

# Parkour

mobile  
cahier pratique

# 68

OFSPPO & ASEP



Le Parkour est l'art de surmonter des obstacles de façon rapide et efficace. Il incarne une forme de liberté et témoigne d'une recherche de perfection. Ses adeptes, appelés traceurs, utilisent leur environnement naturel comme un terrain de jeu pour se frayer leur propre chemin en toute sécurité.

Auteurs: Roger Widmer, Markus Luksch  
Rédaction: Reto Balmer; traduction: Nicole Buchser, Véronique Keim  
Photos: Ueli Känzig; graphisme: Monique Marzo

Le Parkour a été créé au début des années 80 à Lisses, en banlieue parisienne, par David Belle. Influencé par la captivité de son père pendant la guerre d'Indochine et ses velléités de fuite, David Belle a développé une forme de déplacement qui marie fluidité et efficacité. Cette méthode naturelle, qu'il a baptisée Parkour, existe en fait depuis la nuit des temps. Elle était le propre des peuples primitifs. Mais aujourd'hui, sous l'effet de l'urbanisation, seule une infime partie de notre répertoire moteur est encore exploitée.

### L'individualité avant la standardisation

Le Parkour veut que chacun trace sa voie en fonction de ses aptitudes. En pratiquant cette discipline, les élèves découvrent leurs points forts et points faibles: seuls face à eux-mêmes pendant l'entraînement, ils sont impliqués dans une expérience de confrontation avec soi. Cette expérience ne laisse que peu de marge d'interprétation car, en cas d'erreur, le béton ne pardonne pas!

En principe, le Parkour se pratique à l'extérieur. Les élèves découvrent que les éléments du décor urbain ou naturel sont dotés de caractéristiques qu'ils peuvent exploiter. Cette prise de conscience leur permet d'utiliser leur environnement de façon inédite et créative. Le fait de s'entraîner en groupe stimule les élèves et renouvelle la dynamique de classe, puisqu'il oblige les apprentis traceurs à s'affranchir de leur schéma moteur habituel. En sortant des sentiers battus, les élèves sont

amenés à penser et à agir en termes de solutions. En testant ensemble leurs limites, ils développent un sentiment d'empathie qui contribue à renforcer la cohésion de la classe.

### Source d'inspiration pour le sport scolaire

Le Parkour permet de réintroduire le mouvement naturel et instinctif dans le contexte scolaire. De par le vaste répertoire moteur et la haute dose d'improvisation qu'il exige, il s'enseigne dans une perspective qui privilégie le processus par rapport au produit. Cette discipline conjugue sport, réflexion, créativité et perception avec expérience et maturité personnelles. Le but recherché – surmonter efficacement des obstacles – amène les élèves à développer des processus pragmatiques qui peuvent s'appliquer dans toutes les branches. Au lieu de rester théoriques, les valeurs sociales sont directement expérimentées dans la pratique. Le Parkour est une activité fondée sur l'apprentissage par l'expérience, qui lorgne aussi du côté du sport de performance.

Ce cahier pratique vise donc à donner une idée générale de cette discipline; il peut être utilisé comme une source d'inspiration pour appréhender le quotidien scolaire sous un jour «nouveau». Pour l'intégrer directement dans l'enseignement, il faut une solide expérience personnelle, raison pour laquelle nous conseillons aux enseignants de s'associer les services de traceurs expérimentés. ■

Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.

Commandes supplémentaires:

● Fr. 5.-/€ 3.50 (par cahier pratique)

A envoyer à:

Office fédéral du sport OFSPPO

Rédaction «mobile»

2532 Macolin

Fax: +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch

# Le modèle TRUST

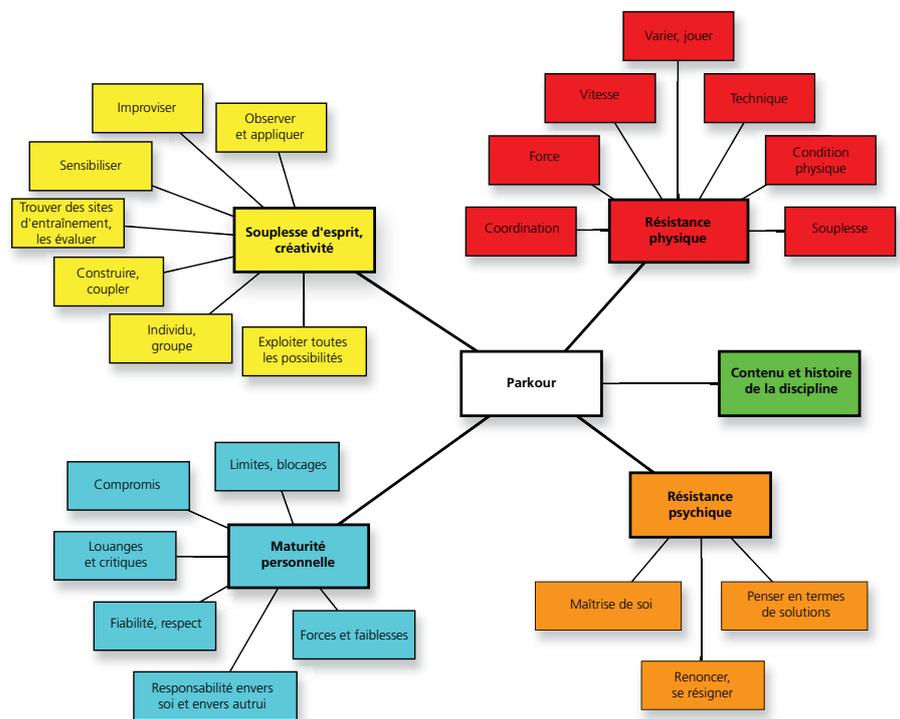
En soi, le Parkour est bien plus qu'un sport: c'est un art – l'art de se déplacer efficacement, issu à l'origine de la nécessité de chasser et de fuir. On comprend dès lors pourquoi cette discipline n'est faite que de mouvements utiles et économiques.

Dans notre culture, nos mouvements sont fortement conditionnés par le milieu urbain, raison pour laquelle l'on ne s'interroge plus guère sur leur sens. Le but du traceur ne consiste donc pas simplement à tirer un bénéfice direct du mouvement: il aspire aussi à un développement personnel et plus de liberté. Mais le principe qui consiste à surmonter l'obstacle le plus sûrement, rapidement et efficacement possible reste sa priorité.

Pour que ce sport, encore jeune, puisse se faire une place dans l'univers scolaire, la culture des jeunes, les programmes de loisirs et la formation des adultes, l'entreprise ParkourONE a analysé, comparé et catalogué ses différentes facettes. Ce travail de pionnier a débouché sur la création d'un instrument pédagogique unique en son genre, baptisé TRUST. Cet instrument se compose de cinq champs thématiques (voir figure) qui synthétisent le Parkour.

Selon l'activité proposée, les thèmes et les sous-thèmes sont traités dans différents ordres de priorité. Il en résulte divers modèles, chacun d'eux étant thématiquement adapté au groupe cible. L'interaction des différents champs thématiques joue un rôle particulièrement important: la résistance physique ne constitue ainsi qu'une partie du tout. Ce qui prime, c'est la confrontation avec soi, la connaissance des matériaux, des processus et des lois.

Vu sous cet angle, le mouvement sert de forme de déplacement naturelle pour explorer et découvrir son environnement.



© ParkourONE GmbH

## Application en quatre phases

Le modèle TRUST comporte en principe quatre phases – une structure qui a été systématiquement respectée tout au long de ce cahier pratique.

Phase	Description	Contenus
<b>Phase 1</b>	Phase préliminaire	Théorie et contenus
<b>Phase 2</b>	Phase introductive	Echauffement, mobilité, vitesse, coordination
<b>Phase 3</b>	Phase principale	Technique, entraînement, applications
<b>Phase 4</b>	Phase finale	Force, étirement, feed-back (Étirement et feed-back ont volontairement été omis dans ce cahier pratique vu que, selon TRUST, ils servent avant tout au retour au calme et font office de rituels.)

# Un doigt, une valeur

L'entraînement contribue à développer des valeurs que l'entreprise ParkourONE a choisi de symboliser par les cinq doigts de la main.

## Pas de compétition (pouce)



Le principe «Etre fort pour être utile» s'inspire de la «méthode naturelle» et pose un fondement essentiel: **l'aide réciproque** remplace la rivalité. Comme il n'y a pas de place pour l'esprit de compétition dans le Parkour, les jeunes peuvent donner libre cours à leur besoin de bouger sans être jugés ni classés. Comme ils n'ont rien à prouver et personne à battre, les élèves peuvent se développer librement quelles que soient leurs capacités physiques et mentales de départ. Ce qui compte, c'est le processus et non le produit.

## Prudence (index)



La sécurité et la prudence passent avant tout. Comme l'entraînement s'effectue presque toujours à l'extérieur et sans accessoires autres que ceux donnés par l'environnement urbain ou naturel, il est important de bien le structurer pour garder le contrôle sur ce qui se passe et assurer la sécurité des élèves. La sécurité résulte d'une double évaluation: **évaluation de ses propres capacités** et **évaluation correcte de la situation**. Utiliser des accessoires, tels que des matelas, donne aux élèves une fausse impression de sécurité qui pourrait les pousser à dépasser leurs limites.

## Respect (majeur)



Le **respect de soi** est une forme d'estime qui s'instaure automatiquement quand on s'entraîne régulièrement. Le corps est l'instrument qui permet de se déplacer librement et efficacement. S'entraîner en respectant son corps est donc le but suprême de tout traceur. Le **respect de l'environnement** naît de ce qu'on y évolue inlassablement. L'utilisation non conventionnelle qui en est faite et les expériences tactiles qui en découlent débouchent sur une gestion et une compréhension naturelles des matériaux et de leurs caractéristiques. Le respect et la préservation de l'environnement sont des conséquences logiques de cette démarche. Car si l'on veut pouvoir utiliser durablement un site d'entraînement, il faut l'utiliser avec ménagement. Le **respect d'autrui** requiert une remise en question perpétuelle de soi. Pour être capable d'empathie, il faut se respecter et réfléchir à ses comportements. Le Parkour développe la compréhension mutuelle et l'acceptation d'autrui en consolidant l'image et la conscience de soi.

## Confiance (annulaire)



Sortir des sentiers battus et évoluer de manière créative dans son environnement exigent beaucoup de confiance en soi. L'interaction entre succès et échec contribue à renforcer **la conscience de soi** et à développer **l'efficacité personnelle**. Les élèves apprennent à se faire confiance et, ce faisant, à faire confiance aux autres. De plus, en s'habituant à surmonter des obstacles, ils s'habituent aussi à relever de nouveaux défis.

## Humilité (auriculaire)



Une profonde réflexion sur soi et sur son environnement permet de prendre conscience qu'il y aura toujours plus d'obstacles qui ne pourront pas être surmontés que d'obstacles qui pourront être surmontés. L'humilité permet par conséquent d'envisager le processus sous un autre jour et de le voir comme un cheminement. Pour les traceurs, **le chemin est le but**.

> Ce cahier pratique s'adresse aux enseignants qui s'occupent d'élèves de 12 ans et plus. A eux de juger, en fonction de la maturité physique et mentale de leurs élèves, s'il convient d'adapter les techniques et exercices décrits.

# Mobilité

Les exercices de mobilité préparent le corps aux sollicitations de la partie principale. Ils visent à élever sensiblement la température corporelle, à augmenter l'amplitude des mouvements et à améliorer la coordination neuromusculaire.

## Chenille



**Comment?** Poser les paumes des mains au sol tout en gardant les jambes tendues. Les muscles abdominaux sont contractés. Avancer progressivement et le plus loin possible les mains afin de former un

pont avec son corps. Avancer ensuite les pieds jusqu'à la position initiale, uniquement grâce au travail des chevilles (les jambes restent tendues).

**Variante:** Idem mais en reculant.

**Remarque:** Avancer jusqu'à la position qui permet de rester gainé (pas de dos creux).

**Pourquoi?** Stabilisation des épaules et du tronc. Étirement des muscles postérieurs de la jambe, des poignets et des épaules.

## Pas de cigogne



**Comment?** Debout en appui sur la jambe droite tendue, les fessiers contractés. Saisir le genou gauche en dessous de la rotule et ramener la cuisse contre le torse redressé. Descendre avec la jambe gauche en fente avant, en amortissant la chute avec le bras droit. Le genou de la jambe postérieure ne touche pas le sol. Pointer le coude gauche vers la cheville gauche. Étirer les hanches vers le haut et l'arrière, jusqu'à ce que l'on sente une tension dans les muscles pos-

térieurs de la jambe. Tirer aussi les orteils vers le haut pour augmenter la tension. Relâcher, redresser le buste et changer de jambe d'appui.

**Variantes:**

- Effectuer la fente vers l'arrière.
- Intégrer l'étirement de la colonne vertébrale.

**Remarque:** Lors de l'étirement des hanches, les mains restent au contact du sol.

**Pourquoi?** Améliorer la mobilité globale des hanches, des épaules et des membres inférieurs.

## Aviateur

**Comment?** En appui sur la jambe droite, buste redressé et tendu, omoplates rapprochées, bras tournés vers l'extérieur. Fléchir le buste vers l'avant jusqu'à l'horizontale et tendre la jambe libre vers l'arrière, dans le prolongement, pour former une ligne. La jambe d'appui est légèrement fléchie. Stabiliser puis revenir à la position de départ tout en contractant les muscles fessiers.

**Remarque:** Adopter une position naturelle, sans aller au-delà: le dos reste droit et les hanches parallèles au sol. Des oreilles aux chevilles, en passant par les hanches, le corps est aligné. Prévoir éventuellement un appui (paroi, barrière).

**Pourquoi?** Stabilisation du tronc, étirement des hanches et des membres inférieurs, équilibre.

## Indications méthodologiques

- Effectuer ces exercices lorsque le corps est bien échauffé.
- La qualité avant la quantité.
- Exécution lente, contrôlée et individualisée selon les possibilités de chacun.
- Rechercher une position stable et contrôlable.
- Veiller à un environnement propice et sûr.
- Pas de torsion au niveau du dos et des hanches, ni de dos creux.
- Favoriser la bilatéralité.
- Renforcer le tronc avant les extrémités.

