

06-07 | 2017

Parkour

Thème du mois – Sommaire

Parkour à l'école	2
Accents et phases selon TRuST	3
Valeurs selon TRuST	4
Pratique	
Phase II – Introduction	
Echauffement	5
Mobilisation	5
Vitesse	7
Concentration – Equilibre	7
Phase III – Partie principale	
Techniques de base	10
Appliquer et jouer	15
Phase IV – Partie finale	
Force	17
Au service de la promotion du mouvement	
	19
Indications	20

Catégories

- Tranche d'âge: 12 ans et plus
- Degrés scolaires: secondaires I et II
- Niveaux de progression: débutants et avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer



Le parkour a investi le paysage urbain depuis quelques années déjà pour devenir un véritable art du mouvement et du déplacement. Ce thème du mois montre comment enseigner cette discipline selon les principes de la méthode TRuST.

Publicités et films d'action regorgent d'images savamment chorégraphiées montrant des athlètes – des traceurs dans le jargon du parkour – se jouant allègrement des architectures urbaines. Sans parler des vidéos diffusées sur YouTube, Vimeo et autres médias sociaux qui présentent les «moves» et les «skills» des adeptes du monde entier. Cette pratique, issue des banlieues de Paris et qui plonge ses racines historiques dans la guerre d'Indochine (1946-1954), s'est établie comme un véritable sport freestyle.

Au départ, le parkour est conçu comme un art de se déplacer efficacement dans une optique de fuite devant un danger, une sorte de kit de survie pour se sauver ou sauver les autres. Et personne ne s'improvise roi de la fuite et maître de chaque situation sans un entraînement très ciblé. On ne s'étonne donc pas que son cofondateur, David Belle, associe le parkour avec des mots tels que sang, sueur et larmes. Cet entraînement exigeant évoqué par les pères fondateurs reflète l'environnement dans lequel le mouvement a pris racine, à savoir les banlieues parisiennes où le travail et l'abnégation représentaient les seules voies pour s'en sortir.

Un outil de développement personnel

ParkourONE Academy englobe dans l'entraînement la démarche et le caractère sérieux voulus par ses initiateurs français. Avec la [méthode TRuST](#) (voir p. 4), elle a aussi développé un outil pédagogique qui favorise l'épanouissement de la personnalité des pratiquants. L'académie s'engage pour une compréhension globale et une diffusion du parkour selon TRuST. Cette approche intègre non seulement le mouvement pur, mais aussi différents aspects tels que la créativité, la résistance au stress, l'évolution personnelle et le contexte historique à l'origine du parkour.

Plus d'ouga-ouga dans les leçons

Le parkour est un outil idéal pour aborder des thèmes transversaux dans l'enseignement du sport à l'école. C'est pourquoi [ParkourONE Academy](#) et [GORILLA](#) – le programme international de promotion de la santé de la Schtifti Foundation – se sont associés avec mobilesport.ch pour élaborer cette brochure qui s'adresse aux enseignants désireux d'introduire et de développer le parkour avec leurs élèves de 12 ans et plus.

Les ambassadeurs GORILLA et les coaches de la ParkourONE Academy présentent dans ce thème du mois les différentes facettes de la discipline dans un langage clair et proche des jeunes. Les films d'apprentissage en ligne sur [gorilla.ch](#) et [mobilesport.ch](#) permettent de se familiariser avec les astuces du parkour. Tout cela pour mettre plus d'ouga-ouga dans la vie et les leçons d'éducation physique.

Parkour à l'école

Le parkour se prête particulièrement bien à l'enseignement de l'éducation physique car il se pratique en plein air et sans équipement particulier. Les élèves peuvent donc s'exercer au gré de leurs envies dans leur environnement quotidien.

L'enseignement aiguise la perception de l'environnement dans lequel l'activité sportive se déroule. Tant que la sécurité est garantie, les élèves peuvent donner libre cours à leur pensée créative, sans crainte de se tromper. De leur côté, les enseignants trouvent dans le parkour un champ idéal pour entraîner non seulement les capacités physiques, mais aussi les compétences sociales, la coopération et l'esprit d'équipe.

Le parkour selon TRuST se caractérise par l'absence de concurrence et par l'accent porté durant les unités d'entraînement sur l'amélioration de l'équilibre et du travail d'équipe. Indépendamment de leurs capacités physiques, les élèves ont ainsi la possibilité de participer activement à la leçon et de vivre des expériences positives.

Pour franchir efficacement des obstacles, les élèves apprennent à estimer leurs capacités et à les mettre en relation avec l'objet à surmonter. Cette exigence de base les incite à améliorer leur perception personnelle et la confiance en leurs propres compétences. En plus de tous les effets positifs que génère le parkour selon TRuST, il ne faut pas oublier un aspect essentiel: le plaisir lié au mouvement et à la liberté offerte par cette discipline.

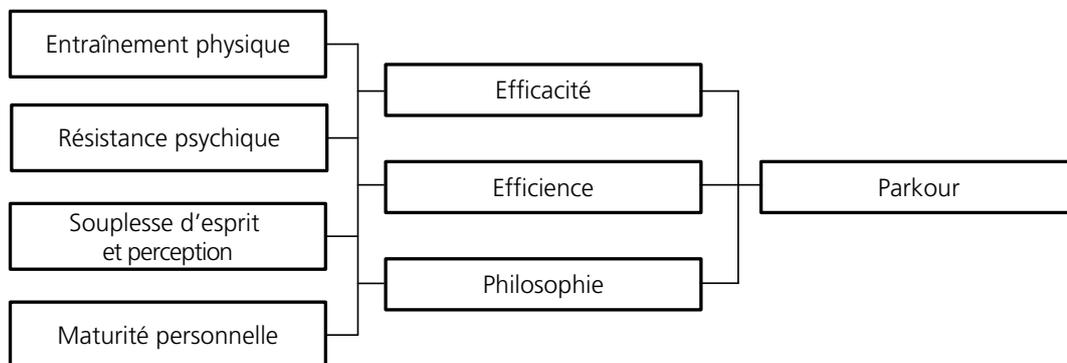


«Avec TRuST, je ne veux pas créer un corset qui nous bride et nous étouffe et qui nous détourne des joies du parkour. Je veux proposer un instrument avec lequel nous puissions mettre des idées en musique et apprendre aux musiciens à jouer leurs propres mélodies.» Roger Widmer, ParkourONE Academy

Accents et phases selon TRuST

L'enseignement selon le modèle TRuST est divisé en quatre phases et planifié en fonction des accents thématiques. Ce thème du mois respecte cette structure et classe chaque exercice selon ces domaines.

Accents selon TRuST



Entraînement physique (corps)

Force, vitesse, mobilité, coordination et endurance

Résistance psychique (psyché)

Courage, capacité d'auto-évaluation et confiance en soi

Souplesse d'esprit et perception (créativité)

Réflexions transversales et recherche de solutions créatives

Maturité personnelle (personnalité)

Prise de décision et évaluation des situations
Si nécessaire ou souhaité: aide mutuelle pour atteindre les objectifs

Quatre phases dans l'enseignement

Cette brochure présente les quatre phases développées par le modèle TRuST. Dans la phase IV, différentes propositions de renforcement du corps et de l'esprit sont abordées. Le retour au calme et le feedback sont vivement conseillés mais reposent sur la compétence professionnelle des enseignants.

Phase I	Phase préliminaire	Intentions, objectifs et contenu de l'enseignement
Phase II	Phase introductive	Echauffement, mobilité, vitesse, concentration
Phase III	Phase principale	Contenus principaux de l'enseignement
Phase IV	Phase finale	Force, retour au calme, réflexion et feedback

Valeurs selon TRuST

La diffusion de la philosophie et le maintien de ces valeurs représentent un point central dans la transmission du parkour d'après TRuST. La main définit et symbolise les principales valeurs.

Pas de compétition (pouce): Le principe «Etre fort pour être utile» s'inspire de la «méthode naturelle» et pose un fondement essentiel: l'aide réciproque remplace la rivalité. Comme il n'y a pas de place pour l'esprit de compétition dans le parkour, les jeunes peuvent donner libre cours à leur besoin de bouger sans être jugés ni classés. Comme ils n'ont rien à prouver et personne à battre, les élèves peuvent se développer librement quelles que soient leurs capacités physiques et mentales de départ. Ce qui compte, c'est le processus et non le produit.

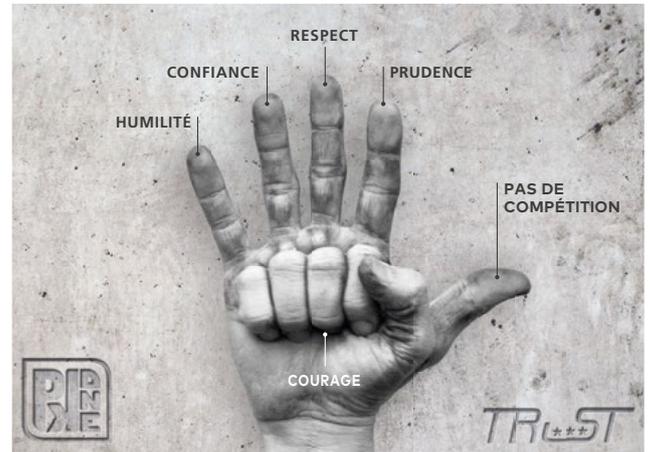
Prudence (index): La sécurité et la prudence passent avant tout. Comme l'entraînement s'effectue presque toujours à l'extérieur et sans accessoires autres que ceux donnés par l'environnement urbain ou naturel, il est important de bien le structurer pour garder le contrôle sur ce qui se passe et assurer la sécurité des élèves. La sécurité résulte d'une double évaluation: évaluation de ses propres capacités et évaluation correcte de la situation. Utiliser des accessoires, tels que des matelas, donne aux élèves une fausse impression de sécurité qui pourrait les pousser à dépasser leurs limites.

Respect (majeur): Le respect de soi est une forme d'estime qui s'instaure automatiquement quand on s'entraîne régulièrement. Le corps est l'instrument qui permet de se déplacer librement et efficacement. S'entraîner en respectant son corps est donc le but suprême de tout traceur. Le respect de l'environnement naît de ce qu'on y évolue inlassablement. L'utilisation non conventionnelle qui en est faite et les expériences tactiles qui en découlent débouchent sur une gestion et une compréhension naturelles des matériaux et de leurs caractéristiques. Le respect et la préservation de l'environnement sont des conséquences logiques de cette démarche. Car si l'on veut pouvoir utiliser durablement un site d'entraînement, il faut l'utiliser avec ménagement. Le respect d'autrui requiert une remise en question perpétuelle de soi. Pour être capable d'empathie, il faut se respecter et réfléchir à ses comportements. Le parkour développe la compréhension mutuelle et l'acceptation d'autrui en consolidant l'image et la conscience de soi.

