DIEGO ZARANTONELLO

Hebertismo:

IN AZIONE!

DIEGO ZARANTONELLO

Hebertismo:

IN AZIONE!

Hebertismo: IN AZIONE! è una dispensa sul Metodo Naturale di Georges Hébert tratta dalla rubrica apparsa sui cinque numeri della rivista associativa AGESCI "Avventura" del 2019.

© 2019 By Diego Zarantonello
http://www.hebertismo.it
email: hebertism@gmail.com
Tutti i diritti riservati

Indice

HEBERTISMO E SUPER EROI....8
MENTE – CORPO – SPIRITO....8
ESSERE FORTI PER ESSERE UTILI....10
IL METODO NATURALE....11
MUOVITI, NON STARE A GUARDARE!....12
L'IDEATORE DEL METODO NATURALE....13
LE 10 FAMIGLIE DI MOVIMENTI NATURALI....15
PRATICARE L'HEBERTISMO....16
La Leçon Rustique....17
Il Plateau....19
IL PERCORSO HÉBERT....21
Lo sapevi?....21
Efficienza o Efficacia?....22
Come Affrontare Un Percorso Hébert....24
Sì, Ok, Ma Il Nuoto?....25
OSTACOLI PER UN PERCORSO HÉBERT....25
La Claie....26
IL GIOCO DEL PLATEAU....29
GIOCARE CON L'HEBERTISMO....30
IL GIOCO HEBERTISTA....31

GIOCHIAMO!.....33
Cavalli e Cavalieri.....33
Polli Saltellanti.....33
Staffetta delle turbine.....33
Staffetta della fortuna.....34
Staffetta in lungo.....34
Staffetta delle carriole.....34
Staffetta trasporto.....35
Capsule spaziali 35
Palla nostra 35
Calcio Bendato 35
Palla Gambero.....36
Calcio a tre gambe.....36
Caccia al sassolino.....36
The Boy Scout Shuffle.....37
ACRO-HEBERTISMO.....39
DIVENTARE FORTI.....40
Sì, Ma Proprio L'hebertismo Serve?.....40
A TAVOLA! 43
E Cosa Dovremmo Mangiare Noi Esseri Umani?.....43
Sì, ma concretamente cosa devo mangiare? 44
"Crocchettismo" O Alimentazione Naturale?.....45

HEBERTISMO E SUPER EROI

Sapete cos'hanno in comune Flash, Spiderman, Superman e Capitan America? Probabilmente risponderete: la calzamaglia. Sì, anche questo è vero, ma la caratteristica più evidente è che tutti e quattro sono dei **super-eroi**.
Prendiamo in considerazione Batman e Ironman: cosa accomuna, invece, questi due personaggi (disponibilità economiche a parte)?
Loro sono dei semplici **eroi**.
La differenza principale tra supereroi ed eroi è che i primi possiedono dei super poteri che li rendono i migliori in alcuni ambiti: Flash corre più veloce di qualsiasi altra persona al mondo, Spiderman si arrampica sugli edifici come nessun altro sa fare e Superman, invece, può volare.
In tutte le loro **imprese** fanno sempre affidamento su quell'unica caratteristica in cui eccellono.
Gli eroi, invece, non sono nient'altro che **semplici esseri umani**, mediocri (per modo di dire) in tutti i campi e non possono fare affidamento su nessuna abilità particolare, ma **sono versatili**.
È proprio grazie a questa versatilità che l'essere umano è riuscito a posizionarsi così in alto nella catena alimentare e sopravvivere fino ai nostri giorni.

MENTE - CORPO - SPIRITO

La parola d'ordine per un eroe è "equilibrio".
In particolare stiamo parlando prevalentemente dell'equilibrio tra tre aspetti: abilità, forza e desiderio, o meglio mente, corpo e spirito.

Eccedendo in uno qualsiasi dei tre sbilancerai di conseguenza gli altri due. Ci si può lanciare in azione con le più nobili intenzioni di spirito, ma non si andrà molto lontano senza un solido repertorio di abilità tecniche e un arsenale di forza, agilità e resistenza. Si può essere i più muscolosi della propria squadriglia, ma se non si sa come utilizzare al meglio la propria forza e non la si vuole mettere a disposizione di qualcuno si è decisamente poco utili.

Questi pensieri di cui abbiamo appena parlato furono elaborati un bel po' di anni fa da **Georges Hébert**, il cui nome lascia facilmente intuire la provenienza francese. Coetaneo del nostro amato B.-P. ufficiale della marina militare francese, **ideò un metodo eccezionale e innovativo per sviluppare le doti di eroe** che sono dentro ognuno di noi.

Per Georges Hébert, dunque, quando si parla di **mente** si intende tutto il bagaglio di conoscenze tecniche, l'atteggiamento, l'attitudine e le **caratteristiche tipiche dell'uomo d'azione**.
Per **corpo** si intendono la forza e l'abilità fisica. Un eroe, si sa, deve avere forza almeno per due persone se vuole riuscire a salvare qualcuno da un pericolo (questa forza deve essere versatile e prevedere una preparazione nelle dieci le famiglie di esercizi naturali). Lo **spirito** di un eroe, infine, è la volontà di **usare le proprie capacità e la propria forza per fare del bene e aiutare gli altri**.

"La vera forza, nel suo concetto più ampio, è una sintesi fisica e morale. Risiede non solamente nei muscoli, nella potenza cardiaca, nella destrezza..., ma prima di tutto nell'energia che l'utilizza, nella volontà che la dirige, nel sentimento che la guida"

Georges Hébert

ESSERE FORTI PER ESSERE UTILI

Il metodo di allenamento creato da Georges Hébert, conosciuto da tutti come "**hebertismo**", è entrato a far parte del nostro repertorio di competenze in quanto **si sposa molto bene con la filosofia scout** del fare del proprio meglio per essere sempre pronti a compiere la Buona Azione. Il motto dell'hebertismo è, infatti, "**essere forti per essere utili**", tanto agli altri quanto a sé stessi. Questo slogan ci suggerisce come l'obiettivo dell'essere in forma non sia quello di superare la prova costume (che comunque non dispiacerebbe!), bensì quello di **essere una persona su cui poter contare**, su cui gli altri possano fare affidamento nel momento del bisogno.
Lo stesso B.-P. ci ricorda come uno scout possa essere una persona passabile in un salotto, ma indispensabile in un naufragio.
Mettere al servizio degli altri la propria competenza può significare molte cose: dal saper trasportare per lunghe distanze un compagno con una caviglia slogata, al saper sollevare sulle proprie spalle un amico che deve fare una legatura a due metri e mezzo di altezza; dal salvare qualcuno che sta affogando, al sapersi arrampicare su un

albero per recuperare un pallone incastrato tra i rami; dall'avere il coraggio di affrontare un passaggio difficile durante un'escursione in montagna, al saper mantenere la calma e avere sangue freddo durante un'emergenza.

IL METODO NATURALE

L'hebertismo è chiamato anche Metodo Naturale e ciò non lascia alcun dubbio sul fatto che utilizzarlo per diventare forti sia, per noi scout, una scelta più che appropriata.
L'aggettivo "Naturale" sta ad indicare, innanzitutto, che **viene praticato all'aria aperta, a pieno contatto con la natura**. L'aria aperta, già di per sé, è uno strumento utile per fortificare il corpo e la mente. Basta pensare allo sforzo fisico e alla forza di volontà necessari anche solo per una semplice camminata sotto la pioggia, in mezzo al fango o d'inverno sulla neve fresca. Pensiamo, inoltre, alla differente qualità dell'aria che si può trovare in una palestra chiusa e quella in un bosco o in un'area verde. Se poi si aggiunge la presenza del sole, non c'è molto altro da dire.

Il Metodo Naturale è anche una filosofia di vita caratterizzata dall'amore e dal rispetto per la natura. Infatti, ristabilire il contatto con la natura, riscoprire le condizioni di vita naturali ed **esercitare i movimenti per cui il nostro corpo è stato "progettato",** utilizzandoli per il nostro sviluppo, sono aspetti basilari dell'hebertismo.

Per utilizzare le parole del suo fondatore, il Metodo Naturale non è quindi solamente un metodo di allenamento, ma è un vero e proprio

stile di vita e un modo di concepire la propria esistenza in accordo con la natura; può essere infatti pensato come la ricerca e l'acquisizione dell'equilibrio in tutti gli aspetti della vita, tra i quali l'armonia con la natura è di fondamentale importanza.

MUOVITI, NON STARE A GUARDARE!

Qual è la prima (e la più semplice) cosa che possiamo fare con l'hebertismo? Beh, stare fermi, ovviamente! Ma stare fermi può essere fatto in molti modi. Uno di questi però spicca per il fatto di essere **la posizione di riposo più naturale per l'essere umano**: lo squat (che in inglese significa "accovacciamento").
Sì, certo, è anche la posizione più comoda per fare i propri bisogni al campo estivo, ma questa posizione ha innumerevoli vantaggi e permette, oltretutto, di riuscire a tornare in piedi e a passare all'azione in men che non si dica.
Se **manteniamo questa posizione per una decina di minuti al giorno**, non per forza consecutivi, otteniamo notevoli benefici, tra cui il sollievo da un eventuale mal di schiena, il rafforzamento dei glutei e dei muscoli dell'anca, il miglioramento della mobilità delle caviglie e la correzione di cattive abitudini posturali.
Fuori piove e non potete uscire a giocare e muovervi con gli amici? Niente di meglio che passare un po' di tempo in posizione di squat, ma ricordatevi di tenere i talloni sempre appoggiati a terra! **Il vostro corpo vi ringrazierà e la strada per diventare eroi potrà avere inizio!**

L'IDEATORE DEL METODO NATURALE

A cavallo del 1900 è vissuto Georges Hébert, un ufficiale della marina militare francese che, prestando il servizio militare, viaggiò in lungo e in largo per il mondo, approdando in molti paesi non civilizzati e venendo a contatto con svariate popolazioni di uomini che vivevano allo stato naturale. Questi "indigeni" lo stupirono enormemente poiché erano **fisicamente molto più prestanti dei suoi uomini addestrati**. Nei suoi appunti di viaggio Hébert scrisse: "I loro corpi erano splendidi: agili, abili, forti, leggeri, resistenti. Eppure non avevano nessun insegnante di ginnastica, solo la loro vita immersa nella natura."
In uno dei suoi viaggi, Georges Hébert si trovò nel bel mezzo di una tragedia nell'isola della Martinica (Caraibi) dove l'8 maggio 1902 il Monte Pelee fu protagonista di **una delle più violente eruzioni vulcaniche della storia**, che provocò la morte di quasi tutti gli abitanti della città di Saint Pierre (si salvarono solo quattro persone, tra cui un uomo che si trovava in una cella delle prigioni sotterranee della città e a cui Giovanni Pascoli dedicò l'ode "Il Negro di Saint Pierre"). Hébert, che coordinò i soccorsi sull'isola, si accorse di quanto le persone fossero impreparate, sia fisicamente che psicologicamente, ad affrontare quel tipo di emergenza, così ripromise a sé stesso che una volta rientrato in Francia avrebbe fatto di tutto per formare quanti più uomini possibile **in grado di aiutare il prossimo**.
Nacque così il **Metodo Naturale**, utilizzato da subito come modalità di addestramento nell'esercito e, successivamente, come metodo di educazione fisica in tutte le scuole della Francia e all'interno dei gruppi scout.

LE 10 FAMIGLIE DI MOVIMENTI NATURALI

Georges Hébert, osservando gli "indigeni", si accorse che era possibile raggiungere un alto livello di sviluppo fisico anche **senza l'aiuto di strumenti o installazioni artificiali**, solamente imitando le "gesta naturali e utilitarie". Tali gesta non sono nient'altro che tutti quei movimenti e attività che un essere umano può compiere in natura, secondo il proprio istinto e/o con qualche conoscenza tecnica in più.
È possibile riunire, per somiglianza, i movimenti naturali in **dieci gruppi** chiamati "famiglie".

Famiglie del primo ordine (di spostamento):
CAMMINATA O MARCIA
CORSA
SALTO
Queste sono le famiglie fondamentali. Quando si è in dubbio su cosa allenare, la scelta dovrebbe ricadere sulla **capacità di spostamento, in ogni situazione e contesto**. Tale abilità porta con sé un notevole sviluppo degli arti inferiori, ma soprattutto un grande effetto benefico su cuore e polmoni, responsabili delle nostre grandi funzioni organiche.

Famiglie del secondo ordine (di spostamento con l'aiuto delle braccia):
QUADRUPEDIA
ARRAMPICATA
NUOTO

Le famiglie di questo gruppo sono forme di movimento più complesse e servono **per sviluppare la muscolatura in generale** e per aumentare la forza e molte altre qualità statiche e dinamiche. Molti degli esercizi di queste famiglie sono indispensabili per ottenere una buona stabilità e postura, ma anche una buona **coordinazione, sangue freddo, fermezza e forza di volontà.**

Famiglie del terzo ordine (di stazionamento e manipolazione):
LANCIO (ASSIEME A PRESA E SCHIVATA)
EQUILIBRIO
SOLLEVAMENTO & TRASPORTO
LOTTA & DIFESA

Con l'allenamento di queste famiglie si sviluppano, oltre che la muscolatura, quelle abilità che, una volta apprese, possono tornare utili in diversi contesti: gioco, lavoro, caccia, salvataggio oppure per difesa personale da animali, cose o persone. Poiché queste famiglie **hanno bisogno di un insegnamento tecnico**, sono da ritenersi di importanza secondaria rispetto ai gruppi di spostamento, che invece hanno la priorità.

PRATICARE L'HEBERTISMO

Ora che a grandi linee abbiamo capito cos'è l'hebertismo, vediamo in che modo e in che luoghi si può praticare un'attività così apparentemente complessa e ricca di concetti.

La Leçon Rustique

Questo è, per eccellenza, il miglior modo di praticare l'hebertismo e sembra senz'altro pensato appositamente per noi scout. Leçon Rustique è il nome con cui Georges Hébert indica la lezione in piena natura dove chi si allena incontra continuamente difficoltà e ostacoli inaspettati e si trova a dover applicare correttamente movimenti e abilità imparate durante gli allenamenti.
Immaginatevi una sorta di piccola spedizione esplorativa all'interno di uno spazio verde, un bosco o un sentiero di campagna. Una persona con esperienza (l'istruttore, o il capo scout) conduce il gruppo aprendo la strada e, ogni qualvolta incontra un ostacolo, lo affronta e chiede al gruppo di fare lo stesso; quando trova l'opportunità di allenare una specifica famiglia di esercizi, non perde l'occasione per coglierla, permettendo così ai compagni di migliorare la loro tecnica e la loro abilità.
La Leçon Rustique:

- **Sviluppa e rinforza il fisico e il carattere**, perfeziona la tecnica, esercita il colpo d'occhio, stimola il senso pratico e insegna a essere intraprendenti;
- **Sviluppa le "qualità d'azione"**: energia, forza di volontà, coraggio, sangue freddo, padronanza di sé;
- Obbliga all'**aiuto reciproco** e permette di sviluppare la capacità di osservazione e l'istinto di esplorare, generando entusiasmo tra chi la pratica.

Una lezione in piena natura non si può pianificare, si deve improvvisare. È perciò necessario essere ben preparati per condurre un gruppo o per affrontarne una da soli. L'indispensabile è, certamente, fissare un obiettivo preciso prima partire (ad esempio decidere di percorrere uno specifico sentiero, fissare solamente un punto di arrivo, determinare la durata della spedizione).

Il Plateau

Si narra che, durante i suoi lunghi viaggi per mare, Georges Hébert, anche a bordo delle imbarcazioni, non perdesse l'occasione di tenere fisicamente attive le sue truppe. Quale miglior posto del ponte della nave per istituire una sorta di palestra? Casse, bidoni, pali, reti, ringhiere e tavole in legno costituivano ostacoli e attrezzi ideali per un allenamento secondo il Metodo Naturale. Esso avveniva perciò in uno spazio di dimensioni ridotte e sotto l'occhio attento di Hébert, il quale poteva correggere errori e guidare i suoi uomini senza perderli di vista per un solo attimo.
Questa è una semplice, seppur affascinante, leggenda; nulla di tutto ciò è mai accaduto realmente, ma l'immagine del ponte della nave, utilizzato per allenare le dieci famiglie, ci aiuta, senza dubbio, a comprendere il famoso Plateau.
L'hebertismo, in mancanza di grandi spazi naturali, può essere praticato, sia all'aria aperta che al coperto, anche in uno spazio ristretto che per l'occasione viene chiamato Plateau:
Le dimensioni dello spazio vengono delimitate da oggetti segnalatori e dipendono dal numero e dalla preparazione dei partecipanti e dallo spazio a disposizione (indicativamente 40x15 metri).
Uno dei due lati corti è la base di partenza, l'altro la base di arrivo; i due lati lunghi vengono utilizzati invece per il tragitto di ritorno.
I partecipanti vengono divisi in gruppi omogenei chiamati "ondate". Questi dovranno eseguire gli esercizi delle dieci famiglie, di volta in volta chiamati dall'istruttore, percorrendo il Plateau.
Gli spostamenti avvengono in riga, divisi per "ondate", compiendo gli esercizi dalla base di partenza alla base di arrivo (andata); il ritorno avviene, invece, in fila indiana, percorrendo all'esterno, le basi di ritorno, con andatura più o meno lenta cercando un rilassamento e un riposo relativo.

I movimenti di andata e ritorno, permettono la continuità dello spostamento e l'alternanza di sforzi intensi e moderati, esattamente come i movimenti di un'onda del mare.
Ogni ondata deve inoltre prevedere un "capo-ondata", che si posiziona alla testa del gruppo. Nella fase di ritorno, l'ondata segue il capo-ondata che regola l'andatura secondo necessità.
Qualsiasi sia la modalità di pratica scelta non ci dobbiamo dimenticare che esistono dei principi di base che spiegano esattamente come condurre un ottimo allenamento di hebertismo.

IL PERCORSO HÉBERT

Qual è la prima cosa che vi viene in mente quando sentite la parola "hebertismo"? La risposta più probabile è: "semplice, *Percorso Hébert*!". Una delle **modalità più conosciute per praticare l'hebertismo**, dopo la *Leçon Rustique* e il *Plateau*, è proprio il famoso *Percorso Hébert* in cui qualsiasi scout, almeno una volta nei suoi campi estivi, si è cimentato.

Lo sapevi?

È proprio dal nome francese del *Percorso Hébert* (*Parcour Hébert*) che è nato il termine *Parkour*, ovvero l'arte del movimento urbano, conosciuto sicuramente da molti di voi. Parkour e hebertismo condividono anche lo stesso motto: "essere forti per essere utili".

Il *Percorso Hébert* **è costituito da una successione di ostacoli** costruiti con materiale di recupero o con strutture di legno spesso realizzate tramite tecniche di pionieristica.
È un'ottima soluzione in alcune specifiche occasioni:

1. Quando non siamo in un ambiente naturale vasto e stimolante che permette di effettuare una *Leçon Rustique*;
2. Quando gli ostacoli naturali che l'ambiente ci offre (alberi, tronchi, sassi, ecc.) non sono sufficienti per allenare tutte le dieci famiglie dell'hebertismo;
3. Quando vogliamo migliorare la tecnica di esecuzione di alcuni esercizi che non si possono effettuare nel *Plateau*;
4. Quando vogliamo metterci alla prova in qualcosa di avvincente.

Il *Percorso Hébert* deve dare la possibilità di allenare tutte e dieci le famiglie dell'hebertismo. Per far questo, utilizzando Marcia e Corsa per muoversi tra una prova e l'altra, dobbiamo pensare a degli ostacoli che permettano di allenare le restanti otto famiglie.
Il percorso permette di sviluppare la tenacia, il colpo d'occhio e il coraggio ma, soprattutto, la destrezza e la capacità di **superare ostacoli reali in maniera efficiente**.

Efficienza o Efficacia?

L'**efficacia** è l'abilità di ottenere il risultato desiderato, a prescindere dalla modalità impiegata. Nel nostro caso riguarda una prestazione fisica, ad esempio sedersi su un ramo di un albero a tre metri da terra, indipendentemente dalla tecnica usata per salire.

L'**efficienza**, invece, è l'abilità di essere efficaci ma con una prestazione migliore. Ad esempio, salire sul ramo impiegando meno tempo, spendendo meno energia e rimanendo in sicurezza, evitando di farsi male.

Come si riconosce però un movimento efficiente? Tale movimento è elegante, bello da vedere, silenzioso, fluido, eseguito con una buona postura, un buon equilibrio e respirando opportunamente.

Come Affrontare Un Percorso Hébert

Come vi sarà facile intuire esistono **diversi modi per utilizzare questo percorso** e, con molta probabilità, la classica sfida a tempo, solitamente lanciata durante i campi estivi, non è la modalità più interessante.
Se consideriamo il *Percorso Hébert* come uno **strumento per raggiungere degli obiettivi,** con un po' di fantasia è semplice ideare una maniera di utilizzo appropriata.
Se il nostro obiettivo fosse quello di migliorare le nostre stesse capacità e diventare più forti, quale sarebbe il metodo migliore se non quello di **ripetere il percorso più volte a distanza di giorni e sfidare semplicemente il proprio tempo**? L'hebertismo approva questa competizione!
Se invece volessimo stimolare la collaborazione tra i componenti della nostra squadriglia, perché non **affrontare il percorso tutti insieme in contemporanea**? L'aiuto reciproco è fondamentale e la cooperazione di tutti farà sicuramente ottenere alla squadriglia un tempo migliore!
Ci sono persone che non vogliono mettersi in gioco da sole o non se la sentono di competere con altri? Proviamo a **eliminare l'uso del cronometro** o trasformiamo il percorso in un gioco divertente provando ad **affrontarlo a coppie, tenendosi sempre per mano oppure con una gamba e un polso legati** o, ancora, proviamo a superare gli ostacoli con gli occhi bendati, con o senza l'aiuto di un compagno.
Se ci lasciamo travolgere dalla creatività ci accorgiamo che uno stesso ostacolo può essere superato anche in modalità diverse da quelle per cui è stato ideato!

