

Parkour: Formes d'entraînement des formes caractéristiques

Au niveau F3, nous avons défini onze formes caractéristiques différentes qui regroupent tous les mouvements de base pertinents du parkour. Il est important pour toi en tant qu'entraîneur-e de parkour de comprendre que cette liste n'est pas exhaustive. Il s'agit d'un «kit de démarrage» garantissant une formation de base complète à partir de laquelle les traceurs peuvent développer et consolider l'art du déplacement comme ils le souhaitent.



Les formes caractéristiques et les formes d'entraînement correspondantes sont donc de précieux outils pour toi en tant qu'entraîneur-e. Elles t'aident à structurer tes entraînements pour les enfants et les jeunes de manière à assurer une formation de base optimale.

Formes d'entraînement des formes caractéristiques...

- Effectuer des sauts efficaces ainsi que des atterrissages précis et sûrs
- Franchir des obstacles de manière variée et avec agilité
- Garder l'équilibre avec habileté et assurance en toute situation
- Utiliser différents objets pour se balancer de façon créative et ciblée
- Rouler et faire tourner son corps de manière variée et ciblée

- Effectuer en toute sécurité des transitions dynamiques entre la position suspendue, la position d'appui et la position debout
- Utiliser le mur de façon variée, habile et ciblée
- Evaluer avec réalisme ses aptitudes personnelles et agir de manière adaptée à la situation
- Faire preuve de respect envers soi-même, les autres et l'environnement
- Tester et développer une approche créative
- Optimiser la fluidité lors d'un enchaînement

Source: Dutoit, J. et al. (2022): Manuel Parkour. Pour les enfants et les jeunes. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO