

Parkour – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Rouler et faire tourner son corps de manière variée et ciblée

Faire tourner son corps autour de différents axes inclut un très large spectre de mouvements. On peut amortir efficacement un atterrissage en tournant son corps, auquel cas la roulade est dirigée dans la direction souhaitée. Les rotations et les roulades peuvent également prendre des formes ludiques. Ainsi, la combinaison de rotations et d’autres formes caractéristiques donne lieu à de nouveaux défis, comme un saut de précision 360°.



Photo: Ludovic Vergères

L’action de faire tourner son corps de manière variée comprend aussi tous les sauts périlleux et les vrilles. Garde cependant à l’esprit que les sauts périlleux et les vrilles ne gagnent en importance qu’à partir du niveau F3

Autres Formes d’entraînement F2/F3

- [«Roulades et vrilles»](#)

Saut de phoque (F2)

Cette forme d'entraînement aide à préparer les sauts périlleux avant. Construis un toboggan avec un gros tapis posé en biais sur un couvercle de caisson ou un caisson avec deux éléments. Les enfants partent depuis le côté le plus haut, sautent en avant sur le toboggan, atterrissent sur le ventre et descendent en rampant comme des phoques.

Variantes

- Utiliser un tremplin ou autre pour faciliter les sauts (-)
- Imposer une prise d'élan ou un saut spécifique (p. ex. le pas décalé)(+)

Aide et assurance: Pour la variante avec le pas décalé, place un tapis de yoga à enjamber entre l'antépénultième et l'avant-dernier pas avant le saut. Ce pas de préparation sera ainsi plus long. Une aide acoustique comme «jam-ta-tam» est également utile pour trouver le rythme.

Autres catégories: Rotations variées, rotations ciblées

Roulade de parkour (F3)

La technique comprend la roulade en diagonale de l'épaule vers la hanche opposée. Les participants apprennent ainsi la technique de base de la roulade de parkour.

Technique de base: Fente avec la jambe droite → mettre les mains en T dans le prolongement de la jambe gauche, à la hauteur du pied droit (main gauche = axe vertical, main droite = axe horizontal) → coude droit vers le sol → menton sur la poitrine et regard vers l'arrière, en direction du pied gauche → épaule droite vers le sol → pousser avec le pied gauche et rouler.

Variantes

- Construire une rampe légèrement inclinée au moyen d'un tremplin et d'un tapis mince (-)
- Effectuer la roulade après un saut en contrebas (+)
- Effectuer la roulade sur un sol dur (p. ex. salle de gym, terrain de sport, béton)(++)

Aide et assurance: Commence sur une surface molle puis évolue lentement vers une surface plus dure.

Remarques: Si l'axe de rotation pose problème, les traceurs peuvent effectuer une roulade arrière en diagonale et enchaîner avec le même mouvement vers l'avant.

Saut costal (F3)

Lors du saut costal, les traceurs effectuent une rotation latérale sur leurs épaules ou leur dos. Etant donné qu'ils ne tournent pas directement par-dessus leur tête comme dans d'autres sauts périlleux, ils courent relativement

peu de risques. Ils sautent latéralement avec un «punch» (les deux pieds quittent le sol en même temps), étendent le bras avant vers le haut et dans un second temps le tirent de côté vers leur genou en effectuant un arc de cercle. Les traceurs adoptent une position groupée en regardant vers leurs genoux.

Variantes

- Se mettre en boule en position dorsale (talons vers le plafond) sur un caisson ou un mur et rouler sur le côté pour arriver sur les pieds (-)
- S'élaner vers un gros tapis, sauter dessus et effectuer un saut costal avec un punch (+)
- Se lancer depuis un obstacle (caisson avec entre trois et cinq éléments)(+)

Aide et assurance: Il est recommandé de commencer les sauts périlleux sur une surface molle. Passe à une surface plus dure seulement quand le saut est maîtrisé.

Remarques: Effectuer une roulade par-dessus un partenaire permet d'apprendre le saut costal. Pour ce faire, quelqu'un forme un support stable (fente latérale avec les mains ou les avantbras sur la cuisse). Les autres roulent sur le côté par-dessus lui. L'objectif est de sentir le moins de pression possible sur le dos.

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