

“Parcours du combattant” e o Método Natural

“Parcours du Combattant” é um treinamento de soldados franceses que consiste em ultrapassar uma série de obstáculos. Essa prática é baseada no “Méthode Naturelle” de educação física desenvolvido por George Hébert, um desportista francês, no início do século XX.

Em viagens ao redor do mundo, Hébert se impressionou com o condicionamento físico e as habilidades de movimento de povos indígenas na África. A partir dessa experiência, ele criou seu próprio sistema de educação física – o método natural – que buscava desenvolver o corpo de forma harmoniosa a partir de movimentos naturais do corpo.

O Método Natural também busca desenvolver um lado moral do esportista baseado no altruísmo e na filosofia de “ser forte para ser útil” - que inspirou diretamente o Parkour