### Pont-levis



**Comment?** A quatre pattes, jambes légèrement écartées, bras dans le prolongement des épaules. Tendre progressivement les jambes de manière à former un pont. Seuls les mains et les talons reposent sur le sol. Passer la tête entre les épaules de manière à étirer les muscles de la ceinture scapulaire. Puis tendre les hanches afin de passer à une position de «planche». Seules les mains et la pointe des

pieds reposent sur le sol. Maintenir la tension quelques secondes, puis revenir à la position de départ en fléchissant à nouveau les hanches.

**Variantes:**

- Pieds contre le mur.
- Sur une jambe.

**Remarque:** Lors du retour à la position quadrupédique, veiller à garder la colonne vertébrale stable. Les fesses guident le mouvement vers le haut.

**Pourquoi?** Echauffement de la ceinture scapulaire et étirement des muscles postérieurs de la cuisse. La planche et le mouvement entre les postures renforcent et stabilisent le tronc et les épaules.

### Hors de sa coquille



**Comment?** Position accroupie, les pieds légèrement écartés et posés à plat sur le sol. Passer les bras entre les cuisses et saisir les orteils. La colonne vertébrale est redressée. De cette position, tendre progressivement les jambes, sans fléchir le torse ni lâcher les orteils. Maintenir la tension puis revenir à la position de départ.

**Remarque:** Au début, le raccourcissement des ischio-jambiers limite l'amplitude du mouvement. Progresser lentement tout en maintenant la position naturelle de la colonne.

**Pourquoi?** Améliorer la mobilité des ischio-jambiers.

### Slalom



**Comment?** Debout, les pieds parallèles à une ligne. Sauter par-dessus la ligne le plus rapidement possible pendant 10 secondes (au maximum). Deux ou trois séries.

**Variantes:**

- En avant et en arrière.
- Pieds écartés.
- Sur une jambe.

**Remarque:** Le haut du corps reste stable, seules les jambes bougent. Les contacts sur le sol sont les plus brefs possibles.

**Pourquoi?** Passage des exercices de mobilité à la partie principale. Activation des fibres rapides et stabilisation globale du corps dans une situation dynamique.

### Astuces

Les exercices visent notamment le rétablissement de déséquilibres posturaux tels que la chute des épaules vers l'avant et le raccourcissement des fléchisseurs des hanches. Veiller donc à étirer les épaules vers l'arrière et le bas, et à «sortir la poitrine». Les muscles fessiers, antagonistes des fléchisseurs de hanches, doivent être renforcés de manière ciblée afin de compenser d'éventuels déficits.

# Equilibre

L'équilibre est une qualité de coordination essentielle à la maîtrise des gestes techniques. En outre, il favorise d'autres aspects tels que la concentration, la gestion du stress ou encore l'évaluation des risques.

## Transferts de poids



**Comment?** De la position accroupie, déplacer le centre de gravité en tendant alternativement la jambe gauche et la droite vers l'avant ou de côté.

### Variantes:

- Sur le bord d'un trottoir, d'un mur.
- Par deux: face à face, position accroupie. Les adversaires essaient de se déséquilibrer en se repoussant avec les mains.
- En groupe: en cercle, les joueurs se bousculent légèrement, à droite ou à gauche.

**Pourquoi?** Expérimenter les déplacements du centre de gravité. Gérer les éléments de distraction.

## Quadrupèdes



**Comment?** Effectuer un parcours en ligne droite à quatre pattes.

### Variantes:

- En arrière.
- Avancer à quatre pattes sur un mur étroit ou une barre.

**Pourquoi?** Affiner le sens tactile en expérimentant différentes surfaces. Améliorer les qualités de coordination sans risque.

## Funambule



**Comment?** Se tenir en équilibre sur une barre, frontalement ou latéralement, avec l'aide d'un camarade.

### Variantes:

- Avancer et reculer.
- Se tenir en équilibre sur différentes structures et matériaux, stables ou instables.
- Modifier les hauteurs et les postures.

**Pourquoi?** Gérer les risques en sollicitant ou non l'aide du camarade. Améliorer la confiance mutuelle. Développer le sens des responsabilités. Expérimenter l'importance du mental dans la gestion de l'équilibre même à des hauteurs restreintes.

## Indications méthodologiques

- L'entraînement de l'équilibre représente l'entame idéale dans la séquence d'entraînement, après les exercices de mobilité, car il permet de se focaliser en priorité sur soi.
- Principes généraux: sol avant bordure de trottoir – bordure de trottoir avant mur – mur avant barrière.
- Afin de rendre les exercices plus difficiles, on supprimera certaines ressources (vue, ouïe, toucher, etc.), on augmentera la pression de l'environnement (surfaces instables, glissantes, etc.) ou on réduira le temps à disposition (chrono).

### Echanges instables



**Comment?** Deux élèves en position accroupie et face à face sur une barre s'échangent des objets (balle de tennis ou petit caillou). Si l'objet tombe, les deux descendent de leur perchoir, effectuent un exercice de force puis remontent sur la barre.

#### Variantes:

- Une seule personne en équilibre sur la barre.
- Alternier la position accroupie et la station debout.

**Pourquoi?** Améliorer la concentration par la combinaison de plusieurs tâches simultanées – lancer, recevoir, se tenir en équilibre. Apprendre à se focaliser sur l'essentiel (équilibre) sans perdre de vue l'environnement (objet).

### Thérapie de groupe



**Comment?** Les élèves se tiennent en équilibre sur une barre, côte à côte, en se tenant par les épaules. Ils effectuent des flexions de genoux tous en même temps.

#### Variantes:

- Se placer en alternance de face et de dos.
- Exercer d'abord sur un mur.

**Pourquoi?** Prendre en considération ses coéquipiers et s'auto-évaluer. Améliorer la communication et le timing.

### Huis clos



**Comment?** Former un cercle. Chacun à leur tour, les élèves effectuent un tour complet en marchant sur les pieds des camarades.

**Variante:** Selon la constellation des participants, marcher sur les cuisses au lieu des pieds.

**Remarque:** L'exercice devient difficile en cas de grandes différences de corpulence. Il exige en outre une grande confiance mutuelle, car les contacts sont nombreux et rapprochés.

**Pourquoi?** Favoriser la coopération et l'esprit d'entreprise. Exploiter les forces et faiblesses de chacun.

### Astuces

La plante du pied joue un rôle déterminant dans le contrôle du mouvement. Que l'on déroule le pied ou que l'on amortisse directement avec la plante, c'est une question de style. Les bras offrent la possibilité de corriger certains déséquilibres.

En tombant, essayer de garder le contact avec l'obstacle afin de s'établir en suspension de manière contrôlée. Intégrer cet élément de sécurité confère une grande souveraineté mentale.

Une interruption non contrôlée d'un exercice d'équilibre se solde par un gage immédiat (p. ex. exercice de force).

# Techniques de base

Efficacité et utilité guident les mouvements des pratiquants. Les aspects techniques ne constituent pas des règles, mais ils englobent le répertoire moteur général. Les gestes restent naturels et propres à chaque sportif. L'esthétique n'est pas un but en soi, elle émane tout naturellement de la fluidité que dégagent les mouvements bien maîtrisés.

## Passement latéral



**Remarque:** Exercer ce franchissement seulement sur des murs peu élevés et poser brièvement le pied si nécessaire.

**Pourquoi?** Acquérir une des techniques les plus sûres pour franchir les murs et balustrades. Elle permet de réguler la vitesse et la réception grâce à l'appui des bras, et ce même durant la phase de vol.

**Comment?** Les élèves se placent parallèlement à l'obstacle et le franchissent latéralement, après un élan.

### Variantes:

- Varier les hauteurs.
- Modifier l'angle de la course d'élan.
- Alternner les passages à gauche et à droite.

## Passement rapide



### Variantes:

- Impulsion sur la jambe gauche – réception sur la jambe droite.
- Impulsion et réception sur la même jambe.
- Varier l'angle d'attaque (droit, oblique) et l'obstacle (mur, balustrade).

**Pourquoi?** Acquérir la technique de franchissement la plus rapide pour les obstacles de moyenne hauteur. Economiser ses forces (technique peu coûteuse).

**Comment?** Franchir un obstacle (hauteur de hanches jusqu'à hauteur de poitrine) après un élan et en appuyant brièvement la main afin d'accélérer le mouvement. Possibilité de poser le pied sur l'obstacle au début.

## Un grand merci aux auteurs de ce cahier pratique

**Roger Widmer** est traceur de la première heure et pionnier à l'échelle mondiale dans la diffusion de cette discipline. Il est également enseignant d'arts visuels, orfèvre et directeur de l'entreprise ParkourONE. [roger@parkourone.com](mailto:roger@parkourone.com)

**Markus Luksch** est traceur, spécialiste en sciences du sport, maître d'éducation physique au gymnase et auteur de l'ouvrage «Tracers Blackbook».

Avec la collaboration du groupe de développement TRUST: Simon Gfeller, Ramon Siegenthaler, Silvana Werren et Felix Iseli.



### Saut de chat



**Pourquoi?** Être capable de franchir, après le saut, une distance assez importante. Combiner plusieurs mouvements (p. ex. sauts de bras ou de précision). Apprendre à courir de manière ciblée et précise vers un obstacle. Améliorer la confiance en soi et la perception corporelle.

**Comment?** Franchir un obstacle de moyenne hauteur, court ou long, en s'appuyant brièvement sur ses mains et en passant les jambes entre les bras.

**Variante:** Selon les prédispositions, le saut de chat peut être plus ou moins long et s'effectuer avec impulsion sur une ou deux jambes.

### Reverse



**Pourquoi?** Acquérir une technique qui permet de sauter dans un espace restreint et selon un angle particulier rendant les autres techniques peu efficaces, voire inapplicables. Les pratiquants apprennent en outre à poursuivre leur chemin de manière sûre et précise après une rotation.

**Comment?** Passer un obstacle en effectuant une rotation de 360° (ou presque) par-dessus l'obstacle (position couchée).

**Variantes:**

- Contact avec une ou deux mains. L'appui à deux mains permet une meilleure transmission de la force, tandis qu'avec une main il est possible d'aller plus loin.
- Combiner le reverse avec d'autres passements, sans interruption.

### Petits secrets entre amis



Markus Luksch, coauteur de ce cahier pratique, présente dans «Tracers Blackbook» le résultat de plusieurs années de recherche dans le domaine des sciences du sport, avec comme focus les processus biomécaniques et moteurs liés au Parkour. Grâce à l'approche scienti-

fique des techniques propres à la discipline, le livre permet une compréhension détaillée des déroulements moteurs qui s'y jouent. Dans son introduction, Markus Luksch décrit les principes incontournables de l'entraînement du Parkour: sécurité, durabilité et efficacité. Il présente ensuite les processus biomécaniques et moteurs qui sous-tendent l'activité. L'analyse des techniques principales est illustrée de manière judicieuse. De nombreux conseils et astuces montrent comment optimiser les mouvements afin de gagner en efficacité. Le livre s'adresse aux passionnés du mouvement en général, aux adeptes du Parkour et à ceux qui y voient un formidable potentiel d'intégration du mouvement dans l'architecture urbaine.

Luksch, M. (2009): **Tracers Blackbook – Geheimnisse der Parkour Technik**. Tägertschi, ParkourONE, 128 pages.  
Commande: [www.parkour-store.com](http://www.parkour-store.com)

## Passe-muraille



**Pourquoi?** Pouvoir franchir des obstacles d'une certaine hauteur. En travaillant soigneusement cette technique, les pratiquants vivent des expériences positives très motivantes. Cela renforce la confiance en soi en permettant de franchir des obstacles que l'on pensait insurmontables.

**Comment?** Après l'élan, prendre appui sur le mur avec un pied afin d'atteindre une plus grande hauteur.

**Variante:** Pour les murs à hauteur d'homme, essayer de se réceptionner directement sur l'obstacle, sans l'aide du haut du corps. Cela permet d'aller plus vite!

## Demi-tour



**Pourquoi?** Augmenter le sentiment de sécurité lorsque l'on ne connaît pas les conditions de réception derrière le mur. Limiter la hauteur de chute et améliorer la conduite du mouvement suivant. Les élèves apprennent à franchir des obstacles de manière sûre et durable, et à préserver leur corps grâce à un entraînement ciblé.

**Comment?** Passer par-dessus un obstacle, puis se raccrocher de l'autre côté afin d'amortir la chute (saut en profondeur).

**Remarque:** Entraîner ce saut à hauteur de hanches pour commencer. Cela permet d'apprendre la prise correcte et de faciliter ainsi le transfert.

## Saut de précision



**Comment?** Sauter et se stabiliser sur un point précis ou sur une petite surface (muret), sans perdre l'équilibre. La réception se fait sur la plante des pieds, ce qui permet un meilleur amortissement et un contrôle plus aisé.

**Variante:** Modifier l'élan et la hauteur du mur.

**Remarques:**

- Observer: L'environnement offre de multiples possibilités pour les sauts de précision. La hauteur n'est pas le critère déterminant. Bordures de trottoirs, escaliers ou petits rebords près des habitations conviennent très bien.
- Ecouter l'impact lors de la réception. Cette indication auditive donne un feed-back intéressant sur la qualité de la réception.

- S'exercer à pieds nus aussi.
- Varier les hauteurs, longueurs et les élans.

**Pourquoi?** Améliorer la précision du mouvement, le contrôle postural et la concentration.

### Réception en douceur



- Eviter d'atterrir sur les talons, car cela allonge le temps de contact et ralentit l'enchaînement suivant.
- Expirer lors de la réception afin de ménager sa colonne vertébrale.

**Pourquoi?** Améliorer la technique de réception afin de permettre un entraînement durable. Minimiser les risques sur la santé. Préparer les élèves à soigner la réception dans d'autres disciplines sportives.

**Comment?** Atterrir sur les jambes et les bras (quatre appuis) afin de répartir les forces.

#### Remarques:

- Transformer l'énergie verticale du saut en profondeur en une énergie de propulsion afin d'enchaîner les mouvements suivants.

### Indications méthodologiques

- Le Parkour se pratique en priorité à l'extérieur – indépendamment du temps.
- Il est toutefois possible d'aménager des obstacles dans la salle avec des barres, caissons, recks, moutons, etc.
- La pratique en salle s'intitulera «Entraînement en salle inspiré du Parkour», car elle ne correspond pas à la philosophie originale de la discipline.
- L'emploi de matériel (protections, tapis) est à double-tranchant. Il peut conduire à une fausse évaluation des risques et à une surestimation de ses capacités. Cela peut se révéler dangereux lors du retour en nature.

Tout, vraiment tout pour le Parkour

alder + eisenhut

# Applications et jeux

Les élèves sont confrontés à différentes situations qu'il s'agit d'évaluer et de maîtriser avec leurs outils. Ces jeux correspondent bien aux principes de base du Parkour. Les élèves improvisent et cherchent, seuls ou en groupes, des solutions si possible efficaces.

## Tournée



**Comment?** Les élèves essaient de faire le tour d'un bâtiment ou d'une place sans poser les pieds au sol. Selon les circonstances, des règles et compromis peuvent être discutés au préalable.

**Variantes:**

- Seul: chacun trouve son chemin.
- Par deux: les camarades peuvent collaborer.
- Par deux: les camarades sont reliés par leurs lacets.
- Par groupe: tout le monde doit réussir le parcours.

**Pourquoi?** Exploiter les possibilités offertes par le lieu. A travers la résolution des problèmes, les élèves apprennent à développer des stratégies qui passent de temps en temps par des compromis. Ils doivent parfois s'éloigner des mouvements classiques pour improviser de nouveaux modes de passage. Ils apprennent à mieux estimer leurs capacités et les situations qu'ils rencontrent.

**Par deux:** Développer la coopération et la communication. Les partenaires doivent résoudre des tâches en abandonnant parfois leurs propres prérogatives. Avec les lacets attachés, ils sont confrontés à une difficulté supplémentaire qui sollicitera leurs ressources psychiques.

**Par groupe:** Composer avec les forces et faiblesses de chacun pour atteindre un objectif commun. Les camarades doivent communiquer, se soutenir et tenir compte des éventuelles difficultés de chacun pour avancer.

## Convoi



**Comment?** Les pratiquants effectuent, les uns derrière les autres, un circuit déterminé au préalable. Chacun choisit les mouvements qu'il pense les plus adéquats, efficaces et économiques en termes d'énergie.

### Variantes:

- En avant, en arrière.
- Introduire des éléments perturbateurs.
- Retirer des ressources.
- Imposer certaines techniques.
- Sous la pression du temps.

**Pourquoi?** Entraîner la force, la force-endurance et la coordination. Les différentes techniques sont couplées avec des mouvements improvisés. Le chemin est le but! Les élèves apprennent à connaître leurs ressources et à les exploiter de manière judicieuse.

## Chantier

**Comment?** Deux groupes élaborent un parcours destiné à être testé mutuellement. La tâche doit être réalisable et offrir un grand éventail de mouvements.

### Variantes:

- A l'extérieur ou en salle.
- Parcours à l'aveugle (adapter la difficulté).

**Pourquoi?** Estimer les capacités de ses camarades. Favoriser la créativité et la capacité de jugement en testant les différents objets. Accepter le défi imposé par ses camarades.

## Charade



**Comment?** Par deux. Le premier effectue un mouvement. Le second le reproduit et ajoute un élément. Le premier reprend l'ensemble et complète avec une troisième séquence, etc. Qui perd le fil le premier?

**Variante:** Idem en groupe.

**Pourquoi?** Apprendre à enchaîner des mouvements isolés. Développer le sens de l'observation et inciter chacun à se surpasser pour mettre le suivant en difficulté.

## Passage à gué

**Comment?** Effectuer un parcours sans toucher le sol. Les élèves disposent de quelques objets (pierres, bancs, etc.) qu'ils peuvent utiliser comme pont ou passage.

### Variantes:

- Limiter le nombre d'objets.
- Imposer le type d'objets.
- Retirer certaines ressources.

**Pourquoi?** Encourager l'esprit d'entreprise et la coopération. Estimer les forces et faiblesses de chacun afin de trouver des solutions communes. Solliciter la créativité par le biais des objets à placer sur le parcours.

# Force

Les multiples facettes du Parkour exigent de la force à différents niveaux. La force explosive, la force-vitesse et la force-endurance se développent principalement à travers les sauts, escalades, suspensions, etc. L'accent est mis ici sur les exercices de stabilisation, les renforcements fonctionnels ainsi que les exercices statiques de résistance qui sollicitent aussi la force mentale.

