

journal des  
1000  
avril 1981



# LA METHODE D'HEBERT

---

La méthode d'Hébert, la doctrine peut-on même dire, se distingue de ses devanciers en ce qu'elle forme un tout cohérent et complet qui déborde largement le cadre strict de l'éducation physique. Il a situé avec exactitude la place de l'éducation physique parmi les autres branches de l'éducation.

Tout comme Rousseau et Pestalozzi, "il a fait entrer la gymnastique dans le grand courant de la pédagogie moderne". Le principe doctrinal de la méthode naturelle est d'utiliser les gestes qui sont ceux de notre espèce pour acquérir notre développement physique complet. Notre organisme est spécialement construit et organisé pour produire du travail. C'est là sa meilleure source d'accroissement et d'activité.

La méconnaissance ou l'ignorance (chez les civilisés) de cette vérité et de cette loi éternelle de santé, de force et de beauté qu'est la nécessité de produire du travail, est la raison profonde de presque tous nos maux et également de notre infériorité de puissance physique et de résistance organique autant que de notre laideur plastique.

Les principales nécessités et activités sont :

1. la locomotion normale : membres inférieurs.
2. la locomotion secondaire : bras quadrupédie.
3. défense et sécurité individuelle : luttés, jet.
4. activités industrielles ou utilitaires : tirer, lever, pousser.
5. Les divertissements : danses, exercices acrobatiques.

Telle est l'éducation physique naturelle et instinctive.

Dans les pays civilisés, les habitudes léguées par les ascendants, les obligations sociales, les conventions, les préjugés, éloignent l'homme de la vie naturelle au grand air et l'empêchent souvent, dès l'enfance même, d'exercer son activité dans un sens convenable. De ce fait, son développement physique

---

---

se trouve enrayé ou limité pour le plus grand dommage de sa santé et de sa vigueur. C'est afin de codifier les méthodes acquises par les primitifs que Georges Hébert regroupe le tout en 10 groupes fondamentaux d'exercices naturels et utilitaires pour les civilisés :

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1. la marche      | 6. l'équilibrisme |
| 2. la course      | 7. le lancer      |
| 3. le saut        | 8. le lever       |
| 4. la quadrupédie | 9. la défense     |
| 5. le grimper     | 10. la natation.  |

A ces 10 groupes s'ajoutent, à titre de complément indispensable, deux autres sortes d'activités nécessaires à l'éducation physique du sujet civilisé tout comme à celle du primitif :

1. les activités d'utilité particulière à l'individu (aller à cheval, en canot, ...)
2. les activités de simple agrément (jeux, danses)

Mais une véritable éducation vise toujours plus haut que la simple recherche de qualités purement physiques. Elle n'ignore pas le lien intime qui existe entre le corps et l'esprit, l'influence de l'un sur l'autre, enfin, l'importance dominante des forces spirituelles. Une éducation, au sens élevé du mot, tend à former un être complètement formé et armé pour la vie non pas seulement physiquement, mais virilement et moralement.

Tous ces éléments doivent conduire l'homme vers des sentiments nobles tels que l'honneur et la loyauté.

La séance de travail naturel porte le nom de "leçon". La leçon idéale a lieu au grand air, dans un cadre en pleine nature, le corps en état de nudité (limité par la décence), et elle comporte un certain nombre d'exercices de chacun des grands groupes ou familles déjà cités.

---

Une leçon d'entraînement est un parcours ou un déplacement plus ou moins long, durant lequel on marche, on court, on saute, on progresse en quadrupédie, on grimpe ou on escalade, on chemine en équilibre instable, on lève et on porte, on lance, on lutte, on nage...

Bonne chance !

**J. Latouche.**



---

Quelques élèves de la classe de 6e primaire B prennent la plume pour raconter leur séjour à Evolène. Avouons que celui-ci s'est fort bien déroulé et que chacun a pu y enrichir ses connaissances et adapter son comportement à la vie de groupe.

Soit, un programme très chargé ... mais voyons plutôt ce que les enfants nous disent.

Madame PIRARD.

La veillée d'adieu qui s'est déroulée le dimanche précédent le départ était le moment le plus amusant du séjour... Tout le monde pouvait y participer, soit en préparant des sketches ou en organisant des jeux. Le jeu d'entrée était le meilleur, mais malgré tous leurs déguisements et leur maquillage, les titulaires et monitrices n'ont pas réussi à nous tromper. Cette veillée d'adieu (malgré son nom) n'a pas manqué d'humour et de fantaisie.

Sabine WUIAME.

Mon moment préféré, c'était la promenade qui nous menait à Lana : sur notre chemin ce n'était que glissades et vallées qui se découvraient dans toute leur splendeur; montagnes qui semblaient nous regarder de haut ...

Christophe LAURENT.



---

Arrivés au-desus, nous recevons notre flambeau. Nous l'allumons puis nous descendons le flambeau dans une main, le stick dans l'autre en file indienne et en chasse-neige. Nous sommes descendus deux fois mais un de nos moniteurs est tombé.

Comme récompense, nous avons pu garder notre flambeau.

Jean-François BEINE

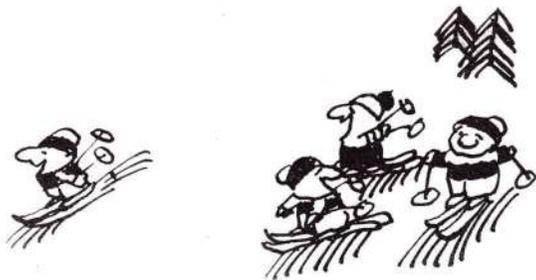
Certains ont eu de petits problèmes pour attacher leurs skis la première fois. Ce jour-là, nous avons appris à tenir l'équilibre. Deux leçons plus tard, nous apprenions à freiner en chasse-neige.

A ce stade, nous faisons des espèces de petits slaloms et des petits jeux tels que passer entre deux sticks, toucher un gant placé à terre puis en hauteur ou encore passer en-dessous d'un stick placé en équilibre sur deux autres.

Jean-François FELLER.

A Evolène, j'aimais beaucoup les promenades surtout en montagne, par de petits sentiers recouverts d'une couche de neige déjà tassée par quelques pas. Nous pouvions voir sur les monts de neige des stalactites et des stalagmites comparables à des barrettes de cristal tellement ils étaient purs et transparents.

Jean-Philippe de FOY.



---

En skiant, nous avons une magnifique vue sur les hautes montagnes couvertes de neige. Je rêvais d'y faire un tour ! Le soir, tout le monde s'amusait aux jeux organisés par les monitrices, puis on allait se coucher en songeant à la magnifique journée passée et à celle du lendemain.

Arnaud DULIEU, 6e A.

Plus facile à dire qu'à faire : une fois bien lancé dans la descente, je perdis l'équilibre et mon arrivée se fit sur le dos à une allure vertigineuse. Mes deux skis étaient enfoncés dans une barricade de neige, placée au bon endroit ! Heureusement pour moi ! Je n'ai pas eu le temps d'avoir peur pendant cette course, cela me faisait l'effet d'être tiré par un cheval lancé à cinquante kilomètres à l'heure.

Philippe SONVEAUX, 6e A.

Pendant le voyage, nous admirions le paysage qui défilait devant nos yeux. Une immense étendue d'eau nous avait émerveillés. C'était ... le lac Léman. C'est à la gare de Sion, que nous avons débarqué du train avec nos bagages. Sur le chemin d'Evolène, nous avons pu admirer les majestueuses pyramides d'Enseigne....

Gaston BODART, Fabrice DUMONT, Hubert DUPONT,  
Eric MATAGNE, Laurent PENTOJA et Olivier QUIRIN.

6e C.



---

Un soir, dans la chambre 20, Olivier, comme tous les jours, monte sur son lit, calmement... en décrivant de grands cercles avec sa lampe de poche allumée.

Tout à coup : crac ! ... une deuxième attache du lit se casse et Olivier, trônant toujours sur son lit, atterrit sur la tête de François Latour, très surpris.

Des cris, des rires, des hurlements attirent bientôt les titulaires et les monitrices à l'affût d'un événement nocturne sensationnel ! La presse est réunie autour de nos héros sortis de l'aventure avec quelques bosses !

Michel AGIE, 6e A.

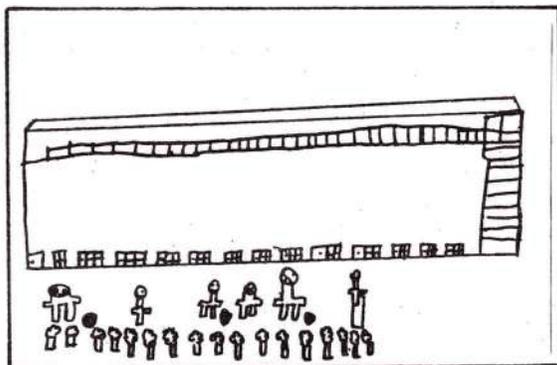
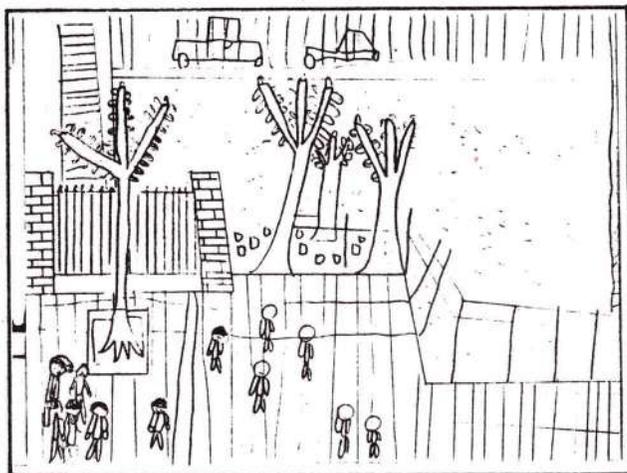
Dimanche, le dernier jour de ski, c'était le passage du brevet. Nous sommes montés en tire-fesses. Et nous sommes redescendus en slalom sans nous arrêter. Nous avons fait ça deux ou trois fois.

Dans la soirée, nous avons reçu le brevet que nous attendions avec impatience et dont nous sommes très fiers.

Aldo MARCHESE, 6e A.

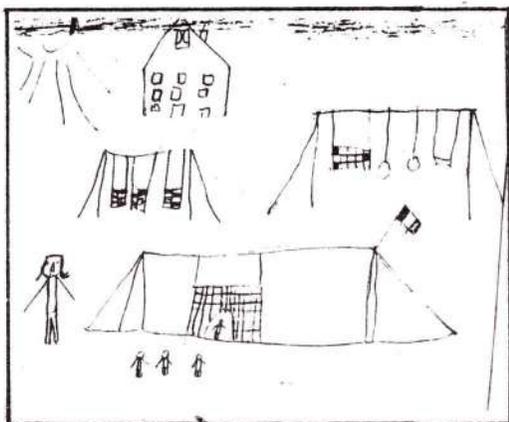
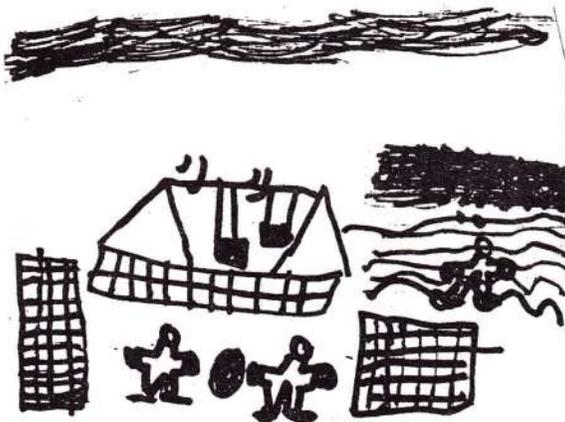
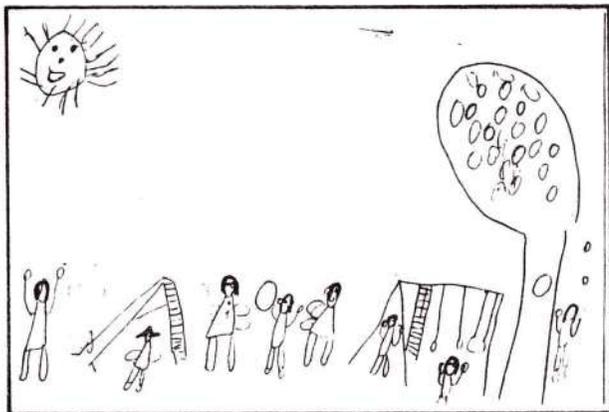
# " MA COURS DE RÉCRÉATION ... AUJOURD' HUI "

---



# ... ET CELLE DE DEMAIN

---



# QUELS SONT LES DESIRS DES ENFANTS

Je voudrais un endroit réservé au FOOT  
et des attractions des toboggans des  
balançoires pour les filles une  
pelouse pour les petits des arbres  
des fleurs un grand bac à  
sable pour tout les élèves de  
saint Louis.

Je voudrais que la cour soit partagée en deux  
une partie "balle" et une partie "bons sens"  
dans laquelle nous aurions des animaux  
comme des lapins, des poules et aussi un peu  
d'herbe. Et aussi des bancs pour se reposer  
quand le temps est beau.

- une plaine de jeux rustiques en rondins  
dans le bois
- un bac à sable pour les petits
- un préau pour s'abriter
- les jeux de société

■ Quelle que soit la classe, des traits communs apparaissent :

- le rejet du bitume et l'envie de pouvoir aller s'ébattre sur l'herbe.
- le souhait de la présence d'éléments naturels : des arbres, du sable, de l'eau...
- la demande des « petits » de pouvoir jouer sans être gênés par les « grands » et celle des « grands » qui ont peur de « faire mal » aux « petits ».
- le désir de pouvoir construire des cabanes.

# DES IDEES ...

# IL N'EN MANQUE PAS !

# ALORS... ?

## Propositions à classer

Dans une cour l'enfant devrait pouvoir :

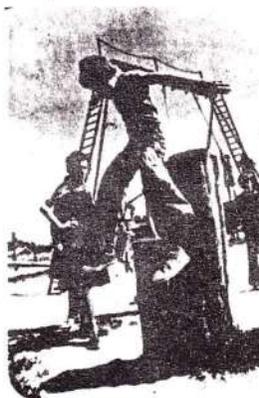
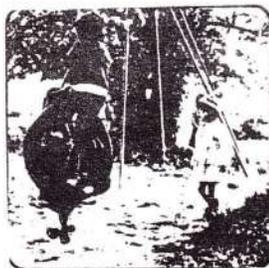
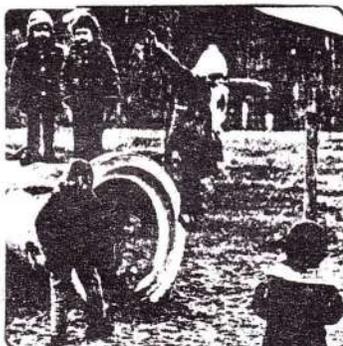
- courir
- discuter
- s'isoler
- se battre
- gagner des matches
- régler ses comptes
- s'ennuyer
- s'amuser
- se défouler
- peindre
- bricoler, construire
- être en sécurité

Quelles sont les qualités que devrait posséder une cour de récréation ?

- être spacieuse
- ombragée
- avoir un portique
- être goudronnée
- avoir du sable
- n'être pas dangereuse
- avoir une pente
- avoir de l'herbe
- avoir un grand mur
- avoir un coin de rangement
- être encombrée
- être esthétique

Pour l'instituteur la récréation est importante parce qu'il peut :

- observer les jeux des enfants
- les surveiller
- bavarder avec ses collègues
- laisser les enfants se défouler
- se retrouver avec des adultes
- parler métier
- se détendre
- faire une partie de l'horaire d'E.P.
- gagner du temps pour arriver à la fin de la journée
- observer le comportement de certains enfants
- jouer avec les enfants



# L'ALIMENTATION DU SPORTIF

---

## L'ALIMENTATION DU SPORTIF.

De nos jours, beaucoup d'entre vous pratiquent un sport soit par plaisir, soit par mode ou soit par nécessité. Pour ces sportifs et pour n'importe lequel d'entre vous qui désire s'alimenter sainement, nous allons essayer de vous présenter une alimentation conseillée et saine. En effet, il y a longtemps qu'on ne parle plus d'alimentation propre au sportif.

Nous allons pour cela distinguer 4 phases dans cette alimentation :

- 1) Lors de son entraînement, un sportif absorbera 3.200 à 4.000 calories par jour. La variété des aliments est bien sûr une chose essentielle.

ex. :	viande	300 g
	pain	300 g
	pommes de terre cuites	400 g
	légumes verts	500 g
	fruits	300 g
	sucre	100 g
	corps gras	60 g
	lait	1/4 l
	fromage	60 g

- 2) Avant une épreuve ou une compétition, le participant devra s'alimenter en suivant son programme d'alimentation de l'entraînement. Il prendra son dernier repas important 3 heures au moins avant l'épreuve.

- 
- 3) Nous allons maintenant parler de la ration d'une compétition ou d'une épreuve de longue haleine en prenant comme exemple l'épreuve des 24 h de jogging dans la cour de l'Institut.
- Juste avant l'épreuve, le participant absorbera une ration d'attente : des aliments sucrés et digestes (biscuits) - des jus de fruits sucrés.
  - Pendant la compétition, il prendra des aliments faciles à digérer.
- 4) Après l'épreuve, le métabolisme fatigué musculairement et nerveusement devra éliminer les toxines de fatigue. Il faut donc éviter de se nourrir trop, juste après une telle épreuve.

En conclusion, nous pensons que les sportifs des vacances, ceux qui passent leurs journées à nager, plonger, escalader, skier, jouer au tennis ... devraient préalablement se préparer physiquement afin d'éviter un stupide accident qui n'arrive jamais qu'aux autres.

Bon appétit.

---

TABLEAU DES ALIMENTS AU POINT DE VUE CALORIES.  
/ 100 gr.

Banane	90	Saindoux	800
Beurre	125	Sucre	24
Bière	60	Lait entier	70
Boudin	500	Lard fumé	650
Café	0	Cacao (tasse)	220
Chocolat	600	Steak grillé	160
Jambon	440		
Orange	75		
Pain bl.	225		
Oeuf dur	75		
Frites	290		

Alain MEUR et les profs de gym.

# LA "CARRIÈRE" D'ENTRAÎNEUR

---

"Pourrais-tu venir entraîner les petits, demain à 4 heures ? "

C'est ainsi qu'a commencé ma "carrière" d'entraîneur. Ça m'a fait plaisir de voir qu'on avait pensé à moi.

Le lendemain, j'étais à pied d'oeuvre.

Le plus difficile a été de se remettre au niveau des petits. Pour eux le basket est un jeu. Il ne faut pas leur apprendre à dribbler, mais jouer au renard qui passe, ou bien faire une course relais, le tout en dribblant.

Autre problème, mes joueurs m'appellent "monsieur" et crient plus fort que moi (ils sont 15 !) ...et il me reste un tout petit peu de voix après l'entraînement.

A part cela, l'esprit est très bon et il y a une bonne entente dans l'équipe.

Si certains d'entre vous ont une âme d'entraîneur, je trouve que cela vaut la peine d'essayer, rien qu'un mois ou deux, mais essayer.