Sì, Ok, Ma Il Nuoto?

Questa è una domanda legittima che spesso viene posta quando si parla di *Percorso Hébert.*
Proviamo a chiederci in cosa il nuoto differisce dalle altre forme di movimento: il contatto con l'acqua e, a volte, il trattenere il respiro.
Se vogliamo inserire una prova di nuoto nel nostro percorso, perché dunque non pensare a un ostacolo da superare senza respirare o a una bacinella d'acqua in cui immergere la testa per dieci secondi?
Ancora una volta, se seguite la vostra fantasia, troverete sicuramente una valida proposta!
Una sfida però va lanciata: che ne dite di un *Percorso Hébert* in piscina?

OSTACOLI PER UN PERCORSO HÉBERT

Grazie alla fantasia e alle conoscenze di pionieristica, uno scout ha innumerevoli possibilità quando si tratta di progettare e costruire un percorso.
Riportare qui precisi disegni e spiegazioni di ostacoli già ideati e costruiti da altri richiederebbe troppo spazio, perciò potete divertirvi a cercare spunti dai numerosi libri di pioneristica presenti nelle rivendite scout o in qualche buon sito web.
Ad ogni modo, per darvi qualche suggerimento, alcuni tra **gli ostacoli più utilizzati sono: l'asse di equilibrio, il passaggio alla marinara e la scala orizzontale**. Tuttavia, possono essere costruiti

anche ostacoli più complessi e addirittura mobili come la scala bilanciata, il "salto del pirata", l'asse di equilibrio mobile, i paletti sospesi, la giostra coi sacchi, ecc..
Tra tutti gli ostacoli realizzabili, però, ne spicca uno in particolare la *Claie* (si legge "clè").

La Claie

La *Claie,* che in francese significa "grata" o "griglia", è un ostacolo ideato da un capo scout ed hebertista belga: George Nelissen.
Dalla forma, appunto, di una griglia, **questo ostacolo è di semplice costruzione**: è sufficiente unire, tramite delle legature quadrate, quattro pali (verticali) di diametro 8 cm con quattro pali (orizzontali) di diametro 6 cm in modo che siano perpendicolari tra di loro.
La lunghezza dei pali dipende da chi sarà l'utilizzatore:

- Con pali lunghi 2,20 m otterrete **la *Brelette,*** un ostacolo adatto a lupetti e coccinelle;
- Con pali lunghi 2,70 m si avrà **la *Brelle***, adatta a esploratori e guide;
- Con pali lunghi 3,00 m ricaverete invece la ***Big Brelle***, perfetta per adulti o per chi è ben allenato;

Questa costruzione vi ricorderà sicuramente un attrezzo simile che avrete tutti visto almeno una volta nella palestra della vostra scuola: il *quadro svedese.* Come già il nome suggerisce, questi due ostacoli non hanno molto da spartire, se non la forma graticolare. Le differenze principali sono riscontrabili nello spessore dei pali, nella dimensione dei fori e nel fatto che il quadro svedese si utilizzi solamente appeso. La differenza più grande però è una: per sua

natura, **non troverete mai una *Claie* all'interno di una palestra**, in uno spazio chiuso.
La *Claie* nasce per essere utilizzata in maniera versatile nelle sessioni di hebertismo e **con essa è possibile anche realizzare un allenamento completo**.
Può essere tenuta in posizione verticale, in obliquo o in orizzontale, può essere fissata a terra o essere mobile se tenuta con le mani, può addirittura galleggiare sull'acqua. Sulla *Claie* vi ci potete arrampicare, potete utilizzarla per saltare in modo più o meno acrobatico, potete sollevarla e correre assieme a dei compagni, potete tenerla in orizzontale mentre altri camminano in quadrupedia sopra o sotto, potete utilizzarla come bersaglio per dei lanci, potete addirittura sfidarvi a scalpo arrampicandovi.

IL GIOCO DEL PLATEAU

Mettendo insieme un *Percorso Hébert* e uno spazio più o meno grande al centro di esso (*Plateau*) è possibile organizzare uno splendido gioco hebertista: la forma più semplice prevede la sfida tra due squadre. Una squadra ha l'obiettivo di terminare il percorso ad ostacoli nel più breve tempo possibile affrontandolo tutti insieme; contemporaneamente la seconda squadra deve effettuare delle prove nel *Plateau* che le faranno guadagnare dei punti (es. tiri a canestro con dei palloni, un tragitto in quadrupedia trasportando oggetti, ecc...). La squadra che gioca nel *Plateau* ha però un tempo limitato, deve infatti fermarsi nel momento in cui la squadra avversaria termina il percorso. Ciascuna squadra deve affrontare entrambe le prove e vince chi totalizza più punti.
Perché non determinare la squadra che inizia il percorso per prima tramite una sfida a tiro alla fune? La squadra vincitrice potrebbe anche guadagnare qualche punto bonus da sommare a quelli realizzati nel *Plateau.*

GIOCARE CON L'HEBERTISMO

Plateau, Leçon Rustique, Percorso Hébert: abbiamo visto insieme come l'hebertismo, con le sue dieci famiglie di movimenti naturali, possa essere praticato con diverse modalità, a seconda del risultato che vogliamo ottenere o dell'ambiente in cui ci troviamo. La storia però non finisce qui, soprattutto per noi scout!
Uno strumento molto utile a nostra disposizione è il gioco.
Proporre l'hebertismo tramite il gioco è una peculiarità scout e non possiamo che essere orgogliosi di questo particolare contributo dato a un metodo di educazione fisica già molto strutturato e completo. Giocare con l'hebertismo ci permette di esprimere tutta la nostra fantasia e creatività e di diventare forti divertendoci, senza sentire la fatica di un allenamento vero e proprio.

IL GIOCO HEBERTISTA

Come si può immaginare, non tutti i giochi che abitualmente facciamo durante le attività possono definirsi hebertisti. Un gioco hebertista ha queste caratteristiche:

- **Poche, pochissime regole, due o tre al massimo**: deve lasciare ai partecipanti la libertà di sperimentare e trovare le soluzioni migliori per raggiungere l'obiettivo; potete introdurre una regola ogni tanto, per ri-equilibrare squadre poco equilibrate;
- **Niente "campi"**: utilizzate tutto lo spazio a vostra disposizione. Non devono esserci limitazioni particolari, aree o zone franche, se non strettamente funzionali al gioco;
- **Niente premio**: c'è una squadra vincitrice? Ok, bene, ma adesso cambiate subito gioco o iniziate a fare qualcos'altro! Per esempio, rimescolate le squadre, e se proprio volete premiare qualcuno, premiate le qualità o lo stile (la squadra più agile, la squadra che comunica di più, la squadra più creativa, la squadra più silenziosa, ecc,...);
- **Materiale? Ma no!**: deve esserci la possibilità di giocare ovunque ci troviamo, perciò meno materiale serve, meglio è. Una palla va bene, ma deve poter essere sostituita con qualsiasi altro oggetto recuperato al momento. E se non usate alcun materiale, meglio ancora;
- **Divertimento**: il gioco deve lasciare un sorriso stampato in faccia a tutti i partecipanti.

GIOCHIAMO!

Ecco qualche spunto da provare subito con il vostro reparto:

Cavalli e Cavalieri

Due o più squadre. A coppie si assume la posizione di cavallo e cavaliere, con un giocatore in groppa all'altro. Al segnale, i cavalieri di squadre opposte devono cercare di disarcionarsi. Quando un cavaliere cade, anche il suo cavallo è fuori gioco.

Polli Saltellanti

Due o più squadre. Saltellando su una gamba, tenendosi l'altra con una mano, ogni membro della squadra deve far perdere l'equilibrio all'avversario utilizzando solo le spalle per colpire. Chi posa la gamba a terra è fuori dal gioco.

Staffetta delle turbine

Due o più squadre. Il primo concorrente parte, gira attorno a un ostacolo, torna alla base e dopo essere passato dietro alla propria squadra prende per mano il secondo. Insieme partono, girano attorno all'ostacolo, passano dietro alla propria squadra, prendono quindi per mano il terzo e così via.

Staffetta della fortuna

Due o più squadre. Di fronte a ogni squadra, a circa venti passi, si trova un giocatore con un sassolino nascosto in un pugno e le braccia tese in avanti. Il primo della fila di ogni squadra corre e prova a indovinare dov'è nascosto il sasso. Se indovina, torna indietro e fa partire il secondo componente della squadra. Se sbaglia, deve passare sotto le gambe di tutta la squadra e ripartire, ripetendo queste azioni fino a quando non riuscirà a indovinare. Nel frattempo, il sassolino può essere trasferito da una mano all'altra.

Staffetta in lungo

Due o più squadre. Il primo della squadra salta a piedi uniti. Il secondo della squadra salta nella stessa direzione partendo da dove è atterrato il primo, e cosi via fino a che tutti hanno saltato. Vince la squadra che arriva più lontano.
Variante: Con la stessa modalità, si può fare una staffetta, lanciando un oggetto abbastanza pesante.

Staffetta delle carriole

Due o più squadre. Linea di partenza e linea di cambio. Al segnale, il primo giocatore si mette a "carriola" e il secondo giocatore gli regge le gambe. In questa posizione, corrono verso la linea di cambio dove si girano e tornano indietro a ruoli invertiti, facendo partire la seconda coppia della squadra.

Staffetta trasporto

Due o più squadre. Il primo concorrente parte trasportando in groppa il secondo e lo deposita all'estremità del campo da gioco. Il secondo torna indietro, recupera il terzo e così via.

Capsule spaziali

Due o più squadre. Ognuno possiede una "capsula di supporto" (un mattone o un blocchetto di legno). Ogni squadra deve andare da un punto A a un punto B, senza toccare terra, usando le capsule come appoggi. Se qualcuno tocca il suolo, la squadra deve ricominciare.

Palla nostra

Due squadre. Obiettivo per ogni squadra: mantenere possesso dell'oggetto del gioco (es. pallone) per 30 secondi. Il conduttore del gioco lancia in aria l'oggetto, un giocatore lo prende e, insieme alla propria squadra, cerca di tenere l'oggetto. Se chi ha l'oggetto, viene toccato con due mani dall'avversario, deve bloccarsi e lasciar andare l'oggetto immediatamente. Se l'oggetto viene raccolto da un compagno della stessa squadra, il tempo continua, se invece l'oggetto viene raccolto dall'avversario, il tempo riparte da zero per quella squadra.

Calcio Bendato

Due squadre. Ogni squadra deve fare goal, calciando la palla in una porta o addosso a qualcosa. Le squadre si dividono a coppie in cui

uno dei due è bendato. Solo chi è bendato può calciare la palla mentre il giocatore che vede può offrire solo indicazioni verbali al suo compagno. I compagni di squadra non si possono toccare. *Variante*: Non ci sono goal; ogni volta che un giocatore bendato calcia la palla, la sua squadra guadagna un punto.

Palla Gambero

Due squadre e una palla. Posizione del gambero (quattro zampe a pancia in su). Non si può toccare la palla con le mani. Obiettivo di ogni squadra è quello di calciare la palla oltre la linea di fondo campo avversaria. La prima squadra che totalizza 5 punti vince.

Calcio a tre gambe

Due squadre, divise a coppie con una gamba legata a quella del compagno. Vince la prima squadra che riesce a fare 5 goal.

Caccia al sassolino

Ci si mette in riga con le mani nascoste dietro la schiena, aperte con il palmo verso l'alto. Il conduttore del gioco cammina su e giù dietro la riga, facendo finta di mettere un sassolino nelle mani di tutti. Quando lo mette davvero, chi lo riceve deve scattare e correre verso un punto prestabilito in precedenza (di fronte alla riga). Gli altri lo devono prendere. Se chi scappa raggiunge la meta senza farsi prendere diventa il nuovo conduttore.

The Boy Scout Shuffle

Due squadre. In equilibrio sulle estremità opposte di un muretto o di un tronco, disposte in fila indiana e rivolte una verso l'altra, le squadre devono scambiarsi di posto senza che nessuno tocchi terra con i piedi. In questo caso ogni squadra deve collaborare e vinceranno entrambe se riusciranno a raggiungere l'obiettivo!

ACRO-HEBERTISMO

Esiste anche un'altra modalità molto singolare per giocare mettendo alla prova le proprie abilità "hebertiste" e creare fiducia tra i componenti della squadra. Essa prende spunto da discipline acrobatiche e permette di creare scenografiche figure, molto gettonate per la foto profilo dei propri social network preferiti.
Questa particolare modalità è chiamata Acro-hebertismo e consiste nello sfidarsi tra squadre utilizzando la propria fantasia e arrampicandosi gli uni sugli altri per comporre delle figure statiche che devono rimanere fisse giusto il tempo di scattare una foto. Le regole del gioco? Potete sceglierle voi, facendo vincere chi utilizza più persone, chi ci mette meno tempo a creare la stessa figura, chi arriva più in alto, chi riesce a stare fermo per più tempo... l'importante è divertirsi!
Alcune indicazioni per giocare in sicurezza:

- Riscaldarsi bene prima di giocare;
- Nel comporre e scomporre le figure serve fluidità e precisione: evitare movimenti bruschi o pressione elevata sulla colonna vertebrale;
- Se uno dei componenti ha un dolore improvviso gridare immediatamente "giù" per scomporre la figura;
- Posizionare i piedi o le mani solo sulle spalle o sul bacino dei compagni e non sulla schiena.

Accendete la fantasia, scatenate l'immaginazione e vedrete che, con un pizzico di creatività, l'hebertismo non avrà confini!

DIVENTARE FORTI

L'obiettivo ultimo dell'hebertismo, ormai l'abbiamo capito, è quello di diventare degli eroi. Semplici esseri umani, equilibrati e forti. Ma quali sono le caratteristiche di una persona forte?

1- **La resistenza:** fisica e psicologica, ossia la capacità di sopportare la fatica, di qualsiasi tipo essa sia. È la conseguenza di un allenamento regolare e metodico e di una vita attiva;
2- **La forza muscolare**: ossia la capacità di utilizzare il proprio corpo per eseguire sforzi notevoli e muoversi senza problemi;
3- **L'agilità**: è la capacità di muoversi rapidamente e compiere gesti istantanei. Deriva da un buon sviluppo del nostro sistema nervoso e dalla qualità dei nostri muscoli;
4- **L'abilità tecnica**: ovvero la capacità di muoversi in maniera efficiente ottimizzando gli sforzi;
5- **Le "qualità d'azione":** l'energia, la forza di volontà, il coraggio, il sangue freddo, il colpo d'occhio, la decisione, la fermezza, la tenacia, il gusto per lo sforzo fisico e psicologico;
6- **La conoscenza dei movimenti naturali** e una buona capacità di esecuzione degli stessi.

Sì, Ma Proprio L'hebertismo Serve?

Le strade per diventare forti sono molte e possono essere più o meno efficaci.
Tra queste l'hebertismo emerge per la sua sostenibilità, ovvero il suo rispetto per la natura e per l'essere umano.

La differenza con gli altri metodi non sta tanto nel cosa si fa, quanto nel come si fa, cioè nel metodo usato per raggiungere gli obiettivi. Il Metodo Naturale prevede queste regole:

1- **Continuità** nello spostamento: stare fermi o eseguire esercizi sul posto non è previsto dall'hebertismo;

2- **Libertà d'azione:** ognuno è libero di muoversi come meglio crede e di esprimere il proprio stato d'animo, senza costrizioni di alcun genere;

3- **Utilità pratica:** i movimenti che si praticano devono poter essere utili nella vita di tutti i giorni;

4- **Alternanza:** dopo ogni sforzo intenso deve sempre esserci una fase di riposo ;

5- **Gradualità:** si inizia con movimenti semplici per poi affrontare pian piano esercizi sempre più difficili, in termini di complessità, intensità e volume;

6- **Aiuto reciproco:** ogni qualvolta sia possibile ci si dà una mano a vicenda, non c'è competizione vera e propria e si lavora molto in gruppo.

Vi accorgerete come queste regole calzino a pennello con tutto ciò che abbiamo detto sull'hebertismo finora e come permettano a chiunque, di qualsiasi età o condizione fisica, di muoversi, divertirsi e mantenersi in buona salute.

A TAVOLA!

