

Parkour – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Garder l’équilibre avec habileté et assurance en toute situation

L’équilibre est une qualité essentielle, et ce pas uniquement en parkour. Maintenir son corps en équilibre de manière sûre et habile implique que l’on agisse consciemment et au bon moment. Cette capacité se reflète directement dans le mouvement.



Photo: Ludovic Vergères

Autres Formes d’entraînement F2/F3

- [«Equilibre»](#)

Un, deux, trois, parkour! (F2)

Retrouver l’équilibre et stabiliser son corps avec adresse et assurance après un mouvement

Cette forme de jeu fonctionne sur le principe de «Un, deux, trois, soleil!». Tu peux y jouer avec autant d'enfants et de jeunes que tu le souhaites. Une personne se place à environ 20 m des autres et leur tourne le dos. Elle compte jusqu'à trois, crie «parkour» et se retourne ensuite le plus vite possible face aux autres joueurs. Pendant qu'elle compte, ces derniers avancent en sautant sur une jambe. Quand elle se retourne, les autres joueurs doivent rester immobiles sur une jambe. Si quelqu'un bouge ou perd l'équilibre, il est renvoyé au point de départ.

Variantes

- Marcher/Courir normalement (-)
- Autoriser les mouvements du haut du corps; éliminer les joueurs qui bougent le pied d'appui ou posent le deuxième pied par terre (-)
- Se tenir en équilibre sur la pointe du pied / sur le talon (+)
- Changer/Imposer la façon de se déplacer: p. ex. à quatre pattes et se tenir en équilibre sur deux membres, à pas de souris (+/-)

Autres catégories: Se déplacer avec assurance en avant et en arrière sur un obstacle étroit, garder l'équilibre avec adresse et stabiliser son corps sur un obstacle étroit

Faire le chat (F3)

Se déplacer à quatre pattes sur un objet étroit

Les participants se déplacent à quatre pattes sur un objet donné.

Variantes

- Rapprocher/Eloigner au maximum le centre de gravité du corps de l'objet (+/-)
- Modifier la largeur ou la hauteur de l'objet (+/-)
- Utiliser uniquement les membres opposés (main gauche/pied droit, main droite/pied gauche)(+)

Aide et assurance: Les enfants et les jeunes devraient apprendre à descendre en toute sécurité de l'objet avant de commencer l'exercice.

Remarques: Montre l'exercice sur des objets très faciles. Sur un objet très long (p. ex. un long mur, plusieurs bancs), l'exercice peut également servir à entraîner la concentration ou même l'endurance.

Saut de précision aller-retour sur des barres (F3)

Le saut de précision sur des barres est une variante techniquement plus exigeante du saut de précision classique. Par conséquent, tu ne devrais prévoir cet exercice qu'après avoir introduit le saut de précision classique. Les traceurs sautent à pieds joints sur une barre et y atterrissent en toute sécurité. Ils font ensuite demi-tour et ressaudent à leur point de départ.

Variantes

- Varier la distance de saut (plus la distance est grande, plus l'exercice est difficile)(+/-)
- Varier la largeur de la barre ou de l'objet de départ et d'arrivée (au début, utiliser aussi des murs étroits ou d'autres objets)(+/-)
- Varier la hauteur de l'objet de départ et d'arrivée (+/-)

Aide et assurance: Si possible, réalise d'abord l'exercice dans une salle de sport afin de sécuriser les environs avec des tapis. À l'extérieur, veille à commencer avec des variantes très faciles et autorise uniquement les sauts complètement sûrs.

Remarques: Cet exercice demande beaucoup de concentration et de dépassement de soi. Il est donc bien adapté pour aborder la thématique des barrières mentales. Commence par des variantes simples avant d'augmenter le degré de difficulté.

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