CNSD
Centre National des Sports de la Défense
SPORTS DÉFENSE

La méthode naturelle : un concept ancien aux vertus modernes

Parmi les différents procédés d'entraînement, la MN ou méthode « Hébert » reste encore d'actualité. Si elle a perdu de son aura pendant de nombreuses années, elle revient en force dans la formation du moniteur en EPMS.

Georges Hébert est le fondateur de la méthode naturelle, qui consiste à développer naturellement la musculature du corps. Cette méthode est élaborée dans les années 1910 et comporte dix familles d'exercices : la marche, la course, le saut, le grimpé, la quadrupédie, l'équilibre, l'attaque-défense, le levé-porté, le lancé et la natation. La méthode naturelle présente l'avantage d'utiliser tous les gestes et les attitudes intrinsèques de l'espèce humaine dans le but de développer un physique harmonieux. Cette méthode privilégie l'adaptation du milieu et du sujet avec une gradation de la difficulté de l'exercice. Elle présente l'avantage de tenir compte de l'environnement avec la possibilité de gérer un temps et un espace contraints. Elle convient donc très légitimement aux différents terrains, aux Opex en particulier, et peut être mise en place avec des moyens très réduits. Compte tenu de ces observations, de son adaptabilité, de l'engouement et de la cohésion qu'elle suscite, la MN peut encore prétendre participer efficacement à la préparation physique du soldat. C'est dans cet esprit que le CNSD a réintroduit la MN dans sa stratégie d'enseignement.

Les activités dont l'incidence est étroitement liée à la préparation opérationnelle du soldat ont toujours constitué le socle et l'âme de la formation au CNSD. Les évolutions des contraintes opérationnelles, en particulier le durcissement des engagements, imposent de développer encore les disciplines à caractère spécifiquement militaire. Ces activités bien ancrées dans le passé prestigieux des écoles de formation en EPMS seront donc toujours la base de l'entraînement physique dans les armées.

Pourquoi la méthode naturelle ?

Dans l'armée, la course à pied est trop utilisée comme procédé permettant l'amélioration de la condition physique. Si sa simplicité de mise en œuvre justifie la place qu'elle occupe dans les unités, le résultat très exclusif lié à son seul exercice ne peut prétendre conduire au développement physique complet. La méthode naturelle est la seule méthode globale à permettre une avancée significative dans l'éveil, puis le maintien d'une gestuelle de base amenant à l'accélération des développements physiques et cognitifs chez le combattant.

Se développer permet de mieux se connaître et mieux se connaître rassure. La méthode naturelle, si elle ne peut être considérée, à juste titre, comme l'outil de la réalisation personnelle par le sport, reste le moyen privilégié de son apprentissage parce qu'elle est basique. Initiée par la leçon d'hébertisme, la perception de l'aisance à effectuer un ensemble de gestes simples va permettre la mise en œuvre d'un protocole d'actions efficaces et réfléchies, pour un effet ayant des répercussions tangibles sur l'engagement physique d'un individu. Le besoin et l'instinct sont des catalyseurs très puissants. Chez le soldat, développez l'un, augmentez la nécessité de l'autre, et vous obtiendrez de réelles chances pour que dans des théâtres d'opérations particulièrement durs comme il en existe de plus en plus, vous augmentiez le potentiel de toute une compagnie.

Un siècle, et toujours là… respect capitaine HEBERT !

L'obligation de la projection liée au contexte international et la réduction des effectifs éclairent d'un jour nouveau la nécessité de gérer un capital humain pour lesquels moral et physique sont les éléments déterminants de la réussite.

Alors ringarde, ou gaillarde, la Méthode Naturelle ?? Pouvoir être fort, vouloir être utile, nous font pencher immanquablement vers la deuxième option. L'ingrédient pilote de son concepteur en quelque sorte… tout l'esprit de la MN !!!

Maître principal Roland GONNET

QUAND LA DEFENSE AVANCE
LA PAIX PROGRESSE
Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DE LA DÉFENSE

Cérémonie de passation de commandement du CNSD

Vendredi 25 juin 2010, le lieutenant-colonel Arnaud d'Anselme a succédé au lieutenant-colonel Olivier Coreau, chef de corps du Centre National des Sports de la Défense. À cette occasion, une prise d'armes a eu lieu dans la cour de la Fontaine du château de Fontainebleau.
Cette cérémonie était présidée par le général de corps d'armée Bruno Dary, gouverneur militaire de Paris, commandant la région Terre Ile-de-France, en présence du général Jacques Renaud, commissaire aux sports militaires, commandant le CNSD, ainsi que de nombreux élus et personnalités civiles.

La prise d'armes a débuté par une remise de décorations et de lettres de félicitations. Les stagiaires de la 52e promotion d'aide-moniteurs ont reçu des mains de leurs instructeurs les insignes sanctionnant la réussite à ce stage. Ce brevet sanctionne notamment l'aptitude technique et pédagogique : à organiser et mettre en œuvre l'entraînement physique conformément à la politique définie, à contrôler la valeur physique du personnel, à organiser des manifestations sportives, à participer à l'animation et la gestion d'un club sportif et à établir et entretenir des relations avec le monde sportif local.
À l'issue de la remise d'insignes, le lieutenant-colonel Coreau a procédé au changement de commandement à la tête du Bataillon d'Antibes. Bras armé du CNSD, le Bataillon d'Antibes forme chaque année des aide-moniteurs, des moniteurs et des moniteurs-chefs des trois armées et de la gendarmerie en entraînement physique militaire et sportif (EPMS).
Enfin, le général Renaud a procédé à la passation de commandement entre le lieutenant-colonel Coreau quittant son commandement et le lieutenant-colonel d'Anselme nouveau chef de corps.
Entré en service en décembre 1987, le lieutenant-colonel d'Anselme a servi successivement au 92e RI, au 2e REP, au 110e RI, à Saint-Maixent, au 24e RI, à l'ETAP, en coopération en Guinée, au 132e bataillon cynophile de l'armée de Terre et enfin au 152e RI.
Il a occupé les fonctions de chef de section, d'adjoint en compagnie de combat, de commandant d'unité, officier traitant parachutisme, d'officier coopérant militaire, de chef BOI et enfin de commandant en second au 15-2.
Chevalier de l'ordre national du mérite, le lieutenant-colonel d'Anselme est titulaire de la médaille d'or de la Défense nationale.

Juillet 2010

ATHLÉTISME
03: Diamonds league à Eugène (USA)
08: Diamonds league à Lausanne (Sui)
08/09: National France à Valence
11: Diamonds league à Gateshead (GBR)
16: Diamonds league à Paris
22: Diamonds league à Monaco
27/1-08: Championnats d'Europe à Barcelone (Esp)

CANOË KAYAK
03/04: Coupe du Monde slalom à la Seu de Urgell (Esp)
02/04: Championnats d'Europe à Aviles (Esp)
23/25: Championnats d'Europe de slalom à Cunovo (Slov)

TIR
10/17: National carabine/pistolet 25 et 50 m à Bordeaux
22/25: Fosse Olympique à Cernay

CYCLISME
11: La ronde Pévèloise
03/25: Tour de France
28/2-08: National Alsace à Mulhouse

TIR À L'ARC
13/18: Championnats du Monde de tir en campagne à Budapest (Hong)

PARACHUTISME
15/25: Championnats du Monde Militaire à Buochs (Suisse)

ESCRIME
16/22: Championnats d'Europe à Leipzig (All)

TRIATHLON
17: Mondial Série à Hambourg (All)
24: Mondial Série à Londres (GBR)
31: Championnats du Monde longue distance à Immenstadt (All)
30/02-08: CISM-R à Warendorf (All)
03/04: Championnats d'Europe à Athlone (Irla)

VOILE
06/25: Championnats du Monde de 470 à La Haye (PB)
06/25: Championnats du Monde de laser Radial en Grande-Bretagne
23/1-08: Championnats du monde de Tornado (USA)

PENTATHLON MODERNE
01/05: Championnats du Monde Militaire à Prague (Rep Tch)
14/2-08: Championnats d'Europe à Debrecen (Hong)

Directeur de la publication : Général Jacques RENAUD - Rédacteur : AAP1 Sylvie ANOTO
Camp Guynemer - 77307 FONTAINEBLEAU CEDEX - Tél. : 01.60.71.72.35 - communication@sports.defense.gouv.fr
Crédit photos : CNSD

Conception et réalisation : LAVAUZELLE GRAPHIC - 87350 PANAZOL