## Chiens et chats



**Comment?** A quatre pattes, en appui sur les mains et la plante des pieds. Avancer simultanément la main et le pied opposés. La jambe arrière est pratiquement tendue, tandis que celle de devant est fléchie (talon aux fesses). Passer la jambe à l'intérieur ou à l'extérieur des coudes. La colonne vertébrale lombaire reste stable et le corps aligné dans le prolongement de la tête. Le regard est orienté vers l'avant.

### Variantes:

- En reculant.
- En montant, en descendant.
- Position haute ou profonde.

**Remarque:** Les fesses restent basses et le dos droit (on peut y poser un manche à balai). Contrôler la qualité du sol et veiller à un espace suffisant entre les personnes.

**Pourquoi?** Stabiliser la colonne vertébrale afin de pouvoir la solliciter de manière sûre et dynamique lors des mouvements propres au Parkour. Améliorer la coordination des membres placés dans une position inhabituelle.

## L'araignée



**Comment?** A quatre pattes, en position dorsale. Placer les mains dans le prolongement des épaules, les doigts pointant vers l'extérieur. Les pieds sont parallèles et placés sous les genoux. Se déplacer sur la plante du pied, vers l'avant, sans abaisser les hanches.

### Variantes:

- En reculant.
- De côté.
- En montant, en descendant.

**Remarque:** Si la force et la mobilité le permettent, tendre les hanches, sans toutefois creuser la poitrine. Veiller à la qualité du sol.

**Pourquoi?** Stabiliser les épaules et améliorer la force d'appui dans des postures inhabituelles, en combinaison avec des tâches de coordination. Renforcer les muscles postérieurs de la cuisse.

## Indications méthodologiques

- Adopter une bonne tenue du corps durant tout l'exercice.
- Le tronc reste stable, les extrémités se déplacent.
- Effectuer les exercices aussi longtemps que la qualité est garantie.
- Qualité avant quantité.
- Exercer la bilatéralité.

## Spiderman



**Comment?** Se suspendre à un mur ou à un autre objet, les bras tendus et les genoux ramenés contre la poitrine. La plante des pieds adhère à la paroi. Avancer en déplaçant simultanément la main et le pied côté mouvement.

**Variantes:**

- Modifier la vitesse.
- Se suspendre de biais.

**Remarque:** Commencer par de petits mouvements. Choisir des surfaces qui adhèrent.

**Pourquoi?** Entraîner les déplacements le long des murs et autres objets horizontaux. Stabiliser les épaules, améliorer la force de préhension, la tenue du corps et le sens du rythme.

## Chaise

**Comment?** S'asseoir sur une chaise imaginaire, en s'appuyant contre le mur. La tête et le dos sont plaqués contre la paroi, les genoux fléchis à angle droit. Tenir le plus longtemps possible, sans modifier la position. Possibilité de poser les mains sur les cuisses pour s'aider.

**Variantes:**

- Lever une jambe.
- Sans appui dans le dos.

**Pourquoi?** Renforcer et stabiliser les membres inférieurs. Résister à la fatigue et entraîner la volonté.



## Step up



**Comment?** Poser un pied sur un appui (banc par exemple) à hauteur de genou environ. La jambe au sol est pratiquement tendue, le corps bien droit. Ramener la jambe de derrière vers le haut (cuisse à l'horizontale), en tendant simultanément la jambe d'appui. Les orteils de la jambe libre sont tirés vers le tibia, les bras accompagnent le mouvement de manière dynamique. Redescendre et changer de jambe. Enchaîner les mouvements de manière fluide.

**Variantes:**

- Finir avec un saut en extension.
- Avec charge supplémentaire.

**Remarque:** Lors du «step up», veiller à ne pas laisser tomber les genoux vers l'intérieur. Exécution puissante et dynamique.

**Pourquoi?** Améliorer la qualité de l'appel pour les sauts. Renforcer et stabiliser les muscles des hanches et des extrémités inférieures.

## Astuces

Les exercices visent notamment le rétablissement de déséquilibres posturaux tels que la chute des épaules vers l'avant et le raccourcissement des fléchisseurs des hanches. Veiller donc à étirer les épaules vers l'arrière et le bas, et à «sortir la poitrine».

Les muscles fessiers, antagonistes des fléchisseurs de hanches, doivent être renforcés de manière ciblée afin de compenser d'éventuels déficits.

Compléter et combiner les mouvements avec diverses séquences d'escalade, de suspension ou de balancements.

# Un numéro pour vous



# mobile

La revue d'éducation physique et de sport

français

deutsch

italiano

## Commandes de revues (cahiers pratiques inclus)

à Fr. 10.–/€ 7.50 (+ port):

Numéro: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

## Commandes de cahiers pratiques

à Fr. 5.–/€ 3.50 (+ port):

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Prénom/Nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NPA/Lieu: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

Courriel: \_\_\_\_\_

Date, signature: \_\_\_\_\_

Envoyer ou faxer à: Office fédéral du sport OFSPO, Rédaction «mobile»,  
CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)