

## Parkour – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Faire preuve de respect envers soi-même, les autres et l’environnement

Une valeur figurant également dans la Charte d’éthique trouve sa place dans cette forme caractéristique. En parkour, le respect des coéquipiers et de l’environnement utilisé par la traceuse ou le traceur pour son entraînement dans l’espace public est très important. Tu apprends comment transmettre et promouvoir cette valeur dans tes entraînements avec des enfants et des jeunes.



Photo: Ludovic Vergères

### Autres Formes d’entraînement F2/F3

- «Respect»

### Animal Walks (F2)

Se respecter soi-même.

Explique l'importance de l'échauffement pour le corps et l'esprit. Cette forme d'entraînement est parfaite pour s'échauffer et renforcer sa musculature de manière ludique. Les participants imitent différents animaux, par exemple un orang-outan, un lièvre, une grenouille, une poule, un ver ou un ours.

## Variantes

- Demander aux participants d'imiter leurs propres animaux
- Se déplacer à reculons(+)

**Autres catégories:** Se comporter de manière respectueuse au sein du groupe d'entraînement, respecter l'environnement

---

## Sir Dropalot

### Se respecter soi-même.

Vous abordez ensemble la thématique des sauts de fond et des atterrissages en mettant l'accent sur la prise de conscience de ses propres limites. Au début, rappelle les fondamentaux d'un atterrissage propre après un saut en contrebas (réception sur l'avant du pied, chevilles stables, genoux dirigés plutôt vers l'extérieur, atterrissage silencieux, transfert de l'énergie vers l'avant via une roulade ou un amortissement avec les mains). Les traceurs s'exercent depuis une hauteur modérée. Ils choisissent leurs propres sauts et essaient de trouver leurs limites physiques, c'est-à-dire la hauteur à partir de laquelle ils ne sont plus capables d'atterrir proprement. Tu expliques l'importance d'une progression durable afin de permettre aux muscles, aux tendons ainsi qu'aux os de s'adapter à la charge et d'éviter ainsi les blessures. La qualité avant la quantité!

### Variante

- Essayer d'effectuer les sauts de fond également avec les yeux fermés depuis une faible hauteur (hauteur des genoux, voire des hanches) afin d'améliorer l'anticipation et la mise en tension de la musculature (sur un sol plat)(+)

**Aide et assurance:** Dans cet exercice, il n'est possible d'aider et d'assurer que de façon préventive. Si tu remarques que certains participants présument de leurs forces, rappellent-leur qu'ils sont responsables de leur corps.

**Remarques:** Les enfants et les jeunes écoutent attentivement au moment de l'atterrissage. S'ils entendent un second impact peu après la réception, c'est que la musculature ne gère plus le saut proprement. Le second impact est le talon qui touche également le sol sous l'effet de l'importante force subie.

---

## Know the names (F3)

### Se comporter de manière respectueuse au sein du groupe d'entraînement.

Chaque enfant choisit son mouvement préféré et le montre aux autres participants (p. ex. Simon=saut de précision). Ensuite, chacun choisit son point de départ. L'entraîneur crie deux ou trois prénoms de suite et les enfants essaient d'enchaîner les mouvements correspondants le plus rapidement possible avec deux ou trois pas intermédiaires (p. ex. Simon, Raphaël, Anna=saut de précision, saut de chat, tic-tac). Savoir le prénom des autres est une première étape pour mieux les connaître.

## Variantes

- Exécuter les mouvements le plus rapidement possible sans se soucier du nombre de pas intermédiaires (-)
- Commencer dès l'énonciation du premier prénom; réagir le plus rapidement possible et composer un enchaînement créatif (+)

**Aide et assurage:** Puisque la tâche est effectuée à beaucoup d'endroits en même temps, il est important de garder la vue d'ensemble. À cet effet, tu peux restreindre l'aire de départ.

**Remarques:** Si les enfants se connaissent déjà bien, ne pas fonctionner avec les prénoms mais répartir les participants par groupes et leur attribuer des chiffres (p. ex. Simon=1, Raphaël=2, Anna=3). Tu peux ainsi donner des instructions à plusieurs petits groupes en même temps.

---

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**