

## Parkour – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Tester et développer une approche créative

Les traceurs doivent apprendre dès le début comment jouer avec leurs mouvements. C’est seulement à partir de là qu’ils peuvent évoluer en toute liberté. À partir d’un certain âge, les traceurs s’entraînent souvent de manière autonome. Voilà pourquoi tu apprends à diriger et à conduire des jeux libres lors de l’entraînement. Les participants doivent être le plus rapidement possible en mesure de s’entraîner de manière autonome ou avec des coéquipiers. Cela peut contribuer, dès le niveau F3, à influencer positivement leur motivation.



Photo: Ludovic Vergères

### Autres Formes d’entraînement F2/F3

- «Créativité»

## Esquive (F2)

**S'adapter à son environnement.**

Les participantes, peu importe leur nombre, se déplacent dans un espace limité sans jamais se toucher ni s'arrêter.

### Variantes

- Définir la vitesse (p. ex. 0=immobile, 10=vitesse max.)(+/-)
- Réduire l'espace (+)
- Jouer dans un espace comportant des obstacles (+)
- Varier la façon de se déplacer (p. ex. à quatre pattes en regardant vers le haut, à pas de souris, à cloche-pied ou à pieds joints)

**Autres catégories:** Imiter des mouvements, trouver et surmonter un défi

## Elaborer un enchaînement en équipe (F3)

**Créer un enchaînement original et fluide.**

Les participantes forment des groupes de deux ou trois. Elles élaborent un enchaînement au sein de leur groupe. Tout le groupe doit effectuer le même enchaînement en toute sécurité et avec fluidité. Tu peux ainsi voir si elles sont en mesure d'intégrer, dans leurs propres créations, les éléments appris.

### Variantes

- Fixer les conditions cadres (p. ex. délimiter la zone où les traceuses ont le droit de se déplacer)(-)
- Définir un ou plusieurs mouvements à intégrer (+)

**Aide et assurage:** Si tu proposes cet exercice à l'extérieur, il est important que l'environnement ne comporte pas d'endroits dangereux ou que tu les signales clairement aux traceuses. Le cas échéant, passe ces endroits en revue avec elles et montre-leur comment elles peuvent les utiliser en toute sécurité. Cela vaut également pour les spots comportant plus de risques qui pourraient pousser les enfants et les jeunes à effectuer des mouvements dangereux (p. ex. sauts de fond).

**Remarques:** Si vous vous entraînez déjà dans le même environnement avant d'effectuer l'exercice, les participantes se familiariseront avec les lieux et auront davantage de facilité à élaborer un enchaînement.

## Imposer un mouvement (F3)

Tu détermines un certain mouvement. Tout le monde doit trouver un mouvement à faire avant et un à faire après, de manière à obtenir une suite fluide de trois mouvements.

## Variantes

- Trouver soit un mouvement à faire avant, soit un mouvement à faire après (-)
- Trouver un mouvement à faire avant et un mouvement à faire après une suite de mouvements (+)

**Aide et assurance:** Le mouvement imposé devrait être bien entraîné au préalable avec les traceuses de manière que chacune puisse réaliser l'exercice en toute sécurité. Il peut également être utile de délimiter la zone. Assure-toi en outre que l'environnement ne comporte pas d'endroits dangereux ou parles-en avec le groupe le cas échéant.

**Remarques:** Cet exercice s'intègre bien dans l'échauffement. Encourage les traceuses à l'effectuer individuellement afin de stimuler leur créativité. Laisse-leur suffisamment d'espace.

---

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**