

Méthode naturelle et origine du Parkour - 1/1

Le Parkour, ce sport médiatisé par les films Yamakasi et Banlieue 13 et créé par David Belle, trouve en partie ses origines dans la méthode naturelle de Georges Hébert...

Le Parkour trouve ses origines au début du 20e siècle dans la 'Méthode naturelle' de Georges Hébert (1875-1957).

C'est lors de ces voyages, que cet officier de Marine a eu l'idée de cette méthode en mesurant la valeur athlétique des indigènes qui eux n'avaient eu pour seul maître de gymnastique que les nécessités de la vie dans la nature.

Pour Hébert, la vraie force réside avant tout dans l'énergie qui l'utilise, la volonté qui la dirige ou le sentiment qui la guide, 'c'est une synthèse physique, virile et morale' :

- "Dans l'ordre purement physique, la force consiste, d'une part, à posséder un certain nombre de qualités : résistance organique, muscularité, vitesse, adresse; d'autre part à maîtriser les dix groupes d'exercices fondamentaux."

- "Dans l'ordre viril, la force consiste à posséder suffisamment d'énergie, de volonté, de courage, de sang-froid, de fermeté... "

- "Dans l'ordre moral, la force peut tout aussi bien consister à faire le mal que le bien. Un gredin et un être vertueux sont également forts moralement, mais pour des buts opposés."

La devise de cette méthode est 'Être fort, pour être utile'.

Elle a 2 aspects fondamentaux : la confrontation permanente au grand air et la variété des milieux naturels et humains auquel confronté les pratiquants.

Cette méthode répertorie ses exercices en dix groupes fondamentaux qui sont, pour la plupart, très représentatifs du Parkour :

La marche, la course, le saut, la quadrupédie, le grimper, l'équilibrisme, le lancer, le lever, la défense et la natation.

Elle se pratique dans deux lieux : les parcours naturels et sur des plateaux d'exercices physiques aménagés.

La méthode naturelle se fonde sur des évaluations précises, fiche individualisée pour évaluer les progrès.

Hébert publia en 1909 son Guide pratique d'éducation physique

La méthode sera utilisée dans toute la Marine pour l'éducation physique entre 1905 et l'après 1ère guerre mondiale.

Il dirigea en 1913 le collège des Athlètes de Reims qu'il façonna à son idée en construisant notamment le parc Pommery, lieu d'entraînement pour des hommes de tout horizons venus pour se recréer physiquement, tel Jean Bouin.

L'intérêt de la méthode naturelle fit qu'elle réussit à perdurer bien au-delà de la période durant laquelle elle fut élaborée. Par exemple sous le régime de Vichy, la méthode naturelle devient la doctrine officielle en matière d'éducation physique et plus généralement d'éducation tout court, suivant le principe que c'est l'amollissement physique et moral du pays qui l'a entraîné dans la défaite.