise en situation :

Les jeunes sont en cercle

2. Déroulement :

1. Rassembler les pages gagnés et les citer.
2. Tour du cercle pour dire l'épreuve qu'on a préféré.
3. Anecdotes (message) qu'on se souvient ?
4. Dire combien de pages on a et combien il nous en manque.
5. Qu'est ce qui pourrait manquer comme page dans la méthodologie de G. Hebert ? Des idées ? A vérifier cette après-midi...

3. Matériel :

Toutes pages obtenues jusque là

Age conseillé : 9 – 12 ans

Nombre de participants : Entre 12 et 24

Lieu : Mer de Sable (Zone 1 : Sable)

Durée : 15 min

Type d'approche : Auditif et Systémique

→ *Marcher jusqu'à la zone 3 Pique-Nique pour le temps de midi.*

Séquence 8 : Le Lancé de la mante religieuse

Auteur : Marie Rapaille

Objectifs :

- Objectif Naturaliste : Apprendre davantage sur la mante religieuse et sa façon de lancer ses pattes antérieures pour attraper ses proies.
 - Objectif Sportif : Connaître et réaliser un autre mouvement fondamental de G. Hébert : « Le lancer ».
- ⇒ Epreuve à réaliser afin de gagner la page « Lancer »

Message : Pour chasser, la mante religieuse lance ses pattes antérieures pour capturer et saisir rapidement des insectes volants ou d'autres petites proies.

Catégorie : Insecte

Age conseillé : 9 – 12 ans

Nombre de participants : Entre 12 et 24

Lieu : Mer de Sable (Zone 1 : Sable)

Durée : 40 min (2x20min)

Type d'approche : Artistique + Kinesthésique

1. Mise en situation :

Anecdote : Le savez-vous que la mante religieuse pour chasser lance ses pattes avant d'un coup sec pour capturer et saisir rapidement des insectes volants ou d'autres petites proies. Nous n'allons pas lancer nos bras mais je vous propose de les utiliser en créant votre propre javelot et d'essayer de les lancer par la suite...

2. Déroulement :

1. Créer son javelot : Aller chercher un bâton et le décorer avec cordes, feuilles, chaussettes coupées. Finir un côté en faisant une pointe avec un couteau (dans la zone couteau avec les règles habituelles : assis + distance).
2. Tester le javelot (! pointe jamais dirigé vers quelqu'un) : Lancer à tour de rôle son javelot et une fois tous lancés alors aller les chercher.

Pour que le lancer soit validé il doit être pointé dans le sol.

Pas une compétition entre eux mais bien contre soit même. (=> Mise en avant de la force mental et social)
=> + Force physique (lancer loin)

Fin du jeu : Après quelques lancés et le temps imparti le jeu s'arrête.

Rappel : Qui peut me rappeler ce que fait la mante religieuse ?

Page « lancé » gagné

Conseil : ! Sécurité couteau + Sécurité lancé des javelots : Mettre le cadre !

Afin de mettre encore moins de compétition le jouer en Javelot-Golf (lancer dans différentes zones qu'ils doivent valider)

Matériel : 1 bâton (à aller chercher), couteaux, chaussettes de couleur, ciseau, corde.

+ page « lancer »

Annexe :

Séquence 9 : Les Portés des fourmis

Auteur : Marie Rapaille

Objectifs :

- Objectif Naturaliste : Apprendre davantage sur les fourmis et leur force extraordinaire
 - Objectif Sportif : Connaître et réaliser un autre mouvement fondamental de G. Hébert : « Lever/porter »
- ⇒ Epreuve à réaliser afin de gagner la page « Lever/Porter »

Message : Les fourmis peuvent Porter 50x son poids

Catégorie : insecte

Age conseillé : 9 – 12 ans

Nombre de participants : Entre 12 et 24

Lieu : Mer de Sable (Zone 1 : Sable)

Durée : 20 min

Type d'approche : Ludique + Kinesthésique

1. Mise en situation :

Le savez-vous que les fourmis peuvent porter 50x leur poids ? Je vous propose de jouer les fourmis et de porter vos camarades tous ensemble pour voir si en équipe vous êtes aussi fort que les fourmis... Jeu tombe ou vol. Départ tous en « équilibre du plateau » : marcher dans l'espace dans tous les sens mais pas tous au même endroit.

2. Déroulement :

- Si une personne dit son prénom en levant les mains bien haut et dit « tombe » : Cette personne se laisse tomber en arrière et tous les autres viennent autour amortir la descente en la rattrapant et la remettant droit.
- Si une personne dit son prénom en levant les mains bien haut et dit « vol » : Cette personne se laisse tomber en avant et tous les autres la rattrape et la porte au-dessus de leurs têtes mains bien haute puis la ramène au sol (! Déposer d'abord les pieds).

!! Si 2 personnes disent leur prénom au même moment ça s'annule.

=> Axe/Force social (solidarité) mis en avant. + Force Physique (Pouvoir porter ses camarades)

- ### 3. Fin du jeu :
- On n'a peut-être pas porté 50x son poids mais bravo quand vous avez porté vos camarades vous étiez aussi solidaire que les fourmis, belle esprit d'équipe !
Récompense : page « porter/lever »

Conseil : Ne pas laisser les enfants donner le nom d'un autre.

Matériel : page « porter/lever »

4. Annexe :

Séquence 10 : La défense du sanglier

Auteur : Marie Rapaille

Objectifs :

- Objectif Naturaliste : Apprendre davantage sur le sanglier et ses défenses.
 - Objectif Sportif : Connaître et réaliser un autre mouvement fondamental de G. Hébert : « Se défendre »
- ⇒ Epreuve à réaliser afin de gagner la page « Se défendre »

Message : les sangliers n'ont pas de véritables défenses comme les éléphants, mais ils ont des canines allongées appelées "défenses" qui poussent hors de leur bouche et qui peuvent être très tranchantes et solides.

Catégorie : Mammifère

Age conseillé : 9 – 12 ans

Nombre de participants : Entre 12 et 24

Lieu : Mer de Sable (Zone 1 : Sable)

Durée : 20 min

Type d'approche : Ludique + Kinesthésique

1. Mise en situation :

Enonciation de l'anecdote/message. Nous allons donc pas apprendre à attaquer mais à se défendre.

1 camp de chaque côté du sable délimité par un marquage dans le sable (+ piquet de bois si besoin).

Depart : 1 équipe dans chaque camp

2. Déroulement :

- But du jeu : Amener les joueurs de l'autre camp dans son propre camp / Empêcher les joueurs adverses d'amener les joueurs de son équipe dans le camp adverse.
- 1x qu'on a été amené dans le camp adverse rester à l'extérieur du terrain et encourager son équipe.
- ! Respecter le mot « STOP » et jouer avec fair play.
=> Axe/Force physique (se défendre) + Axe/Force social (encourager + Fair play)

3. Fin du jeu : Quand une équipe a ramené l'ensemble de l'autre équipe dans son camp.

Bravo vous vous êtes bien défendu tel un sanglier, très bon esprit d'équipe. Vous gagnez la page « se défendre ».

Conseil : Mettre le point non pas sur quelle équipe gagne mais sur l'entraide et l'encouragement de sa propre équipe (Axe/Force social)

Matériel : page « sa défendre »

4. Annexe :

Séquence 11 : Conclusion Final : Les 10 mouvements fondamentaux

Auteur : Marie Rapaille

Objectif : Rappeler et conclure autour de G. Hebert : Vérifier que l'objectif général sportif a été atteint.

