

Cahier pratique 68: Parkour

Le Parkour est l'art de surmonter des obstacles de façon rapide et efficace. Il incarne une forme de liberté et témoigne d'une recherche de perfection. Ses adeptes, appelés traceurs, utilisent leur environnement naturel comme un terrain de jeu pour se frayer leur propre chemin en toute sécurité.

Le Parkour a été créé au début des années 80 à Lisses, en banlieue parisienne, par David Belle. Influencé par la captivité de son père pendant la guerre d'Indochine et ses velléités de fuite, David Belle a développé une forme de déplacement qui marie fluidité et efficacité.

Cette méthode naturelle, qu'il a baptisée Parkour, existe en fait depuis la nuit des temps. Elle était le propre des peuples primitifs. Mais aujourd'hui, sous l'effet de l'urbanisation, seule une infime partie de notre répertoire moteur est encore exploitée.



L'individualité avant la standardisation

Le Parkour veut que chacun trace sa voie en fonction de ses aptitudes. En pratiquant cette discipline, les élèves découvrent leurs points forts et points faibles: seuls face à eux-mêmes pendant l'entraînement, ils sont impliqués dans une expérience de confrontation avec soi.

Cette expérience ne laisse que peu de marge d'interprétation car, en cas d'erreur, le béton ne pardonne pas! En principe, le Parkour se pratique à l'extérieur. Les élèves découvrent que les éléments du décor urbain ou naturel sont dotés de caractéristiques qu'ils peuvent exploiter.

Cette prise de conscience leur permet d'utiliser leur environnement de façon inédite et créative. Le fait de s'entraîner en groupe stimule les élèves et renouvelle la dynamique de classe, puisqu'il oblige les apprentis traceurs à s'affranchir de leur schéma moteur habituel.

En sortant des sentiers battus, les élèves sont Parkour amenés à penser et à agir en termes de solutions. En testant ensemble leurs limites, ils développent un sentiment d'empathie qui contribue à renforcer la cohésion de la classe.

Source d'inspiration pour le sport scolaire

Le Parkour permet de réintroduire le mouvement naturel et instinctif dans le contexte scolaire. De par le vaste répertoire moteur et la haute dose d'improvisation qu'il exige, il s'enseigne dans une perspective qui privilégie le processus par rapport au produit. Cette discipline conjugue sport, réflexion, créativité et perception avec expérience et maturité personnelles.

Le but recherché – surmonter efficacement des obstacles – amène les élèves à développer des processus pragmatiques qui peuvent s'appliquer dans toutes les branches. Au lieu de rester théoriques, les valeurs sociales sont directement expérimentées dans la pratique.

Le Parkour est une activité fondée sur l'apprentissage par l'expérience, qui lorgne aussi du côté du sport de

performance. Ce cahier pratique vise donc à donner une idée générale de cette discipline; il peut être utilisé comme une source d'inspiration pour appréhender le quotidien scolaire sous un jour «nouveau».

Pour l'intégrer directement dans l'enseignement, il faut une solide expérience personnelle, raison pour laquelle nous conseillons aux enseignants de s'associer les services de traceurs expérimentés.

Cahier pratique 68: Parkour (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO