

# Parkour – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Effectuer des sauts efficaces ainsi que des atterrissages précis et sûrs

Cette forme caractéristique comprend les mouvements sauts de précision, plyos et strides. Pour ces mouvements, l’efficacité du saut est primordiale, le but étant de générer une certaine distance ou hauteur. Pour être en mesure d’atterrir sur des surfaces petites et variées après ces sauts, leur précision est décisive. La sécurité en dépend également. En l’absence de précision, la sécurité d’un saut ne peut être garantie. De plus, nous aimerions nous entraîner de façon à préserver notre santé et, à cet égard, la technique est déterminante.



Photo: Ludovic Vergères

De plus, nous aimerions nous entraîner de façon à préserver notre santé et, à cet égard, la technique est déterminante.

## Autres formes d’entraînement F2/F3

- [«Sauts»](#)

## Le chasseur aveugle (atterrissages sûrs)(F2)

Tu bandes les yeux du chasseur avec un foulard ou une écharpe par exemple. Les autres enfants et jeunes se placent tous à la même distance de lui. Ils essaient de se rapprocher du chasseur en effectuant des sauts de parkour et de le toucher. Quand le chasseur entend un bruit, il en montre la direction avec le bras et «tire». Les personnes touchées doivent retourner à leur position initiale.

### Variantes

- Imposer la distance (longue/courte) à parcourir en sautant (+/-)
- Jouer à pieds nus (+/-)

**Autres catégories:** Sauts efficaces, atterrissages précis

## Jeu de stick (saut de précision)(F3)

Pour effectuer cet exercice, tu as besoin de différents éléments adaptés aux sauts de précision, comme des escaliers, des murs, des bordures, des caissons, des bancs suédois, des barres fixes ou des tapis minces. Les enfants et les jeunes décident ensemble qui choisit le premier saut. Ils définissent ensuite l'ordre des sauteurs. Tous commencent par le même élément et exécutent le saut de précision donné. Ce dernier est considéré comme correct lorsque le traceur peut maintenir la position d'atterrissage pendant 3 s. S'il n'y arrive pas, il reçoit un point de pénalité sous la forme d'une lettre du mot «stick». Les participants ont cinq essais. Quand le mot «stick» est entièrement écrit, ils sont éliminés. Le dernier encore en jeu a gagné.

### Variantes

- Varier les distances (+/-)
- Varier les hauteurs (+/-)
- Varier les éléments (p. ex. bancs suédois retournés, barres fixes, barres parallèles)(+/-)
- Combiner le saut de précision avec des passements(++)

**Aide et assurage:** Nettoie les surfaces des éléments. Veille à ce que rien ne soit glissant. Pour avoir une meilleure adhérence, les enfants et jeunes frottent légèrement les semelles de leurs chaussures avec leur main pour en enlever la poussière. Tu peux te placer devant ou à côté de l'élément pour les assurer en cas de besoin.

**Remarques:** Il est important que les participantes atterrissent de manière précise sur l'avant du pied et plient les genoux. Ils sont ainsi en mesure de bien amortir le saut et améliorent leur équilibre sur l'élément où ils atterrissent.

## Strides (F3)

Pour cet exercice, tu dois mettre en place un défi basé sur les strides adapté aux participants (avec des éléments

comme des murs, des bordures, des balustrades, des caissons, des bancs suédois ou des tapis minces). Les traceurs essaient de relever le défi en ne touchant chaque élément qu'avec un seul pied. Veille à ce que la distance entre les éléments corresponde au niveau des participants.

## Variantes

- Varier les distances (+/-)
- Varier les hauteurs (+/-)
- Introduire des changements de direction (+)
- Parcourir une distance donnée en faisant le moins de strides possible (+)
- Sauter uniquement avec le pied faible (+)

**Remarque:** Assure-toi que les enfants et les jeunes utilisent le milieu de l'élément pour les strides et leurs bras pour la prise d'élan.

---

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**