Parkour: Le 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 incitent 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*

Source: Roger Widmer, ParkourONE

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO