

Parkour – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Utiliser différents objets pour se balancer de façon créative et ciblée

Il n’y a pas que les barres fixes horizontales qui servent à se balancer, mais aussi les barres verticales et d’autres objets. C’est la raison pour laquelle on trouve également des «pole swings» parmi les mouvements. Se balancer est le moyen d’atteindre un but: on se balance toujours avec un objectif précis en tête. Des variantes sont néanmoins souhaitées afin que les enfants et les jeunes adoptent une attitude la plus ouverte possible face aux balancés.



Photo: Ludovic Vergères

Autres Formes d’entraînement F2/F3

- [«Swings»](#)

Coup de pied à la lune (se balancer avec force)(F2)

Pour cet exercice, des barres et des gros tapis sont nécessaires. Une traceuse se suspend à la barre tandis qu'une autre lui donne de l'élan (au niveau des vertèbres lombaires). Le but est de contracter les muscles du tronc et de lancer les jambes devant lors du balancé en avant («position de banane»). Lors du balancé en arrière, le corps doit être tendu.

Variantes

- Appliquer la technique de prise d'élan sans aide (+)
- Tenir un coussin de manière à ce que la traceuse puisse tout juste shooter dedans à la fin du balancé en avant; modifier constamment la distance (le coussin donne un point de repère à la traceuse et la motive à faire mieux)(+/-)
- Faire pareil aux anneaux mais avec prise d'élan au sol (-)

Autres catégories: Se suspendre de façon créative (force de préhension), lâcher la barre de façon ciblée

Demi-tour (F3)

Pour cet exercice, installe une barre de sorte que les participantes puissent s'y suspendre et s'y balancer. Elles se balancent plusieurs fois (cf. exercice «Coup de pied à la lune»). Peu avant le point mort en avant, elles exécutent un demi-tour en lançant leurs jambes tendues vers le haut et dans le sens de rotation souhaité. Elles lâchent leurs mains durant la rotation autour de leur propre axe longitudinal puis reprennent la barre et continuent à se balancer si c'est possible.

Variantes

De nombreuses traceuses recourent à une autre technique. En plus d'engager les hanches, elles lancent la jambe opposée dans le sens de la rotation peu avant le point mort. Elles ont ainsi besoin de moins de force au niveau des hanches.

- Exécuter plusieurs demi-tours de suite (+)
- Se tenir à la barre avec une main lors du demi-tour (meilleur contrôle)(-)
- Effectuer le demi-tour avec les jambes pliées (moins d'élan mais meilleur contrôle)(-)

Aide et assurance: Aide les traceuses lors de la prise d'élan. Elles économiseront ainsi de la force de préhension pour le demi-tour.

Lâché (F3)

Cet exercice implique de se balancer pour se propulser loin. Tu as besoin d'une barre à laquelle les traceuses peuvent se suspendre et d'une surface surélevée placée où tu veux par rapport à la barre. Le lâché est effectué après un départ explosif ou plusieurs balancés. La traceuse saute peu avant le point mort. Après le balancé, les

jambes ont un peu plus de vitesse que les bras et les mains. Afin de ne pas trop pencher en arrière, il s'agit de tirer la barre en arrière avec les mains au moment du lâché. Le regard est toujours dirigé sur le bord de la surface d'atterrissage surélevée. L'objectif est d'atterrir de manière précise et de rester debout en fournissant un effort approprié (il faut «bloquer» le lâché).

Variantes

- Sauter à la barre et enchaîner directement avec le lâché (+)
- Varier si possible la surface surélevée (+/-)
- Atterrir sans bloquer sur une marque définie (-)

Aide et assurage: Au début, effectue l'exercice avec une barre placée plus bas. Les participantes peuvent ainsi entraîner cette partie du lâché en toute sécurité.

Remarques: Le mouvement de traction avec les bras est nouveau et donc difficile pour la plupart. Dis aux participantes de regarder tes bras quand tu leur montres la technique. Elles pourront ainsi mieux se représenter le mouvement. Utilise également une métaphore (p. ex. «lancer la barre derrière soi» au moment du lâché).

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