



Parkour



Art du déplacement, activité physique combinant des mouvements acrobatiques et athlétique visant un déplacement libre et efficace dans divers environnement.










Le Parkour sollicite une grande quantité de qualités telles que la force, l'agilité, la vitesse, la coordination, la concentration et l'équilibre soit autant d'éléments encourageant à l'envisager comme un complément à la gymnastique sportive.

Cette activité est envisageable sous réserve de quelques adaptations dans le milieu scolaire afin de proposer une activité sans risque se rapprochant de sa référence culturelle en milieu urbain.

Objectifs

5-6P

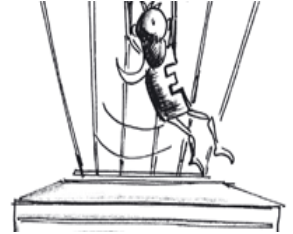
- ⇒ **Effectuer un parcours d'agilité sans poser les pieds au sol (CM 23/5.15)**
- ⇒ **Enjamber une barre fixe (CM 23/6.14)**
- ⇒ **Franchir 3 éléments de caisson en saut facial (CM 23/6.18)**

<p>CM23/6.18</p> <p>Franchir 3 éléments de caisson en saut facial (en appui) avec un appel sur un tremplin en bois (Reuther)...</p> <p>E R: avec arrêt sur le caisson BR: sans arrêt sur le caisson TBR: sans arrêt, avec un caisson à 4 éléments</p>  	<p>CM24/6.28</p> <p>Effectuer une passe avec les pieds à une distance de 6 mètres entre 2 cônes espacés de 2 mètres.</p> <p>E R: 5-6 x sur 10 BR: 7-8 x sur 10 TBR: 9-10 x sur 10</p> 	<p>CM23/6.14</p> <p>Enjamber une barre fixe à hauteur de poitrine en appui...</p> <p>E R: en partant d'un couvercle de caisson BR: avec aide TBR: seul</p>  
<p>CM22/6.17</p> <p>Sauter à la corde en se déplaçant sur une longueur de salle...</p> <p>E R: librement BR: avec 2 pas par tour de corde TBR: avec 1 pas par tour de corde</p> 	<p>CM23/6.3</p> <p>Effectuer 5 sauts de suite sur le même pied et se réceptionner à pieds joints. Idem avec l'autre pied et additionner les deux résultats.</p> <p>F: 13 mètres G: 14 mètres</p> <p>Réussi Entraîné</p> 	<p>CM23/5.15</p> <p>Effectuer un parcours d'agilité sans poser les pieds au sol.</p> <p>Réussi Entraîné</p>  

Le matériel

Le matériel habituel de gymnastique sportive est suffisant, des tapis, des bancs suédois et des caissons seront vos meilleurs outils pour attaquer le Parkour avec vos élèves.

Enfin il est nécessaire de multiplier les supports afin de créer une quantité suffisante de répétition nécessaire à la stabilisation des acquis.



La sécurité

Un certain nombre d'aménagement est nécessaire pour rendre cette pratique accessible et sans risque aux élèves.

La progressivité des exercices, les différentes formes de parade et assurance de l'enseignant ainsi que l'environnement matériel devront être assurés.

- Assurer par un nombre de tapis suffisant les zones à risque (hauteur, solidité du milieu, risque de choc direct selon le mouvement...).
- Rendre attentif les élèves à la sécurité des différentes zones et notamment à la disposition des tapis (vérifier l'état avant de poursuivre).

La Culbute ou roulade avant en diagonale, cette figure a le double avantage d'amortir une réception en dissipant l'énergie d'un saut/vitesse et d'acquérir un réflexe de protection notamment lors d'une figure manquée en réduisant les risques de blessure.

Les figures

La liste des figures suivantes n'est pas exhaustive, elle me semble adaptée à la motricité des élèves de 5-6P cependant elle doit être complétée par vos propres recherches et en fonction du niveau de votre classe.

1) Culbute/Chuter- rouler



2) Franchissement d'obstacle

- Passement rapide

Passage avec un appui sur l'obstacle, l'objectif étant de maintenir une bonne vitesse. Attention la jambe d'impulsion au sol est la 1^{ère} à passer l'obstacle.

Entraînement à l'arrêt avec travail d'impulsion de la jambe au sol et de coordination avec la jambe qui se trouve sur l'obstacle.



- Reverse

Passage avec un ½ tour ou tour complet

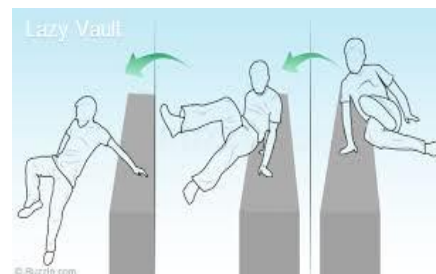
Entraînement de la rotation avec une pose des mains face à face sur l'obstacle, du ½ tour au tour complet.



- Lazy

Passage latéral avec un ou deux appuis sur l'obstacle, il s'agit d'un passage de type saut ciseau avec une répulsion des bras.

Entraînement en posant les fesses sur l'obstacle puis le mouvement se fait de plus en plus fluide.



- Saut de chat

Passage nécessitant une bonne impulsion pour « plonger » en avant, se réceptionner sur les mains et se rétablir à la verticale corps groupé.

Entraînement avec réception des pieds sur l'obstacle, utilisation de tremplin, passage intermédiaire sur le côté, élastique à franchir de plus en plus haut.



- Saut de voleur

Passage nécessitant dans lequel les jambes sont lancées en avant par dessus l'obstacle avant que les bras y prennent appui pour rétablir le corps.

Entraînement répulsion des bras assis sur un caisson, saut sur gros tapis les jambes en avant, tremplin, élastique de plus en plus haut.



3) Saut de précision

Le saut de précision est un saut en longueur, il correspond à de la détente sèche, il s'agit de sauter (souvent avec un départ à l'arrêt) d'une zone à une autre.

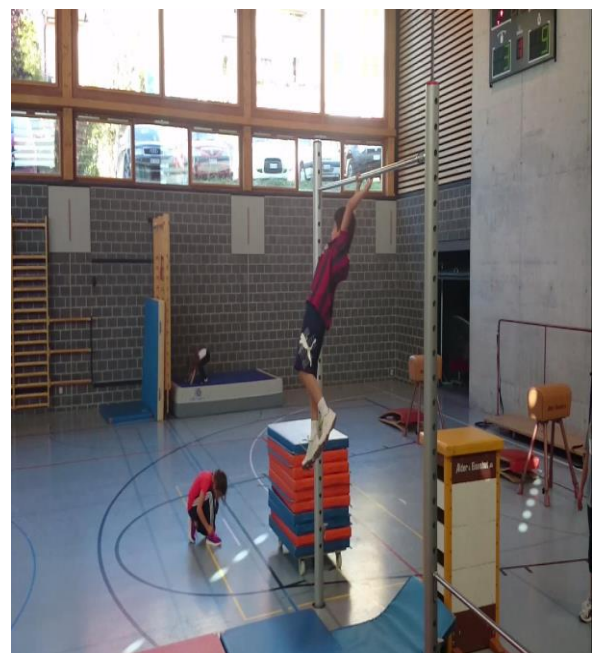
Les différents supports dont vous disposez tel que les caissons ou les bancs sont intéressants pour travailler cette technique.



4) Combinaison saut + réception

A vous de jouer en mobilisant votre créativité ainsi que celle de vos élèves afin d'imaginer des ateliers susceptible de créer un enchaînement course-saut-réception.

Voici quelques idées d'installations :





Références

www.christoiphetaehini.com

mobilesport dossier Parkour

www.mobilesport.ch/filtres/?lang=fr#sp=887;page=1

www.fedeparkour.fr

Vidéos Youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=ufN4kNOkWwA>