

Parkour – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Franchir des obstacles de manière variée et avec agilité

Les obstacles peuvent être de différentes tailles, largeurs, longueurs et formes. En raison de cette diversité, nous intégrons l’ensemble des passements dans cette catégorie et laissons suffisamment de marge de manoeuvre pour de nouvelles formes créatives. Les traceurs doivent s’adapter aux différents obstacles en vue de les franchir avec le plus d’agilité possible, notamment en ce qui concerne la fluidité et l’exécution des passements.



Photo: Ludovic Vergères

Autres formes d’entraînement F2/F3

- «Passements»

Qui a peur des monstres (différents types d'appui) (F2)

Cette forme de jeu développe la force d'appui des bras et des jambes. Elle se joue sur un terrain délimité. Les poursuivantes sont des monstres qui se déplacent à quatre pattes. Le mode de déplacement change en fonction de l'espèce de monstre incarné (p. ex. loup-garou = à quatre pattes, araignée géante = à quatre pattes à reculons, crapaud géant = à quatre pattes en sautant). Quand un monstre attrape une personne, celle-ci se transforme en monstre de la même espèce et aide l'équipe des monstres à capturer les enfants restants. Les deux dernières « survivantes » commencent la manche suivante dans la peau des monstres.

Variante

- Varier la position d'appui en modifiant l'espèce de monstres

Autre catégorie: Franchir des obstacles avec agilité

Passement de sécurité (glissé, speed step) et passage rapide (F3)

Les participantes mettent une main sur un obstacle facile à franchir. Ensuite, elles posent de façon dynamique le pied opposé sur l'obstacle pour soutenir leur corps. Elles passent l'autre pied sous leur corps et se réceptionnent dessus, de l'autre côté de l'obstacle.

Variante

- Effectuer un passage rapide: même suite de mouvements mais en prenant appui uniquement sur la main (pas sur le pied)(+)

Aide et assurance: Si un passage rapide ne se passe pas comme prévu, la traceuse peut en tout temps poser le pied sur l'obstacle comme lors d'un passage de sécurité. C'est plus rassurant.

Remarques: Il est plus facile de poursuivre sa course après un passage si on place sa main d'appui avec les doigts qui pointent dans le sens du déplacement. Lors d'un passage de sécurité, l'ordre de placement de la main et du pied peut varier selon la situation.

Passage latéral et saut de chat (cat vault, kong vault, cat pass) (F3)

Les traceuses franchissent un obstacle de manière frontale en posant leurs mains légèrement sur le côté par rapport à leur corps. Elles s'appuient brièvement sur les mains pour réaliser un saut groupé sur le côté. Durant le saut, elles poussent sur leurs deux mains. Elles atterrissent et continuent leur course ou restent immobiles.

Variantes

- Effectuer un passage latéral (ou un saut de chat) pour monter sur un obstacle; atterrir en position accroupie; descendre en effectuant un deuxième passage latéral (ou saut de

- chat)(variante plus simple: descendre ou sauter normalement après le saut groupé)(-)
- Effectuer un saut de chat: même suite de mouvements mais en plaçant les mains devant le corps sur l'obstacle et, après une poussée dynamique des mains, en tirant les jambes sous le corps(+)

Remarques: Le fait de regarder en direction de la zone de réception pendant et après l'appui permet aux traceuses d'être légèrement penchées en avant au moment de l'atterrissage. Les mains ne s'appuient que brièvement sur l'obstacle. Lorsque les pieds franchissent l'obstacle, les mains devraient déjà ne plus le toucher.

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