Chris SCHOEMANS

---

## PETITES NOUVELLES

60.000 Frs ont été versés à l'opération "**Solidarité**" grâce aux bénéfices de la pièce des Rhétos.

+++

Le bénéfice de l'opération "**Carême de Partage**" S.O.S. - **Caïza** a rapporté, chez les 1ères et 2mes la somme de 68.880 Frs

---

merci - merci - merci - merci - merci - merci - merci -

---

-2-	-3-	-4-	-5-	-6-	-7-	-8-	-9-	-10-	-11-
2- 4	2- 6	2- 8	2- 10	2- 12	2- 14	2- 16	2- 18	2- 20	2- 22
3- 6	3- 9	3-12	3- 15	3- 18	3- 21	3- 24	3- 27	3- 30	3- 33
4- 8	4-12	4-16	4- 20	4- 24	4- 28	4- 32	4- 36	4- 40	4- 44
5-10	5-15	5-20	5- 25	5- 30	5- 35	5- 40	5- 45	5- 50	5- 55
6-12	6-18	6-24	6- 30	6- 36	6- 42	6- 48	6- 54	6- 60	6- 66
7-14	7-21	7-28	7- 35	7- 42	7- 49	7- 56	7- 63	7- 70	7- 77
8-16	8-24	8-32	8- 40	8- 48	8- 56	8- 64	8- 72	8- 80	8- 88
9-18	9-27	9-36	9- 45	9- 54	9- 63	9- 72	9- 81	9- 90	9- 99
10-20	10-30	10-40	10- 50	10- 60	10- 70	10- 80	10- 90	10-100	10-110
11-22	11-33	11-44	11- 55	11- 66	11- 77	11- 88	11- 99	11-110	11-121
12-24	12-36	12-48	12- 60	12- 72	12- 84	12- 96	12-108	12-120	12-132
13-26	13-39	13-52	13- 65	13- 78	13- 91	13-104	13-117	13-130	13-143
14-28	14-42	14-56	14- 70	14- 84	14- 98	14-112	14-126	14-140	14-154
15-30	15-45	15-60	15- 75	15- 90	15-105	15-120	15-135	15-150	15-165
16-32	16-48	16-64	16- 80	16- 96	16-112	16-128	16-144	16-160	16-176
17-34	17-51	17-68	17- 85	17-102	17-119	17-136	17-153	17-170	17-187
18-36	18-54	18-72	18- 90	18-108	18-126	18-144	18-162	18-180	18-198
19-38	19-57	19-76	19- 95	19-114	19-133	19-152	19-171	19-190	19-209
20-40	20-60	20-80	20-100	20-120	20-140	20-160	20-180	20-200	20-220

-12-	-13-	-14-	-15-	-16-	-17-	-18-	-19-	-20-
2- 24	2- 26	2- 28	2- 30	2- 32	2- 34	2- 36	2- 38	2- 40
3- 36	3- 39	3- 42	3- 45	3- 48	3- 51	3- 54	3- 57	3- 60
4- 48	4- 52	4- 56	4- 60	4- 64	4- 68	4- 72	4- 76	4- 80
5- 60	5- 65	5- 70	5- 75	5- 80	5- 85	5- 90	5- 95	5-100
6- 72	6- 78	6- 84	6- 90	6- 96	6-102	6-108	6-114	6-120
7- 84	7- 91	7- 98	7-105	7-112	7-119	7-126	7-133	7-140
8- 96	8-104	8-112	8-120	8-128	8-136	8-144	8-152	8-160
9-108	9-117	9-126	9-135	9-144	9-153	9-162	9-171	9-180
10-120	10-130	10-140	10-150	10-160	10-170	10-180	10-190	10-200
11-132	11-143	11-154	11-165	11-176	11-187	11-198	11-209	11-220
12-144	12-156	12-168	12-180	12-192	12-204	12-216	12-228	12-240
13-156	13-169	13-182	13-195	13-208	13-221	13-234	13-247	13-260
14-168	14-182	14-196	14-210	14-224	14-238	14-252	14-266	14-280
15-180	15-195	15-210	15-225	15-240	15-255	15-270	15-285	15-300
16-192	16-208	16-224	16-240	16-256	16-272	16-288	16-304	16-320
17-204	17-221	17-238	17-255	17-272	17-289	17-306	17-323	17-340
18-216	18-234	18-252	18-270	18-288	18-306	18-324	18-342	18-360
19-228	19-247	19-266	19-285	19-304	19-323	19-342	19-361	19-380
20-240	20-260	20-280	20-300	20-320	20-340	20-360	20-380	20-400