Confiance (annulaire): Sortir des sentiers battus et évoluer de manière créative dans son environnement exigent beaucoup de confiance en soi. L'interaction entre succès et échec contribue à renforcer la conscience de soi et à développer l'efficacité personnelle. Les élèves apprennent à se faire confiance et, ce faisant, à faire confiance aux autres. De plus, en s'habituant à surmonter des obstacles, ils s'habituent aussi à relever de nouveaux défis.

Humilité (auriculaire): Une profonde réflexion sur soi et sur son environnement permet de prendre conscience qu'il y aura toujours plus d'obstacles qui ne pourront pas être surmontés que d'obstacles qui pourront être surmontés. L'humilité permet par conséquent d'envisager le processus sous un autre jour et de le voir comme un cheminement. Pour les traceurs, le chemin est le but.

Courage (poing): Le poing – à savoir la préhension – réunit les valeurs isolées dans une main. Le poing signifie prendre sa vie en main. Le parkour permettant de sentir et d'appréhender l'environnement, il apprend aux jeunes à mieux discerner les relations causales entre action et réaction. Le poing symbolise aussi la force intérieure. Il exprime l'acceptation de la responsabilité de ses actions et le courage de prendre des décisions.



Phase II: Introduction

Les exercices de mise en train générale, de mobilisation spécifique, de vitesse et d'équilibre préparent physiquement les élèves. Mais il ne faut pas négliger la préparation mentale pour aborder le parkour dans des conditions optimales.

Echauffement. Son objectif est de signaler au corps que l'entraînement démarre. L'échauffement prépare aux exercices de mobilisation ultérieurs.

En douceur

Une petite course légère entrecoupée d'exercices simples est la forme qui convient le mieux à cette entrée en matière. Exemples d'exercices:

- Talons-fesses
- Skipping (lever les genoux)
- Rotations des bras et des épaules
- Sauts latéraux

Remarque: L'échauffement vise à activer progressivement le corps sans toutefois le conduire à l'épuisement.



www.mobilesport.ch/en-douceur

Accents TRuST

Corps	●●
Psyché	●
Créativité	●
Personnalité	●

Mobilisation. La mobilisation poursuit plusieurs objectifs tels que maintenir le corps à température constante, améliorer l'amplitude articulaire et affiner la coordination neuromusculaire.

Quadrupède



www.mobilesport.ch/quadrupede

Cet exercice sollicite la coordination et se prête bien à la mise en train. Il favorise la stabilisation des épaules et du tronc, l'étirement/activation de la face postérieure des jambes, de la ceinture scapulaire et des poignets.

Les élèves avancent ou reculent à quatre pattes en veillant à la plus grande stabilité possible au niveau des hanches. L'activation de la musculature du tronc (gainage) revêt ici une importance majeure. Avancer (ou reculer) simultanément le bras droit et la jambe gauche et inversement.

Variante

- A l'amble (bras et jambe droits se déplacent en même temps).

Accents TRuST

Corps	●●●
Psyché	●
Créativité	●
Personnalité	●

Chenille

www.mobilesport.ch/chenille



Les objectifs de cet exercice sont la stabilisation des épaules et du tronc ainsi que l'étirement des muscles postérieurs de la jambe, des poignets et des épaules.

Paumes des mains au sol, jambes tendues et muscles abdominaux contractés, les élèves avancent progressivement et le plus loin possible les mains afin de former un pont avec leur corps. Ils avancent ensuite les pieds jusqu'à la position initiale, uniquement grâce au travail des chevilles (les jambes restent tendues).

Variante

- Idem mais en reculant.

Remarque: Avancer jusqu'à la position qui permet de rester gainé (pas de dos creux).

Accents TRuST

Corps	● ● ●
Psyché	●
Créativité	●
Personnalité	●

Pas de cigogne

www.mobilesport.ch/pas-cigogne



Cet exercice permet d'améliorer la mobilité globale des hanches, des épaules et des membres inférieurs.

Debout en appui sur la jambe droite tendue, les fessiers contractés, les élèves saisissent leur genou gauche en dessous de la rotule et ramènent la cuisse contre le torse redressé. Ils descendent avec la jambe gauche en fente avant, en amortissant la chute avec le bras droit. Le genou de la jambe postérieure ne touche pas le sol. Les élèves pointent ensuite le coude gauche vers la cheville gauche et étirent les hanches vers le haut et l'arrière, jusqu'à ce qu'ils ressentent une tension dans les muscles postérieurs de la jambe. Les orteils peuvent être aussi tirés vers le haut pour augmenter la tension. Enfin, les élèves relâchent, redressent le buste et changent de jambe d'appui.

Variantes

- Effectuer la fente vers l'arrière.
- Intégrer l'étirement de la colonne vertébrale.

Remarque: Lors de l'étirement des hanches, les mains restent au contact du sol.

