

# SECONDA IMPRESA

*Percorso Hebert*



*Sq. Falco*

## **Cos'è l'Hebertismo?**

Per chi non ne avesse mai sentito parlare, l'Hebertismo (da Georges Hébert, suo fondatore), è appunto un metodo di educazione fisica, virile e morale sviluppato in Francia agli inizi del ventesimo secolo e diventato patrimonio tecnico dello scautismo italiano a partire dagli anni '60.



## **Struttura del Percorso Hebert**

Come è strutturato un percorso hebert?

Il percorso Hebert nasce per allenare un individuo e farlo esercitare nei movimenti naturali che lui sa fare in situazioni che la natura gli presenta e gli richiede. L'hebertismo è, dunque, una forma di allenamento del corpo finalizzata all'ottenimento di uno «sviluppo fisico completo attraverso un ritorno ragionato alle condizioni naturali di vita».

## **Attività Fondamentali del Percorso**

Per tale sviluppo fisico Georges Hébert descrisse delle attività fondamentali che si ritrovano nel percorso a lui intitolato, tra cui:

- Corsa (es. corse a ritmi differenti, partendo da seduti, da stesi, di

schiena, in ginocchio, saltellata a ginocchia alte, scalciando...)

- Quadrupedia
- Arrampicata es salita su fune, pertica, alberi, passaggio alla marinara su scala a pioli con piedi e/o mani...)
- Equilibrio (es. su un palo, su pietre con 3 appoggi facendone avanzare uno alla volta, camminare con qualcosa in equilibrio sulla testa, mano o fronte)
- Sollevamento e Trasporto (es. di oggetti, di persone su schiena, su braccia, su spalla a pompiere, seduta sulle spalle, in due con le mani incrociate, con presa per gomiti, appoggiato su spalle, seduto su spalle, in sospensione su palo...)

# Le specialità

## Corsa

La corsa è una delle abilità motorie di base nel metodo Hébert, che stimola la resistenza, la velocità e l'agilità. Viene praticata in modalità varie per allenare capacità fisiche come l'accelerazione, il cambiamento di ritmo e la capacità di reazione.

- **Corsa da seduti:** Partire seduti a terra e immediatamente lanciarsi in corsa implica un movimento di transizione da una posizione di riposo a una di movimento. Questo tipo di esercizio non solo stimola i muscoli delle gambe, ma richiede anche un controllo della parte superiore del corpo e la forza del cuore per rimanere stabile durante il passaggio alla corsa.
- **Corsa da stesi:** Sdraiarsi e iniziare a correre implica un cambio di

posizione rapido. Inizialmente il corpo si trova in una posizione di totale rilassamento e passività, per poi entrare in azione rapidamente. È un ottimo esercizio per allenare la prontezza nei movimenti e la capacità di "partire" velocemente da una condizione di riposo.

- **Corsa a ritmi differenti:** Alternare corsa a ritmo lento, medio e veloce all'interno di un percorso stimola la capacità del sistema cardiovascolare e migliora la capacità di adattarsi a vari ritmi. La variazione di velocità insegna anche a gestire le proprie risorse fisiche in modo ottimale.
- **Saltellata a ginocchia alte:** Saltellare portando le ginocchia fino al petto non solo allena la

velocità, ma rafforza anche i muscoli dei fianchi, delle cosce e del core. Inoltre, aiuta a migliorare la mobilità delle articolazioni delle gambe.

- **Corsa con scalciata:** Sollevare i talloni fino a toccare i glutei mentre si corre stimola la muscolatura dei posteriori della coscia e della parte bassa della schiena, migliorando la forza e la resistenza.
- **Corsa ad ostacoli:** Superare ostacoli durante la corsa sviluppa agilità e capacità di reazione. Gli ostacoli possono essere variati, come tronchi, corde o paletti, e l'allenamento diventa sempre più tecnico man mano che l'altezza e la difficoltà aumentano.

## Quadrupedia

La quadrupedia simula l'andatura di un quadrupede, utilizzando mani e piedi per muoversi sul terreno. Questo esercizio stimola la coordinazione, la forza degli arti superiori e inferiori e migliora l'equilibrio.

- Quadrupedia su terreno irregolare: Camminare sulla sabbia, sul fango o su un terreno irregolare in posizione di quadrupedia aiuta a sviluppare la forza e la stabilità nelle braccia e nelle gambe. Le superfici irregolari richiedono un miglior adattamento dei muscoli stabilizzatori.
- Quadrupedia con cambi di direzione: Camminare in quadrupedia e fare improvvisi cambi di direzione aiuta a migliorare la reattività, la

coordinazione e la capacità di spostarsi rapidamente in qualsiasi direzione.

- Quadrupedia su parete inclinata: Salire una parete inclinata in quadrupedia sviluppa la forza di presa nelle mani e la stabilità nei piedi. Aiuta anche a migliorare la resistenza muscolare e la coordinazione nel superamento di ostacoli verticali.
- Passo del giaguaro: Questo esercizio prevede di muoversi in quadrupedia in modo più fluido e rapido, come il passo di un giaguaro, dove le gambe e le braccia si muovono con ritmo e velocità. Aiuta a migliorare la velocità di spostamento e la coordinazione motoria.

## Arrampicata

L'arrampicata è una delle specialità principali del metodo Hébert, che sviluppa forza, resistenza e agilità. Superare ostacoli verticali e orizzontali aiuta a migliorare le capacità fisiche in modo completo.

- Salita su fune: Salire una fune è un esercizio che coinvolge principalmente la parte superiore del corpo, in particolare le braccia, le spalle e il core. La tecnica giusta per arrampicarsi sulla fune è fondamentale per risparmiare energia e ottimizzare i movimenti.
- Arrampicata su alberi: Arrampicarsi su alberi di diverse altezze sviluppa la forza nelle braccia e la fiducia nelle proprie capacità. È un esercizio naturale

che simula situazioni reali e stimola anche l'equilibrio e la mobilità.

- Passaggio alla marinara su scala a pioli: Salire e scendere una scala a pioli con mani e piedi aiuta a sviluppare la forza di presa e la coordinazione tra la parte superiore e inferiore del corpo. Un movimento alternato delle braccia e delle gambe è essenziale per la velocità.
- Scalata su una salita realizzata da pali: Questa attività prevede di arrampicarsi lungo una struttura verticale composta da pali disposti in modo tale da simulare una salita più difficile e stimolante. I pali possono essere posizionati a diverse altezze,

umentando la difficoltà dell'esercizio.

## **Equilibrio**

L'equilibrio è essenziale per il controllo del corpo e per prevenire infortuni. Gli esercizi di equilibrio aiutano a migliorare la stabilità, la postura e il controllo del movimento.

- **Camminare su un palo:**  
Camminare su un palo sospeso a pochi centimetri da terra aiuta a sviluppare la stabilità e il controllo motorio. Questo esercizio richiede molta concentrazione e aiuta a migliorare l'equilibrio.
- **Camminare su pietre con 3 appoggi:** Camminare su pietre di varie dimensioni, facendo

avanzare un piede alla volta,  
stimola il controllo motorio e la  
capacità di mantenere l'equilibrio  
su superfici irregolari.

- **Camminare con oggetto in equilibrio:** Questo esercizio prevede di mantenere un oggetto sulla testa, sulla mano o sulla fronte mentre si cammina, migliorando la postura e l'equilibrio dinamico.
- **Equilibrio su superfici instabili:** Camminare o stare in equilibrio su superfici come travi oscillanti o piccoli tronchi stimola i muscoli stabilizzatori, migliorando la propriocezione e la capacità di mantenere la postura in condizioni difficili.

## Sollevamento e Trasporto

Il sollevamento e il trasporto di oggetti o persone sono attività che migliorano la forza funzionale e la resistenza, sviluppando la capacità di trasportare carichi in modo sicuro e stabile.

- Sollevamento di oggetti pesanti: Sollevare oggetti di diverse forme e pesi, come pneumatici o sacchi di sabbia, sviluppa la forza nelle gambe, nelle braccia e nel core. Aiuta a migliorare la tecnica di sollevamento, riducendo il rischio di infortuni.
- Trasporto su schiena (o a pompiere): Trasportare un compagno o un oggetto pesante sulla schiena aiuta a sviluppare la forza nelle gambe e nel core, e migliora la resistenza fisica.

- **Trasporto in due con mani incrociate:** Lavorare in coppia per trasportare un oggetto o una persona sviluppa la coordinazione e la sinergia tra i partner, migliorando la forza combinata e il controllo del carico.
- **Sollevamento in sospensione su palo:** Essere sospesi su un palo mentre si sollevano oggetti o persone sviluppa la forza di presa e la stabilità del core, migliorando la resistenza muscolare.
- **Seduto sulle spalle:** Trasportare una persona o un oggetto seduti sulle spalle sviluppa la forza nelle gambe e nel core, migliorando anche la stabilità e la capacità di mantenere l'equilibrio mentre si trasporta un carico.

## Lancio

Il lancio è una specialità che sviluppa la forza esplosiva, la coordinazione e la precisione. Viene utilizzata per allenare l'agilità nelle azioni di proiezione e per migliorare la potenza del movimento.

- Lancio di palla o oggetti: Lanciare una palla, un sacco o un oggetto di dimensioni variabili a diverse distanze aiuta a sviluppare la potenza della parte superiore del corpo e la coordinazione occhio-mano. Si possono fare lanci a bersagli specifici per migliorare la precisione.
- Lancio a lunga distanza: Allenarsi nel lancio di oggetti a lunga distanza aumenta la forza esplosiva nelle braccia e nelle

spalle. L'esercizio simula movimenti che richiedono forza e precisione.

- Lancio di oggetti con cambi di direzione: Lanciare oggetti con cambi improvvisi di direzione o di traiettoria migliora la capacità di reazione e di controllo in situazioni dinamiche.

*Tuono, Lampo, Con il Falco, non c'è scampo*