Age conseillé : 9 – 12 ans

Nombre de participants : Entre 12 et 24

Lieu : Mer de Sable (Zone 1 : Sable)

Durée : 20 min

Type d'approche : Auditif et Systémique

1. Mise en situation :

1. Qui peut me rappeler ce qu'il a retenu sur l'histoire de Georges Hebert ? (Les autres complètent)
2. Bravo en tous cas car vous avez réussi toutes les épreuves en respectant ce qui prône par-dessus tout pour G. Hébert : Vous vous souvenez de sa citation ? « Soyez forts, physiquement et moralement, pour être utiles aux autres et, enfin, aussi à vous-même ». On peut dire que vous avez été même très fort ! Physiquement vous avez effectué des prouesses sportives, mentalement certains ont affronté leurs peurs et socialement quel groupe solidaire BRAVO ! (Rebondir sur ce qui s'est passé durant la journée).
=> Tout cela mérite bien la page bonus du jour : donner la page « Nager ».
3. D'ailleurs rassemblons toutes ces pages et essayons de les déchiffrer...

2. Déroulement :

Les jeunes déposent les pages où il n'y a qu'une image du mouvement sportif et de l'animal. Ensemble ils doivent remettre le nom de ces mouvements : Marcher, courir, marche en quadrupédie (4pattes), grimper, sauter, s'équilibrer, porter, lancer, se défendre et nager.

3. **Fin du jeu :** Quand ils ont retrouvé le nom des 10 mouvements fondamentaux.

Message final : N'oubliez pas d'être fort (aux 3 sens du terme), ne restez pas devant vos écrans, allez jouer dehors, la nature est un grand terrain de jeu 😊 (message de clôture)

Conseil : /

Matériel : les pages mouvements

4. Annexes

Les images des mouvements :



⇒ Retour au Crié en marchant : Demander aux jeunes ce qu'ils ont retenu comme anecdote sur un animal...

ANNEXES



Georges Hebert **Journal**



« Soyez forts, physiquement et moralement, pour être utiles aux autres et, enfin, aussi à vous-même ».

Mon histoire...



Je suis Georges Hébert, un homme français du début du 20^{ème} siècle. J'étais militaire et j'ai voyagé beaucoup à travers le monde. Pendant mes voyages, j'ai remarqué que les gens dans les régions éloignées avaient des capacités physiques incroyables.

En revanche, j'ai remarqué que chez nous, beaucoup de gens ne pouvaient pas faire des choses simples, et j'ai réalisé que c'était à cause de leur manque d'activité physique. C'est alors que j'ai créé une méthode d'entraînement appelée "Hébertisme" ou « Méthode Naturelle ».

Il y a 2 sens au mot « naturelle », dans un premier temps, cette méthode encourage les gens à s'entraîner en utilisant les mouvements naturels du corps, comme courir, sauter, grimper et nager, plutôt que de s'appuyer sur des machines ou des équipements sophistiqués. Le 2^e sens du mot est également utilisé afin d'encourager les gens à pratiquer ces mouvements à l'extérieur, dans la nature, plutôt que dans des salles de sport.

Je pense que l'entraînement doit être utile dans la vie quotidienne et aider à développer des capacités physiques qui pourraient être utilisées dans des situations d'urgence ou de survie. Par exemple, je pense qu'il est important de savoir comment courir vite pour échapper à un danger ou de savoir comment nager pour traverser une rivière.



Méthodologie qui repose autour de 3 forces :

- *Physique :*



*S'entraîner pour être plus fort, pour être utile.
(L'ensemble des gestes naturels propres à l'homme)*

- *Mental :*



Le courage, la maîtrise de ses peurs, la détermination.

- *Social :*



La loyauté, la solidarité et l'esprit d'équipe

=> La seule compétition est celle que chacun(e) s'impose pour se dépasser soi-même

*« Soyez forts, physiquement et moralement, pour être
utiles aux autres et, enfin, aussi à vous-même ».*

Les 10 mouvements fondamentaux :



Marcher



S'équilibrer



Courir



Porter / Lever



Sauter



Lancer



Quadrupédie



Se défendre



Grimper



Nager