Accents TRuST

Corps	● ● ●
Psyché	●
Créativité	●
Personnalité	●

Astuces

Les exercices visent notamment le rétablissement de déséquilibres posturaux tels que la chute des épaules vers l'avant et le raccourcissement des fléchisseurs des hanches. Veiller donc à étirer les épaules vers l'arrière et le bas, et à «sortir la poitrine». Les muscles fessiers, antagonistes des fléchisseurs de hanches, doivent être renforcés de manière ciblée afin de compenser d'éventuels déficits.

Vitesse. Pour entamer la partie principale proprement dite avec ses contenus spécifiques, il s'agit d'activer les fibres musculaires rapides et de mobiliser l'ensemble du corps dans des situations dynamiques.

Sauts à la ligne

Transfert de la mobilisation vers la partie principale: cet exercice contribue à accélérer les pulsations des élèves.

Debout, les pieds parallèles à une ligne, les élèves sautent par-dessus la ligne le plus rapidement possible pendant 10 secondes (au maximum). Deux ou trois séries.

Variantes

- En avant et en arrière.
- Pieds écartés.
- Sur une jambe.

Remarque: Le haut du corps reste stable, seules les jambes bougent. Les contacts sur le sol sont les plus brefs possibles.



Accents TRuST

Corps	● ● ●
Psyché	●
Créativité	●
Personnalité	●

Concentration – Equilibre. Les exercices de coordination – en particulier d'équilibre – et les tâches qui sollicitent la coopération au sein du groupe permettent de mobiliser les ressources mentales des élèves. L'équilibre est plus qu'une simple technique: c'est une qualité de base indispensable à toute activité motrice qui permet aussi d'améliorer la capacité de concentration. Les élèves apprennent à évaluer les situations et à garder la tête froide dans les situations de stress.

Centre de gravité

Dans cet exercice, les élèves apprennent à positionner consciemment leur centre de gravité, un préalable important en vue des passages en équilibre sur les barres et autres obstacles.

En position accroupie, les élèves déplacent leur centre de gravité d'une jambe à l'autre en les soulevant et les tendant alternativement vers l'avant ou de côté.

Variantes

- Sur la bordure du trottoir, sur un mur ou une barre.
- Par deux: les élèves accroupis se font face et se repoussent avec les mains pour se déséquilibrer mutuellement.
- En groupe: les élèves forment un cercle et se poussent doucement à gauche puis à droite, sans toutefois perdre l'équilibre.



Accents TRuST

Corps	● ● ●
Psyché	● ●
Créativité	●
Personnalité	● ●

Funambule

Offrir ou demander de l'aide n'est pas une évidence chez les élèves. Cet exercice les confronte à des situations qui les invitent à coopérer.

Les élèves se tiennent debout en équilibre sur une barre, latéralement ou frontalement. Ils se soutiennent mutuellement. En se déplaçant, ils posent soit la plante du pied en premier, soit le talon sur la barre.

Plus facile

- Sur la bordure du trottoir ou sur un mur.

Plus difficile

- A reculons.
- Avec les yeux fermés ou les bras croisés.
- Sans aide.
- Tenir l'équilibre sur différents supports et structures, stables ou instables.
- Modifier les positions et les hauteurs.

Remarque: Cet exercice requiert un certain sens de l'équilibre et met en évidence les élèves capables de rester concentrés sur une certaine période et ceux qui connaissent encore quelques difficultés au niveau de la coordination.

www.mobilesport.ch/funambule



Accents TRuST

Corps	● ● ●
Psyché	● ● ●
Créativité	●
Personnalité	● ● ●

Forces en équilibre

Les élèves apprennent à se focaliser sur l'essentiel – l'équilibre – sans toutefois perdre de vue l'entourage.

Deux élèves placés sur une barre essaient de se déséquilibrer mutuellement. Celui qui tombe effectue une tâche annexe (p. ex. dix appuis faciaux).

Remarque: L'exercice exige beaucoup de concentration, de coordination et de confiance mutuelle. Il montre de manière ludique la complexité des tâches combinées.

www.mobilesport.ch/forces-equilibre



Accents TRuST

Corps	● ● ●
Psyché	● ● ●
Créativité	●
Personnalité	● ● ● ●

Indications méthodologiques

- **L'entraînement de l'équilibre** représente l'entame idéale dans la séquence d'entraînement, après les exercices de mobilité, car il permet de se focaliser en priorité sur soi.
- **Principes généraux:** sol avant bordure de trottoir – bordure de trottoir avant mur – mur avant barrière.
- **Afin de rendre les exercices plus difficiles**, on supprimera certaines ressources (vue, ouïe, toucher, etc.), on augmentera la pression de l'environnement (surfaces instables, glissantes, etc.) ou on réduira le temps à disposition (chrono).
- **En tombant**, essayer de garder le contact avec l'obstacle afin de s'établir en suspension de manière contrôlée. Intégrer cet élément de sécurité confère une grande souveraineté mentale.
- **Une interruption non contrôlée** d'un exercice d'équilibre se solde par un gage immédiat (p. ex. exercice de force).

Flexions sur la barre

Cet exercice requiert une attention mutuelle ainsi qu'une bonne capacité d'auto-évaluation. Les élèves apprennent à communiquer et à s'aider les uns les autres. Les élèves se tiennent côte à côte en équilibre sur une barre. Ils effectuent des flexions de genoux toutes en même temps, en se tenant par les épaules.