Secondo l'hebertismo, l'eroe deve possedere altre due caratteristiche: la **sobrietà**, evitando eccessi dannosi per la propria salute (es. fumo, alcool, droghe), e la **frugalità**, ossia la semplicità nell'alimentazione. Per quanto riguarda questo tema Georges Hébert non dice molto; ma possiamo provarci noi, facendoci aiutare, per esempio, dai diversi libri che Michael Pollan ha scritto sull'alimentazione.

Essere consapevoli degli effetti di una sana alimentazione non è un fattore da trascurare se il nostro obiettivo è diventare forti. **Buone abitudini alimentari stanno alla base della nostra salute**, e in qualche modo vengono ancora prima dell'attività fisica, influendo soprattutto sul nostro benessere interiore ma anche sul nostro aspetto esteriore.
"Siamo quello che mangiamo" sosteneva già a metà del 1800 il filosofo tedesco Feuerbach, ed è proprio così: il nostro corpo è il risultato di quello che introduciamo e di quello che consumiamo giornalmente.

E Cosa Dovremmo Mangiare Noi Esseri Umani?

Cibo vero, con moderazione, e soprattutto vegetali. È più o meno questa, in sintesi, la risposta alla domanda. È meglio mangiare cibi freschi piuttosto che prodotti trasformati. È questo che si intende dire per *cibo vero*. La cosa non è così scontata come potrebbe

sembrare. Se infatti in passato era *cibo vero* tutto quello che si poteva mangiare, oggi in commercio troviamo migliaia di sostanze commestibili che di questo hanno solo la parvenza. Questi nuovi prodotti artificiali si presentano spesso in confezioni che ne sottolineano in modi fantasiosi le proprietà salutari (light, zero, ecc...). Un ulteriore consiglio che può sembrare paradossale è proprio questo: se davvero vi sta a cuore la vostra salute, evitate questi prodotti. Se un alimento si dichiara salutare è un forte indizio che non si tratti di *cibo vero*!

Sì, ma concretamente cosa devo mangiare?

È una domanda lecita, ma se in merito a una questione così basilare della nostra vita si sente la necessità di consultare un esperto, significa che qualcosa è andato storto.

Quale altro animale ha bisogno di assistenza per decidere cosa mangiare? Senza dubbio, **per noi esseri umani, essendo onnivori, la domanda "cosa mangiare?" è un po' più complicata che, ad esempio, per una mucca**; tuttavia, nella maggior parte della storia dell'umanità la questione è stata risolta senza problemi: a guidarci era la cultura che, almeno quando si tratta di cibo, non è altro che un modo un po' pretenzioso per indicare nostra mamma. Cosa e quanto mangiare, con quali regole, quando e con chi erano domande le cui risposte erano scontate e si tramandavano di generazione in generazione senza grandi discussioni. Negli ultimi decenni, però, la mamma ha perso gran parte della sua autorità riguardo alla composizione del menù, sostituita da esperti di alimentazione, da

programmi tv sul cibo, internet e, in misura minore anche dalle indicazioni dietetiche del ministero della salute, le norme sull'etichettatura dei prodotti, le piramidi alimentari. Dal punto di vista storico, si tratta di una situazione del tutto insolita che ci manda in confusione.

"Crocchettismo" O Alimentazione Naturale?

Guardare la nostra alimentazione sotto l'aspetto nutrizionale è l'unica cosa che attualmente sappiamo fare ma, spesso, ci porta fuori strada. Parliamo sempre più di calorie, carboidrati, grassi, proteine, zuccheri, vitamine, ecc. perciò, con questo approccio, rischiamo di perdere di vista gli alimenti in sé. Ad esempio, tendiamo a parlare di beta-carotene e vitamina C e non più di carote o arance. **Le crocchette per animali, o i classici cereali che affondiamo nel latte la mattina, derivano proprio da questo modo di pensare il cibo**.

Anche se questo è comunque un modo valido per prestare attenzione a cosa e come mangiamo, le regole generali elencate di seguito sono **più semplici da rispettare e pienamente in linea con la filosofia dell'hebertismo** (anche se non sempre così scontate!).

1. Mangia cibo vero, non pensare alle calorie, ai nutrienti e alla quantità, ma pensa agli alimenti nella loro completezza;
2. Non mangiare nulla che la tua bisnonna non riconoscerebbe come cibo;
3. Evita cibi che contengono più di 5 ingredienti;

4. Evita cibi che contengono ingredienti dai nomi sconosciuti;
5. Evita i cibi che pubblicizzano effetti sulla salute;
6. Preferisci i vegetali, in particolare le verdure a foglia;
7. Mangia cibo sano cresciuto su un terreno sano e preferisci i cibi selvatici;
8. Mangia finché sei pieno all'80%;

Siete degli sportivi e volete alimentarvi per ottenere il meglio dagli allenamenti? Ricorrendo a qualche semplice conoscenza di "crocchettismo" possiamo aggiungere queste altre regole:

1. Colazione da re, pranzo da principe, cena da povero;
2. Inserisci una quota proteica anche nella colazione;
3. Mangia la frutta lontano dai pasti principali;
4. Mangia più carboidrati (pasta, riso, patate, cereali) prima dell'attività fisica;
5. Mangia più proteine (carne, pasce, uova, formaggio) dopo l'attività fisica;
6. Accompagna i carboidrati con verdura cotta;
7. Accompagna le proteine con verdura cruda;
8. Non bere durante i pasti e durante l'attività fisica (½ ora prima e ½ ora dopo);
9. Elimina dalla tavola farina bianca, zucchero, sale, lievito.

Ultimo, ma non meno importante, questo consiglio: **ascolta il tuo corpo,** nessuno meglio di lui sa dirti cosa è più giusto per te. La vera sfida? Imparare a comprenderlo!

“Essere forti per essere utili”