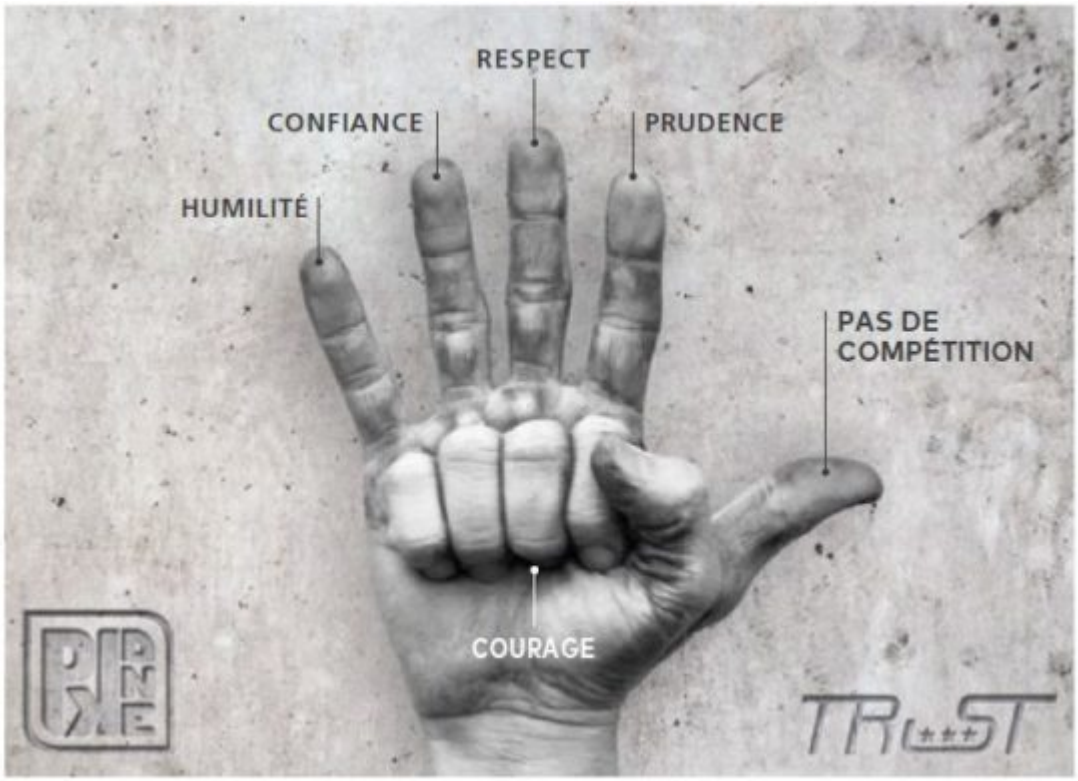
Parkour: Valeurs selon TRuST

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.

Source: Roger Widmer, ParkourONE

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO