

# Parkour – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Effectuer en toute sécurité des transitions dynamiques entre la position suspendue, la position d'appui et la position debout

Le changement de position décrit les différentes techniques d'escalade dynamiques. En parkour, un climb-up est le passage d'une position suspendue à une position d'appui. Mais les traceurs ne progressent pas toujours du bas vers le haut. Ainsi, les sauts en contrebas sont également placés dans cette catégorie. Il est important que les traceurs exécutent l'ensemble des techniques d'escalade de manière dynamique mais aussi très sûre.



Photo: Ludovic Vergères

## Autres Formes d'entraînement F2/F3

- [«Climbing»](#)

## Cervin (F2)

**Passer de la position d'appui à la position debout de manière dynamique.**

Les traceuses courent vers un mur peu élevé, sautent juste avant celui-ci ou poussent sur celui-ci avec le pied avant d'y prendre une position d'appui. L'objectif est de monter les genoux depuis la position d'appui et de passer à une position debout. La position finale est debout avec les pieds sur le mur sans que les mains touchent celui-ci. Qui est la plus rapide?

### Variantes

- Varier la hauteur du mur (+/-)
- Varier la distance d'approche (+/-)
- Atterrir avec les deux pieds en même temps sur le mur au lieu de monter en décalé (+)

**Autres catégories:** Se hisser de manière dynamique, effectuer en toute sécurité la transition entre la position suspendue et la position debout

## Climb-up (F3)

Les enfants et les jeunes partent d'une position de saut de bras et essaient de réaliser un climb-up complet. Elles se mettent ensuite par deux, l'une exécutant le mouvement avec le mur, l'autre l'aidant si nécessaire, par exemple en maintenant ses pieds contre le mur. Ses pieds ont ainsi davantage d'adhérence pour effectuer le climb-up.

### Variantes

- S'exercer d'abord contre un mur incliné (p. ex. rampe de skate ou tremplin appuyé contre un mur)
- Monter avec les bras en décalé (-)
- Effectuer le climb-up sans aide
- Augmenter la vitesse (+)

**Aide et assurage:** La personne qui aide et celle qui grimpe sur le mur doivent bien communiquer. Si la personne qui grimpe n'a plus de force ou aimerait descendre, elle doit le dire pour éviter une chute. La personne qui aide ne doit pas mettre sa tête trop près des talons de la personne qui grimpe afin de ne pas risquer un coup au visage au moment de la poussée.

**Remarques:** Explique aux traceuses qu'elles doivent générer un maximum de force avec leurs jambes afin de soulager leurs bras. Si elles poussent sur leurs jambes tout en tirant sur leurs bras, elles seront plus efficaces.

## En suspension (F3)

Les participantes se suspendent à un mur en position de saut de bras. L'objectif est de générer un élan vers l'arrière en poussant avec les pieds. Dès que leur corps revient en direction du mur, elles se laissent tomber de manière contrôlée en essayant d'atterrir sur leurs pieds le plus près possible du mur, sans tomber en arrière.

### Variantes

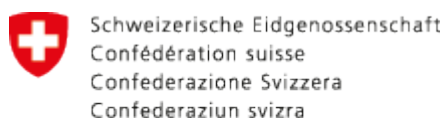
- Se mettre en position de saut de bras depuis une position d'appui (+)
- Se mettre en position de saut de bras depuis une position suspendue (++)

**Aide et assurance:** Si le mur est trop haut, les enfants et les jeunes peuvent s'entraider pour se mettre dans la position de départ souhaitée. Là aussi, elles peuvent soutenir la traceuse au niveau des pieds pour l'aider à prendre une position de saut de bras en toute sécurité.

**Remarques:** Les traceuses ne doivent lâcher le mur qu'à partir du moment où leur corps revient vers l'avant. Dès qu'elles lâchent leur prise, elles se protègent avec les mains à hauteur de poitrine afin de mettre une plus grande distance entre leur corps et le mur.

---

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



**Office fédéral du sport OFSPO**