

Activité physique et sportive : deux journées d'étude dédiées à l'entraînement naturel

Judi 12 et vendredi 13 mars, dans le bâtiment T, l'Université Rennes 2 organise deux journées d'étude dédiées à l'Entraînement Naturel, une activité physique héritée de la méthode naturelle de Georges Hébert.

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 - zéro carbone,

s'exerce en plein air et est accessible à toutes et tous : elle s'intègre ainsi pleinement dans une logique santé-environnement.

Au programme des journées d'étude :

- **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](#)

[Inscription gratuite et obligatoire](#)

Contact :

Service communication : Cécile Bergeret, cecile.bergeret@univ-rennes2.fr, 06 12 52 42 58