



HAL
open science

A forerunner of women's gymnastics and school and scouting educational model: Georges Hébert and the virtues of the Natural Method of Physical and Moral Education

Daniele Coco, Elena Zizioli, Pierre Philippe-Meden, Diego Zarantonello,
Francesco Casolo

► To cite this version:

Daniele Coco, Elena Zizioli, Pierre Philippe-Meden, Diego Zarantonello, Francesco Casolo. A forerunner of women's gymnastics and school and scouting educational model: Georges Hébert and the virtues of the Natural Method of Physical and Moral Education. *QTimes Journal of Education Technology and Social Studies*, 2022, XIV (3), pp.197-209. 10.14668/QTimes_14316 . hal-03744372

HAL Id: hal-03744372

<https://hal.science/hal-03744372v1>

Submitted on 3 Aug 2022

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



ISSN: 2038-3282

Publicato il: luglio 2022

©Tutti i diritti riservati. Tutti gli articoli possono essere riprodotti con l'unica condizione di mettere in evidenza che il testo riprodotto è tratto da www.qtimes.it

Registrazione Tribunale di Frosinone N. 564/09 VG

A forerunner of women's gymnastics and school and scouting educational model: Georges Hébert and the virtues of the Natural Method of Physical and Moral Education

Un precursore della ginnastica femminile e del modello educativo scolastico e scoutistico: Georges Hébert e le virtù del Metodo Naturale di Educazione Fisica e Morale

di

Daniele Coco

Università degli Studi di Roma Tre

daniele.coco@uniroma3.it

Elena Zizioli

Università degli Studi di Roma Tre

elena.zizioli@uniroma3.it

Pierre Philippe-Meden

Università Paul-Valéry Montpellier 3 - Unité de recherche RiRRa21

pierre.philippe-meden@univ-montp3.fr

Diego Zarantonello

Fédération Belge d'Hébertisme)

office@etrefort.it

Francesco Casolo

Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano

francesco.casolo@unicatt.it

©Anicia Editore

QTimes – webmagazine

Anno XIV - n. 3, 2022

Doi: 10.14668/QTimes_14316

www.qtimes.it

Abstract¹

A supporter of women's emancipation, Georges Hébert founded in 1918 “La Palestra”, a gymnastics school for women and children, considered the flagship of what was called “Méthode naturelle d'éducation physique, virile et morale”, a method that combined training of physical abilities, courage and morality developed by Hébert between 1903 and 1904 at the battalion of marine fusiliers of Lorient. Other projects will arise following the success of this first experiment, to support Hébert's personal battle against the prejudices that in the first decades of the twentieth century prevented the complete emancipation of young French women. The Method, inspired by several previous proposals developed in France, contrasting with the methods for gymnastic training and physical education adopted at the time, became for Hébert an effective tool to promote active cultural change. Its strong holistic characterization means that the Method is adopted within the European and international youth scout educational movement. The technical-scientific component of the Method also leaves room for the appreciated moral component, effective in reconnecting man and the natural environment.

Keywords: Natural method, physical and moral education, hebertism, outdoor education

Abstract:

Sostenitore dell'emancipazione femminile, Georges Hébert fonda nel 1918 “La Palestra”, una scuola di ginnastica per donne e bambini, considerata il fiore all'occhiello di quello che fu chiamato “Méthode naturelle d'éducation physique, virile et morale”, un Metodo che combinava allenamento delle capacità fisiche, coraggio e moralità messo a punto da Hébert tra il 1903 e 1904 al battaglione di fucilieri marini di Lorient. Altri progetti nasceranno in seguito al successo di questa prima sperimentazione, per supportare la personale battaglia di Hébert contro i pregiudizi che nei primi decenni del Novecento impedivano la completa emancipazione delle giovani donne francesi. Il Metodo, ispirato a diverse proposte precedenti sviluppate in Francia, contrapponendosi alle modalità per l'allenamento ginnico e l'educazione fisica adottate al tempo, divenne per Hébert uno strumento efficace per promuovere un attivo cambiamento culturale. La sua forte caratterizzazione olistica fa sì che il Metodo venga adottato all'interno del movimento educativo giovanile scout europeo e internazionale. La componente tecnico-scientifica del Metodo lascia spazio anche all' apprezzata componente morale, efficace nel riconnettere uomo e ambiente naturale.

Parole chiave: Metodo Naturale, Educazione fisica e morale, hebertismo, ginnastica femminile, scoutismo.

1. Introduzione: le sfide e le prospettive

Il presente contributo riflette sul pensiero di Georges Hébert, inventore del Metodo Naturale di Educazione Fisica, metodo recentemente valorizzato e che ha trovato applicazione in contesti

¹ Tutti gli autori hanno contribuito all'ideazione, allo sviluppo e alla revisione dell'articolo. In particolare, Zizioli E. è Autrice del primo paragrafo; Zarantonello D. è Autore del secondo; Coco D. è Autore del terzo, quarto e quinto; Philippe-Meden P.: è Autore del sesto; Casolo F. è Autore del settimo.

specifici, come, ad esempio, quello dello scoutismo (Bedoni, 2005). Nell'analisi si è privilegiata la prospettiva di genere, per dimostrare come sia possibile rileggere la Storia e quante pagine debbano ancora essere analizzate e reinterpretate anche attraverso una disciplina come l'educazione fisica per decostruire un immaginario che per molto tempo ha condizionato la vita delle donne e il rapporto tra i due sessi. In tale disciplina la corporeità assume un valore centrale e attraverso il movimento è possibile esprimersi e sviluppare la propria identità.

La rivalutazione dei corpi operata Hébert contribuisce a superare “gli stereotipi inequivocabilmente sessisti che ne hanno plasmato una storia ambiguamente disincarnata” (Covato, 2017, p.11). La sua è dunque una proposta coraggiosa: attraverso il suo Metodo, che rivolge un'attenzione privilegiata alle donne e ai bambini, egli contribuisce a scardinare il sistema patriarcale proponendo un'attività fisica svincolata da parametri di efficienza, intendendo l'ambiente naturale come il campo dell'umano esperire e assicurando non solo benessere al corpo, ma anche la formazione del carattere. E per realizzare tale finalità organizza spazi strutturati e semi strutturati dove tutte e tutti possano esprimersi in libertà. Si tratta dunque di una prospettiva di analisi originale ed efficace in quanto “i corpi femminili sono sempre stati più intensamente, più sistematicamente normati, con regimi, interventi e pratiche che cominciano fin dalla nascita (Priulla, 2016, p.121), utilizzati quindi per apparire, condizionati da uno sguardo esterno, quello maschile (Ivi, p. 34).

Per le donne sviluppare forza, muscoli e competenze sportive è sempre stata una sfida all'idea convenzionale di femminilità (Seager, 2020, p.82).

Hébert, ed è questa la portata rivoluzionaria del suo Metodo non privo di estremismi, come è proprio di chi è più incline a rivoluzionare un sistema di pensiero piuttosto che a riformarlo, si fece perciò promotore di un autentico cambiamento culturale contribuendo decisamente a rivedere il ruolo femminile nella società di allora in quanto anche nel campo dell'educazione fisica le donne hanno sofferto di discriminazioni e di subalternità al modello maschile. Basti pensare che nello Sri Lanka ancora oggi certi insegnamenti come l'arrampicarsi sugli alberi o nuotare sono riservate agli uomini, mentre in Bangladesh resiste un “pregiudizio sociale” proprio sulle attività natatorie estese alle donne (Criado Perez, 2020, p. 426) che invece nel corso della storia hanno dimostrato di distinguersi. È noto a tutti l'esempio della statunitense Gertrude Ederle che nel 1924, a soli diciannove anni, partecipa ai giochi Olimpici di Parigi e nel 1926 dopo una prima squalificazione tenta la traversata delle Manica stabilendo un record femminile che rimarrà imbattuto per ben 24 anni.

Si pensi che nel 1924 negli stessi giochi olimpici le donne rappresentavano solo il 4%. Si dovrà attendere il 2018 per registrare una percentuale del 43% (Seager, 2020, p. 82).

Rileggere Hébert, che è interprete di una profonda vocazione educativa, può quindi oggi aiutarci a comporre una nuova pagina nella lunga marcia dell'emancipazione femminile in un tempo in cui le donne erano “ingabbiate” in ruoli che spesso soffocavano la libera espressione nei percorsi identitari. Tale operazione può soprattutto farci comprendere che per una “pedagogia delle differenze” (Lopez, 2018), è necessario esplorare anche territori meno battuti come quello qui proposto.

2. Alle origini del Metodo Naturale di Educazione Fisica di Georges Hébert

All'inizio del XX secolo esisteva in Francia una vasta gamma di metodi di allenamento ed educazione fisica, tra cui i principali erano il metodo di ginnastica svedese di Pehr Henrik Ling (1776–1839), promosso in Francia da Philippe Tissé (1852-1935) che consisteva nell'esercizio separato delle

varie parti del corpo secondo movimenti analitici, prestabiliti e spontanei; unitamente alla ginnastica utilitaristica di Pierre de Coubertin (1863-1937).

Nel 1903, il Battaglione di fucilieri della marina di Lorient, mette fine ai metodi della normale scuola militare di ginnastica e scherma di Joinville-le-Pont basata essenzialmente sull'utilizzo di attrezzi, drill, ed esercizi statici derivati dall'influenza della ginnastica svedese in quanto: Hébert, al contrario, si posiziona sotto quella riconosciuta come scuola francese che va da Rabelais (1494-1553) a Georges Demyen (1850-1917), passando per Amoros (1770-1848), (Philippe-Meden, 2015, p. 201).

Diverse le influenze ricevute: *in primis*, gli antichi atleti e guerrieri Greci e i soldati Romani, ma anche l'impressionante atleticità e robustezza dei marinai condottieri di immensi vascelli, così come i guerrieri e i cacciatori delle tribù indigene incontrate durante le innumerevoli esperienze all'interno della marina francese.

Il sistema pensato da Hébert fonda però principalmente le proprie radici in un precedente Metodo di Educazione Fisica e Morale, elaborato agli inizi del diciannovesimo secolo da un altro grande precursore dell'educazione fisica, Francisco Amoros.

Amoros, nato in Spagna nel 1770 e ufficiale dell'esercito spagnolo, si trasferì in Francia nel primo periodo del XIX secolo e introdusse un concetto di ginnastica basato sui principi educativi dello svizzero Johann Heinrich Pestalozzi, anch'egli pioniere dell'educazione fisica.

Hébert stesso considera Amoros il vero fondatore della ginnastica in Francia, il primo a stabilire e mettere in pratica un sistema completo per fare della ginnastica una scienza dopo averne fatto un'arte. Hébert scrive che, al di là delle critiche che si possono muovere a Amoros, come

“certi dettagli, determinate procedure, determinate descrizioni di esercizi, determinati movimenti e determinati attrezzi [...] il suo insegnamento riflette le circostanze in cui si è svolta parte della sua vita [...] Il suo metodo è insomma il prodotto della sua esperienza delle cose e delle persone” attribuendo “grande importanza allo sviluppo delle qualità virili e all'educazione morale” (Hébert, 1909, p. 538).

Il metodo Amoros si basa su esercizi semplici, ovvero movimenti sul posto delle braccia e delle gambe, accompagnati da ritmi volti a mettere regolarità e unità nei movimenti. Vengono associati dei canti per sviluppare la voce, aumentare la resistenza alla fatica, dare una direzione morale al metodo.

Questa prima parte, costituita da esercizi essenziali che non richiedono particolare strumentazione e, quindi costi, forma la ginnastica popolare per la sua semplicità e le sue possibilità di applicazione diffusa. Amoros aggiunge a questa parte altri rami della ginnastica senza spese aggiuntive: camminare, correre, saltare, arrampicare, trasportare, lanciare, nuotare, difendersi. Anche il bilanciamento/equilibrio è pensato, ma in connessione con l'arrampicata.

È stato rilevato infatti che: “Il metodo di Amoros mira al perfezionamento delle facoltà fisiche: forza, fermezza, resistenza, agilità, velocità, abilità; mentali e morali: regolarità, grazia, zelo, coraggio, energia, perseveranza; morali: lungimiranza, saggezza, temperanza, gentilezza, generosità, amore del bene. Oltre agli esercizi citati, Amoros utilizza quelli che tendono ad aumentare la resistenza alla fatica, al lavoro pesante e alle intemperie stagionali. L'arte del modellare è una di queste, perché accresce le risorse del genio e dell'invenzione con l'abitudine di imitare gli oggetti e di dare forma alla materia. Le applicazioni di questi principi sono adattate secondo le professioni speciali che ciascuno desidera seguire” (Meden, 2017, p. 111).

Ciò che Amoros rifiuta di seguire è il concetto di funambolismo, ovvero di esercizio fisico a cui manca un'utilità pratica vera e propria e senza un particolare scopo superiore. Lo rileva lo stesso Hébert (1909, p. 544) quando scrive:

“il nostro metodo finisce dove inizia il funambolismo, e questo inizia dove cessa l'utilità di un esercizio, dove viene sacrificato il nobile scopo della ginnastica, che è quello di fare il bene, al frivolo piacere di divertire e compiere atti di forza”.

Un'altra influenza importante che merita di essere richiamata è quella del positivista Georges Demeny (1850–1917), uno scienziato, ingegnere ed educatore fisico meglio conosciuto come inventore per il suo pionieristico lavoro nel campo della cinematografia e della biomeccanica. Demeny, di cui la vera passione era infatti la ginnastica, è considerato da molti come il fondatore dell'educazione fisica scientifica di cui parla la sua opera *Bases scientifiques de l'éducation physique* (1902).

Scrive Meden (2017, p. 111) che “Hébert riconobbe l'importanza della sua ricerca sistematica che dimostrò che gli effetti dell'attività fisica possono essere igienici (salute), estetici (bellezza), economici (forza) e morali (mentali). Riconobbe inoltre che il metodo di Demeny era poco costoso, adattabile, applicabile ovunque, scalabile e attraente per tutte le età e sia per le donne che per gli uomini”.

A Demeny Hébert deve i concetti di gradualità e progressività così che l'allenamento possa meglio enfatizzare lo sviluppo fisico degli individui più deboli piuttosto che essere un processo di selezione dei più naturalmente dotati.

L'approccio scientifico di Demeny e Tissé aveva però una concezione analitica del movimento e dava la priorità ad esercizi statici, stazionari, ripetitivi, che richiedessero uno sforzo moderato e con una forte attenzione alla forma. I movimenti risultanti avevano effetti correttivi sulla postura ed erano precisi, localizzati, ortopedici e igienici.

Georges Hébert: “ideò un metodo che dava priorità alla sintesi; movimenti naturali, dinamici e diversificati, che progrediscono in un ambiente naturale e con effetti benefici sui più importanti organi fisiologici (es. polmoni, cuore). L'educazione e il successivo controllo del corpo, delle funzioni cognitive e dell'ambiente circostante si basano sul collegamento, l'intreccio e la fusione di impulsi interni ed esterni del soggetto e dell'ambiente che sono in relazione simbiotica. L'essenza della riforma di Hébert consistette nel sostituire i metodi ginnici in voga con un metodo basato sull'esecuzione di dieci tipi di tecniche del corpo, dette attività naturali. Queste tecniche del corpo sono quelle per cui è costruito il corpo umano: camminare, correre, saltare, arrampicarsi, sollevare, lanciare, nuotare, autodifesa, movimento quadrupede ed equilibrio” (Meden, 2018, p. 5).

Oggi questi elementi sono le colonne portanti dell'educazione al movimento in età evolutiva: ripresi successivamente da diversi autori, permettono di dare senso e valore al movimento umano.

Questi esercizi naturali furono presentati per la prima volta nel 1532 da François Rabelais (1483 o 1494–1553). Hébert adottò tal quale il metodo delle tecniche del corpo di Rabelais senza modificare sostanzialmente nulla.

Una nota curiosa che ci pare interessante far notare era la richiesta di svolgere gli esercizi in uno stato di semi nudità sulla scia delle teorie naturiste di Bernarr Macfadden (1868-1955), del quale Hébert tradurrà diversi articoli, e dell'interesse per Paul Carton (1875-1947) sugli effetti terapeutici dell'aria, del sole e dell'acqua, così come quelli per un'alimentazione frugale (Meden, 2015, p. 201).

3. Georges Hébert precursore della ginnastica femminile

L'azione di Georges Hébert fin dall'inizio non ha avuto finalità solo sportiva, ma una profonda vocazione educativa. Al termine della guerra la proposta di Hébert esce infatti dal contesto militare e da quello propriamente sportivo penetrando negli ospizi, nelle scuole e nei teatri della città. Ne è un esempio la formazione degli attori nella scuola di Jacques Copeau.

Teatro, infanzia, donne sono i territori in cui deborda il Metodo e quelli in cui si svilupperà maggiormente. In particolare, Hébert si rivolge all'educazione delle donne promuovendo diverse iniziative a loro dedicate.

“Il Metodo Naturale, infatti, è per tutti; quello che varia è solo l'intensità dello sforzo richiesto” (Barbieri, 2002, p.307).

Per questo Georges Hébert, viene considerato, oggi, il precursore della ginnastica femminile perché, fino a quel tempo, alle donne non era permesso svolgere l'attività fisica così come diverse attività sociali. Non va sottovalutato per lo sviluppo di queste riflessioni il ruolo che ebbe la moglie nella biografia dello studioso la quale, credendo molto nelle capacità fisiche del genere femminile, divenne la sua musa ispiratrice.

Al di là delle funzioni riproduttive, Hébert affermava infatti che “entrambi i sessi avevano le stesse capacità fisiche e condizioni simili per sottoporsi allo stesso tipo di allenamento e quindi ottenere uno sviluppo muscolare identico” (Jubé, 2019 p. 4), negando così l'immagine della donna come di un essere fragile e “bambola” (Hébert, 1919, p. 62). In linea con i movimenti femministi del primo dopoguerra egli nel 1918 fondò “La Palestra”: una scuola di ginnastica per donne e bambini a Deauville, nella regione francese nord-occidentale della Normandia, aperta solo nei sei mesi estivi, alla quale affiancò nel 1923 una “palestra” per il periodo invernale nella Costa Azzurra meridionale.

Sosteneva infatti che “Possedere la salute, la bellezza e la forza, tale devono essere, dal punto di vista fisico i più grandi desideri delle donne” (Hébert, 1919, p.1).

Nel 1925 l'hebertismo assume la forma di un modello d'insegnamento olistico costituito da sei aspetti: un allenamento completo secondo il Metodo Naturale, un apprendimento di tutti i mestieri manuali attuali, una cultura mentale e morale, una cultura intellettuale, una cultura estetica con gli sviluppi sull'esoterismo cristiano e un'iniziativa naturista (Meden, 2017).

Dieci anni dopo, nel 1929, Hébert crea a Deauville anche la “scuola nautica per donne”, o “palestra” marina destinata a ragazzi sotto i 14 anni e ragazze di qualsiasi età sulla nave Alcyon, un vecchio veliero mercantile. “In quegli ambienti le giovani studentesse di Hébert praticavano gli esercizi del Metodo Naturale negli stessi luoghi e allo stesso modo in cui venivano eseguiti da gruppi maschili. Sebbene non ci fosse un allenamento misto, si offriva alle donne un certo livello di “uguaglianza” con gli uomini, che andava dalla formazione all'abbigliamento” (Jubé, 2019, p. 6).

Come gli uomini, anche le donne avrebbero raggiunto lo sviluppo fisico per mezzo degli stessi principi che aveva ideato, soprattutto la pratica metodica di esercizi utilitaristici, lo sviluppo della resistenza tramite l'esercizio all'aperto (al sole, al freddo, ecc.), lo sviluppo di qualità come destrezza, velocità e lo sviluppo dei cosiddetti valori “virili”: energia, forza di volontà, coraggio.

Per apprezzare un corpo ginnico femminile e maschile bisognava considerare due aspetti: le proporzioni delle varie parti del corpo e le forme di queste ultime. Questo spiegherebbe anche la motivazione per cui si chiedeva di eseguire determinati esercizi e movimenti in abbigliamento specifico, al fine di osservare la quasi totalità delle parti del corpo e dei muscoli.

Per proporzioni si intendeva i rapporti di altezza e lo spessore degli arti, del corpo e della testa e “la bellezza delle proporzioni” era legata alle dimensioni e alla conformazione della struttura ossea (Hébert, 1919).

Vi erano diversi tipi di proporzioni: quella regolare che dona al corpo un’armonia e allo stesso tempo lo rende adatto a tutti i tipi di esercizi naturali e quelle irregolari poco attraenti, ma funzionali o meno all’esecuzione di specifici esercizi.

Le donne per mezzo del Metodo hébertiano oltre a far raggiungere uno sviluppo fisico e morale, potevano così fortificare la fiducia in sé stesse, attraverso la forza di volontà e la propria realizzazione personale.

4. Georges Hébert, l’educazione fisica come rilancio del ruolo della donna nella società

Il principale scopo, con punte anche di eccesso, era perseguire un ideale di inclusione ed emancipazione fisica e morale per le giovani donne francesi.

Il corpo femminile diventa così per la prima volta parte della manifestazione “fisiologica” dell’“attività”: muscolo visibile, “elastico”, “esercitato”, finora dominio esclusivamente maschile.

L’immagine ripetuta con insistenza nei trattati di bellezza degli anni ’30 tratta di “figura atletica, slanciata, arti magri e muscolosi senza grasso parassitario e contegno energico e aperto: questo è l’ideale attuale della bellezza femminile” (Vigarello, 2006, p. 150).

Tutto ciò conferma la disapprovazione di Hébert per il tipo di educazione ricevuta dalle giovani francesi dell’epoca, che le condannava all’immobilità fisica.

Le donne venivano educate a seguire determinati canoni di bellezza dell’epoca: niente muscoli, vita sottile sostenute dai corsetti, spalle sottili e basse, braccia piccole, pelle bianca e guance rosee, utilizzo dei tacchi per sembrare più alte e piedi piccoli. Da adolescenti venivano rinchiuse, conducendo già una vita abbastanza inattiva, e la fine della loro attività fisica veniva decretata con l’indossare quello che Hébert chiamava un “ridicolo strumento di tortura, il corsetto” (Jubè, 2019, p.5).

Egli era contrario a questi canoni, definendoli rischiosi per la salute; riteneva che le donne assumessero delle gravi conseguenze al proprio corpo proprio perché sin da bambine venivano tenute lontane da qualsiasi attività fisica (Hébert, 1919).

