

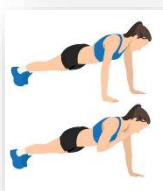
Le PARKOUR à l'école

... intégré aux évaluations cantonales d'agrès

Introduction

Depuis 2023, la nouvelle mouture des évaluations cantonales de 11^e année aux agrès comprend des mouvements de parkour en salle. Dix mouvements de franchissement ont été ajoutés pour compléter les mouvements gymniques plus traditionnels. L'occasion de revoir quelques mouvements en salle, avant de se poser la question d'une éventuelle pratique outdoor du parkour scolaire ... (voir plus loin)

Exemples d'activités de mise en train

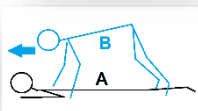


Shoulder Touch

Renforcement et équilibre, lentement et de manière contrôlée.

Variante - : Sur les genoux

Variante + : Décoller le pied opposé à la main qui se lève



Déplacements par deux

Avancer par 2 dans la salle. B marche à 4 pattes par-dessus A qui est couché au sol. Une fois devant A, B se couche au sol et A avance à 4 pattes à son tour ...



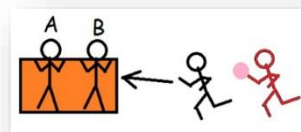
Le pas de l'ours

Se déplacer quelques mètres à 4 pattes ; petits mouvements de bras et de jambes en gardant le dos à plat et les genoux près du sol.

Variante + : Au signal du MEPS, changer de sens de marche (avant / arrière) de manière fluide.

Jeu 1 : Deux c'est assez, trois c'est trop

Avec un ballon en main, le chasseur (rouge) essaie de piquer le lièvre qui se réfugie vers les tapis. Si le lièvre arrive du côté de B, alors A est éjecté du refuge et devient un lièvre. Inversion des rôles lors de chaque touche.



Jeu 2 : Balle assise PK

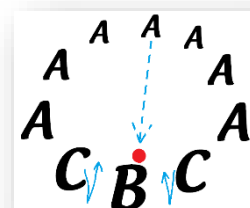
Dans une partie « libre » de la salle, jouer à la balle assise. Une fois touché, l'élève tire un dé et va effectuer le mouvement illustré dans la partie aménagée de la salle, avant de revenir dans le jeu.

Jeu 3 : Passes en cercle

Les élèves se font des passes en cercle. Lorsque B reçoit la balle, ses deux voisins (C) doivent rapidement effectuer un mouvement déterminé*. En cas d'oubli ou de faute, faire un gage** avant de revenir à sa place.

* P.ex. : toucher le sol avec les 2 mains, frapper 2x des mains, etc.

** P.ex. : faire un tour du cercle, franchir un obstacle, etc.



UNE installation, SIX mouvements

Exemple d'installation permettant l'évaluation les 6 sauts d'appui en 11^e (n°59 à 64) :



Son emplacement étant libre dans la salle, il est possible d'installer d'autres agrès pour proposer une suite de 5 mouvements différents, imposée dans l'évaluation cantonale.

Parkour à l'école : Indoor ou Outdoor ?

Sport extérieur par essence, le parkour est pourtant enseigné par les MEPS dans le **contexte scolaire**. Ainsi, vais-je proposer des moments de parkour outdoor à mes élèves ?

Vrai débat, car la question divise...

Quelques pistes de réflexion pour que chacun·e se fasse son opinion :

- Le parkour s'inscrit sans soucis dans le **PER** au cycle 3, notamment en instaurant chez l'élève un "rapport actif et responsable de son propre corps".
- Le **guide des mesures de sécurité** donne toutes les recommandations nécessaires en termes de prévention des accidents lors des cours d'EPS (page 10) et précise également les questions de responsabilité civile et pénale en cas d'accident (page 8).
- Une session de parkour outdoor doit s'inscrire dans une **réflexion globale de la file** et représenter **l'aboutissement** d'une progression ou d'apprentissages abordés en salle.
- Avec **l'autorisation** préalable de sa direction, le parkour outdoor doit rester dans le **périmètre scolaire**.
- Une excellente **connaissance de l'environnement** combinée à une **reconnaissance** préalable sont indispensables.
- Élèves suffisamment responsables ? Avec cette classe OUI, avec celle-ci NON.
- Pour l'élève : valider certaines bases (modules) en salle avant de pouvoir sortir ?
- À l'école, quels mouvements sont vraiment plus intéressants dehors qu'en salle ?
- Quelle **sécurité (active et passive)** puis-je garantir en allant dehors ?
- Puis-je proposer suffisamment de **différenciation** à mes élèves en extérieur ?
- Est-ce que je connais suffisamment les risques liés à cette activité (**compétences**) ?
- Le rôle du MEPS : **faire découvrir** des activités, puis **orienter** vers les clubs ?
- Nous sommes des **employés de l'État** ; à ce titre, quel message sommes-nous tenus de donner à nos élèves ? Est-ce le **rôle de l'école** d'amener cette activité dehors ? Suis-je OK avec le fait de faire franchir une barrière, sauter sur une table ou s'accrocher à un mur ?

Tant de questions d'éthique et de philosophie personnelle...

Documents et liens

Support de cours et docs présentés
Méthodologies de parkour en ligne
Autres documents de parkour

sur chtacchini.ch

→ FC → [Accès participants](#)
→ Parkour → [Mouvements](#)
→ Parkour → [Documents](#)