

# Parkour – Formes d’entraînement pour les formes caractéristiques: Optimiser la fluidité lors d’un enchaînement

Si la fluidité (flow) devrait être placée au centre de l’ensemble des mouvements de parkour, la présente forme caractéristique porte explicitement sur la manière de combiner les mouvements lors d’un enchaînement. L’accent est mis ici sur la fluidité optimale des transitions. Dans cette forme caractéristique sont présentées des techniques permettant aux enfants et aux jeunes d’adapter ou de modifier entièrement les transitions.



Photo: Ludovic Vergères

## Autres Formes d’entraînement F2/F3

- [«Fluidité»](#)

## Colin-maillard (F2)

Orientation.

Installe différents éléments (p. ex. caissons, bancs, tapis) assez proches les uns des autres. Les enfants et les jeunes doivent mémoriser où se trouve quoi. Forme des paires. Un participant met un bandeau sur les yeux, l'autre lui indique vers quel élément aller et quel mouvement réaliser (p. ex. se suspendre aux barres). Après environ trois passages, ils échangent les rôles. L'objectif est de percevoir son environnement et de s'orienter. Forme ensuite de nouvelles paires. Les participants discutent des problèmes que cet exercice leur a posé et des conséquences de la «perte» de l'un de leurs cinq sens. Que se passe-t-il si l'on ne bande qu'un oeil? Les participants recommencent avec un seul oeil bandé. Arrivent-ils à estimer correctement les distances? Pour terminer, demande aux participants de faire l'exercice sans bandeau sur les yeux.

## Variantes

- Installer moins d'éléments, exiger des mouvements plus faciles (-)
- Installer plus d'éléments, faire tourner le participant aux yeux bandés deux fois sur lui-même avant de commencer (+)

**Autres catégories:** Optimiser la fluidité, trouver des transitions et imaginer un enchaînement, tester librement de nouveaux mouvements

---

## «Dans ma valise, je mets»-jeu (F3)

### Trouver des transitions efficaces.

Installe des éléments à proximité les uns des autres dans la salle. Les traceurs forment des groupes de trois ou quatre. Le premier fait un mouvement. Le deuxième l'imité et ajoute un mouvement ou une transition fluide et ainsi de suite. Dès qu'un enfant ne se souvient plus des mouvements précédents, il est éliminé. Le dernier en jeu a gagné. Les enfants apprennent ainsi à analyser les mouvements et à prolonger le flow de manière spontanée et créative.

### Variante

- Former des groupes plus ou moins grands pour varier l'intensité du jeu (+/-)

---

## Défi 3-1 (F3)

### Trouver des transitions originales/Inventer de nouveaux éléments.

Définis trois mouvements (p. ex. passément de sécurité, palm spin, roulade). Les enfants et les jeunes les exécutent toujours sur le même élément. Chacun effectue l'enchaînement dix fois. À chaque passage, les transitions entre les mouvements doivent être différentes. À la fin, discute des problèmes avec les participants: les difficultés les ont-elles obligés à faire preuve de créativité?

---

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**