L’uso del corsetto fu etichettato come “malvagio e crudele” in quanto causava deformazioni fisiche anche molto gravi, stringendo la parte inferiore del torace, non permettendo una corretta respirazione e impedendo una normale ventilazione; questa limitazione portava a una scarsa depurazione del sangue che impediva una corretta irrorazione di tutti i tessuti del corpo: “d’altra parte, una respirazione incompleta causa mancanza di fiato e rende doloroso il minimo sforzo” (Hébert, 1919, p. 169). Inoltre, il corsetto ostacolava una completa assimilazione e digestione del cibo ed infine sviluppava una deformazione alle costole inferiori, restringendo la parte inferiore del torace (Hébert, 1919).

“La donna che si toglie il corsetto si sente come se tutto stia cadendo a pezzi. Più invecchia, più questa sensazione diventa intensa, perché i muscoli si indeboliscono sempre di più. Arriva un punto in cui è impossibile per lei fare tranquillamente a meno del sostegno della vita, poiché i muscoli atrofizzati non sono in grado di svolgere la loro funzione naturale. Così alcune donne non esitano a

fare la sciocca affermazione che ‘il corsetto è uno strumento indispensabile per il sesso femminile’” (Hébert, 1919, p.175).

Questa analisi ci permette di analizzare il ruolo della donna anche sotto l’aspetto sociale.

“E così le ragazze sarebbero vissute, malate e immobili, fino all’età adulta” (Hébert, 1919, p.13-14). Durante il periodo di attività ne “la Palestra” Hébert lavorò anche a “L’education physique”, consapevole della portata rivoluzionaria di una testata in grado di diffondere le sue idee.

A suo dire: “ogni essere è all’apice della propria bellezza quando raggiunge l’apice del suo sviluppo fisico” (Ivi, p. 48). Pertanto, la scuola è il luogo ideale dove far crescere i bambini in modo completo intellettuale, fisico e morale.

Egli contrastava l’attività fisica svolta ai suoi tempi e cioè, senza alcuna considerazione dell’ordine naturale. Invece per lui, tutto quello che era necessario per uno sviluppo sano nell’uomo e nella donna si trovava in natura.

La rilettura che ne emerge, tralasciando alcuni estremismi, permette di scoprire come l’autore abbia messo l’attenzione per l’educazione al movimento anche in età evolutiva dei bambini e delle bambine, rimarcando elementi nuovi per l’epoca.

Il Metodo Naturale di Educazione Fisica divenne così motore e volano di un cambiamento culturale abbattendo con forza e vigore stereotipi sul ruolo femminile anche nella società di allora.

5. I principi del Metodo Naturale di Educazione Fisica tra salute e benessere

L’esaltazione delle attività ginniche in natura è posta sulla realizzazione di esercizi all’aria aperta: “l’essere umano è, per sua natura, fatto per vivere all’aria libera” (Di Donato M. 1962, p. 116).

L’uomo e la donna dovrebbero praticare quelle attività per le quali sono destinati: la loro conservazione e la loro protezione. Le intuizioni di Hébert originano dall’osservazione delle donne e degli uomini primitivi: “Le condizioni della loro esistenza li costringevano, per sopravvivere, ad essere forti, a raggiungere uno sviluppo fisico quasi completo. I primitivi che avevano conservato il modo di vita al quale la natura li aveva destinati, che non si erano piegati alla civilizzazione, che da essa non erano stati costretti a condurre una esistenza di passività e di abbandono, in una parola quei primitivi che Hébert chiamava “attivi” corrisponderebbero al tipo più completo dell’uomo forte, sano e bello” (Ulmann, 2004, p 331). Difatti, si trovano molti spunti sull’osservazione delle donne e degli uomini primitivi poiché essi non essendo civilizzati dispongono di tutti i fattori utili alla sopravvivenza e quindi il movimento è funzionale al vivere, privo di condizionamenti legati alla civiltà.

“L’ufficiale della marina Hébert è stato uno dei primi in Francia che ha voluto tentare di ripristinare l’essere umano nella sua legge naturale; credeva di poter raggiungere l’obiettivo sottoponendo immediatamente i suoi sostenitori allo sport all’aria aperta” (Durville, 1920, p. 207).

Secondo Hébert lo sport viene definito come: “ogni genere di esercizio o di attività fisica avente come scopo una data prestazione e l’esecuzione della quale si fonda essenzialmente sull’idea della lotta contro qualcosa di definito: una distanza, una durata, un ostacolo, una difficoltà materiale, un pericolo, un animale, un avversario e per estensione anche sé stesso” (Hébert, 1934, p. 6-7).

L’Hebertismo ha un approccio all’educazione fisica globale, poiché è basato su un bilanciamento di attività e finalità prevalentemente educative che si differenziano dall’attività sportiva. Il corpo ed il movimento, infatti, non sono elementi separati dall’ambiente e dalla natura

(Villaret, Delaplace, 2004). Tale Metodo di tipo olistico è suddiviso in moduli (Philippe-Meden, 2018):

- Svolgere mestieri manuali quotidiani (come: giardinaggio, lavori manuali...);
- Sviluppare una cultura mentale e morale (ginnastica educativa e psichica);
- Sviluppare la cultura intellettuale (ad esempio: arti e scienze);
- Sviluppare la cultura estetica (danza);
- Avviare delle iniziative naturiste (come: l'alimentazione, aeroterapia, idroterapia).

Georges Hébert rifiutava l'attività fisica dell'epoca, poiché essa non contemplava l'ordine naturale dell'uomo, mentre per lui era necessario, per uno sviluppo sano nell'uomo e nella donna, ricreare determinate condizioni in ambienti naturali anche nelle palestre.

Le sedute di allenamento del Metodo Naturale di Educazione Fisica di Georges Hébert, secondo i suoi principi direttori, possono essere di breve, media, lunga o massima durata e bisognerà eseguirli sempre in continuo movimento, cercando di evitare esercizi statici (Hébert, 1942).

L'esecuzione di tali esercizi, che vengono programmati per la lezione, deve essere eseguita mantenendo un'intensità sostenuta e continua, senza continue soste ed interruzioni; pertanto, lo stesso recupero deve essere svolto in movimento e senza pause. Infatti, tali momenti possono essere così sostituiti:

- La camminata a passo lento, facendo rilassare i muscoli e soprattutto i nervi;
- Lunghe espirazioni (per combattere o prevenire l'affanno);
- Cambiare il tipo di esercizio;
- Diminuire la velocità o la sua difficoltà dell'esercizio mentre viene eseguito.

Un'altra caratteristica del Metodo Naturale di Educazione Fisica è la respirazione (Hébert, 1942), difatti la reputa come la fase più importante durante l'esecuzione di un esercizio fisico, permettendo ai muscoli di funzionare meglio, attraverso la continua emissione di ossigeno nel sangue in un continuo ricircolo. Essa è caratterizzata da due fasi: l'inspirazione e l'espirazione. Questi movimenti dovrebbero essere sempre liberi e ampi e non dovrebbero essere ostacolati o limitati da un abbigliamento stretto o da cinture, che potrebbero ostacolare e viziare l'esecuzione del movimento.

Per migliorare gli atti respiratori venivano eseguiti dei movimenti respiratori amplificati, spinti quasi al limite, soprattutto nell'espirazione, in modo da prevenire e limitare l'affanno e l'insufficienza respiratori in fase di stress. Le espirazioni venivano eseguite rilassando le spalle, portando le braccia avanti, piegando il tronco leggermente in avanti e modulando la schiena. Di conseguenza per le inspirazioni amplificate veniva richiesto di sollevare lateralmente le braccia, effettuando una leggera estensione del tronco con le spalle e i gomiti all'indietro.

Tali movimenti di educazione respiratoria permettevano di prolungare ed accrescere l'ingresso d'aria nei polmoni, consentendo una maggiore resistenza negli esercizi, un migliore controllo dei movimenti ed una consapevolezza del proprio corpo e delle proprie capacità. Tali esercizi eseguiti in ambiente naturale acquistano un sapore diverso, un orizzonte più ampio, in uno scenario naturale come potrebbe essere quello montano, collinare, marino permettono di dare un nuovo senso alla relazione tra uomo, donna e madre terra, che attraverso ad esempio la respirazione permette di

“assaporare” ed entrare in stretta connessione con essa, tra corporeità e creato, tra motricità e natura come dono.

Lo sviluppo dell'uomo e della donna coinvolge non soltanto la parte corporea e fisica soggetta appunto, alle leggi della fisica e della biologia, ma anche la parte razionale e spirituale in relazione con l'altro da sé (Coco, 2014).

6. I primi contatti internazionali con il mondo dello scoutismo

Nel 1933, a Godollo in Ungheria, l'incontro internazionale di scoutismo riceve i rappresentanti scout del Metodo Naturale. L'hebertista Robert Lafitte tiene una dimostrazione del Metodo Naturale. Commissario nazionale per gli Scout di Francia, Lafitte guida 140 giovani scout francesi divisi in 3 piattaforme che svolgono una lezione di Metodo Naturale. Il pubblico ungherese, così come gli scout di tutte le origini, sono sorpresi dalla facilità, libertà e gioia che emergono dalla manifestazione.

Cercando di creare una convinzione saldamente radicata nella mente delle persone in modo tale da costringere all'azione, Robert Lafitte pubblica sul quotidiano “Le Routier” un manuale di igiene ed educazione fisica il cui titolo: “Sii forte per servire meglio”, riflette esplicitamente lo spirito hebertista. Viene descritto un piano generale di lavoro con sessioni tipiche per il mantenimento fisico in casa, l'allenamento all'aperto su terreni speciali o in campagna (Sn., 1933).

L'anno successivo, al Congresso Internazionale di Educazione Fisica di Budapest, il discorso di Margueritte Streicher è esplicito sull'identità della dottrina tra Francia, Austria, Germania, Cecoslovacchia e Ungheria:

“Impariamo attività totali, dapprima semplici, primitive, imperfette e, successivamente, miglioriamo i dettagli della loro esecuzione. I movimenti astratti – educativi, elementari, ammorbidenti, correttivi – sono solo un adattamento di gesti naturali dai quali è stata rimossa la loro idea primitiva e utilitaristica. (...) per esercitare la funzione e formare l'organo bisogna attenersi alle forme naturali degli esercizi” (Horak, 1934, p. 300).

Gli scout di Francia portano avanti azioni di propaganda internazionale. Tra il 1929 e il 1935, su scala internazionale, ogni *jamboree* (il *jamboree* nel gergo scout è un raduno di scout, che può essere mondiale, europeo, nazionale, regionale, locale) è stata l'occasione per diffondere l'hebertismo. In modo tale che, nel 1935, lo scoutismo francese e l'hebertismo furono considerati come un unico movimento. Fedeli a Hébert, gli *Éclaireurs de France*, gli *Éclaireurs Unionistes* e gli *Scouts de France* si incontrano quell'anno sotto la bandiera hebertista per il raduno internazionale di Ingaros in Svezia. Gli scout *Les Routiers* collaborano in questa occasione per una dimostrazione del Metodo Naturale a Stoccolma, davanti a quindici-ventimila spettatori abituati fino ad allora alla ginnastica svedese. Robert Lafitte dirige un gruppo di 60 esecutori divisi in 6 ondate. La dimostrazione dura dai 10 ai 15 minuti e adotta il seguente piano:

“Corsa in avanti e all'indietro. Corsa con arresto seduto. Corsa a quattro zampe seguita da capovolte in avanti. Quadrupedia in fila indiana poi ad onde (passaggio tra le gambe divaricate). Salto del montone. Salto in alto sopra la gamba di un compagno, schiena allungata. Lotta di repulsione, mani contro testa. Lotta con presa alla caviglia. Trasporto a sedia, in appoggio sulle spalle di due compagni. Corsa veloce. Corsa lenta. Marcia, camminata con canti” (Sn., 1935, p. 298).

Nel 1936, di fronte alla situazione internazionale, e dopo aver deciso una violenta reazione contro lo sport agonistico sotto la dittatura hitleriana, tutti i centri hebertisti e i gruppi liberi hebertisti

in Francia, Guadalupa, Marocco, Vietnam, ecc., sono chiamati a fondersi in un unico gruppo hebertista.

Un numero speciale della rivista *L'Éducation Physique* è stato pubblicato quest'anno per riassumere la storia del Metodo Naturale. Quando scoppiò la guerra del 1939-1945, gli hebertisti furono mobilitati. Quindi, senza che Georges Hébert fosse sollecitato, il Metodo Naturale è stato appropriato dalla dittatura di Vichy per essere applicato in tutti i settori dell'istruzione scolastica in Francia, dai campi giovanili rurali alle scuole normali. Questo offuscherà a lungo l'immagine di Georges Hébert, degli hebertisti e del Metodo Naturale.

Dopo la guerra del 1939-1945, tuttavia, il Metodo Naturale è insegnato nello sport scolastico a livello internazionale nelle università del Principato di Monaco, di Lund in Svezia, della Polonia, delle Filippine e di Melbourne in Australia, oltre che presso l'Istituto Nazionale di Educazione Fisica e Sport in Belgio e presso l'Università di Bruxelles da dove rafforza il movimento scout in Belgio e per estensione irriga lo scautismo in Italia.

Il Metodo Naturale è impiegato nel movimento svizzero *Instruction Préparatoire Volontaire*. In Libano e in Giordania, attraverso i Gesuiti, il Metodo Naturale è pienamente applicato nello spirito più hebertista. Il Canada è sotto l'influenza dei principi di Rudolf van Laban; ma, dal *Jamboree* del Niagara on the Lake, nel 1956, dove una lezione di hebertismo viene tenuta dagli Scout di Francia davanti a 5.000 spettatori, gli insegnanti di educazione fisica chiedono documentazione alla Federazione Francese di Educazione Fisica.

Hebertista formato con Georges Hébert nel periodo tra le due guerre ed editore della rivista *L'Éducation Physique*, Fernand Horak fu nominato nel 1945 alla direzione dell'istruzione scolastica in Cecoslovacchia. Inoltre, contemporaneamente, il neo-svedese Joseph Thulin viene eletto presidente della Federazione Internazionale per l'Educazione Fisica. Mentre prima della guerra era contrario al Metodo Naturale, ora esprime francamente la stima che nutre per Georges Hébert, per l'hebertismo e per il Metodo Naturale. Trova nel Metodo Naturale un'influenza innegabile per gli esercizi di applicazione nell'ambiente scolastico in Svezia. Secondo lui, in Svezia, il sistema classico è stato a lungo integrato da esercizi funzionali identici a quelli del Metodo Naturale: “[abbiamo] questi esercizi non solo a scuola, ma anche nella ginnastica volontaria, e soprattutto nell'esercizio militare di addestramento, di ostacolo e di combattimento” (Thulin, 1958, p. 284).

Un'approfondita ricerca sull'hebertismo nel periodo 1945-1971 è necessaria per comprendere la sua sopravvivenza su scala internazionale mentre era in atto una dottrina dello sport educativo, rifiutando ed eliminando dalla storia metodi di origine militare, come il Metodo Naturale o il metodo svedese. Infatti, quando in Francia le indicazioni ufficiali del 1962 e del 1967 privilegiavano una pedagogia prettamente sportiva, il Metodo Naturale venne progressivamente cancellato dai programmi didattici. E fuori dalla Francia?

Dagli anni 1980-1990, il Metodo Naturale è oggetto di storia. La produzione scientifica su Georges Hébert è aumentata negli anni 1990-2000. Nello stesso periodo, il nome di Georges Hébert è stato citato da una manciata di giovani atleti emergenti da culture note come culture urbane e sportive “alternative” (Lebreton, 2010). Con il successo degli esperimenti condotti da David Belle e Sébastien Foucan, i gruppi neo-hebertisti si istituzionalizzano; cinema, canali YouTube, ecc., stanno rinnovando l'interesse internazionale per il Metodo Naturale.

7. Una conclusione per un nuovo inizio

L'opera e il pensiero di Hébert si basano senza dubbio sulla ricerca dell'equilibrio naturale, tra essere umano ed elementi naturali, a partire dalla concezione dell'essere umano come appartenente ad un ordine naturale che dovrebbe guidare in maniera risoluta lo sviluppo olistico della persona fin dall'infanzia, senza distinzione di genere e di età. Infatti, fu sostenitore controverso, dell'emancipazione femminile, fondando nel 1918 la prima scuola di ginnastica per donne e bambini, che avevano un ruolo marginale nella società dell'epoca, abbattendo i pregiudizi dei primi decenni del Novecento che impedivano l'emancipazione delle giovani donne francesi.

Cercando di condensare e sintetizzare le valide intuizioni ispirate dai suoi predecessori, la sua ricerca sperimentale si afferma durante tutto l'arco della sua vita, ponendo al centro più aspetti riguardanti il benessere e la salute della donna e dell'uomo, questo ha permesso di rendere il Metodo Naturale di Educazione Fisica attuale anche per i giorni nostri.

Un altro aspetto per cui l'hebertismo si sviluppò principalmente in ambienti educativi formali ed informali è dovuto alla sua attenzione per i valori morali e sociali ridando all'attività fisica una solida cornice di senso. Hébert promuovendo la cosiddetta ginnastica naturale sosteneva che basta osservare i movimenti naturali ed istintuali delle donne e degli uomini primitivi per comprendere realmente il perfezionamento fisico; infatti, criticava la pratica di alcuni sport valutandoli eccessivamente artificiali e poco funzionali al movimento umano, contrapponendoli in modo innaturale in vista di una mera competizione.

Il suo approccio naturalistico fu di grande ispirazione per il mondo dello scoutismo, con incontri internazionali che raccolsero il consenso di tutti i giovani partecipanti, poiché attratti dalla facilità, libertà e gioia del Metodo proposto.

La crescente sensibilità del corpo e del movimento in relazione all'ambiente naturale negli ultimi decenni sta permettendo all'hebertismo di riemergere dalla storia, rendendolo attuabile ancora oggi, inoltre l'autore ha messo l'attenzione sugli innumerevoli benefici che una educazione al movimento in natura possa avere in termini di salute e di benessere sia nella vita quotidiana che in ambito didattico-educativo.

Possiamo concludere affermando che il Metodo Naturale di Educazione Fisica diede una spinta culturale alla società dell'epoca aprendo il mondo della scuola a nuovi scenari e riflessioni culturali valide anche oggi.

Riferimenti bibliografici:

Barbieri, N. (2002). *Dalla ginnastica antica allo sport contemporaneo. Lineamenti di storia dell'educazione fisica* (Vol. 1, pp. 382-382). Padova: CLEUP.

Bedoni, C. (2005). *Essere forti per essere utili. Il metodo naturale di educazione fisica di Georges Hébert e sua applicazione nello scoutismo*. Roma: Nuova Fiordaliso.

Coco, D., (2014). *Pedagogia del corpo ludico-motorio e sviluppo morale*. Roma: Anicia.

Covato, C. (2017). Prefazione. Corporeità, educazione e studi di genere. In G. Seveso (ed.), *Corpi molteplici. Differenze ed educazione nella realtà di oggi e nella storia* (pp. 9-13). Milano: Guerini.

Criado Perez, C. (2020). *Invisibili. Come il nostro mondo ignora le donne in ogni campo. Dati alla mano*. Torino: Einaudi.

Di Donato M. (1962). *Indirizzi fondamentali dell'educazione fisica moderna*. Roma: Studium.

- Durville, G. (Dr) (1920). *La cure naturiste pour entretenir sa vigueur et se guérir sans médicaments*. Parigi: Henri Durville.
- Hébert G., (1942), *Guide abrégé du moniteur et de la monitrice*. Parigi: Vuibert
- Hébert G. (1925). *Le sport contre l'Éducation physique*. Parigi: Vuibert
- Hébert, G. (1919). *L'éducation physique féminine. Muscle et beauté plastique*. 4^a ed. Parigi:Vuibert
- Hébert, G. (1909). « Amoros », *L'Éducation Physique*, n°20, 31 octobre 1909.
- Horak, F., (1934). Le Congrès International de l'E.P. à Budapest. *L'Éducation Physique*, 32, 300-301.
- Lebreton F. (2010). *Cultures urbaines et sportives «alternatives»*. Parigi: L'Harmattan.
- Métoudi M., Vigarello G., (1980), *La nature et l'air du temps*. EPS, Parigi.
- Lopez, A.G. (2018). *Pedagogia delle differenze. Intersezioni tra genere ed etnia*. Pisa: ETS
- Jubé, C. (2019). Article - Georges Hébert And Women's Physical Education In Brazil. Educação em Revista - Belo Horizonte - Dossiê Educação, Saúde, Recreação - Processos Históricos - v.35 - e218029.
- Philippe-Meden, P. (2018). Georges Hébert (1875-1957). A Naturalist's Invention of Body Ecology. Dans B. Andrieu, J. Parry, A. Porrovecchio, O. Sirost (dir.), *Body Ecology and Emersive Leisure* (37-51). Routledge. <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-02059840/document>.
- Philippe-Meden, P. (2017). Du Sport à la scène: le naturisme de Georges Hébert (1875–1957). Bordeaux, France: *Corps de l'esprit*, P.U.B.
- Philippe-Meden, P. (2015). "HÉBERT Georges (1875-1957)", dans Bernard Andrieu (dir.), Vocabulaire International de Philosophie du Sport, Collection "Mouvements des savoirs", *L'Harmattan*, 2015, p.201-205.
- Priulla, G. (2016). *La libertà difficile delle donne. Ragionando di corpi e poteri*. Cagli (PU) : Settenove.
- Seager, J. (2020). *L'atlante delle donne*. Torino: add editore.
- Sn. (octobre 1933). Chez les Éclaireurs. La Méthode Naturelle au Jamboree de Godollo. *L'Éducation physique*, 28, 291.
- Sn. (Octobre 1935). La Méthode Naturelle et les groupement Scouts. *L'Éducation physique*, 36, 298.
- Thulin, J. G. (1958). Le Rayonnement de la Méthode Naturelle hors de France. *L'Éducation physique*, n° spécial, 284.
- Ulmann, J. (2004). *Nel mito di Olimpia*. Roma: Armando Editore.
- Villaret, S., & Delaplace, J. M. (2004). La Méthode Naturelle de Georges Hébert ou « l'école naturiste » en éducation physique (1900-1939). *Staps* (1), 29-44.