Variantes

- Une élève sur deux est tournée de l'autre côté.

Plus facile

- Sur un mur.



Accents TRuST

Corps	● ● ●
Psyché	● ● ●
Créativité	●
Personnalité	● ● ● ●

Construire des ponts

Les élèves sont confrontés à des tâches qu'ils doivent résoudre seuls ou en équipe afin d'atteindre leur objectif. Pour cela, ils s'appuient sur leur capacité d'auto-évaluation et d'estimation des situations.

Les élèves effectuent un parcours avec la consigne de ne jamais toucher le sol. Pour faciliter leur mission, ils disposent d'un certain nombre de cailloux qu'ils peuvent poser par terre pour avancer.

Variantes

- Seul ou en équipe.
- Varier la taille et la forme des supports.
- Imposer les supports.
- Retirer certaines ressources: yeux fermés, en silence, etc.

www.mobilesport.ch/construire-ponts



Accents TRuST

Corps	● ● ●
Psyché	● ●
Créativité	● ● ● ●
Personnalité	● ●

Huis clos

Impossible d'effectuer cet exercice sans aide mutuelle: les élèves apprennent à penser en fonction des objectifs. Ils communiquent, partagent leurs atouts tout en gérant leurs points faibles.

Former un cercle. Chacun à leur tour, les élèves effectuent un tour complet en marchant sur les pieds des camarades.

Variantes

- Selon la constellation des participants, marcher sur les cuisses au lieu des pieds.
- Effectuer un tour complet avec les yeux fermés.

Remarque: L'exercice devient difficile en cas de grandes différences de corpulence. Il exige en outre une grande confiance mutuelle, car les contacts sont nombreux et rapprochés.



Accents TRuST

Corps	●
Psyché	●
Créativité	● ● ●
Personnalité	● ● ● ●

Phase III – Partie principale

Durant cette partie, les élèves acquièrent les techniques de base du parkour et les appliquent ensuite sous la forme de jeux.

Techniques de base. Les techniques du parkour ne représentent en aucun cas des règles fixes, elles englobent tout le répertoire moteur des sportifs. Les mouvements restent si possible naturels et personnalisés. L'efficacité dans les déplacements constitue l'objectif initial – l'esthétique se développe automatiquement avec l'entraînement, elle ne doit donc pas être évaluée.

Franchissement assis

www.mobilesport.ch/franchissement-assis



Le passage en position assise est l'une des techniques les plus simples et les plus sûres pour franchir un obstacle. Il permet à chaque élève de surmonter ses craintes et de maîtriser un mur d'environ un mètre (hauteur de hanches).

Les élèves s'assoient sur le mur puis ils ramènent leurs pieds en effectuant une demi-rotation de l'autre côté.

Variantes

- Modifier la hauteur.
- Changer l'angle d'élan.
- Passer les pieds à gauche et à droite.

Remarque: Cette technique est plus lente que les autres du fait de la position assise et du demi-tour. Elle peut servir de base de réflexion pour imaginer des moyens plus efficaces de passer l'obstacle.

Accents TRuST

Corps	●
Psyché	●
Créativité	●
Personnalité	●

Passement latéral

www.mobilesport.ch/passement-lateral



Cette technique représente l'un des moyens les plus rapides et les plus sûrs pour franchir des murs ou des balustrades après un élan latéral. Elle permet en plus de moduler la vitesse et le point de réception grâce à l'engagement du bras d'appui. Le mouvement peut en effet être encore orienté en l'air.

Les élèves se placent parallèlement à l'obstacle et le franchissent latéralement (saut en ciseaux), après un élan. L'appui se fait sur une main, puis la deuxième.

Variantes

- Varier les hauteurs.
- Modifier l'angle de la course d'élan.
- Alternier les passages à gauche et à droite.

Remarque: Exercer ce franchissement seulement sur des murs peu élevés et poser brièvement le pied si nécessaire.

Accents TRuST

Corps	● ●
Psyché	●
Créativité	●
Personnalité	●

Passement rapide

www.mobilesport.ch/passement-rapide



Avec cet exercice, les élèves apprennent la technique la plus efficace pour franchir frontalement un obstacle d'une hauteur allant des hanches jusqu'à la poitrine. Les élèves franchissent l'obstacle (hauteur de hanches jusqu'à hauteur de poitrine) après un élan et en appuyant brièvement la main afin d'accélérer le mouvement. Possibilité de poser le pied sur l'obstacle au début.

Variantes

- Impulsion sur la jambe gauche – réception sur la jambe droite.
- Impulsion et réception sur la même jambe.
- Varier l'angle d'attaque (droit, oblique) et l'obstacle (mur, balustrade).

Accents TRuST

Corps	● ●
Psyché	●
Créativité	●
Personnalité	●

Saut de chat

www.mobilesport.ch/saut-chat



Cette technique s'applique pour gagner une certaine distance après le saut. Elle se combine aussi avec d'autres enchaînements tels que sauts de bras, sauts de précision ou autres sauts du même genre. Les élèves améliorent aussi leur approche ciblée de l'obstacle, ce qui augmente leur confiance et leur assurance.

