

La Fédération de Parkour  
*présente*

# PARKOUR

**pourKoi, pour Ki, Komment ?**



**La Boite à Outil de l'expert**  
***édition janvier 2014***



Cet ouvrage est l'œuvre de la fine équipe de la fédération de Parkour (FPK) :

- Aurélien Bonhomme, *licencié en histoire et en sport, co-secrétaire FPK, encadrant au sein de l'Association Grenobloise de Parkour.*
- Melvin Renoux, *licencié STAPS, spécialiste de l'entraînement, trésorier de la FPK.*
- Sidney Grosprêtre, *Maître de Conférences en S.T.A.P.S et président de la Fédération de parkour*
- Thomas Arnaudies, *coach sportif et secrétaire de la Fédération de Parkour*
- Thomas Bencteux, *Master 2 STAPS en Management du Sport et vice-président de la FPK.*

*Relecture et corrections : Loic Ascarino*

Remarques, suggestions ? C'est ici :  
[contact.fpk@gmail.com](mailto:contact.fpk@gmail.com)

Crédit photo : Sylvain Deliot, Zoom Avant Prod ©

*Pour rendre plus agréable la lecture, des images dont nous ne sommes pas propriétaires ont été ajoutées à ce manuscrit. Si vous êtes l'un des auteurs d'une ou plusieurs images n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions ajouter votre nom, ou le cas échéant retirer l'image.*

*Le texte contenu dans cet ouvrage, bien que libre d'accès et gratuit, est protégé. Il ne peut en aucun cas faire l'objet d'un usage commercial.*

# SOMMAIRE

**Définition**

**Historique**

**L'esprit - valeurs**

*La notion de risque - Les règles de sécurité (prochaine édition)*

**Les fondements – Le B.A.BA**

**Les techniques - Analyse du mouvement**

**La progression**

**Les qualités physiques en parkour**

*Motivations, frustrations et émotions (prochaine édition)*

**Les espaces favorables**

*La communauté / le parkour, pour qui ? (prochaine édition)*

**Le développement de l'activité**

**Glossaire du « traceur »**

# PARKOUR

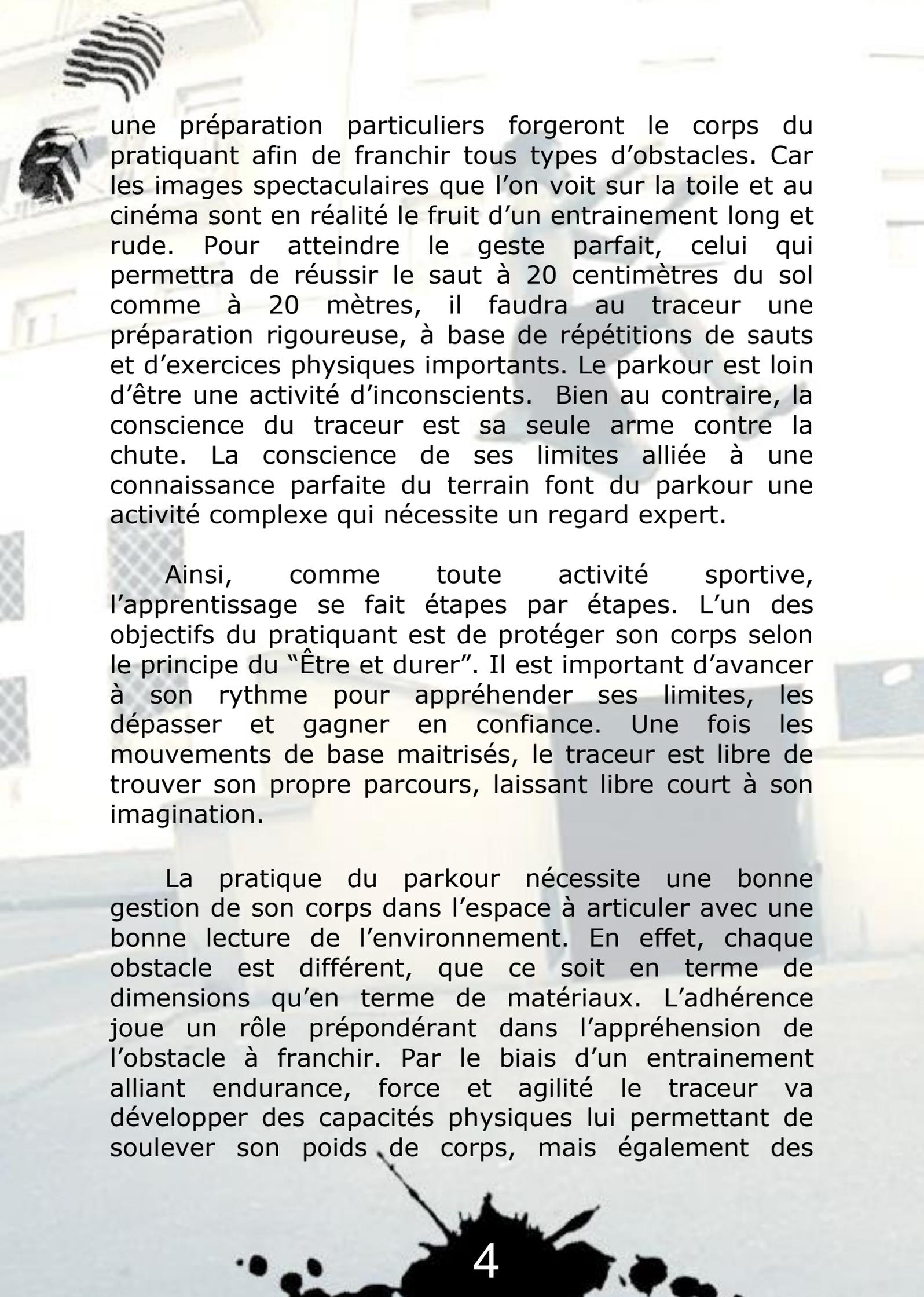
Définir le parkour n'est pas chose aisée tant les sources divergent. Cela peut paraître contradictoire mais le Parkour est une activité très médiatisée et pourtant peu connue. Qui n'a pas déjà vu dans une publicité ou un film des jeunes réalisant des prouesses sur l'architecture de la ville, se jouant de la gravité pour sauter de mur en mur ? Pourtant peu de gens savent que c'est en réalité une pratique à part entière avec sa nomenclature, sa méthode d'entraînement, ses adeptes, et depuis peu sa fédération.

Dans sa plus simple expression le Parkour permet d'aller d'un point A à un point B en franchissant de manière efficace tous les obstacles qui se présentent sur le chemin du pratiquant. Cette notion d'efficacité est importante car elle définit l'ensemble des mouvements utilisés dans la discipline. Ceux-ci allient la course, les passements d'obstacle, les sauts, l'escalade... Pas de fioritures, le Parkour est avant tout une affaire d'efficacité.

A chaque type d'obstacle correspond une technique particulière. Ainsi, pour franchir un grand mur, on prendra appui sur celui-ci afin d'aller en saisir le haut et se hisser au sommet, selon la technique du « passe-muraille ».

**Traceur/traceuse = pratiquant du parkour.**

A mains nues et sans autre protection que son corps et son esprit, il s'agit de trouver le chemin le plus court entre deux points. Pour cela, un entraînement et



une préparation particuliers forgeront le corps du pratiquant afin de franchir tous types d'obstacles. Car les images spectaculaires que l'on voit sur la toile et au cinéma sont en réalité le fruit d'un entraînement long et rude. Pour atteindre le geste parfait, celui qui permettra de réussir le saut à 20 centimètres du sol comme à 20 mètres, il faudra au traceur une préparation rigoureuse, à base de répétitions de sauts et d'exercices physiques importants. Le parkour est loin d'être une activité d'inconscients. Bien au contraire, la conscience du traceur est sa seule arme contre la chute. La conscience de ses limites alliée à une connaissance parfaite du terrain font du parkour une activité complexe qui nécessite un regard expert.

Ainsi, comme toute activité sportive, l'apprentissage se fait étapes par étapes. L'un des objectifs du pratiquant est de protéger son corps selon le principe du "Être et durer". Il est important d'avancer à son rythme pour appréhender ses limites, les dépasser et gagner en confiance. Une fois les mouvements de base maîtrisés, le traceur est libre de trouver son propre parcours, laissant libre court à son imagination.

La pratique du parkour nécessite une bonne gestion de son corps dans l'espace à articuler avec une bonne lecture de l'environnement. En effet, chaque obstacle est différent, que ce soit en terme de dimensions qu'en terme de matériaux. L'adhérence joue un rôle prépondérant dans l'appréhension de l'obstacle à franchir. Par le biais d'un entraînement alliant endurance, force et agilité le traceur va développer des capacités physiques lui permettant de soulever son poids de corps, mais également des



aptitudes motrices faisant de lui un expert en déplacement. Le maître mot du parkour est l'adaptation : adaptation à l'environnement, aux conditions météo, adaptation également à sa condition physique. En tout milieu, car contrairement aux idées reçues le parkour se pratique aussi en milieu naturel, le traceur doit être capable d'appliquer les techniques du parkour pour franchir les obstacles.

Le parkour est bien plus qu'un simple jeu avec le mobilier urbain. Tels que l'ont développé ses créateurs, l'activité se veut empreinte de valeurs dont l'apprentissage fait partie intégrante dans la progression du traceur. En effet, le parkour permet de franchir les obstacles matériels mais il peut aussi s'appliquer dans la vie de tous les jours. Il favorise l'épanouissement personnel par une meilleure connaissance de soi, de ses limites physiques et de ses peurs.

Malgré que le parkour soit un sport individuel, il se pratique très souvent en groupe. Ainsi, les partenaires d'entraînement deviennent un vrai soutien dans l'effort, et parfois un gage de sécurité. Sur le béton, il arrive fréquemment qu'un traceur soit paré par un ou plusieurs de ses partenaires. Tout comme en gymnastique ou en escalade, la parade fait partie intégrante de l'entraînement de parkour en groupe. Un geste qui est généralement réservé aux pratiquants confirmés, qui en plus d'avoir acquis la connaissance de leurs propres limites, ont le regard assez affuté pour analyser celles de leurs partenaires. Aux valeurs de développement personnel viennent alors s'ajouter des valeurs de partage et d'entraide. Ainsi, des rencontres sont régulièrement organisées entre pratiquants, leur

permettant d'échanger sur leurs expériences et leur façon de bouger.

*« Le Parkour, c'est une méthode d'entraînement qui permet de franchir les obstacles, à la fois dans le milieu urbain et le milieu naturel. C'est une arme qu'on aigüise. On s'entraîne et si un jour il y a un problème, on sait qu'on peut s'en servir. Ca peut être l'art de la fuite, de la poursuite, d'aider quelqu'un qui a un problème quelconque. Le Parkour c'est d'abord aller à l'essentiel. Enseigner aux gens à avoir confiance en eux, à faire attention. La philosophie c'est de toujours avancer et de ne jamais s'arrêter. Si un jour vous avez un problème, si vous vous retrouvez devant un obstacle, vous devez toujours vous relever et aller de l'avant. »*

David Belle



*"Le Parkour est une activité physique consistant à se déplacer efficacement grâce à ses seules capacités motrices, dans différents types d'environnements. Le traceur - pratiquant du Parkour- développe son corps et son contrôle par le biais d'une méthode d'entraînement*



*alliant course, passement d'obstacle, sauts, escalade...  
Le "Freerunning/Art du déplacement" est issu du  
Parkour mais se focalise d'avantage sur l'esthétique des  
mouvements."*

Fédération de Parkour (2011)

*"Le Parkour est une discipline utilitaire, inventée  
par David Belle, inspiré par son père Raymond Belle,  
qui permet de découvrir le monde de l'effort et de  
l'altruisme.*

*Toutes les qualités physiques de l'homme : la force, la  
vitesse, la puissance, la détente, l'agilité, l'adresse, la  
coordination, l'équilibre, sont explorées et exploitées.  
L'entraînement au Parkour permet au corps humain de  
réaliser des performances physiques qu'il ne  
soupçonnait plus. Développé en milieu urbain comme  
naturel, le Parkour s'adapte à tous les environnements  
et situations*

*Les étapes permettant de surmonter l'obstacle, vaincre  
l'appréhension, gérer le stress et tout ce qui peut nous  
limiter dans l'action sont ici travaillés, décortiqués, pour  
ne pas rester bloqué par l'obstacle.*

*Par la recherche, la réflexion, la volonté et la  
détermination que demande sa pratique, il développe  
indéniablement des qualités morales nécessaires et  
indispensables pour surmonter l'appréhension et  
continuer à avancer...*

*La finalité du Parkour est de surmonter l'obstacle qu'il  
soit physique ou mental en rendant le pratiquant plus  
fort, plus agile et plus sûr de lui, afin de pouvoir tout  
simplement continuer à avancer là où d'autres  
resteraient bloqués au pied du mur...*

*Le Parkour se pratique sans matériel spécifique,  
l'entraînement forgeant le corps comme unique outil  
nécessaire. "*

Guy Janodet

# HISTORIQUE

Comme le dit l'adage, rien ne se crée tout se transforme, le parkour est né sur des idées qui remontent bien au-delà des années 1980. Au début du XXème siècle, un homme du nom de Georges Hébert, qui n'est pas inconnu dans le milieu de l'éducation physique, développe une méthode d'entraînement appelée *La méthode naturelle*.

