

Parkour – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Evaluer avec réalisme ses aptitudes personnelles et agir de manière adaptée à la situation

Cette forme caractéristique se manifeste à chaque fois qu’un mouvement de parkour est réussi. Elle traduit la capacité à évaluer de façon réaliste (c’est-à-dire fidèle à la réalité) les capacités de son propre corps et à agir en conséquence. Etant donné que les traceurs doivent relever sans cesse de nouveaux défis dans des cadres différents, ils doivent adapter leur analyse à la situation et à l’environnement. C’est uniquement grâce à ce processus permanent qu’ils peuvent améliorer leur capacité d’évaluation personnelle.



Foto: Ludovic Vergères

Dans le cadre de cette forme caractéristique, tu découvres de nombreuses techniques utiles à cette fin. Tomber et se réceptionner correctement sont également le résultat d’une analyse adaptée à la situation.

Autres Formes d’entraînement F2/F3

- [«Contrôle de soi»](#)

Fake it until you make it (F2)

Evaluer avec réalisme ses aptitudes personnelles.

Les participantes imaginent un saut qu'elles aimeraient faire. Elles exploitent différentes possibilités pour le rendre plus facile. En mesurant la distance et en exécutant le saut dans un environnement sûr, elles peuvent le simuler et l'exercer. Ensuite, elles effectuent le saut imaginé initialement avec davantage de confiance en elles et de sécurité.

Variantes

- Demander aux participantes d'imaginer un saut difficile qu'elles ne pensent pas parvenir à réaliser; ensuite, réévaluer si le saut serait possible (+)
- Imaginer des défis faciles et s'exercer selon le processus «Fake it until you make it» (-)

Autres catégories: Gérer le risque, connaître ses propres limites

Le pouvoir de l'imagination (F3)

Visualiser des situations.

Tu peux effectuer cet exercice à plusieurs niveaux. L'objectif est que la visualisation de l'environnement ou des propres mouvements se rapproche le plus possible de la réalité. L'exercice peut porter sur des surfaces. Les participantes regardent différentes surfaces sur un spot et essaient d'évaluer leur adhérence – sans les toucher. Elles font ensuite le test et les comparent. Il est aussi possible de visualiser des situations. Ainsi, les traceuses se représenteront ce qui pourrait se passer (d'habituel) dans leur environnement pendant un saut: personnes qui passent, bruits, quelqu'un qui crie, lumière particulière, etc. L'objectif est que les traceuses tiennent compte d'un maximum de facteurs de perturbation afin qu'elles ne soient pas surprises durant un saut.

Aide et assurance: Tu aides les traceuses en réduisant au minimum et en mettant en évidence les facteurs de perturbation. En ce qui concerne la visualisation, mets l'accent sur certains aspects tels que les bruits que l'on pourrait entendre. Communique avec les participantes et demande-leur si la lumière leur convient ou si des piétons pourraient les gêner dans la réalisation de leur défi.

Remarques: Pour les jeunes participantes, il est plutôt difficile de se faire une image réaliste de la situation et de toutes les circonstances. Encourage-les à relever un défi et à identifier les facteurs de perturbation. Cela simplifie ensuite la visualisation.

Auto-observation (F3)

Avant de tenter un saut, les enfants et les jeunes doivent prendre conscience de leur état sur le moment. Sont-elles prêtes mentalement et physiquement, et ressentent-elles des symptômes de stress (p. ex. mains moites, pouls plus élevé ou essoufflement)? Pour éviter de perdre le contrôle, elles ne devraient exécuter les sauts

comportant un risque que lorsqu'elles sont vraiment prêtes. Une visualisation claire ainsi que des respirations profondes favorisent la concentration et le calme.

Aide et assurance: Tu peux contextualiser la situation en posant des questions comme «Qu'as-tu fait aujourd'hui? » ou «S'est-il passé quelque chose de spécial aujourd'hui?». Pose ensuite des questions telles que «Comment ça va aujourd'hui?» ou «Te sens-tu plus stressée ou détendue que d'habitude?». Cela te permettra de définir avec elles si elles sont prêtes mentalement et physiquement.

Remarques: Les participantes peuvent réaliser l'exercice suivant: elles ferment les yeux (réduction des stimuli) et «scannent» leur corps. Ce faisant, elles focalisent leur attention d'abord sur leur tête, puis sur leurs épaules, leurs coudes, etc. Elles vérifient ainsi si quelque chose d'inhabituel se passe dans une partie de leur corps.

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