

Activités de Parkour

A. Remarques générales

- Selon les mouvements pratiqués et selon les élèves, un message préventif (pratique hors cadre "scolaire") peut s'avérer utile.
- Quelques séquences préalables de renforcement, de rotations et de représentation spatiale sont toujours intéressantes comme introduction (agrès, activités de coordination (ORDRE)).

B. Mise en train : exemples d'activités

Quelques déplacements pour chauffer les articulations

Aller toucher / tourner autour de __ obstacles.

Franchir X obstacles en trottinant, puis X en courant tranquillement.

Varié les déplacements et la manière de franchir les obstacles (très simplement au début).

Effectuer quelques roulades, roues, sauts roulés, ...

Gainage, brouette et autres exercices pour la tenue du corps.

Poignets

- L'araignée / spiderman : (toucher un mur et revenir en passant 1 obst)
- Le dahu : Marcher qu'à moitié sur les tapis
- Le crabe : déplacements sur le côté, aller toucher 3 obstacles
- Le pont et la voiture : A fait le pont, B roule en rampant dans différentes directions

Chevilles

- Déplacements latéraux sur une ligne avec coordination des chevilles
- Sauts sur tumbling uniquement avec les chevilles

Genoux

- Le ressort : 3x 3 sauts en touchant le sol avec les mains
- La grenouille : sauts de grenouille jusqu'à un endroit déterminé, de ligne en ligne.
- Faire le moins de sauts possible (possibilité avec sautoirs / cerceaux)

C. Méthodologies de mouvements

En vidéo sur internet :

Un répertoire de mouvements de base, adaptés à l'enseignement, est à disposition sur internet. Les méthodologies donnent des pistes afin de progresser pas à pas vers la forme finale (ou une des formes finales possibles).

→ www.chtacchini.ch > parkour > mouvements

Progressions résumées :

Les 3 différents sauts d'appel

- Appel à 1 pied (saut en longueur)
Avantages : conserve la vitesse, distance
Inconvénient : perte de « puissance »
- Appel pieds joints
Avantages : puissance, permet des rotations
Inconvénient : perte de vitesse
- Appel en 2 temps (« ta-tam », type basket)
Avantages : puissance, vitesse, fluidité, permet des rotations
Inconvénient : technique à acquérir...



Le saut de précision

- Sans élan : sauter sur une cible (au sol)
Arriver sur une ligne / marque avec les 2 pieds, sur le pied D/G
Réduire taille de la cible
Puis en restant en équilibre
Sauts de grenouille le plus loin possible (variante : avec cerceau)
- Sans élan : sauter sur un engin
Arriver sur un sommet de caisson / banc (aussi retourné, sur la tranche, devant un mur)
- Avec élan : sauter sur une cible
À 2 pieds, pied D/G, en réduisant la taille de la cible.
Puis en restant en équilibre
En sautant par-dessus un petit obstacle (sautoirs, cône, ballon, ...)
- Avec élan : sauter sur un engin
Sommet de caisson, banc, banc retourné (avec tapis -> cf image ci-contre)
En sautant par-dessus un petit obstacle



Attention, certains objets et engins peuvent être instables !

Sauter pour s'accrocher aux espaliers

Remarque : le plus important est d'assurer une prise pour les mains

- Sauter sur un banc / sommet caisson devant les espaliers, en attrapant un échelon avec les mains.
- Sauter contre les espaliers, sans élan puis avec élan
En franchissant une petite distante (tapis, petit obstacle, ...)
Idem depuis un engin (banc, caisson)
- Déplacements latéraux dans les espaliers
Passer au-dessus / au-dessous de sautoirs accrochés
Se croiser avec un camarade
En osant faire un bond de côté



L'équilibre

- Équilibre sur place sur la pointe des pieds (l'ascenseur)
- Marcher à 4 pattes... sur une ligne, entre des tapis, sur un banc (puis retourné)
- Le croisement difficile... croiser un camarade dans les mêmes situations que ci-dessus
- Rester en équilibre en faisant des passes à un camarade



Augmenter la hauteur des engins n'amènera rien d'autre que de la peur et du danger

De la roulade (culbute avant) à la chute

- Sur les tapis, effectuer __ roulades en avant (se relever sans les mains)
puis __ sauts roulés
- Introduire la chute : démontrer le mouvement
- Expérimenter : roulade latérale à gauche et à droite
- Chuter __ fois du bon côté, __ fois du mauvais côté



Du *passement* au *passement rapide*

Le passement :

- Monter et descendre ___ fois de chaque côté (appui main G + pied D, puis main D + pied G)
- Franchir l'obstacle après l'appui
--> le pied d'appel atterrit en premier (pour éviter de tourner)



Le passement rapide :

Note : évt. courir tous dans la même direction (circuit) pour éviter les collisions

- Franchir un obstacle incliné en n'y posant que la main
- Obstacles bas
- Forme finale avec des obstacles progressivement plus importants



Le *lazy* (saut ciseaux)

- Laisser les élèves chercher comment franchir un obstacle en arrivant à 45°
- Décomposer : s'asseoir + mvt de ciseaux sur l'obstacle + se repousser
- Idem en touchant de moins en moins longtemps le sommet de l'obstacle avec les fesses
- Idem en augmentant la vitesse
- En tout temps : Entraîner le mouvement complet sur des supports inclinés (p.ex. bancs) puis plats
- Forme finale (oser essayer des deux côtés)



Le *reverse* (360°)

- Franchir un obstacle en augmentant toujours plus la rotation en l'air (quart / demi / trois quarts de tour, tour complet)
- Entraînement sur un support incliné (p.ex. banc)
- Trouver une position efficace et agréable pour les mains
- Tenter un tour complet en l'air, en augmentant essai après essai la vitesse de course
- Essayer de tourner dans les deux sens
- Pour le fun : atterrir sur des marques précises au sol



Le *saut de chat*

Franchir un élastique tendu entre deux caissons / obstacles

--> d'abord assez bas, puis à la hauteur de l'appui

- Grâce à l'appui sur les mains, poser les pieds sur l'obstacle, avant de le franchir
- Passer directement les pieds par-dessus l'obstacle (après la poussée des bras)
- Forme finale : allonger le saut (placer p.ex. un petit obstacle au sol devant l'obstacle)



- Notes :
- il s'agit vraiment d'un plongeon vers l'avant
 - le saut d'appel se fait en principe à deux pieds, sans perdre de vitesse

Le tic tac

- Première consigne : franchir l'obstacle en s'aidant du mur
- Expérimenter différentes manières de franchir l'obstacle en prenant appui contre le mur. Exemples :
 - Une main sur le caisson, une main contre le mur
 - Une main sur le caisson, un pied contre le mur
 - Un appui contre le mur pour franchir l'obstacle sans le toucher



Un moment de leçon facile : laisser des groupes d'élèves imaginer différentes manières de franchir un obstacle en s'aidant d'un mur, puis mettre les idées en commun.

Le saut du voleur

- Sauter et s'asseoir jambes tendues sur un double tapis de chute (évent. avec un tremplin)
- Franchir un élastique tendu entre 2 caissons / moutons, les pieds en avant
 - L'élastique légèrement plus bas que l'appui
 - L'élastique à la hauteur de l'appui
- Forme finale sur un obstacle bas
- Augmenter progressivement la hauteur



Le wall flip (périlleux arrière contre un mur)

Note :

Rares sont les élèves qui y arrivent en forme finale. Dans tous les cas, la présence / surveillance du maître est indispensable.

- Effectuer quelques appuis contre un mur pour prendre de la hauteur
- Premières rotations en arrière aux perches, anneaux, cordes



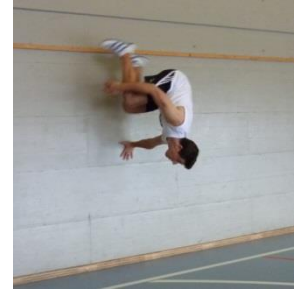
Par groupes de 3 ou 4 :

- Montrer et vérifier l'assurage chez tous les élèves !
 - Prises « bras-dessus bras-dessous » facile et efficace.
 - Prises en « pinces » (montrée dans la vidéo) --> bien vérifier les élèves au début.
- Mouvement au ralenti aux espaliers
--> effectuer des tournus dans le groupe, même si certains élèves assureront plus souvent que d'autres (élèves en surpoids p.ex.)
- Idem contre un mur (mouvement plus rapide)
- Avec un sommet de caisson incliné contre le mur + tapis de 16cm
 - Assurage avec
 - un vieux pantalon de training (optimal)
 - une corde à sauter (doublée)
 - harnais / baudriers d'escalade (moins confortable)
 - Effectuer d'abord de simples chandelles pour que chacun prenne ses marques
- Forme finale : contre le mur en courant (tapis de 16cm, puis évent. tapis de sol)

Le wall spin

Note :

- Rares sont les élèves qui arrivent à la forme finale, car ce mouvement exige une bonne détente et une rotation rapide.
- Mouvement peu risqué, mais qui offre des sensations intéressantes.
- Un blocage psychologique va inévitablement freiner les élèves à mesure que l'inclinaison du support augmente.
- Franchir un caisson, en s'appuyant sur les mains
- Premières rotations sur un sommet de caisson (ou banc) incliné et appuyé contre des espaliers / un mur
 - Expérimenter les 2 sens de rotation
- Incliner progressivement le sommet de caisson, jusqu'à la verticale
 - > montrer au besoin comment assurer (par les hanches, idem que pour la roue au sol)
- Forme finale contre un mur, avec réception sur des tapis



Attention aux marques (des chaussures et/ou des engins) pouvant être laissées contre les murs !

Le palm spin

Note :

- Un engin trop haut risque d'être instable lors de l'appui.
- Contrairement à tous les franchissements, il ne faut pas chercher à passer l'obstacle, mais uniquement à s'y appuyer.
- Rotations au-dessus de différents coins de caissons
- Augmenter les rotations en utilisant des élastiques et en augmentant progressivement son angle
- Forme finale, le long d'un grand côté de caisson (diminué d'un étage)
- Variante : Reverse Palm Spin (voir en vidéo)



D. Enchaînement de mouvements (circuit de parkour)

--> Les documents affichés durant le cours sont à disposition sur le site internet (voir à la fin)

- Activité avec un/deux dés
- Activité avec des cartes

E. Le parkour dans des jeux

Remarque sur la sécurité :

Pris par l'excitation du jeu, les élèves font beaucoup moins attention à leurs mouvements et sont moins concentrés. Selon le jeu choisi, placer les tapis de manière judicieuse et en quantité suffisante.

Jeux expérimentés durant le cours :

- Balle assise Parkour (à l'échauffement)
- Chasse au scalp Parkour (à l'échauffement)
- Balle caisson (sans franchissement d'obstacles)
- Balle chasseurs Parkour
- Traversée de la forêt (aller-retour dans la salle, avec franchissements ou non)
- Jeu du casino (les éléments franchis / mouvements effectués rapportent des points)

➔ Document « Jeux de parkour » téléchargeable sur le site internet.

F. Évaluation de mouvements

Documents à retrouver / télécharger sur le site internet, dans l'espace mis à votre disposition.

- **Évaluer un mouvement unique :**
Donner des critères pour les différentes étapes à réussir
(exemples discutés durant le cours : WallSpin avec minitrampoline, Challenge aux barres parallèles)
- **Évaluer un enchaînement :**
Voir l'exemple de document (discuté à la fin du cours et à disposition sur le site)

G. Documentation et contact

Documents et Méthodologies en vidéos :

www.chtacchini.ch/parkour

Support de cours et documents divers

www.chtacchini.ch > formation continue

Mot de passe : **M2a4i**



Autres documents auxquels vous avez accès :

Postes de parkour (plus de 140 postes illustrés) :

Mot de passe : postes

Les mouvements en détails (Stop Motion) :

Mot de passe : stomo

Le Parkour dans les jeux :

Mot de passe : PKgames

Merci à tous de votre participation !

Christophe Tacchini

info@chtacchini.ch