

Journées d'étude "de Georges Hébert à l'Entraînement Naturel" (<https://nouvelles.univ-rennes2.fr/event/journees-detude-georges-hebert-lentrainement-naturel>)



Et si Rennes et la Bretagne devenaient un territoire pionnier en matière de pratiques sportives durables et accessibles ?

L'Entraînement Naturel, inspiré de la méthode Hébert, est une réponse concrète aux enjeux de santé publique, d'écologie et de cohésion sociale. Cette pratique, basée sur les mouvements naturels (marcher, courir, sauter, grimper...), ne nécessite aucun matériel -0 carbone-, s'exerce en plein-air et est accessible à toutes et tous : elle s'intègre ainsi pleinement dans une logique santé – environnement.

Collectivités, clubs et ensemble du mouvement sportif... Venez découvrir cette pratique et ses bienfaits lors de nos journées d'étude les 12 et 13 mars 2026. Avec l'ensemble de nos intervenantes et intervenants, nous réfléchirons à son intégration dans les dynamiques locales.

Au programme :

- **des Conférences** : Jacques Hébert (petit-fils de Georges Hébert), des historiennes et historiens, sociologues, physiologistes...
- **des Tables rondes** sur l'aménagement d'espaces résilients et l'impact écologique et sanitaire de cette pratique, avec des élues et élus, des responsables d'associations.
- **un Atelier pratique** pour découvrir l'Entraînement Naturel.

Téléchargez le programme détaillé (<https://nouvelles.univ-rennes2.fr/sites/nouvelles.univ-rennes2.fr/files/PUBLIC/colloques-journee-etudes/programme-hebertisme.pdf>).

Ces journées s'adressent aux **étudiantes et étudiants en STAPS et de l'ENS**, aux **professionnelles et professionnels du sport**, ainsi qu'aux **actrices et acteurs locaux** (élues, élus et associations). Elles s'inscrivent dans un projet pédagogique visant à intégrer cette méthode dans les formations aux métiers du sport et à sensibiliser les acteurs locaux à ses bienfaits.

Inscription gratuite et obligatoire (<https://forms.gle/GhMLGury4jjDwnis8>)

Ce projet est porté par l'UFR STAPS de l'Université Rennes 2, la Fédération d'Entraînement Naturel, l'A3 (Association des Actuels et Anciens élèves du département Sciences du Sport et Éducation Physique de l'École Normale Supérieure de Rennes), l'ENS.

Ce projet a bénéficié d'une aide de l'Etat gérée par IRIS-E et l'Agence Nationale de la Recherche au titre de France 2030 portant la référence « ANR-22EXES-0008 ».