



## Parkour

**Définition** : Art du déplacement, activité physique combinant des mouvements acrobatiques (grimper, tourner) et athlétique (courir, sauter...) visant un déplacement libre et efficace dans divers environnements. 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.

### Le matériel

Rien de trop compliqué, 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

Comme toutes les activités sportives, le Parkour est une activité à risque ainsi, une bonne connaissance des dangers liés à la pratique doit être envisagée aussi nous allons chercher à rendre l'élève acteur de sa sécurité et de celle des autres.

La progressivité des exercices, les différentes formes de parade et assurance de l'enseignant ainsi que l'environnement matériel (tapis en quantité suffisante) 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'acquies 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 adapté 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

- Passemment 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<sup>ère</sup> 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.

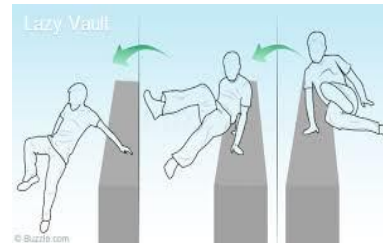


## Parkour Dossier animation pédagogique

### - 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.

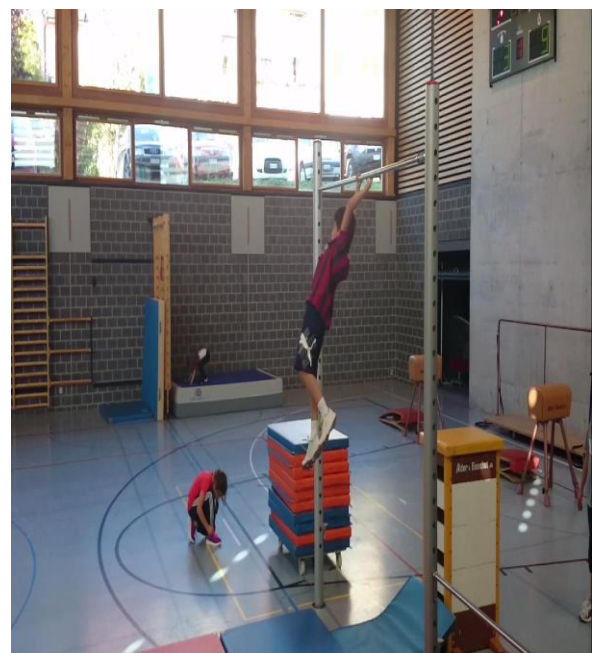
Les différents supports dont vous disposez tel que les caissons ou les bancs sont intéressants pour travailler cette technique.



#### 4) Combinaison saut + réception

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

Voici quelques idées d'installations :



Parkour Dossier animation pédagogique



**Références/Sources**

- [www.christoiphetaehini.com](http://www.christoiphetaehini.com) (exellentes vidéos méthodologiques d'un collègue)
- Mobile sport dossier Parkour  
[http://www.mobilesport.ch/filtres/?lang=fr#sp=887;page=1;](http://www.mobilesport.ch/filtres/?lang=fr#sp=887;page=1)
- [www.fedeparkour.fr](http://www.fedeparkour.fr)
- Vidéos youtube