

Parkour – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Utiliser le mur de façon variée, habile et ciblée

Les murs ou les surfaces latérales de certains objets constituent des zones d’exercice intéressantes, en particulier pour les différents mouvements qui nécessitent un mur. L’habileté fait ici avant tout référence à la précision ainsi qu’à l’adresse avec lesquelles les enfants et les jeunes utilisent le mur. Ce dernier peut par ailleurs aider à atteindre un but lors de différents mouvements. C’est la raison pour laquelle nous parlons d’utilisation ciblée du mur.



Photo: Ludovic Vergères

Autres Formes d’entraînement F2/F3

- [«Tricks muraux»](#)

Saut en hauteur contre un mur (F2)

Sauter le plus haut possible et de manière ciblée contre le mur.

En effectuant au moins un pas sur le mur, les enfants essaient de sauter le plus haut possible contre le mur pour y coller un post-it qu'ils tiennent dans leur main.

Variantes

- Faire deux pas sur le mur pour y coller le post-it (+)
- Utiliser un mur pas complètement vertical (p. ex. appuyer un tremplin contre le mur)(-)

Autre catégorie: Réaliser diverses actions sur des surfaces penchées

Passe-muraille (F3)

Les participants apprennent à utiliser l'énergie générée par le contact du pied contre le mur pour se propulser vers le haut. La prise d'élan et l'impulsion à une jambe vers le haut sont déjà importantes. Il ne faut pas aller directement vers le mur. Les bras aident à transférer l'énergie en servant à l'appui et à la poussée. Les traceurs peuvent aussi faire un second pas sur le mur. Si celui-ci n'est pas trop haut, ils devraient essayer d'arriver directement en position d'appui pour amener plus facilement leurs pieds en haut du mur. Autrement, ils essaient de s'agripper au sommet du mur et de se mettre en position de saut de bras (jambes repliées, bras tendus) pour pouvoir ensuite effectuer un climb-up (cf. forme caractéristique «Effectuer en toute sécurité des transitions dynamiques entre la position suspendue, la position d'appui et la position debout»).

Variantes

- Exercer les sauts verticaux avec un pied sur le mur sans glisser pour acquérir une bonne technique de transfert d'énergie (-)
- Opter pour une forme coopérative si tout le monde ne réussit pas l'exercice, le but étant de s'aider mutuellement, depuis le bas ou le haut, pour se hisser sur le mur (-)

Remarques: Si la semelle glisse sur le mur, c'est que l'angle entre la jambe et le mur est trop prononcé, ce qui fait que la force dirigée vers le sol est trop forte. Il faut toujours exercer une certaine force contre le mur de manière à améliorer l'adhérence. Il peut également s'avérer utile de varier la distance de saut devant le mur. Enfin, avant chaque prise d'élan, les traceurs devraient enlever la poussière de leurs semelles en les frottant avec les mains.

Tic-tac (F3)

Les traceurs essaient de générer de la hauteur ou de la longueur en poussant contre le mur avec le pied. Cela leur permet de franchir des obstacles ou d'atterrir de façon précise sur un obstacle. L'angle de la prise d'élan détermine l'angle avec lequel ils sautent du mur. Pour commencer, il est recommandé de prendre l'élan avec un

angle de 45° par rapport au mur. Les enfants et les jeunes donnent l'impulsion avec la jambe la plus éloignée du mur. Ils posent le pied «intérieur» contre le mur, environ à la hauteur de leur hanche. La pointe du pied est dirigée vers le haut, légèrement en diagonale. Ensuite, ils se poussent avec cette jambe vers le haut/l'avant pour franchir des obstacles. À quelle distance sautent-ils en faisant un pas sur le mur?

Variantes

- Poser la main intérieure contre le mur au début afin de se sentir plus à l'aise (-)
- Sauter d'abord à un endroit défini au sol (avant de sauter sur des objets)(-)
- Franchir des obstacles en effectuant un tic-tac (+)
- Tic-tac de confiance: sauter par-dessus d'autres traceurs en guise d'obstacles (exige confiance et capacité d'autoévaluation)(+)

Remarques: La distance par rapport au mur est décisive lors de la prise d'élan depuis le sol. Fais des essais jusqu'à trouver, pour chaque enfant et jeune, la distance idéale leur garantissant une poussée efficace vers le haut ou vers l'avant. Si un mur est glissant, il faut plus de force et en principe une plus grande distance afin de générer la vitesse nécessaire contre le mur. Plus on est près du mur, plus la force qui s'exerce vers le sol en fonction de l'angle est forte, et plus on perd de l'adhérence.

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