

sujets n'ayant jamais connu ni pratiqué que les exercices naturels et utilitaires. La Grèce et l'Empire romain ont eu les plus beaux athlètes, dont la valeur physique a de tout temps été reconnue supérieure à toute autre. Ces athlètes n'ont guère connu d'autres genres de formation physique que la méthode naturelle.

“L'athlète complet, le “pur sang” humain est l'être dont les organes sont harmoniquement et également développés. Son corps est apte à tous les mouvements naturels par lesquels l'espèce humaine manifeste son activité et il est en mesure de donner à chacun d'eux, suivant les exigences du moment, la vitesse, l'intensité ou la durée qui en assurent le mieux l'efficacité”-

“L'athlète complet représente le plein épanouissement des ressources physiques. C'est l'être le mieux armé pour les réalisations de la vie. (1)

La formation physique naturelle dérive du fait que l'homme doit parvenir à son développement physique intégral par la seule utilisation de ses moyens naturels de locomotion, de travail et de défense. Cette utilisation est obtenue par la pratique raisonnée des exercices que Georges Hébert dénomme : utilitaires, indispensables et qui constituent les véritables exercices éducatifs. Ces exercices forment huit groupes distincts, qui sont : la marche, la course, le saut, le grimper, le lever, le lancer, la défense naturelle (par la boxe et par la lutte), enfin la natation.

“La marche, la course et le saut, ajoute encore le

---

(1)- “L'Athlète Complet”.