Les élèves franchissent un obstacle de moyenne hauteur, court ou long, en s'appuyant brièvement sur leurs mains et en passant les jambes entre les bras.

Variante

- Selon les prédispositions, le saut de chat peut être plus ou moins long et s'effectuer avec impulsion sur une ou deux jambes.

Accents TRuST

Corps	● ● ●
Psyché	● ●
Créativité	●
Personnalité	●

Passer-muraille

www.mobilesport.ch/passe-muraille



Grâce à la technique démontrée dans cet exercice, les élèves franchissent des obstacles d'une hauteur déjà conséquente.

Après l'élan, les élèves prennent appui sur le mur avec un pied afin d'atteindre une plus grande hauteur.

Variante

- Les élèves s'aident mutuellement pour franchir le mur.

Remarque: En travaillant soigneusement cette technique, les élèves vivent des expériences positives très motivantes. Cela renforce la confiance en soi en permettant de franchir des obstacles que l'on pensait insurmontables.

Accents TRuST

Corps ● ● ●

Psyché ● ●

Créativité ●

Personnalité ●

Demi-tour

www.mobilesport.ch/demi-tour



Les élèves apprennent à franchir un obstacle et à se réceptionner de manière sûre sans connaître au préalable les conditions de réception. Ils sont sensibilisés à l'importance d'un entraînement préventif destiné à ménager leurs articulations.

Les élèves passent par-dessus un obstacle, puis se raccrochent de l'autre côté afin d'amortir la chute (saut en profondeur).

Remarque: Entraîner ce saut à hauteur de hanches pour commencer. Cela permet d'apprendre la prise correcte et de faciliter ainsi le transfert. Cet exercice augmente le sentiment de sécurité lorsque l'on ne connaît pas les conditions de réception derrière le mur. Il limite la hauteur de chute et améliore la conduite du mouvement suivant.

Accents TRuST

Corps ● ● ●

Psyché ● ●

Créativité ●

Personnalité ●

Réception

www.mobilesport.ch/reception



Les élèves entraînent leur technique de réception afin de préserver leurs articulations et d'exploiter l'énergie pour enchaîner avec les mouvements suivants. Ce travail s'avère très utile pour d'autres disciplines sportives.

Les élèves atterrissent sur les jambes et les bras (quatre appuis) afin de répartir les forces.

Remarques

- Transformer l'énergie verticale du saut en profondeur en une énergie de propulsion afin d'enchaîner les mouvements suivants.
- Eviter d'atterrir sur les talons, car cela allonge le temps de contact et ralentit l'enchaînement suivant.
- Expirer lors de la réception afin de ménager la colonne vertébrale.

Accents TRuST

Corps	● ● ●
Psyché	● ●
Créativité	●
Personnalité	●

Roulade

www.mobilesport.ch/roulade



Cette technique complexe mais très efficace permet de répartir les forces lors de la réception et d'amortir ainsi les chocs. Elle exige beaucoup d'efforts et de persévérance avant de pouvoir la mettre en pratique de manière optimale.

Les élèves se réceptionnent en douceur sur leurs quatre appuis (mains et pieds). Ils déplacent ensuite les forces vers l'avant et roulent en diagonale par-dessus les épaules.

Variantes

- Technique squat: l'énergie est déjà absorbée par les jambes lors de la réception.
- Technique réactive: la réception s'effectue sur la plante des pieds, le contact est bref et réactif afin de propulser le corps vers l'avant pour le mouvement suivant.

Remarque: En effectuant des roulades sur l'asphalte, les élèves comprennent l'importance d'acquérir une technique propre et sûre. Une fois appris, ce mouvement permet d'envisager le franchissement des obstacles avec plus de confiance.

Accents TRuST

Corps	● ● ● ●
Psyché	● ●
Créativité	●
Personnalité	●

Saut de précision

www.mobilesport.ch/saut-precision



Rigueur dans l'exécution du mouvement, maîtrise corporelle et grande concentration, tels sont les ingrédients indispensables à l'acquisition de cette technique.

Les élèves sautent et atterrissent sur un point précis ou sur une petite surface (muret), sans perdre l'équilibre. La réception se fait sur la plante des pieds, ce qui permet un meilleur amortissement et un contrôle plus aisé.

Variantes

- Modifier l'élan et la hauteur de l'obstacle.
- Augmenter la difficulté de l'exercice en définissant par exemple un point de réception entre deux cailloux.

Remarques

- Observer. L'environnement offre de multiples possibilités pour les sauts de précision. La hauteur n'est pas le critère déterminant. Bordures de trottoirs, escaliers ou petits rebords près des habitations conviennent très bien.
- Ecouter l'impact lors de la réception. Cette indication auditive donne un feedback intéressant sur la qualité de la réception.
- S'exercer à pieds nus aussi.
- Varier les hauteurs, les longueurs et les élan.

Accents TRuST

Corps	● ● ●
Psyché	● ●
Créativité	●
Personnalité	●

Saut de bras

www.mobilesport.ch/saut-bras



Cette technique demande une certaine dose de confiance en soi, de courage et de force. Une fois acquise, elle permet à l'élève de franchir une distance qui ne serait pas accessible avec une autre technique comme le saut de précision par exemple.

Les élèves sautent contre un mur (ou autre objet) et s'y accrochent avec leurs mains. Ils profitent de l'élan pour se tracter vers le haut et franchir l'obstacle.

Variantes

- Technique «grip»: la pression exercée par les pieds (plantes du pied) est suffisante pour s'agripper au rebord.
- Technique «slip»: l'adhérence des pieds est insuffisante; l'énergie est amortie prioritairement avec les bras et les épaules.

Accents TRuST

Corps	● ● ●
Psyché	● ●
Créativité	●
Personnalité	●

Appliquer et jouer. Les exemples suivants interpellent les élèves dans différentes situations. Cette approche ludique correspond parfaitement à l'idée de base du parkour. Ici, les élèves improvisent et cherchent des solutions en équipe.

Tournée

Les élèves exploitent leurs ressources en fonction des possibilités offertes par les lieux. Ils se concentrent sur la recherche de solutions et apprennent à faire des compromis. Ils s'éloignent parfois des schémas moteurs classiques, improvisent après avoir évalué les différentes situations.

Les élèves essaient de faire le tour d'un bâtiment ou d'une place sans poser les pieds au sol. Selon les circonstances, des règles et compromis peuvent être discutés au préalable.

Déroulement

- Seul: chacun trouve son chemin.
- Par deux: cette variante développe la coopération et la communication. Les élèves doivent résoudre des tâches en abandonnant parfois leurs propres prérogatives.
- Par groupe: tout le monde doit réussir le parcours. Les élèves doivent composer avec les forces et faiblesses de chacun pour atteindre un objectif commun. Ils doivent communiquer, se soutenir et tenir compte des éventuelles difficultés de chacun pour avancer.

www.mobilesport.ch/tournee



Accents TRuST

Corps	● ● ●
Psyché	●
Créativité	● ● ● ●
Personnalité	● ● ●

Circuit

Le circuit offre un bon entraînement de la force, de l'endurance et de la coordination. Les différentes techniques sont combinées avec des mouvements improvisés. Le chemin est le but: les élèves reconnaissent et exploitent leurs ressources.

Les élèves effectuent, les uns derrière les autres, un circuit déterminé au préalable. Chacun choisit les mouvements qu'il pense les plus adéquats, efficaces et économiques en termes d'énergie.

Variantes

- En avant, en arrière.
- Introduire des éléments perturbateurs.
- Retirer des ressources.
- Imposer certaines techniques.
- Sous la pression du temps.

www.mobilesport.ch/circuit



Accents TRuST

Corps	● ● ● ●
Psyché	● ● ●
Créativité	● ● ● ●
Personnalité	● ● ● ●

Charade



Les élèves combinent et enchaînent différents mouvements. En s'observant et s'évaluant mutuellement, ils enrichissent leur répertoire et progressent dans leur cheminement.

Par deux. Le premier élève effectue un mouvement. Le second le reproduit et ajoute un élément. Le premier reprend l'ensemble et complète avec une troisième séquence, etc. Qui perd le fil le premier?

Variante

- Augmenter le nombre d'élèves par groupe.

Accents TRuST

Corps	● ● ● ●
Psyché	● ● ●
Créativité	● ● ● ●
Personnalité	● ● ● ●

Phase IV – Partie finale

La partie finale d'une leçon est dédiée à l'entraînement de la force en groupe et à des exercices de détente pour un retour au calme progressif.

Force. Les multiples facettes du parkour requièrent différents types de force: force explosive, force-vitesse et force-endurance jouent un rôle majeur pour les mouvements tels que sauts, escalade, suspensions, etc. L'accent est mis ici sur les exercices de stabilisation, les renforcements fonctionnels ainsi que les exercices statiques de résistance qui sollicitent aussi la force mentale.

Mobiliser et stabiliser

Cet exercice trouve sa place en début de leçon afin de mobiliser et stabiliser les chaînes musculaires. Mais il s'avère aussi intéressant pour conclure un entraînement de force. La stabilisation de la colonne vertébrale est un préalable indispensable à la réalisation sûre des mouvements dynamiques. En quadrupédie, les différents segments coopèrent pour assurer un bon gainage. Les épaules, notamment, endossent un rôle stabilisateur important.

Les élèves s'établissent à quatre pattes et se déplacent en avant et en arrière. Ils stabilisent les hanches en activant la musculature du tronc. Bras droit et jambe gauche se déplacent en même temps, puis suit le mouvement coordonné du bras gauche et de la jambe droite.

Variantes

- A reculons.
- Monter et descendre des marches.

Remarque: On doit pouvoir poser un balai sur les dos bien droit. Veiller à l'état du sol et aux camarades qui circulent dans tous les sens.

www.mobilesport.ch/mobiliser-stabiliser



Accents TRuST

Corps	●●●●
Psyché	●●
Créativité	●
Personnalité	●

Répéter et renforcer



www.mobilesport.ch/repeter-renforcer

La méthode des répétitions permet d'entraîner la force de manière efficace. Les élèves affinent en plus leur technique et sollicitent leurs muscles de manière ciblée. Exemple «planches»: après un passe-muraille ou un saut de bras, se hisser pour s'établir à l'appui bras tendus. Les élèves se suspendent à un rebord ou une balustrade et se hissent bras tendus aussi souvent que possible, jusqu'à épuisement des forces.

Variante

- Système pyramidal: les élèves montent à l'appui une fois, puis deux, trois fois, etc., jusqu'à épuisement des forces. Prévoir une petite pause après chaque répétition. Une fois le nombre de tractions maximal atteint, revenir en arrière jusqu'à une répétition.

Remarque: Choisir une technique qui ne soit pas dangereuse malgré l'épuisement.

Accents TRuST

Corps	●●●●
Psyché	●●
Créativité	●●
Personnalité	●

Défis mutuels

L'entraînement de la force peut vite devenir ennuyeux et lassant. A deux, les exercices s'avèrent plus ludiques et motivants grâce aux petits défis mutuels.

Les élèves réalisent en alternance des exercices de force, d'endurance ou de résistance. Ils choisissent les modalités: nombre de répétitions, durée, jusqu'à épuisement, etc.

www.mobilesport.ch/defis-mutuels



Accents TRuST

Corps	● ● ● ●
Psyché	● ● ●
Créativité	● ●
Personnalité	● ● ● ●

Au service de la promotion du mouvement

La fondation Schtifti et ParkourONE Academy s'engagent ensemble pour développer la compétence personnelle des enfants, des jeunes et des adultes grâce à une prise de responsabilité dans leurs actions. Petite présentation des deux institutions.

L'école internationale de parkour

La ParkourOne Academy est une école de parkour, un institut de formation et de recherche. Elle travaille avec l'instrument de diffusion et de connaissance TRuST et propose des leçons pratiques, des formations et formations continues ainsi que des projets de recherche académiques spécifiques. Elle déploie son activité au sein d'une communauté régionale ParkourONE organisée en Allemagne et en Suisse.



La ParkourONE Academy s'engage en faveur de tous les traceurs et personnes intéressées qui s'investissent dans la pratique de cette discipline. Les résultats de leurs recherches forment le socle de leurs pratiques didactiques selon TRuST. Les formateurs croient aux bienfaits de cet art du mouvement et à l'épanouissement de la personnalité grâce au parkour, car les personnes qui s'entraînent assidûment à maîtriser des obstacles seront capables de le faire aussi dans la vie quotidienne.

ParkourONE invite les traceurs et les scientifiques du monde entier à enrichir les connaissances et à développer de nouvelles voies. Leurs experts agissent dans les domaines des sciences du sport, de la psychologie, de la pédagogie et de la didactique, de l'histoire et de l'art.

www.academy.parkourone.com

Plus d'Ouga-Ouga dans ta vie avec GORILLA!

GORILLA est le programme international de promotion de la santé de la Schtifti Foundation. Il s'engage pour le plaisir de bouger et une attitude optimiste dans la vie. Cette fondation, née d'une initiative privée, oeuvre depuis 2003 pour favoriser un poids corporel sain auprès des jeunes générations en Suisse. Le programme est soutenu par la fondation Prof. Otto Beisheim et la fondation SV.



Chaque année, Schtifti atteint avec GORILLA plus de 195'000 enfants, adolescents et jeunes adultes via des ateliers journaliers dans les écoles, des applications sur smartphones, des vidéos, de l'apprentissage en ligne, ainsi qu'au travers du site Internet www.gorilla.ch et d'autres publications. Plus de mouvement et une alimentation équilibrée, tels sont les deux messages principaux. GORILLA transmet de manière attractive et proche des jeunes la joie de cuisiner et de bouger grâce à des disciplines freestyle.

En mai 2016, le programme scolaire GORILLA a été lancé pour mettre à disposition des enseignants du matériel didactique «prêt à l'emploi» sur les thèmes alimentation (par exemple cours pratiques avec des recettes de GORILLA), consommation durable (leçons sur le gaspillage alimentaire, le recyclage, etc.) et mouvement (leçons de breakdance, frisbee, etc.).

Avec GORILLA, Schtifti incite les enfants et les adolescents à prendre en main leur bien-être. Et tout cela en respectant le slogan: une vie plus ouga-ouga!

www.schtifti.ch

Indications

Ouvrages

- Widmer, R. (2016). Burner Parkour – Effizient über Stock und Stein. Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Luksch, M. (2009). Tracers Blackbook – Geheimnisse der Parkour Technik. Tägertschi: ParkourONE GmbH.
- Belle, D. (2009). Parkour. Paris: Septième choc.
- Angel, J. (2011). Cine Parkour: a cinematic and theoretical contribution to the understanding of the practice of parkour. Londres: Angel Julie.
- Angel, J. (2016). Breaking the Jump: The secret story of Parkour's high flying rebellion. Londres: Aurum Press.

Liens

- www.parkourone.com
- www.gorilla.ch

Vidéos

- [Apprentissage en ligne du parkour \(playlist\)](#)

Nos remerciements à

Léa Brand et Arvo Losinger – headcoachs de la ParkourOne Academy et ambassadeurs de Gorilla – pour leur engagement lors de la réalisation des vidéos didactiques et des photos.

Partenaires



Pour ce thème du mois



ParkourONE Academy
TRuST Education

Impressum

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO,
2532 Macolin

Auteur: Roger Widmer, directeur
ParkourONE

Rédaction: mobilesport.ch

Traduction: Véronique Keim

Vidéos: René Hagi, OFSPO

Musique: SK Beats

Photos: Ueli Känzig, René Hagi, OFSPO

Mise en page: Office fédéral du sport
OFSPO