

## Thème du mois 06-07/2017: Parkour

**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](#), 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 ce dossier 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 coachs 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.

#### Thème du mois

- [Parkour](#) (pdf)
- [Vidéos](#) (playlist)

## Articles

- [Le parkour à l'école](#)
- [Accents et phases selon TRuST](#)
- [Valeurs selon TRuST](#)

## Exercices

### Introduction

- [Echauffement](#)
- [Mobilisation](#)
- [Vitesse](#)
- [Concentration - Equilibre](#)

### Partie principale

- [Techniques de base](#)
- [Appliquer et jouer](#)

### Partie finale

- [Force](#)

## 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.

## Partenaires

- [Au service de la promotion du mouvement](#)

---

Source: Roger Widmer, ParkourONE



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**