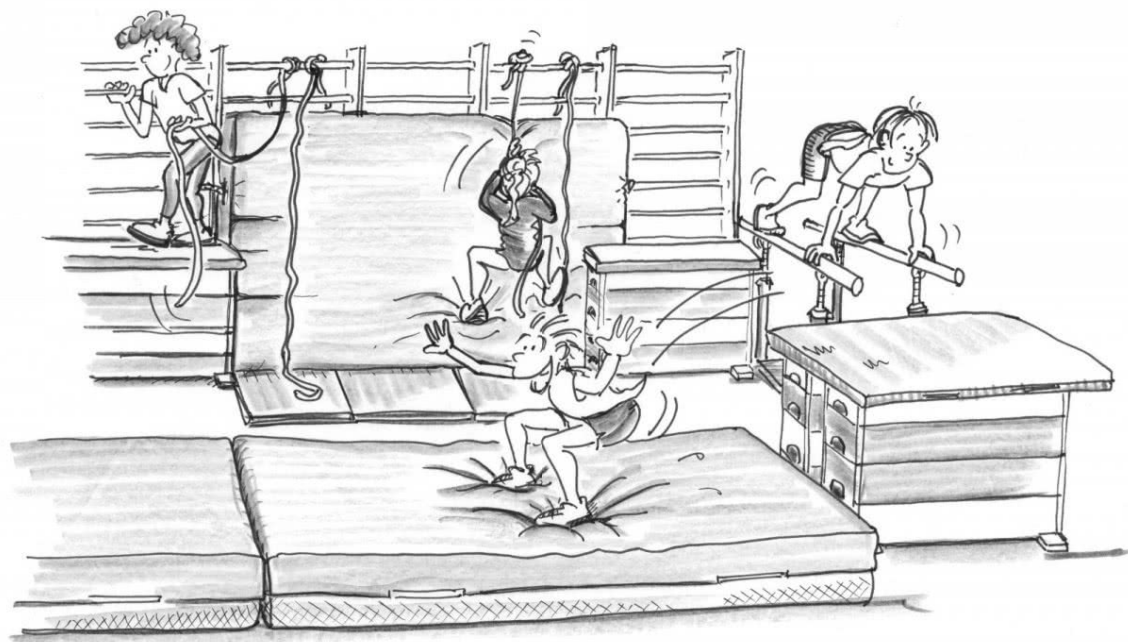


# Surmonter les obstacles – Formes fondamentales de mouvements: Sauter, prendre appui et grimper

Ces trois exercices des formes fondamentales de mouvements «Sauter, prendre appui et grimper» sont expérimentés selon les orientations «Audace», «Performance» et «Ensemble».

## Audace



Le parcours débute par l'escalade d'un gros tapis accroché aux espaliers. Une fois arrivés en haut, les élèves rejoignent la plateforme (caisson) avant de traverser à quatre pattes les barres parallèles. Au bout des barres, ils transitent par une deuxième plateforme (deux caissons) et ils sautent sur le gros tapis. Les trois tâches – grimper, se déplacer en équilibre et sauter – requièrent de l'audace, l'orientation donnée à cet exercice.

### plus facile

- Diminuer l'inclinaison de la paroi et ajouter des cordes pour se hisser.
- Abaisser les barres parallèles pour réduire la hauteur de saut.

### plus difficile

- Supprimer les cordes le long de la paroi. Les élèves cherchent un moyen d'arriver en haut en s'aidant mutuellement, avec une «courte échelle» par exemple.
- Augmenter la hauteur des barres et du saut sur le tapis.
- Avancer sur les barres en appui sur deux bras et une seule jambe.

### Remarques

- Sécuriser les points de chute avec de petits tapis.
- Veiller à ce que les élèves sautent de manière contrôlée sur le gros tapis de réception.

**Matériel:** 2 gros tapis, 3 caissons, 1 paire de barres parallèles, 5-6 cordes pour l'escalade et la consolidation du tapis aux espaliers, petits tapis

### Organisation:

Un gros tapis est fixé aux espaliers pour aménager la paroi d'escalade. Deux cordes attachées au dernier échelon reposent le long du tapis. À côté du gros tapis se trouvent un caisson et des barres parallèles. À leur extrémité sont placés deux caissons, sur lesquels est posé un petit tapis, ainsi qu'un gros tapis en contrebas.

Durée de la mise en place: env. 10 minutes

## Performance



Deux équipes se font face, avec le même parcours d'obstacles devant elles. Le premier élève de chaque groupe s'élançe. Lorsque les adversaires se rencontrent, ils jouent à «feuille, caillou, ciseau». Le gagnant poursuit sa course tandis que le perdant s'écarte et revient au départ pour s'encolonner derrière ses camarades. Dès que le perdant sort du parcours, son coéquipier s'élançe pour défier le gagnant et freiner sa course. À chaque fois qu'un coureur atteint la ligne opposée, son équipe marque un point. La première équipe à cinq points remporte le jeu.

### plus facile

- Simplifier les obstacles: ajouter un troisième couvercle de caisson comme checkpoint au milieu des barres, abaisser le caisson à franchir, rapprocher les petits tapis, etc.

### plus difficile

- Compliquer les obstacles: s'accrocher à une seule barre, augmenter la hauteur et/ou le nombre des caissons à franchir.
- Imposer une technique de franchissement (p. ex. avec une roulade, seulement avec les mains ou seulement avec les pieds).

### Organisation:

Deux piquets définissent les départs et arrivées. Le premier obstacle est composé d'un couvercle de caisson placé devant une paire de barres parallèles. Les élèves montent sur le caisson et traversent les barres en suspension pour atteindre le deuxième couvercle (checkpoint). Un caisson à trois éléments, sécurisé par des petits tapis, se présente ensuite à eux. Ils le franchissent avec la technique de leur choix. Suivent trois petits tapis distants d'env. 1 mètre. Les coureurs sautent d'un petit tapis à l'autre. Les deux parcours, identiques, se rejoignent au milieu.

Durée de la mise en place: env. 12 minutes

## Remarques

- Sécuriser avec des tapis les espaces où l'on pourrait tomber.
- Donner des consignes claires et veiller à leur respect.
- Les élèves testent le parcours pour bien comprendre son déroulement.

**Matériel:** 4 piquets (départs et arrivées), 2 paires de barres parallèles, 2 caissons, 4 couvercles de caisson, 4 petits tapis (assurage des caissons), 6 petits tapis (sauts de l'un à l'autre)

---

## Ensemble



Des groupes de 7-8 élèves forment une chaîne humaine. Un élève passe sur les pieds de ses coéquipiers, sans toucher le sol. Il peut se tenir à eux pour effectuer sa traversée. Les éléments de la chaîne ne bougent pas durant son passage. Après chaque traversée, la chaîne humaine se reconfigure pour proposer un nouveau défi.

### plus facile

- Toucher le sol au maximum trois fois.
- Démarrer du sol.
- Les élèves de la chaîne se positionnent à quatre pattes. Le camarade traverse en passant sur leur dos, à quatre pattes également.

### plus difficile

- Les élèves forment une seule ligne (et non deux).
- Les élèves se tiennent par les mains pour former un pont. Le camarade traverse le pont en marchant sur leurs mains et en s'appuyant sur leurs épaules si nécessaire.
- Traverser avec les yeux bandés.
- Sous forme de concours chronométré entre deux ou plusieurs groupes.

### Remarques

- Pour les variantes difficiles, sécuriser le parcours avec six petits tapis ou deux gros tapis le long du pont humain. Rappeler aux élèves de se déplacer avec prudence afin d'éviter tout risque de blessure.
- L'enseignant-e contrôle les traversées (pas de pied au sol) et veille au respect des règles définies au préalable.

**Matériel:** 2 caissons

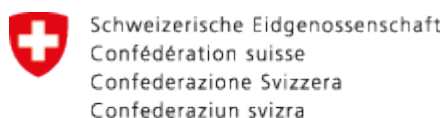
### Organisation:

L'élève mis au défi démarre sur un caisson à deux éléments. Son objectif est de rejoindre le deuxième caisson, point d'arrivée, sans toucher le sol.

Durée de la mise en place: env. 3 minutes

---

Source: Julian Dutoit, responsable de formation J+S Parkour à la fédération suisse de Parkour SPKA; Flamur Shabanaj, enseignant à l'école primaire Gönhard à Aarau, expert J+S Parkour



**Office fédéral du sport OFSPO**