Georges Hébert (1875-1957) est un officier de marine français. Il va en s'inspirant de diverses influences, mettre au point une méthode d'entraînement physique inspirée des principes hygiénistes et naturistes de la fin du XIXème et du début du XXème siècle.

En considérant que l'homme est fait pour respirer un air pur, assimiler des aliments sains, ces courants vont notamment soutenir l'idée que la nudité et le contact des éléments rend plus fort. La pratique du sport devient alors un moyen de purifier et renforcer l'organisme.

Hébert va utiliser ces théories pour créer la



philosophie qui sous tend à la pratique de la méthode naturelle d'éducation physique, et ancrer sa pratique dans l'adaptation à l'environnement.

La pratique de la méthode naturelle se fait sur des parcours spécialement aménagés développant les capacités de déplacement et d'équilibre. Sa méthode va largement se répandre dans l'armée et reste, dans une certaine mesure toujours enseignée.



*"Le but final de l'éducation physique est de faire des êtres forts. Dans l'ordre purement physique la force consiste, d'une part, à posséder un certain nombre de qualités : résistance organique, muscularité, vitesse, adresse, (...); d'autre part, à pouvoir suffisamment marcher, courir, sauter, progresser en quadrupédie, grimper, cheminer en équilibre, lancer, lever, se défendre, nager,..."*

L'objectif de George Hébert n'est pas seulement de créer des corps forts. Il exprime dans sa devise l'intérêt moral de l'entraînement : *"Etre fort pour être utile"*. La méthode naturelle n'a d'intérêt que si elle fait d'un homme quelqu'un de moralement fort et bon. Il oppose

notamment sa méthode au sport compétitif qui se développe alors au début du XXème siècle.

Issu d'une famille de militaires (son grand père, son père et son frère furent pompiers de Paris), et ayant fait un passage parmi les fusiliers marins, David Belle a largement été initié à la méthode naturelle et cela se ressent dans la philosophie et l'entraînement au Parkour.

Raymond Belle (1939-1999), le père de David était enfant de troupe en Indochine. Pour surmonter une enfance difficile et les épreuves de la vie militaire, il se construit une armure physique et mentale grâce à un entraînement acharné.



\*

Quand l'Indochine est abandonnée il est rapatrié en France et devient pompier de Paris à l'âge de 19 ans. Il y excelle et se distingue régulièrement grâce à ses capacités physiques. Sportif accompli, il va expliquer à David, alors enfant, ses « parcours ». Ils vont inspirer David pour développer son « parkour ».

L'image de son père et sa philosophie d'entraînement, basées notamment sur l'Hébertisme et "la méthode naturelle d'éducation physique" a fortement marqué David. Il n'a eu de cesse de les partager depuis: *"it [le Parkour] was born from a pure heart and nourished from all the love that a son can give to his father!"*

A la fin des années 1980 et au début des années 1990, un groupe d'adolescents commence à s'entraîner autour d'Evry et de Lisses (91).

Leur entraînement est axé autour de jeux d'agilité et de force, de défis autour du mouvement pour devenir plus fort physiquement et mentalement.

Au fil des années les jeux deviennent sérieux et un groupe émerge, composé des plus acharnés. Ils sont 9 et prennent le nom de Yamakasi en 1997 : David Belle, Sébastien Foucan, Châu Belle Dinh, Williams Belle, Yann Hnautra, Guylain N'Guba Boyeke, Malik Diouf, Charles Perrière, Laurent Piemontesi.

Lors de la première grande phase de médiatisation c'est le volet impressionnant des sauts qui a d'abord marqué les esprits. Le grand public ne réalise pas qu'il existe une véritable discipline sportive derrière ces images.

En 1997, les 9 jeunes athlètes participent à un évènement organisé par les pompiers de Paris. Agiles et impressionnants, ils sont rapidement repérés par la télévision (Stade 2), le monde du spectacle (Notre

Dame de Paris, dès 1998), et le cinéma (Taxi 2 en 2000, Yamakasi en 2001). Tous ne participent pas à cette médiatisation.





David Belle et Sébastien Foucan s'éloignent du groupe après la diffusion du reportage de Stade 2 pour suivre leur propre chemin.

Après la scission du groupe en 1998, David Belle et Sébastien Foucan intègrent un nouveau groupe : les Tracers, avec lequel ils cherchent à développer le Parkour. Alors que les ressources sur le parkour étaient limitées, certaines de leurs vidéos, comme *La relève*, *La relève X-Trem Up*, ou *Parkour de nuit* ont été des bases d'inspiration et d'entraînement pour de nombreux traceurs.

Les membres de « la relève » ont à leur tour largement partagé leur expérience et certains le font encore aujourd'hui (Stéphane Vigroux et Thomas Couetdic au sein de l'école londonienne Parkour Generation). Le terme traceur, maintenant communément utilisé pour désigner un pratiquant de parkour, vient de cette première équipe.

L'école Parkour Generation, créée en 2007 à Londres par Dan Edwardes, Stéphane Vigroux et François Mahop, est l'une des premières, sinon la première grosse structure centrée sur l'enseignement du parkour. Rapidement l'école londonienne se lie avec Majestic Force (Chau Belle, Laurent Piemontesi, Yann Hnautra) et leur académie d'Art du Déplacement inaugurée à Evry en mai 2008. Les deux écoles diffusent toujours le message qu'il y a derrière le mot Yamakasi qui en linguala signifie "Homme fort, esprit fort". Chaque académie en parallèle fait la part belle aux entraînements de groupes en intérieur et/ou en extérieur et a diffusé leur "*We begin together, we finish together*" partout dans le monde. En faisant régulièrement des ateliers internationaux (les *Rendez-vous* annuels) et en diffusant la certification ADAPT,



elles assurent le développement d'une communauté internationale de coachs autour de ce message commun. ADAPT n'a cependant aucune valeur légale en France.

Dans les années 2000, c'est l'explosion médiatique pour le parkour. Il figure dans sa forme la plus simple ou agrémentée d'acrobaties dans de nombreuses publicités et films :

- *Yamakasi*, les Samourais des Temps Modernes, 2001.
- *Rush Hour*, pub pour la BBC (avec David Belle), 2002.
- *Angry Chicken*, pub pour Nike (avec Sébastien Foucan), 2002.
- *Yamakasi*, les Fils du Vent, 2003.
- *Jump London*, reportage sur Discovery Channel (avec Sébastien Foucan, Johann et Stéphane Vigroux et Jérôme Ben Aoues), 2003.
- *Banlieue 13*, (avec David Belle, Cyril Raffaelli), 2004.
- *Les Rivières Pourpres 2* (avec Cyril Raffaelli), 2004.
- *Casino Royal*, (poursuite d'ouverture avec Sébastien Foucan), 2006.
- *Babylon AD*, (chorégraphie et scènes de parkour par David Belle et son équipe) 2008.
- *Banlieue 13 Ultimatum* (avec David Belle) 2009.



CYRIL RAFFAELLI

DAVID BELLE

# B13-U

**BANLIEUE 13 ULTIMATUM**

UN FILM DE PATRICK ALESSANDRIN

AVEC LA PARTICIPATION DE

DANIEL DUVAL

PHILIPPE TORRETON

ÉLODIE YUNG

[www.b13ultimatum-lefilm.com](http://www.b13ultimatum-lefilm.com)



Le terme anglophone « freerunning » porté par Sébastien Foucan permet alors de diffuser le parkour internationalement.

Cette diffusion internationale était aussi le but que s'était donnée la PAWA (PARKour Worldwide Association), créée autour de David Belle en 2005. Après un reportage prometteur à Madagascar et des échanges dans d'autres pays (Italie, Allemagne, Russie) l'initiative est abandonnée.

Parkour.net, plateforme d'échanges créée en 2001 par Tim "Pisteur" et ensuite rachetée par Jérôme Lebrét, a permis au parkour de se construire en tant que discipline au niveau international. Le site rassemble des milliers de traceurs et permet de diffuser la philosophie du Parkour : « Etre fort pour être utile », «Être et durer», «Faire, faire bien, faire vite et bien ». Il est source de virulents débats et a fini de définir les deux disciplines : le parkour, sport utilitaire, et le freerunning plus esthétique. Les articles et les tutoriaux, largement critiqués (et criticables) ont néanmoins permis, tout comme le partage de vidéo (Youtube créé en 2005) à de nombreuses personnes d'expérimenter le parkour et de commencer à s'y entraîner. Jusqu'à là, ormis la rencontre avec des traceurs de la première heure il était difficile d'appréhender ce que c'était et comment commencer. Fermé en 2008 et accessible depuis en simple consultation, le site a été racheté et son contenu perdu en 2012.

# L'ESPRIT

Le parkour est une activité non institutionnalisée, aucune règle écrite n'existe, pourtant les traceurs suivent de nombreux préceptes. Des règles induites à la pratique du parkour dont les traceurs ne doivent pas déroger.

Les définitions du parkour mettent avant des valeurs morales, que chaque traceur doit développer par sa pratique du parkour. Ces valeurs induisent des comportements, des normes à l'entraînement, ainsi que dans sa pratique et face aux personnes avec qui il peut interagir.



# Les valeurs du traceur

## Entraînement et Effort

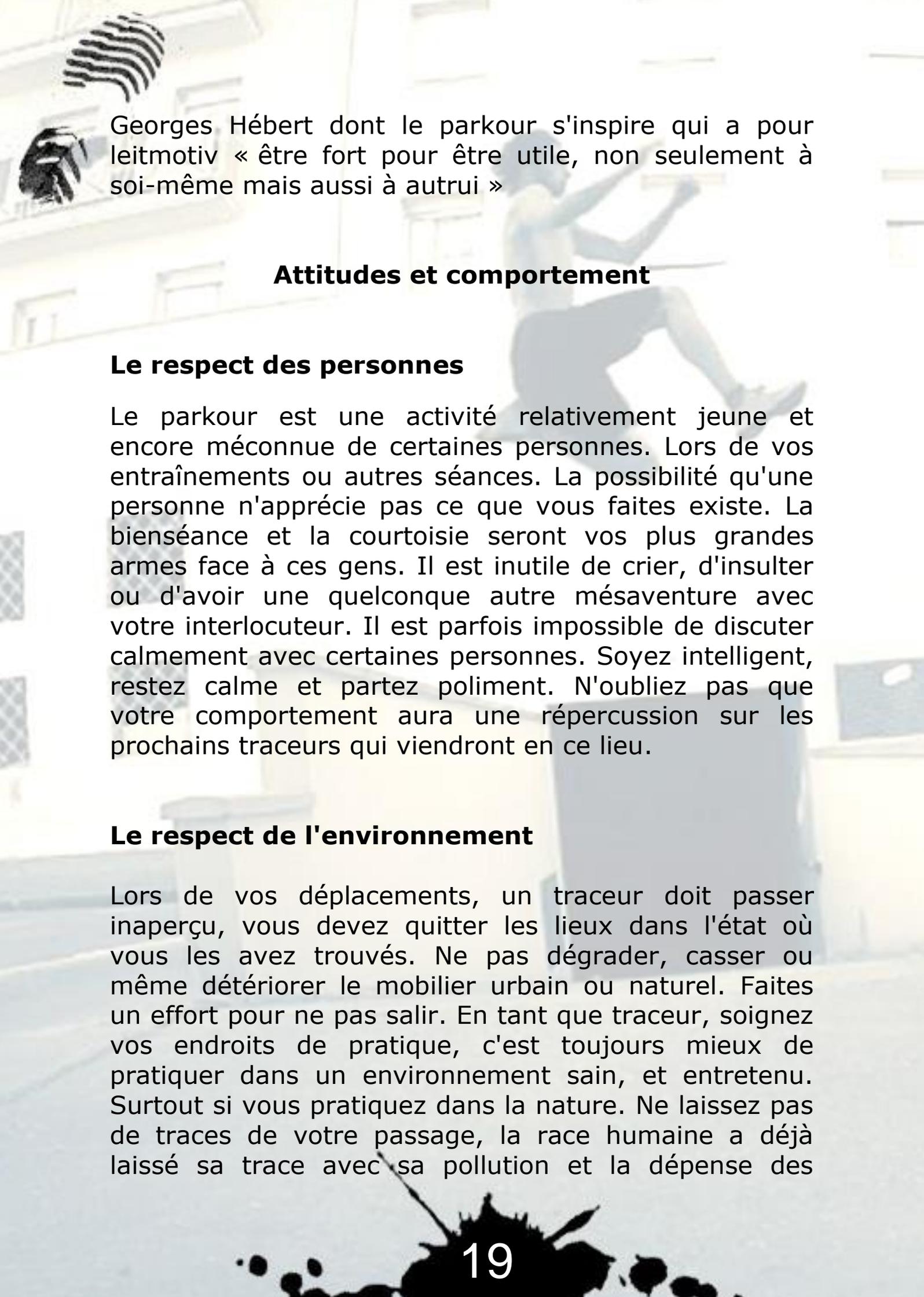
Le traceur est plongé dans le monde de l'entraînement, le goût de l'effort, la persévérance et la patience devront composer chacun de ses entraînements. Pour progresser, il faut faire des efforts, parfois difficile, ne pas abandonner même quand c'est dur. Comme dans de nombreuses activités sportives le parkour n'échappe pas à ce concept de l'effort. La répétition des gestes liés au parkour et les exercices de renforcement musculaire doivent composer une base solide de l'entraînement en parkour.

## Obstacle et Confiance en soi

Chaque pratiquant devra apprendre à se connaître, à avoir confiance en soi, et en ses possibilités. En même temps faire preuve d'humilité pour ne pas se sur-estimer. Franchir un obstacle demande d'être prêt physiquement et mentalement. Une mauvaise interprétation de sa condition physique ou mentale peut avoir des conséquences désastreuses. Un traceur intelligent se doit de dire « pas aujourd'hui » si il ne se sent pas prêt pour un mouvement ou un saut.

## Altruisme

Le parkour se veut utilitaire. En se préparant dans l'optique d'aider une personne le traceur se veut à l'écoute des personnes l'entourant. Et doit mettre le résultat de son entraînement au profit des autres. Cette valeur est originaire de la méthode naturelle de



Georges Hébert dont le parkour s'inspire qui a pour leitmotiv « être fort pour être utile, non seulement à soi-même mais aussi à autrui »

## **Attitudes et comportement**

### **Le respect des personnes**

Le parkour est une activité relativement jeune et encore méconnue de certaines personnes. Lors de vos entraînements ou autres séances. La possibilité qu'une personne n'apprécie pas ce que vous faites existe. La bienséance et la courtoisie seront vos plus grandes armes face à ces gens. Il est inutile de crier, d'insulter ou d'avoir une quelconque autre mésaventure avec votre interlocuteur. Il est parfois impossible de discuter calmement avec certaines personnes. Soyez intelligent, restez calme et partez poliment. N'oubliez pas que votre comportement aura une répercussion sur les prochains traceurs qui viendront en ce lieu.

### **Le respect de l'environnement**

Lors de vos déplacements, un traceur doit passer inaperçu, vous devez quitter les lieux dans l'état où vous les avez trouvés. Ne pas dégrader, casser ou même détériorer le mobilier urbain ou naturel. Faites un effort pour ne pas salir. En tant que traceur, soignez vos endroits de pratique, c'est toujours mieux de pratiquer dans un environnement sain, et entretenu. Surtout si vous pratiquez dans la nature. Ne laissez pas de traces de votre passage, la race humaine a déjà laissé sa trace avec sa pollution et la dépense des



ressources alors n'en faites pas autant. Dans 100 ans quand d'autres traceurs viendront cela devra être dans le même état que le jour où vous l'avez découvert.

## **S'entraîner pour soi-même**

Lors de vos entraînements, vous devez travailler pour vous. Le parkour ne consiste pas à se concurrencer ou se comparer aux autres. Il n'y a pas de compétition, la seule compétition est contre soi-même. N'essayez pas les choses que vous avez vu (vidéos, photos, blog....) avant de vous être entraîné pour les faire. Ou demandez conseil à une personne expérimentée qui pourra vous conseiller. Chaque traceur à son propre chemin, prenez le temps de vous développer et faites-le pour vous même. Apprenez ce que vous voulez apprendre, faites les choses que vous avez envie de faire. Pensez aussi qu'avec l'impact des sauts vous pouvez avoir des douleurs - genoux, chevilles, dos ou même ailleurs - donc dites-vous qu'il faut renforcer son corps. Ou même "Peut-être qu'aujourd'hui je vais faire des étirements ou du conditionnement physique." Fixez vous des objectifs, et entraînez vous pour vous.

## **Être utile**

N'oubliez pas qu'une personne qui s'entraîne au parkour est privilégiée par ses aptitudes physiques et morales mais aussi parce que de nombreuses personnes doivent lutter pour vivre ou sont dans l'incapacité de pouvoir pratiquer pour de nombreuses raisons. Alors appréciez, souvenez vous que nous sommes heureux de pouvoir pratiquer, et en tant que tel être utile à ceux qui en ont besoin. Enseignez un



peu de votre savoir à quelqu'un qui s'y intéresse ou aidez une personne à accomplir quelque chose si elles ont du mal. Il faut juste être conscient de cela, et surtout des autres personnes qui nous entourent. "Être fort pour être utile".

## **S'entraîner dur et avec patience**

Entraînez vous dur à chaque session et formez-vous tranquillement. Ne Criez pas, ne soyez pas bruyant, ne soyez pas perturbant. Essayez de faire quelque chose de nouveau à chaque entraînement, d'apporter un plus, même si ce n'est qu'une répétition. Essayez de sentir votre progression, tout en vous entraînant dur. Assurez vous de répéter les bases très souvent, même si cela est difficile. Les exercices sur les petits sauts, de force, d'équilibre doivent être répétés souvent afin de renforcer votre coordination, votre sensibilité et votre condition physique afin que vous puissiez faire des plus grandes choses sans vous blesser. Ne mettez pas vos articulations en danger en faisant de grands sauts. Et pour que votre corps puisse être apte à faire le plus de choses, faites de la technique, encore et encore. Avec de mauvaises bases, ou des fondations mal posées nous pouvons nous blesser facilement et voir pire. Alors répéter et multiplier par 1000000000 si il le faut tous les petits gestes, la technique...

Bon nombre d'articles sont paru depuis des années pour inciter les nouvelles générations à ne pas oublier les valeurs du parkour. « Ethique of traceur - TCT » ou encore « Dilution of Blane » sont des écrits ayant marqué la communauté du parkour. Nous invitons les

plus curieux à aller lire ces articles qui ont été publiés et traduits en français.

Tout ceci se résume selon 10 commandements :

- 1 - Être et durer protéger ton corps tu devras.**
- 2 - Être fort pour être utile tu deviendras.**
- 3 - L'environnement et les lieux tu respecteras.**
- 4 - L'échauffement tu commenceras**
- 5 - Les sauts de fond tu oublieras.**
- 6 - Les plus faibles tu aideras.**
- 7 - Sur les hauteurs tu ne monteras.**
- 8 - Avec les autres traceurs uni tu seras.**
- 9 - T'entraîner durement, tu feras.**
- 10 - L'esprit du parkour, tu honoreras.**



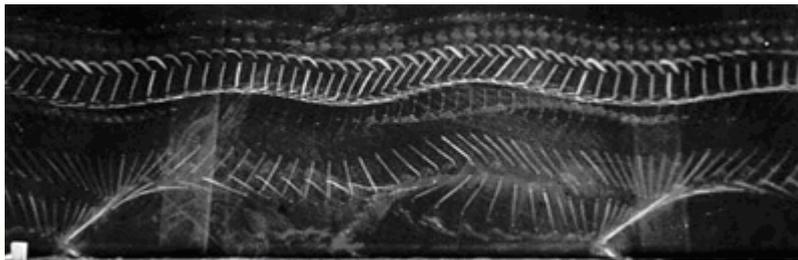
# LES FONDEMENTS

# LA COURSE

La course est la base de tous les sauts avec élan dans le parkour. Jusqu'à l'impulsion, elle est identique entre tout ces sauts : saut de chat, saut de détente, passe-muraille, tic-tac, saut de bras...

La course peut paraître naturelle chez l'homme, pourtant nombreux sont les débutants à ne pas savoir courir efficacement. En effet, avant d'apprendre toute technique de saut, il faut déjà s'assurer que l'élan qui précède est suffisamment bien réalisé.

## **Bases de course**



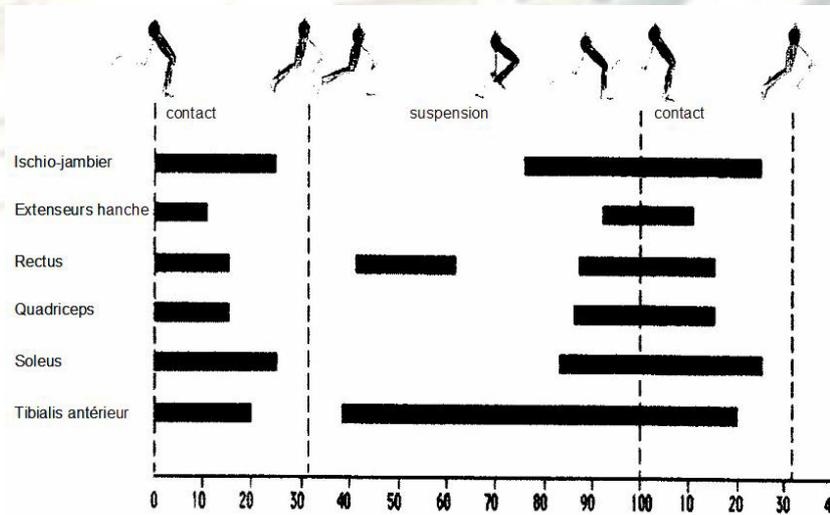
**fig. 1**

Il y a différentes phases lors d'un cycle de course. Ce que l'on appelle "cycle" représente le mouvement de la pose du talon à la pose du talon de la même jambe. La course est donc une répétition de ce cycle.

On remarque premièrement que lors de la course le centre de gravité du corps semble osciller de bas en haut (fig. 1). Le plus gros enjeu dans la course d'élan est de réussir à conserver sa vitesse tout en déformant la trajectoire du centre de gravité.

La course met en jeu un nombre important de muscles, du mollet (soleus) à la cuisse (quadriceps). Notons le grand nombre de muscles activés lors de la phase d'appui au sol (figure 2). La phase de suspension

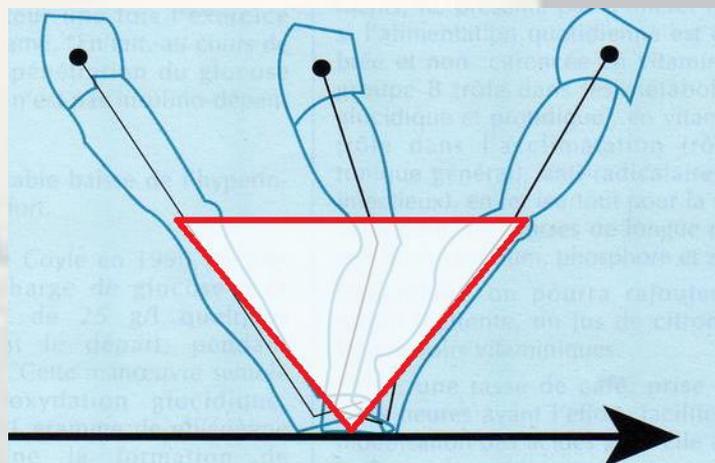
a toutefois aussi son importance, grâce à l'action du "membre libre".



**Fig 2.** Activité des muscles en course à pied D'après Novacheck (1998) adapté de Mann et Hagy (1980)

### Cône d'impulsion

L'appui au sol avec le déplacement de la jambe forme un "cône d'impulsion". Ce cône peut être plus ou moins large selon le type d'appui. La largeur du cône d'impulsion traduit le trajet du bassin sur l'appui. Plus le cône est large, plus le bassin se déplace sur l'appui.



On remarque ici que c'est le talon qui attaque le sol, avec ce que l'on appelle le "déroulé plantaire". L'attaque du sol se fait avec le bassin en arrière par rapport à l'appui. C'est l'action du pied sur le sol qui permettra cette avancée du bassin vers l'avant.

## **Membres libres**

De manière générale, les membres libres sont ceux qui ne sont pas en contact avec la surface d'appui. La jambe qui n'est pas en appui au sol est la jambe libre.

En course à pied, la jambe libre agit comme un pendule. Si son action concorde avec l'appui elle peut, grâce à son inertie, optimiser le mouvement.



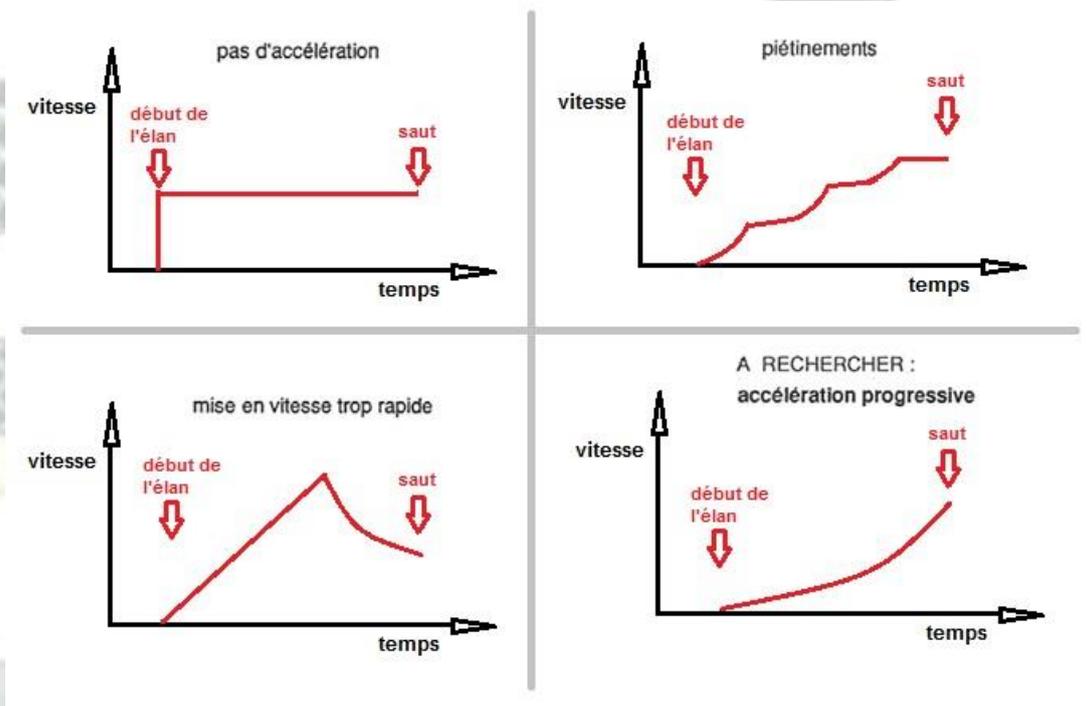
**Les bras sont aussi des membres libres !** Un des défauts des débutants (voire même certains expérimentés !) est de courir sans les bras. Les bras sont tendus et ont une faible amplitude lors de la course d'élan. Les bras sont

équilibrateurs, mais aussi participent à la propulsion. Ils auront un rôle important lors de l'appel avant un saut de détente par exemple.

## **Rythme**

Une bonne prise d'élan n'est pas seulement dépendante des qualités de course. La notion de rythmicité est également très importante. En effet, si le même rythme est adopté tout le long de l'élan,

autrement dit sans aucune accélération, le saut effectué ne pourra pas être plus grand que la longueur d'une foulée. Cette accélération doit être faite au bon moment. Il faut donc prendre en compte la taille de l'élan disponible. En effet, si l'accélération est faite trop tôt, le saut sera réalisé dans une phase de ralentissement ! Ensuite, comme on le remarque souvent chez les débutant, il faut éviter de piétiner, c'est à dire d'avoir un rythme alternant rapide et lent. Le mieux est d'avoir une accélération progressive, et d'atteindre la vitesse maximale à l'impulsion (cf fig. 3).



**Fig. 3. Rythme et élan.**

## Spécificité de l'élan en parkour

La difficulté en parkour réside dans le fait que les conditions ne sont pas aussi idéales que sur un terrain d'athlétisme. Parfois l'élan n'est pas très long, parfois il faut courir sur un mur de faible largeur.

### Elan réduit

Comme c'est souvent le cas en parkour, l'élan peut être plus court que l'élan naturel. En effet, un mur peut empêcher une prise d'élan confortable.

Dans ce cas, il est important d'arriver à mettre dès le départ une quantité d'énergie certaine, afin d'atteindre plus rapidement la vitesse nécessaire au saut. Les appuis doivent dès le départ être efficaces. Il est évident que si l'élan est très court la vitesse atteinte ne pourra pas être optimale. Il faudra alors combler ce déficit par une utilisation accrue des membres libres ("jeter sa jambe").

Juste avant le départ, basculer le corps vers l'arrière pour profiter d'un peu d'amplitude supplémentaire peut aussi aider. De cette manière, c'est comme si nous entamions directement un cycle de course, comme si nous venions de plus loin.

*Elan en courbe* : certains utilisent l'élan en courbe dans un espace réduit pour gagner de la vitesse. Ce type d'élan peut en effet permettre de mieux atteindre la vitesse désirée, à condition d'arriver bien face à l'obstacle dans les derniers pas précédant l'impulsion. le cas échéant, le traceur s'expose alors à un saut avec une mauvaise trajectoire. Ce type d'élan est donc réservé à un niveau confirmé.

Dans d'autres circonstances, si l'élan est suffisant, l'élan en courbe ne permet pas de sauter mieux.

## Élan "imposé"

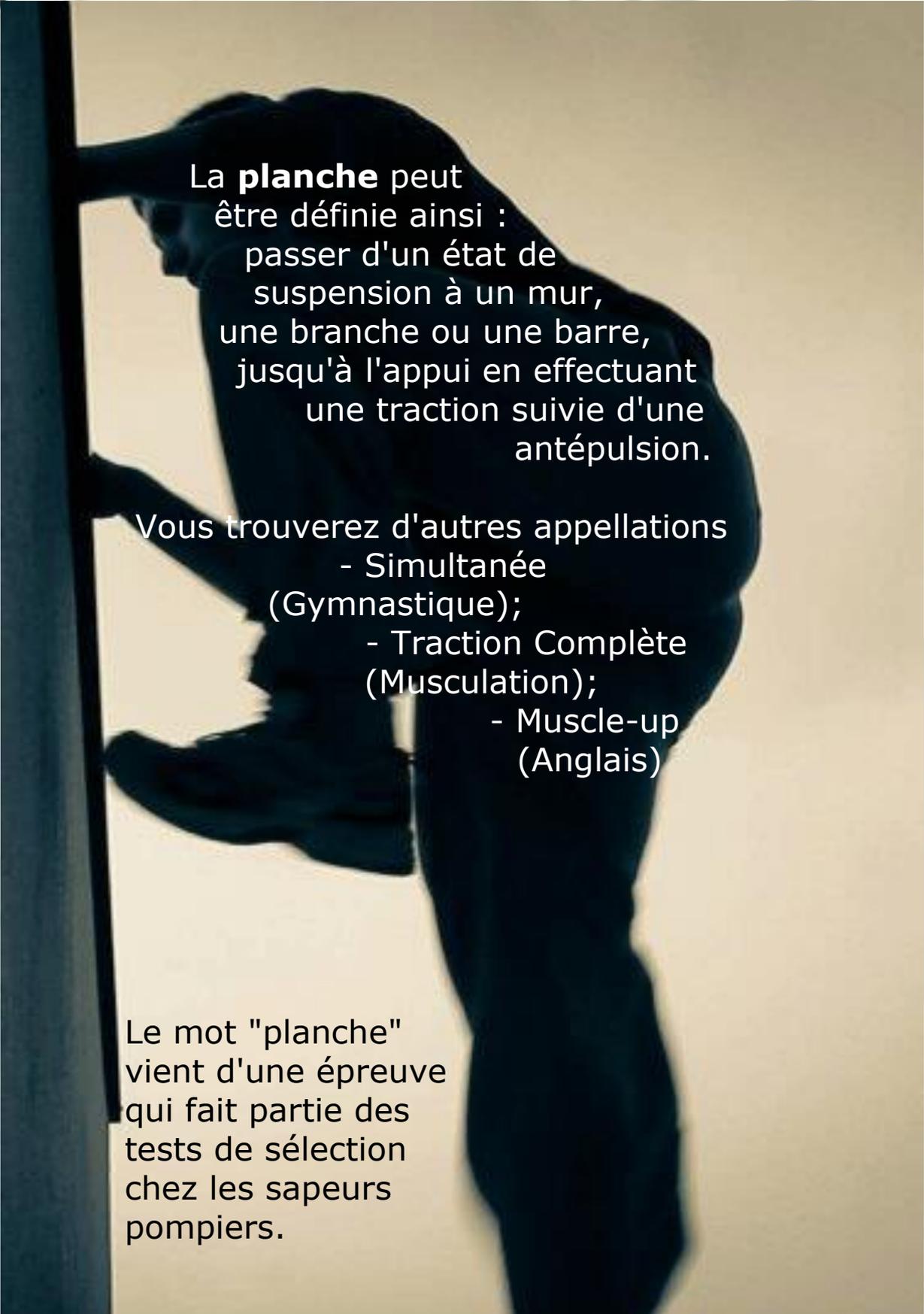
Parfois l'élan est imposé par le milieu : par exemple lorsqu'il faut prendre appui sur des plots ou des murs successifs. Dans ces conditions il est évident qu'on ne choisit ni ne module l'espacement entre les appuis. Trois cas se présentent alors :

- les appuis imposés sont plus longs que les appuis naturels : l'importance est alors de pouvoir conserver sa vitesse, sans s' "écraser" sur chaque appui. Dans la mesure du possible, il faut donc une certaine vitesse de départ. L'amplitude développée par les jambes étant plus grande, l'utilisation des membres libres est primordiale. Il s'agit d'utiliser au maximum la jambe libre *et* les bras pour se propulser d'appuis en appui. Les appuis doivent être rasants, ce qui signifie un élargissement du cône d'impulsion.

- les appuis imposés sont plus courts que les appuis naturels : afin d'éviter l'effet "piétinement", mieux vaut se concentrer dans un premier temps sur la qualité des appuis plus que sur la vitesse. Les appuis doivent être efficaces, puisqu'ici l'utilisation de la jambe libre est restreinte. Prendre un élan sur des appuis courts est assez difficile, c'est pourquoi il faut trouver le compromis vitesse/qualité.

- les appuis imposés sont espacés de manière aléatoire : dans ce cas, le moins évident de tous, la régulation de l'élan se fera beaucoup avec les membres libres. Ce sont eux qui permettront d'aller plus loin lorsque les appuis s'écartent, ou moins loin en contrôlant la propulsion. la qualité de l'appui est importante également, il faut éviter de freiner l'élan.

# LA PLANCHE



La **planche** peut être définie ainsi : passer d'un état de suspension à un mur, une branche ou une barre, jusqu'à l'appui en effectuant une traction suivie d'une antépulsion.

Vous trouverez d'autres appellations

- Simultanée (Gymnastique);
- Traction Complète (Muscultation);
- Muscle-up (Anglais)

Le mot "planche" vient d'une épreuve qui fait partie des tests de sélection chez les sapeurs pompiers.

## Technique

### *La traction*

La traction consiste à partir bras tendus pour se hisser (tracter) à l'objet de suspension. Pour être plus précis, c'est une flexion du bras sur l'avant-bras à l'état de suspension. La traction effectuée lors de la planche est légèrement différente, au point de vue de la trajectoire. Lorsque l'on effectue une traction lors d'un exercice de musculation la trajectoire est rectiligne ou s'en approche le plus. Vous êtes en dessous de la barre et vous tractez votre corps de façon à ce que votre tête passe au dessus puis vous redescendez. Celle de la planche a une trajectoire un peu plus circulaire. Il faut légèrement s'éloigner de la barre pour pouvoir basculer vos coudes et ainsi changer votre état de suspension à l'appui. Ce petit changement de trajectoire interagit sur votre geste et sur les muscles sollicités. Car en plus d'une flexion du coude, la traction de la planche nécessite une flexion de l'articulation scapulo-humérale (Abaissement des bras) qui entraîne une plus grosse utilisation des muscles du tronc et du dos, notamment le grand pectoral, le grand dorsal, le deltoïde postérieur, le grand rond, le petit et grand rhomboïde et le trapèze.

Sur le plan de la motricité, faire des tractions et des dips, vous aidera sur le plan de la condition physique, mais en aucun cas ces exercices ne vous donneront le bon geste pour la planche. Il vous faudra travailler votre geste pour parvenir à une planche correcte. Par ailleurs il y a quelques astuces pour favoriser votre traction. La première est le petit balancé que l'on observe souvent, celui-ci peut favoriser la flexion de l'épaule et pour cela il faut commencer votre traction

au moment où votre corps part vers l'arrière sur le balancé. Mais il serait faux de dire que c'est le balancé qui est le réel facteur, le balancé n'est en fait qu'une aide au mouvement. Lors de votre balancé, vous étirez vos épaules, ce qui entraîne une meilleure contraction musculaire due au réflexe myotatique. Il est possible d'avoir ce phénomène sans le balancé. Il suffit simplement de se mettre en position de façon à ce que vous soyez en extension quasiment complète au niveau de l'épaule. Deuxième petite astuce, ce sont vos jambes, elles peuvent vous permettre de monter plus facilement. Tout comme vos bras vous servent sur un saut pour aller plus loin ou plus haut, vos jambes vous servent à entraîner votre corps plus haut. Pour cela, il suffit d'effectuer un mouvement de piston/ascenseur avec vos 2 jambes vers le haut lors de votre traction.

### *La bascule*

La bascule est la partie la plus difficile à acquérir ou à comprendre. Elle se décompose en 2 parties, la première étant le changement de position des mains, qui consiste à une petite bascule des poignets, qui vous permettra de pouvoir être en suspension. L'autre partie est la bascule des coudes, de façon à les faire pivoter autour de la barre. Pour cette étape, il n'y a pas de réelle astuce, juste bien ressentir votre montée au dessus la barre, pour effectuer ce changement de position au bon moment, cela requiert juste un bon timing. Une planche se fait toujours les 2 bras simultanément, c'est pareil pour ces petites bascules, le fait de passer un bras après l'autre vous fera peut-être sentir plus à l'aise car vous avez du mal à avoir le bon timing pour basculer, mais la simultanée est bien plus simple et beaucoup plus économique.

## *La répulsion*

Une fois à cette étape, vous avez fait 90% de la planche, il ne vous reste plus qu'à vous repoussez de façon finir bras tendus. Ce n'est rien de plus qu'une extension du coude.

### **Planche sur mur**

La planche sur mur, est la plus utilisée. Dès que le corps est accroché par les bras, il en résulte souvent d'une planche pour grimper. Les grands principes vont rester les mêmes, bien que les jambes soit en appui sur le mur. Dans un premier temps, il est préférable d'avoir les pieds décalés, Jambes qui va repousser en haut, et la deuxième qui sera libre, en dessous. La trajectoire sera différente d'une planche sur barre étant donné que la position initiale n'implique pas de balancé. Les jambes sont un facteur bien plus important que sur une barre, elles permettent d'être source de puissance pour se tracter. La première jambe (placé en haut) doit repousser le mur vers le haut de façon à élever le corps. L'autre jambe aura pour but de venir aider à la monter du corps, pour cela le genou doit essayer de venir jusqu'au torse ou entre les mains si vous manquez de souplesse, de façon à venir poser ce pied libre le plus haut possible. Si les deux actions des jambes sont bien réalisées, la phase de traction avec les bras sera réduite de moitié voir un peu plus, pour permettre au corps :

– D'avancer et d'engager les poignets. Le corps se retrouvera en position de dips. Il ne restera que la phase de répulsion.

- De « Buzzer » (= Action qui consiste faire comme si on voulait appuyer sur un buzzer lors d'un jeu télévisé), ce geste a pour action que le corps arrive bras tendu. Utilisant l'élan de la montée pour la répulsion. Technique plus économique mais qui nécessite un meilleur timing, des gestes précis, ...

## **Préparation**

*Les exercices Types:* Il y a énormément d'exercices qui pourront développer vos muscles de façon à pouvoir effectuer la planche, nous n'allons pas tous les citer. Seulement quelques-uns seront vus car ils sont incontournables et très proches du mouvement donc transfert des habilités motrices entre les exercices et notre mouvement.

- La traction.
- Les dips.
- Les pompes.

*Les exercices Complémentaires:*

- L'ATR en force.
- Souplesse des épaules.
- Souplesse des poignets.

# LA ROULADE



La roulade est une rotation du corps au sol, généralement en vue de minimiser l'impact lors d'un choc au sol. La roulade de parkour s'apparente plus à une roulade type arts martiaux qu'à une roulade de gymnastique.

## Généralités

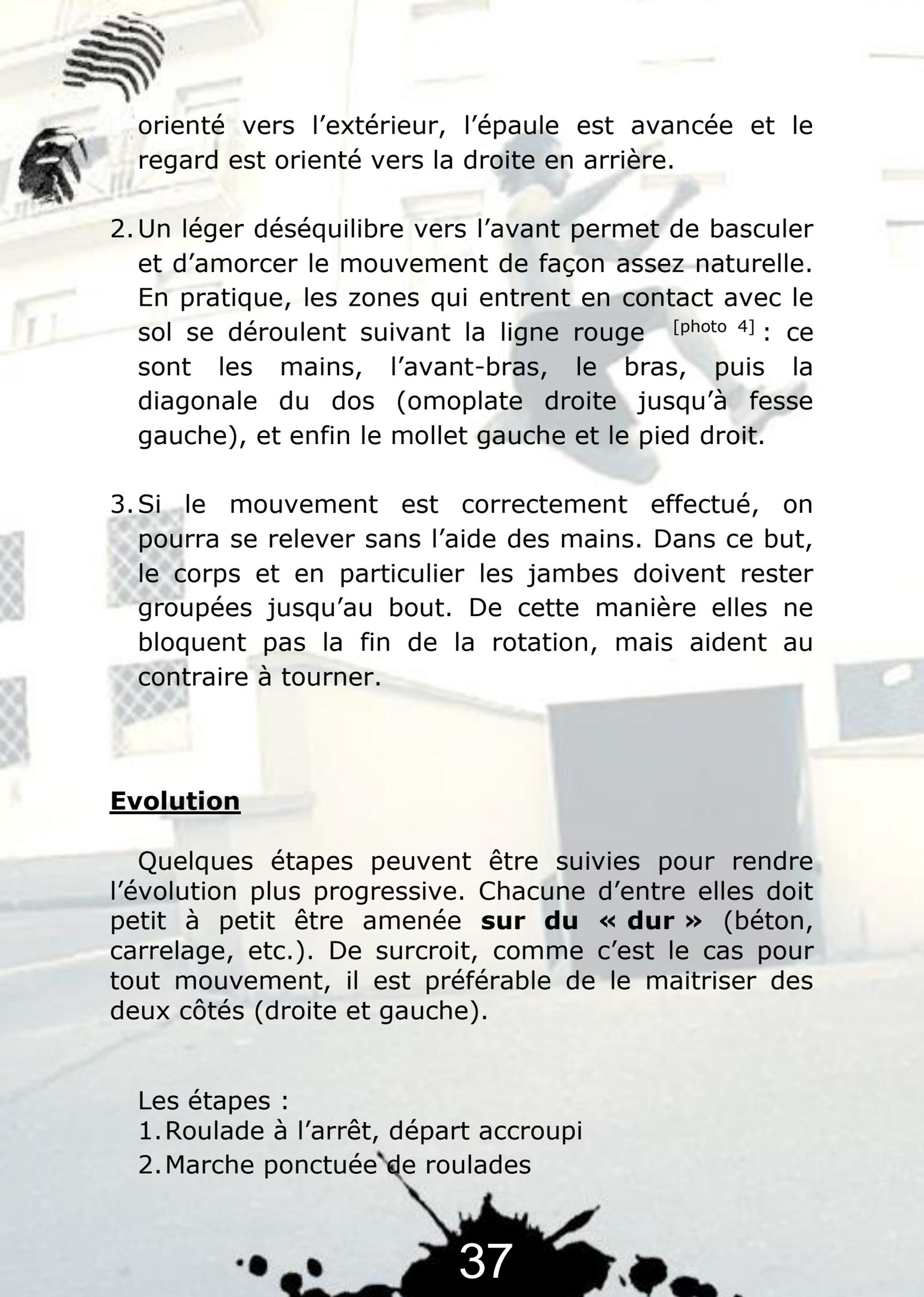
La roulade est un autre mouvement de base, dont la maîtrise se révèle très utile. En autorisant une transformation de l'énergie verticale en énergie horizontale elle engendre d'une part une minimisation des chocs lors des sauts de fond et permet d'autre part de limiter les dégâts lors d'une chute.

Il n'est pas conseillé d'apprendre la roulade directement sur le béton. En effet, celle-ci a peu de chances d'être parfaite dès le premier essai et risque d'être douloureuse (notamment aux niveaux de l'épaule et de l'épine iliaque du bassin). Trouvez-vous donc un tapis de gymnastique si vous en avez à disposition, sinon n'importe quelle surface tendre telle que de l'herbe, de la terre, du sable ou de la neige convient parfaitement.

Comme pour tous les autres mouvements, il y a une technique de base de la roulade, qui se décline selon plusieurs versions selon les conditions où elle est réalisée. Nous commencerons par détailler la roulade en position arrêtée pour les droitiers, puis nous proposerons des variantes dans le paragraphe § *Evolution et Diversification*.

### **Pas à pas**

1. Le genou gauche et le pied droit sont posés au sol de façon à ce que les angles de chaque articulation des jambes soient égaux à  $90^\circ$  [photo 1]. Les mains, elles aussi au sol, sont accolées l'une à l'autre à mi-distance entre le genou et le pied. Le coude est



orienté vers l'extérieur, l'épaule est avancée et le regard est orienté vers la droite en arrière.

2. Un léger déséquilibre vers l'avant permet de basculer et d'amorcer le mouvement de façon assez naturelle. En pratique, les zones qui entrent en contact avec le sol se déroulent suivant la ligne rouge <sup>[photo 4]</sup> : ce sont les mains, l'avant-bras, le bras, puis la diagonale du dos (omoplate droite jusqu'à fesse gauche), et enfin le mollet gauche et le pied droit.
3. Si le mouvement est correctement effectué, on pourra se relever sans l'aide des mains. Dans ce but, le corps et en particulier les jambes doivent rester groupées jusqu'au bout. De cette manière elles ne bloquent pas la fin de la rotation, mais aident au contraire à tourner.

## **Evolution**

Quelques étapes peuvent être suivies pour rendre l'évolution plus progressive. Chacune d'entre elles doit petit à petit être amenée **sur du « dur »** (béton, carrelage, etc.). De surcroît, comme c'est le cas pour tout mouvement, il est préférable de le maîtriser des deux côtés (droite et gauche).

Les étapes :

1. Roulade à l'arrêt, départ accroupi
2. Marche ponctuée de roulades

3. Course ponctuée de roulades

4. Roulades à partir d'une hauteur (même à un niveau avancé, 1m50 suffisent amplement à travailler la technique)

5. Roulades sur une surface réduite (sur un muret, barrière, ...)

## **FAQ**

### **Effectuer la roulade me fait mal, est-ce normal ?**

Une douleur n'est jamais normale, elle est un signal de notre corps envoyée pour nous signifier qu'il y a un problème, en l'occurrence un mouvement mal effectué. Les débutants ont souvent mal au niveau de l'épaule ou du haut du bassin (épine iliaque). Si vous avez mal à l'épaule, essayez d'orienter votre bras plus vers l'extérieur et de « bomber » votre omoplate ; si vous avez mal au niveau du bassin, cherchez à rouler sur une diagonale du dos plus accentuée et de bien finir en roulant sur la cuisse.

### **J'ai appris en gymnastique à faire la roulade droite, est-ce qu'apprendre la roulade « type arts-martiaux » m'apportera quelque chose ?**

Bien sûr, pour la simple et bonne raison qu'une roulade de gymnastique effectuée sur du béton sera très douloureuse : la tête a de plus grandes chances de cogner, les vertèbres cervicales (et suivantes) peuvent taper le sol, et il est beaucoup plus dur de se relever. De plus la roulade de parkour permet de mieux amortir puisqu'une grande surface du corps entre en contact avec le sol : on roule d'abord sur tout le bras, ensuite sur la diagonale du dos (plus grande que l'axe de la colonne), et enfin sur la cuisse.

The background of the page is a photograph of a building. In the upper left corner, there is a balcony with a person sitting on it. A flag with horizontal stripes is flying from a pole on the balcony. The building has several windows with metal grates. The overall scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

**Doit-on toujours suivre la méthode présentée dans le paragraphe « pas à pas » ?** Non, la description telle qu'elle est faite est la plus facile à mettre en œuvre lorsqu'on débute, mais la technique n'est pas absolue. Vous remarquerez notamment que lorsque vous augmenterez votre vitesse de départ, ou lorsque vous partirez d'une hauteur, vous aurez naturellement tendance à « étaler » votre roulade. En effet il sera nécessaire de convertir une plus grande énergie en vitesse horizontale, donc le choc devra être réparti sur une plus grande surface. Il sera aussi préférable d'atterrir pieds joints et faces à la trajectoire. De cette manière, l'articulation des genoux sera sollicitée selon un axe naturel.

# LES RECHAPPES

Le terme « réchappe » est emprunté ici de l'escalade et des pratiques de montagne en général. La réchappe est un moyen d'autoprotection. Il s'agit de parer à sa propre chute par des techniques particulières, qui varient en fonction du type de saut, de l'environnement et du type de chute proprement dit.

## Le réflexe

La réchappe doit tendre à être un mouvement naturel. Tout comme lorsque vous marchez sur une punaise, vous retirez automatiquement votre pied. C'est ce que l'on appelle communément un réflexe. Plus encore qu'un mouvement de base du parkour, la réchappe doit être automatisée. C'est un mouvement qui devra être réalisé avec le temps de réaction le plus court possible, en prenant en compte tous les éléments intrin- (lié au traceur : force des bras, problème articulaire particulier, etc.) et extrinsèques (liés à l'environnement : mur qui glisse, etc.).

Si les mouvements de réchappe peuvent être naturels chez certaines personnes, ils peuvent et doivent aussi être abordés dans l'apprentissage du parkour. Tout comme n'importe quel mouvement de parkour, la réchappe se travaille. Apprendre à appréhender la chute sous un autre regard, afin d'éviter le pire. Avec de bonnes techniques de réchappe, le traceur est apte à évoluer dans son environnement sans prendre de risques. Tel le chat qui sait se retourner en l'air pour retomber correctement, le traceur doit pouvoir toujours atterrir sur ses pattes...



Nous allons voir les différentes réchappes possibles, classées en fonction de la direction de la chute.

## Tomber en arrière

La chute vers l'arrière est sûrement celle qui effraie le plus, pourtant elle est souvent plus facile à gérer que la chute vers l'avant. Le cas le plus courant de chute vers l'arrière est lorsque le traceur arrive « trop court » sur un saut de détente, ou saut de précision. Le corps est alors entraîné vers l'arrière, de deux façons possible :

- **Par gravité.** Malgré une bonne poussée, le traceur n'a pas assez de vitesse vers l'avant pour se rétablir après la réception de son saut, où est tout simplement mal placé. Après l'amorti du saut, il bascule en arrière, à vitesse modérée. C'est la chute la plus simple à rattraper. Ne pas avoir peur de laisser ses pieds aller en contrebas (ne pas saisir le haut de l'obstacle alors que ses pieds y sont encore !). Par une légère action de poussée en arrière vers le haut, le traceur se prépare alors à récupérer sa chute en arrière en réception saut de bras, si la hauteur de l'obstacle le permet toutefois. Il faut alors saisir avec les mains le haut de l'obstacle (haut du mur, barrière, etc.) au moment clé de la bascule vers l'arrière.
- **Par répulsion des jambes.** En effet, lorsque la trajectoire est trop horizontale lors de l'arrivée sur un mur, il est difficile de se rétablir debout sur celui-ci. L'arrivée est en général assez brutale et les jambes renvoient le traceur vers l'arrière par simple action réflexe musculaire. Dans ce cas la

projection vers l'arrière peut-être très rapide, et donc difficile à gérer. Dans ce cas, aucun rattrapage en saut de bras n'est envisageable. Le traceur doit gérer la répulsion vers l'arrière de sorte que la position du corps en l'air soit propice à la réception au sol en contre bas. Tout se joue au moment de la répulsion des jambes, dont l'action doit être amplifiée vers le haut, afin de contrer la bascule du corps en arrière. Ainsi, le traceur, même « éjecté en arrière », retombe sur ses pattes.



Il y a d'autres cas qui peuvent entraîner une chute vers l'arrière, comme :

- Obstacle instable, qui bascule vers l'avant lors de l'arrivée des pieds.
- Lâche des mains lors d'une réception saut de bras, avec les pieds fixes au mur.
- Etc.

Les principes de réchappes ne peuvent pas toujours être appliqués dans ces derniers cas. Il y a alors des principes de base à respecter pour éviter les blessures :

- Ne pas tendre les bras vers l'arrière ! On a souvent tendance à aller chercher le sol avec ses bras vers l'arrière. Or bien souvent dans ce cas, les poignets ou les coudes ont un grand risque de se fracturer à la réception.
- Plutôt que d'essayer de se retourner sur le côté pour tomber de face (réflexe de protection, appréhension de l'espace arrière), il faut se focaliser sur l'importance de limiter la bascule vers l'arrière, afin d'éviter la chute sur la nuque !

Lorsqu'il s'agit d'une réception sur un muret ou une bordure proche du sol, la chute vers l'arrière n'a souvent rien de dramatique. Dans ce cas précis, le mieux est encore de pouvoir enclencher une roulade arrière !

## Tomber en avant

Tout comme la chute vers l'arrière, deux types de chutes sont possibles, en fonction de l'atterrissage :

**Bascule vers l'avant** : lorsqu'il s'agit de se réceptionner sur un mur avec du vide en face, si après la réception sur le haut du mur le traceur conserve une vitesse vers l'avant, il faut parer à cette chute. Si le saut vers l'avant n'est réellement pas possible, le demi-tour saut de bras sera de mise. Beaucoup plus compliqué que la réchappe en arrière, puisqu'il s'agit d'attraper le haut du mur ou de la barrière avec une

main sur le côté, et de pivoter grâce à cette main et une action du tronc pour se rattraper en saut de bras de l'autre côté du mur/barrière. Bien évidemment cette action n'est pas réalisable si la vitesse de la chute vers l'avant est trop grande ! Bien qu'il soit possible de travailler ce réflexe de réchappe pour être de plus en plus réactif, cette technique a ses limites.

Si le saut vers l'avant est envisageable (hauteur raisonnable !), l'action sera toute différente en cas de bascule vers l'avant. Il faut alors chercher à sauter vers l'avant et le haut, comme lors de la réalisation d'un saut classique. En se laissant tomber vers l'avant sans action supplémentaire, vous prenez le risque de ne pas être bien placé pour la réception/roulade qui suit. Si d'autres obstacles se présentent devant le mur de réception, le fait de « ressauter » permettra de pouvoir les appréhender normalement.

**Trébucher sur l'obstacle :** il est possible de se prendre les pieds dans l'obstacle, et ainsi de basculer brutalement vers l'avant. Dans ce cas malheureusement peu de choses sont possibles pour se rattraper, il faut chercher à limiter les dégâts à l'atterrissage. La réception de cette bascule dépendra beaucoup du degré d'inclinaison du corps vers l'avant. Le plus confortable est d'arriver tout de même à poser les pieds, dans ce cas le traceur devra être très efficace et réactif pour réaliser une roulade avant. Malheureusement cela est rare dans ce type de chute. La réception se fera sur le haut du corps, à savoir les mains. Dans ce cas, on comprend l'intérêt d'avoir des bras assez solides pour encaisser une telle réception. Les bras vont servir à amortir la chute suffisamment pour protéger la tête, et dans le meilleur des cas pouvoir engager une roulade avant.

# LA PARADE

Une parade nécessite, contrairement à la réchappe, l'aide d'un ou de plusieurs partenaires. Malgré le côté individuel de la pratique du parkour, il est la plupart du temps pratiqué en groupe. Lorsqu'un saut comporte certains risques, notamment parce que le traceur ne l'a jamais réalisé avant, il peut demander une parade à ses camarades. Ils vont alors se placer autour de la réception du saut de sorte de parer à sa chute.

Les parades ont une vocation de protection certes, mais sont bien souvent un moyen de mettre en confiance le traceur face à son saut qu'il est capable de réaliser. Lors de l'apprentissage, surtout avec les publics particuliers (enfants par exemple), elles sont indispensables.

En aucun cas la parade ne doit aider le traceur à réaliser son mouvement. Elle est là en cas de problème uniquement.

- **Il ne s'agit pas de rattraper son camarade.** On n'est pas dans un film, on ne peut pas rattraper un homme en chute libre à bout de bras. La parade sert à **accompagner** le traceur dans sa chute, pour qu'il se réceptionne le mieux possible.

Le mot d'ordre d'une bonne parade c'est :

*Protéger sans gêner*

En effet, tout l'enjeu est d'être assez présent pour parer l'éventuelle chute de son camarade, sans pour autant le gêner dans son mouvement. Pour cela, la parade est tout de même un geste plutôt réservé à des

traceurs d'une certaine expérience, que ce soit dans le parkour, ou encore dans d'autres sports où elle est utilisée, comme l'escalade ou la gymnastique.

Elle nécessite à la fois une bonne connaissance du mouvement, mais aussi une bonne connaissance de la personne que l'on pare. Avec l'expérience, on apprend en effet à analyser le mouvement en temps réel :

- Premièrement, savoir quand le traceur va « lancer » son saut
- Ensuite, aller se placer pour la parade
- Décider, le plus vite possible (nécessité d'un regard assez affuté et une capacité d'analyse fine et rapide de la situation) si l'on agit ou pas. En effet, il faut au plus tôt déceler si le mouvement est raté et nécessite une intervention ou non.
- Dans le cas où c'est nécessaire : agir !

## **Parer la chute arrière**

Aller se placer derrière le traceur en l'air, au bon moment. Parade classique, il s'agit d'éviter au traceur de tomber en mauvaise posture en arrière. Comme précisé précédemment, il ne s'agit pas de « rattraper » le traceur, mais simplement de l'accompagner dans sa chute en lui évitant de se cogner la tête ou le dos.

Evidemment, cette parade dépend beaucoup de la hauteur de la chute :

- Si le saut est au niveau du sol (ou presque, type muret ou barrière), il est évident que le pareur ne peut être déjà en position avant que le traceur ne saute. Le pareur (ou les pareurs) doit donc se placer sur le côté, à une distance clé qui lui

permettra de se placer derrière le plus vite possible, sans gêner le traceur au moment du saut.

- Si le saut est à grande hauteur (plus que hauteur d'homme), le pareur peut se placer dès le début. Bien sur, plus la hauteur du saut est grande moins la parade va être évidente. Il va donc de soit que l'on peut multiplier le nombre de pareurs en fonction de la hauteur du saut.



### Variante :

Cette parade, assez ludique, doit être mise en place lorsque le traceur qui saut est tout de même assez sûr de lui, et possède la détente suffisante pour arriver les deux pieds sur la réception.

Une façon assez amusante de parer est donc de se placer devant le lieu de réception du saut, et de tendre la main, tout simplement. Il faut s'assurer d'être assez solide sur ses appuis !

Ainsi, une fois que le traceur atterri sur ses pieds, ce sera à lui de juger s'il doit ou non saisir la main de son partenaire, en fonction de son déséquilibre arrière.

Cette « parade » didactique peut permettre au traceur de travailler sa réchappe.

## **Parer la chute vers l'avant.**

La parade vers l'avant est beaucoup plus compliquée à réaliser, du fait qu'elle soit beaucoup plus imprévisible. En effet, la chute vers l'avant peut prendre des directions complètement différentes. De plus, rattraper son partenaire dans une chute vers l'avant nécessite de la part du pareur de très bons réflexes. Lorsqu'on se prend les pieds dans le mur ou lorsqu'on arrive trop vite sur une réception où le saut en avant n'est pas possible (trop de hauteur par exemple), l'aide d'un partenaire peut permettre d'éviter la chute. On appellera pas ça réellement une parade, mais bien une aide. En se plaçant derrière, au niveau du saut, le pareur va, en saisissant la moindre prise (bras, pantalon, t-shirt) empêcher la bascule vers l'avant. Il est évident ici que placer des pareurs en bas du saut ne va pas être d'une grande utilité. La forme de corps d'un traceur chutant vers l'avant ne permet pas aux pareurs de bonnes prises pour réellement parer la chute.



# LES TECHNIQUES

A person is performing a parkour move on a ledge. The person is in a crouched position, with their arms extended forward, ready to jump or run. The background is a blurred urban setting with buildings and a street. The person is wearing a dark shirt and light-colored pants.

Avant toute chose, il y a des bases physiques et technique à avoir, que l'on retrouve dans de multiples autres activités, comme la planche des pompiers (ou traction complète, départ pendu sur les bras arrivée à l'appui), la course ou encore la roulade (partie précédente).

Ensuite, les techniques de parkour à proprement parler sont peu nombreuses. Elles correspondent en réalité non pas à des caractères de difficulté ou d'esthétismes comme en gymnastique par exemple, mais au type d'obstacle.

Après l'assimilation par le pratiquant des techniques de base, la recherche d'efficacité et d'aisance de l'activité permet de les combiner différemment. Il s'agit alors de réaliser un saut de chat - saut de précision (saut de chat, arrivée sur une barrière), un saut de chat - saut de bras (saut de chat pour saisir un mur plus loin dans le même envol), 2 saut de précisions en rebonds suivis d'un saut de fond,...

On considère normalement qu'il faut bien maîtriser ces bases avant de se lancer dans des mouvements dit de "freerun" ou des rotations seront ajoutées, du genre "saut de chat-précision-salto avant".

# SAUT DE CHAT

Le saut de chat est un passagement d'obstacle en plongeant afin se réceptionner les mains sur l'obstacle et suite à une impulsion de bras se rétablir à la verticale.



Le saut de chat permet de passer différents types d'obstacles. En réalité, il y a différents types de sauts de chat, selon le type d'obstacles.

## **Mur/barrière :**

le saut de chat n'est en général pas une finalité en soit, il permet en réalité de passer un premier obstacle de type mur/barrière afin d'atteindre un autre obstacle. Le saut de chat a l'avantage non négligeable de pouvoir utiliser l'obstacle comme tremplin (grâce à la combinaison impulsion jambes et impulsion de bras) afin d'aller plus loin derrière l'obstacle, tout en restant dans l'axe (contrairement au passage de coté, ou tout autre passage avec rotation).

Le saut de chat/ saut de précision consiste à passer un obstacle en saut de chat pour atteindre un point précis (autre mur, barrière, plot) cf image 3. Saut de chat/saut de bras.

Saut de chat/saut de bras : passer le premier mur en saut de chat, pour se rattraper en saut de bras sur le mur d'après.

Saut de chat/saut de fond : saut par-dessus un mur avec de la hauteur de l'autre coté. Compte tenu de la vitesse horizontale acquise grâce au saut de chat, la roulade est inévitable après ce type de saut (cf image 2).

## **Blocs :**

Le saut de chat permet également de passer de grands blocs d'obstacles assez larges. Il s'agit là de plonger littéralement par-dessus l'obstacle pour aller poser les mains le plus loin possible afin de se rétablir de l'autre coté. Ici ce n'est plus après l'impulsion bras qu'on cherche à aller loin, mais c'est avant qu'on cherche à plonger loin. Le saut de chat est alors une finalité, il y a reprise de la course derrière.

Pour ce type d'obstacle le double saut de chat est possible, mais c'est un mouvement assez complexe qui devra faire l'objet d'une fiche particulière à mon sens !

Bien que pour ma part, tout ce qui se passe en double saut de chat puisse se passer en simple saut de chat, donc le double n'a pas de réelle utilité.



### **Pas à pas :**

#### **L'impulsion :**

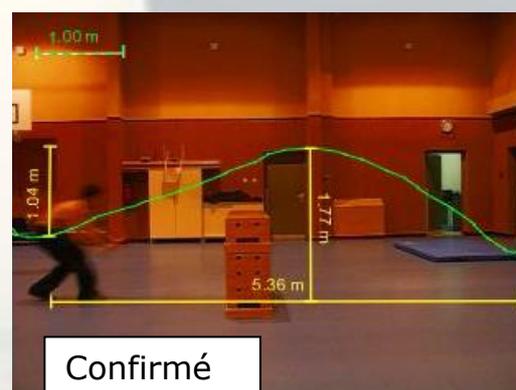
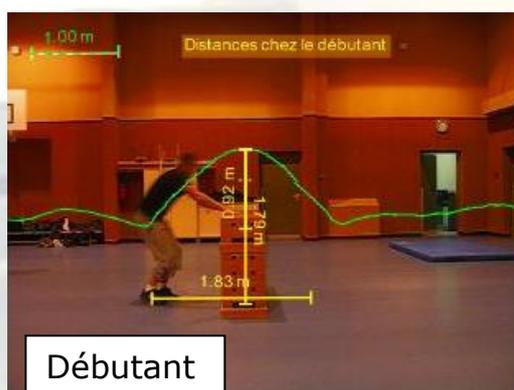
En saut de chat on distingue deux types d'impulsions : pieds décalés et pieds joints.

L'impulsion pieds décalés est la plus courante et certainement la plus efficace pour la majeure partie des

obstacles. En effet, ce type d'impulsion permet de conserver sa vitesse d'élan. Néanmoins, pour des obstacles de grande hauteur, naturellement l'écartement des pieds va se réduire avec l'augmentation de la hauteur du mur, pour atteindre même presque les pieds joints.

L'impulsion pieds joints est en général l'impulsion du débutant. Elle correspond à une impulsion classique de gymnastique sur un tremplin pour un saut de cheval. Sauf qu'ici, aucune surface rebondissante (béton !), donc pas d'intérêt de charger les deux jambes. Cela fait perdre toute vitesse d'élan, et le plongeon typique du saut de chat est moins évident. On recommande donc à veiller à ce que les débutants passent très vite à l'impulsion pieds décalés, car c'est difficile d'y venir lorsqu'on a réellement pris l'habitude de faire le saut de chat à pieds joints. L'inverse est plus facile, lorsque par exemple on prend impulsion sur un mur, ou une surface réduite qui ne nous permettent pas de réaliser l'impulsion pieds décalés.

### **L'envol et la trajectoire :**



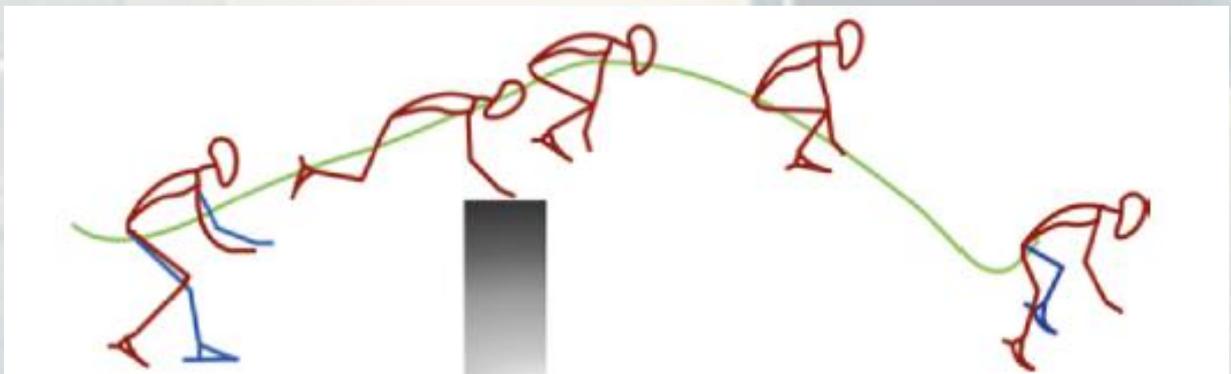
Il faut bien assimiler le fait que l'obstacle n'est pas une fin en soi. On observe donc que le centre de gravité, dont la trajectoire est représentée en vert sur les photos ci-dessus, atteint sa hauteur maximale après

l'obstacle chez le confirmé, et non au dessus de l'obstacle comme chez le débutant. Ainsi, l'obstacle sert véritablement de « tremplin ».

A présent, si l'on s'intéresse à l'allure de la courbe, on s'aperçoit que celle du traceur confirmé est plus « plate » : Il y a un léger abaissement du centre de gravité avant et pendant l'impulsion jambes. On remarque bien que la flexion des jambes à l'impulsion est plus marquée chez le confirmé. Ensuite, une ascension progressive d'un angle inférieur à  $45^\circ$ .

La partie descendante dépend de la vitesse horizontale et de la hauteur du saut. Or on constate que les hauteurs sont identiques pour les deux personnes, donc la vitesse a un rôle important dans la distance parcourue après l'obstacle. Cette vitesse est acquise lors de l'élan bien sûr, mais dépend aussi de la qualité de l'impulsion jambes (conserver cette vitesse d'élan) et de l'impulsion bras.

On remarque que la distance entre le point d'impulsion des jambes et le point de réception après l'obstacle est beaucoup plus grande (5m36) chez le confirmé que chez le débutant (1m83). Ceci n'est pas seulement du au fait que le confirmé va plus loin après l'obstacle, on remarque également que l'impulsion est engagée beaucoup plus tôt avant l'obstacle : le confirmé réalise un véritable plongeon vers l'avant.



## L'impulsion bras :



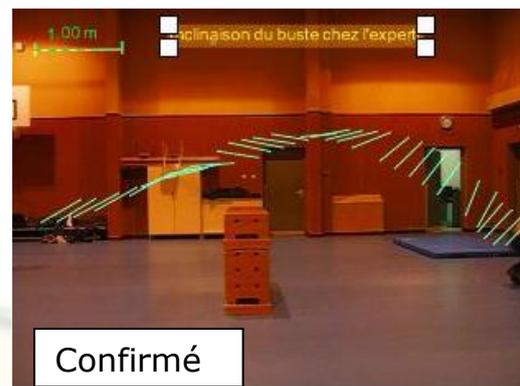
Premièrement, ce qu'il faut noter ici, c'est que les pieds de l'expert ont déjà quitté le sol à la pose des mains. Cela signifie qu'il y a véritablement un engagement dans le saut, et que le plongeon se fait bien à partir des jambes. L'impulsion de bras sert justement à se rétablir après le plongeon. Ce sont bien les pieds qui à l'impulsion engagent une rotation vers l'avant, qui sera contrée par l'impulsion bras. Le saut de chat est ce qu'on appelle en gym **un saut par redressement**.

On note aussi que chez l'expert le corps est plutôt allongé au moment de la pose des mains (angles de hanche et de bras). L'action de grouper vient en effet après que les mains aient quitté l'obstacle.



Tout comme une impulsion de jambes, la pose des mains est très brève (deux fois plus brève chez le confirmé que chez le débutant). C'est véritablement une impulsion à part entière. Contrairement à une idée reçue, les mains ne servent pas à « tirer » sur l'obstacle pour avancer plus. L'action exercée par les mains est verticale sur l'obstacle. L'impulsion bras ne sert pas à avancer plus vers l'avant, mais plutôt à rétablir le corps vertical après le plongeon vers l'avant, ainsi qu'à monter (action de tremplin).

### Plongeon/engagement :



Les traits en bleu sur les deux photographies ci-dessus représentent l'inclinaison du buste à divers moments pendant le saut de chez, chez le débutant et le confirmé. Ce que l'on peut noter ici c'est que le buste du débutant ne dépassent jamais l'horizontale, tandis que celui du confirmé va à un moment être incliné vers l'avant. Cela signifie qu'il y a un réel engagement dans le plongeon de la part du confirmé. De plus, la rotation du buste chez le confirmé se poursuit au-delà même de l'obstacle. Le redressement du tronc ne s'effectue que lorsque les mains ont quitté l'obstacle ! Chez le débutant le redressement se fait aussitôt le corps passé l'obstacle : appréhension, réflexe.

## **FAQ**

**Mes jambes ne passent pas entre mes bras, comment je fais pour augmenter la taille de mes bras ?**

Beaucoup de traceurs ont leurs jambes qui ne passent pas entre leurs bras. En fait dans un vrai saut de chat bien exécuté, **les jambes ne passent jamais entre les bras** au moment de l'appui (les jambes se trouvent à l'horizontale ou presque à ce moment là). Les bras ne servent qu'à commencer un mouvement de rotation pour ramener les jambes vers le sol... puis les bras lâchent "l'obstacle" et le corps continue à tourner pour retourner dans une position normale. Un débutant qui aura peu de vitesse horizontale et d'impulsion aura peut-être le problème des "jambes qui ne passent pas", mais c'est parce qu'il n'a pas la bonne technique. Pour passer ce blocage, on peut s'entraîner à plonger sur un autre obstacle ou à passer les jambes sur le côté puis les ramener progressivement vers le centre par exemple.

**Je n'arrive pas à plonger ...**

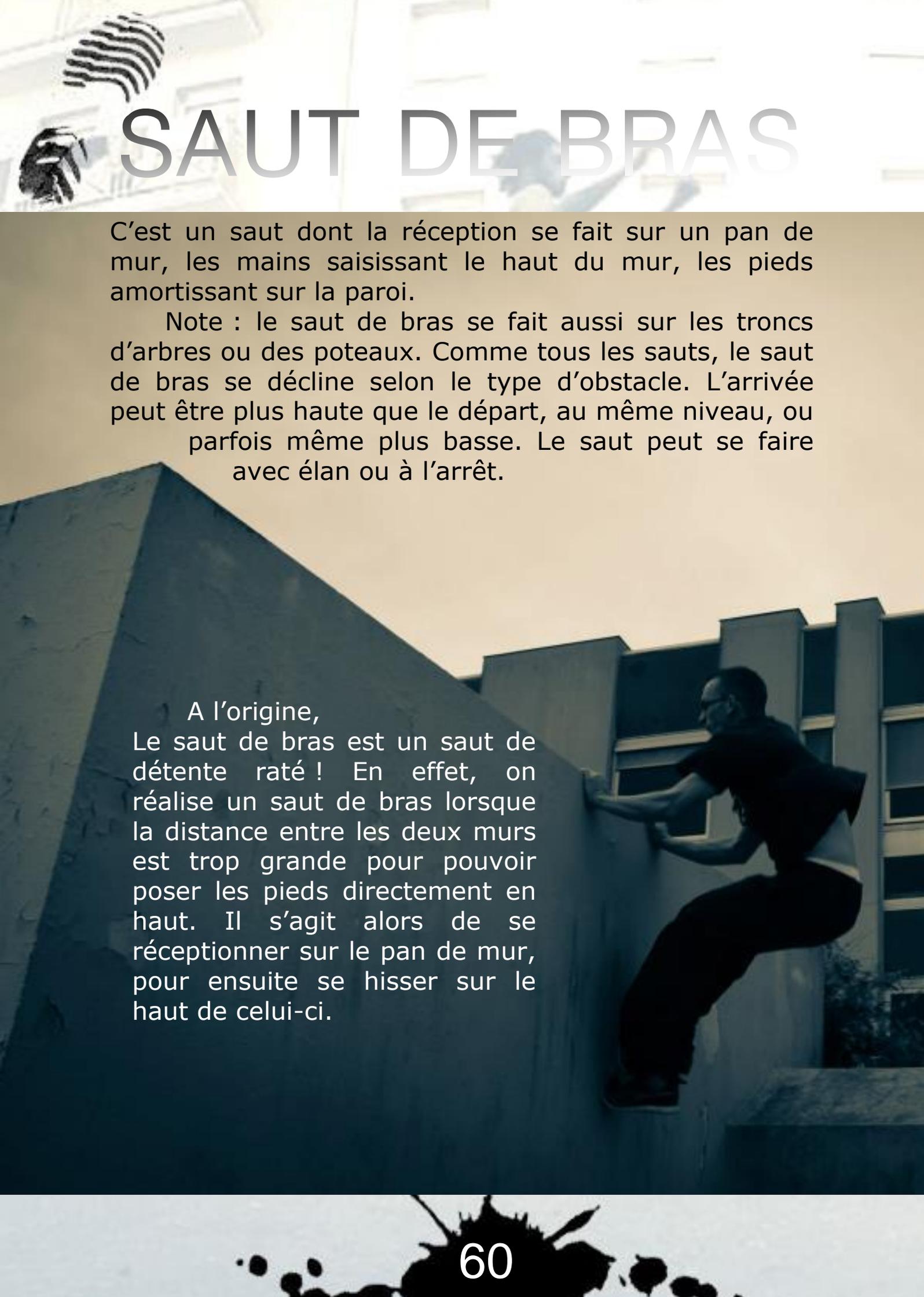
Ça viendra avec le temps et l'entraînement. Une manière simple de s'entraîner à plonger c'est de ne pas sauter par dessus une barrière ou un mur, mais sur un sol surélevé (un mur mais sans vide derrière si on veut). En général, on a moins peur de cette façon.

## À quelle distance de l'obstacle je dois sauter ?

La distance dépend beaucoup de la **vitesse d'élan**. De manière générale, plus on saute de loin et plus on va loin. Après la distance peut varier selon que l'on souhaite aller plus "haut" ou que l'on souhaite s'aider encore plus des bras etc...

## Je n'arrive pas à sauter en pieds décalés ...

Pieds décalés ne veut pas dire sauter avec un seul pied ! C'est simplement un saut "pieds joints" mais avec les pieds pas collés... décalés donc. Les pieds poussent/donnent l'impulsion au même moment.

The background of the page is a photograph of a person in a dark shirt and pants performing a wall jump. The person is in mid-air, with their hands on a wall and their feet just above it. The scene is set outdoors with a building in the background. The lighting is bright, suggesting a sunny day. The overall tone is action-oriented and athletic.

# SAUT DE BRAS

C'est un saut dont la réception se fait sur un pan de mur, les mains saisissant le haut du mur, les pieds amortissant sur la paroi.

Note : le saut de bras se fait aussi sur les troncs d'arbres ou des poteaux. Comme tous les sauts, le saut de bras se décline selon le type d'obstacle. L'arrivée peut être plus haute que le départ, au même niveau, ou parfois même plus basse. Le saut peut se faire avec élan ou à l'arrêt.

A l'origine,  
Le saut de bras est un saut de détente raté ! En effet, on réalise un saut de bras lorsque la distance entre les deux murs est trop grande pour pouvoir poser les pieds directement en haut. Il s'agit alors de se réceptionner sur le pan de mur, pour ensuite se hisser sur le haut de celui-ci.

### **Le saut de bras « même niveau »**

C'est un saut de bras dont le mur d'arrivée est à la même hauteur que le mur de départ, un grand classique dans le monde du parkour. Dans la plupart des cas il s'agit d'entrées de parking souterrain. C'est sans nul doute un des sauts de bras les plus difficiles à réaliser, (avec le saut de bras en contrebas évidemment) et ce pour deux aspects. D'une part, la technique d'envol et de réception est particulière lorsqu'il s'agit d'aller se réceptionner au niveau de ses pieds 3 mètres plus loin. Il faut en effet placer ses pieds avec précision, sur une surface où il n'y a pas forcément de repère, contrairement à un saut de précision classique sur une barre ou le haut d'un mur. D'autre part, la réception est relativement agressive, du fait que l'on chute littéralement de tout son poids lorsque l'on atteint le mur. En effet, au moment d'atteindre le mur d'en face, la fin de trajectoire est quasi-verticale.

### **Le saut de bras en « contre-haut ».**

La réception se fait sur un pan de mur, ou tout obstacle plus haut que le point de départ. Saut de bras plus simple, relativement plus facile à réaliser. « Relativement » car il peut en revanche être piège par rapport au saut de bras même niveau. En effet, la détente requise pour réaliser un saut de bras 4 mètres de long décalé en hauteur est plus grande que pour un saut de bras de même distance mais même niveau. C'est pourquoi ce type de saut de bras est plus confortable avec de l'élan, qui permet de réaliser une meilleure trajectoire aérienne, afin de placer ses pieds à la bonne hauteur à la réception.

Si le décalage de hauteur est assez grand, il est possible également que le haut du mur ne soit pas visible lors de l'impulsion. Cela est aussi une difficulté

de ce saut de bras, puisque l'ancrage visuel sur le bord du mur permet une meilleure programmation motrice.

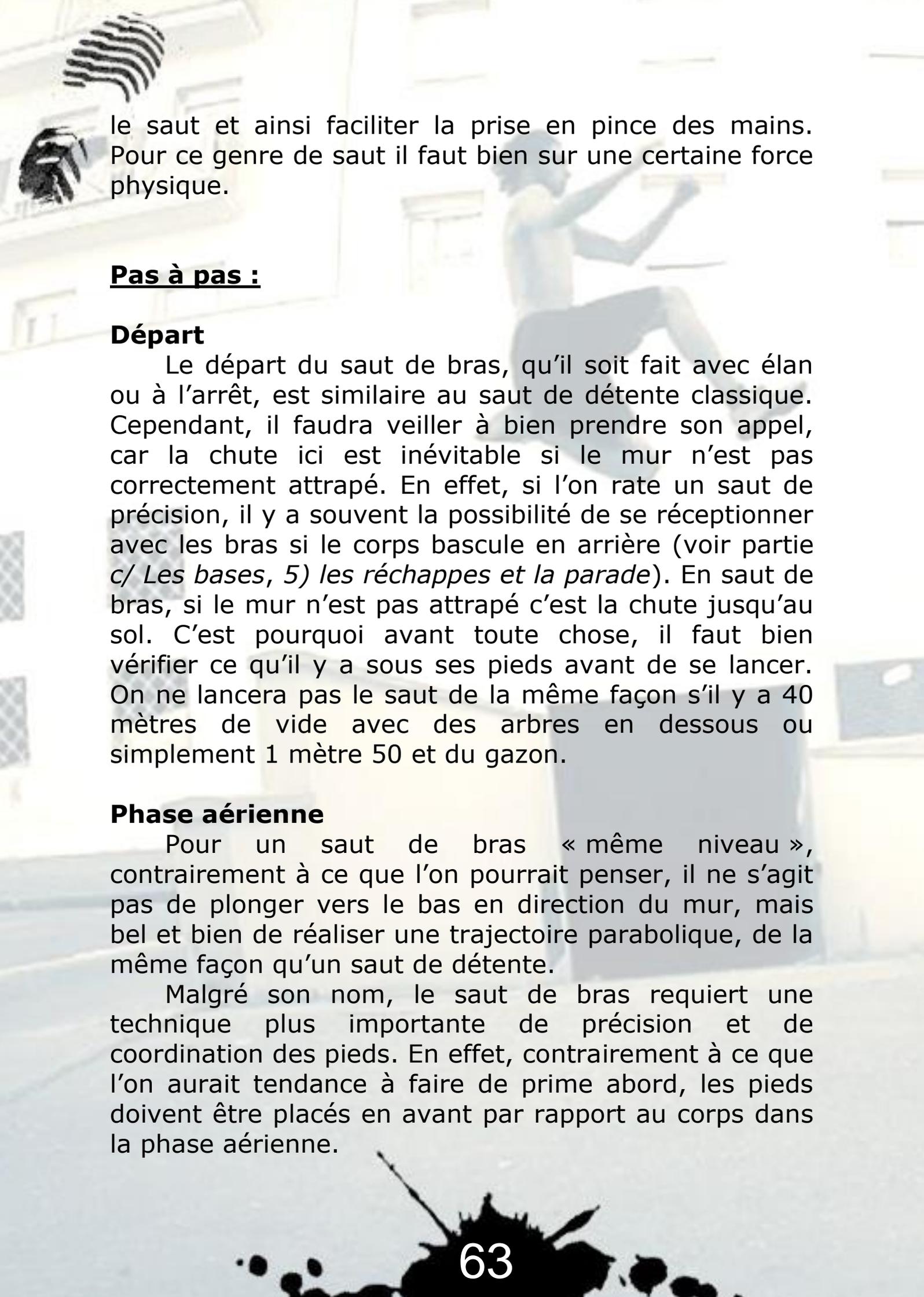
**ATTENTION :**

- Toujours vérifier le haut des murs, surtout si on ne le voit pas à l'impulsion. Nombreux sont les propriétaires malveillant à placer des bouts de verre en haut de leurs murs...
- Certains murs peuvent casser ! Eh oui, un impact de saut de bras est assez important, si le mur est trop fin, il casse !
- Attention aux bordures qui arborent les hauts des murs. Certaines sont mal soudées au mur, voire même juste posées ! Ainsi, vous risquez de la détacher du mur en la saisissant lors de votre saut de bras. Et si la bordure en béton tombe sur vos tibias...

### **Les « spéciaux »**

Arbres/poteaux/Colonnes: Le parkour est aussi une discipline naturelle, et quoi qu'on en dise, les sauts de bras dans les arbres en font partie. Lors des sauts de bras sur ce type d'élément, le placement des pieds est primordial. Il est plus difficile de placer ses pieds que ses mains sur ce type d'obstacle. On accentuera l'attention mise sur le placement des pieds lors de la phase aérienne (avec un basculement du corps vers l'arrière et les pieds en avant). Les mains vont saisir derrière l'arbre ou la colonne une fois que les pieds auront touché l'obstacle (avec un amorti des jambes !).

Piliers (angles droits): lorsque le pilier est assez fin, la même technique que les arbres est utilisée. Lorsque le pilier est trop large, la prise en pince est favorable. Il s'agit de saisir les arrêtes latérales du pilier et de serrer suffisamment fort pour éviter la chute du corps vers le bas. Ici aussi, le fait que les pieds arrivent en premier sur le mur vont permettre d'amortir

A person is shown in mid-air, performing a wall jump. They are reaching up with their hands to grasp a horizontal bar or ledge on a wall. The background is a brightly lit gym with various pieces of equipment visible.

le saut et ainsi faciliter la prise en pince des mains. Pour ce genre de saut il faut bien sur une certaine force physique.

## **Pas à pas :**

### **Départ**

Le départ du saut de bras, qu'il soit fait avec élan ou à l'arrêt, est similaire au saut de détente classique. Cependant, il faudra veiller à bien prendre son appel, car la chute ici est inévitable si le mur n'est pas correctement attrapé. En effet, si l'on rate un saut de précision, il y a souvent la possibilité de se réceptionner avec les bras si le corps bascule en arrière (voir partie *c/ Les bases, 5) les réchappes et la parade*). En saut de bras, si le mur n'est pas attrapé c'est la chute jusqu'au sol. C'est pourquoi avant toute chose, il faut bien vérifier ce qu'il y a sous ses pieds avant de se lancer. On ne lancera pas le saut de la même façon s'il y a 40 mètres de vide avec des arbres en dessous ou simplement 1 mètre 50 et du gazon.

### **Phase aérienne**

Pour un saut de bras « même niveau », contrairement à ce que l'on pourrait penser, il ne s'agit pas de plonger vers le bas en direction du mur, mais bel et bien de réaliser une trajectoire parabolique, de la même façon qu'un saut de détente.

Malgré son nom, le saut de bras requiert une technique plus importante de précision et de coordination des pieds. En effet, contrairement à ce que l'on aurait tendance à faire de prime abord, les pieds doivent être placés en avant par rapport au corps dans la phase aérienne.

La phase aérienne d'un saut de détente/précision classique et celle d'un saut de bras sont en effet similaires.

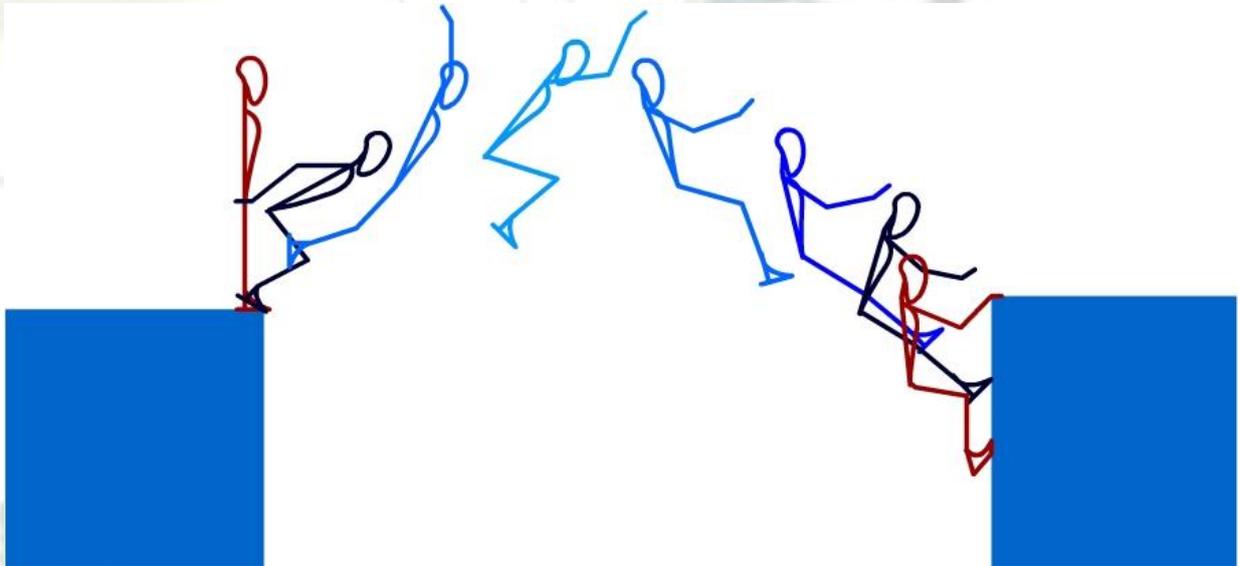


Figure 1

### Réception

La réception du saut de bras dépend beaucoup du type d'obstacle abordé. La réception la plus sécurisante est celle où l'on peut crocheter la main. Certains murs sont assez fins pour pouvoir attraper l'arrière du mur. Cela permet ainsi d'effectuer une action de levier. Dans un saut de bras classique, le poids de corps ( $P$ ), tirant vers le bas, est contré par 2 forces : l'action des mains attrapant le haut du mur, et les forces de frottement des pieds, amortissant sur le mur. On comprend ici l'importance de l'action des pieds sur un saut de bras, qui minimisent l'impact sur les bras en freinant l'action du poids. Lors d'un saut de bras où il y a possibilité de saisir l'arrière du mur, une double action vient s'ajouter à l'action classique des mains et des pieds, pouvant freiner encore plus l'action du poids de corps. Il s'agit d'une action de levier exercée par les mains qui tirent le mur en parallèle aux pieds qui poussent sur celui-ci.

Ainsi, cela explique pourquoi les pieds glissent moins lorsqu'on peut attraper le mur d'une telle façon. Pour des sauts de bras sur des balcons par exemple, où les pieds ont un espace limité pour glisser, c'est très recommandé (voir figure ci-dessous).

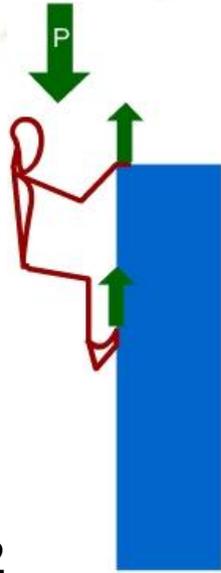


Figure 2

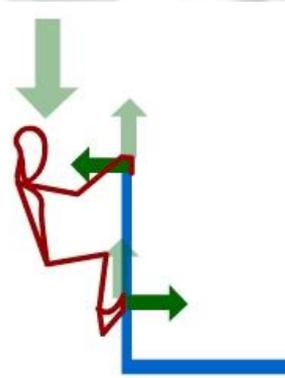


Figure 3

Cependant, attraper l'arrière du mur n'est pas une habitude à prendre sur tous les murs. Il y a une limite à respecter, au-delà de laquelle le choc de la réception peut être fatal pour les os de l'avant bras ou du poignet (voir figures ci dessous). Cette limite se situe à l'articulation du poignet. Si l'avant bras peut pivoter vers le bas sans exercer de pression sur l'arrête du mur, alors il est possible de saisir derrière.

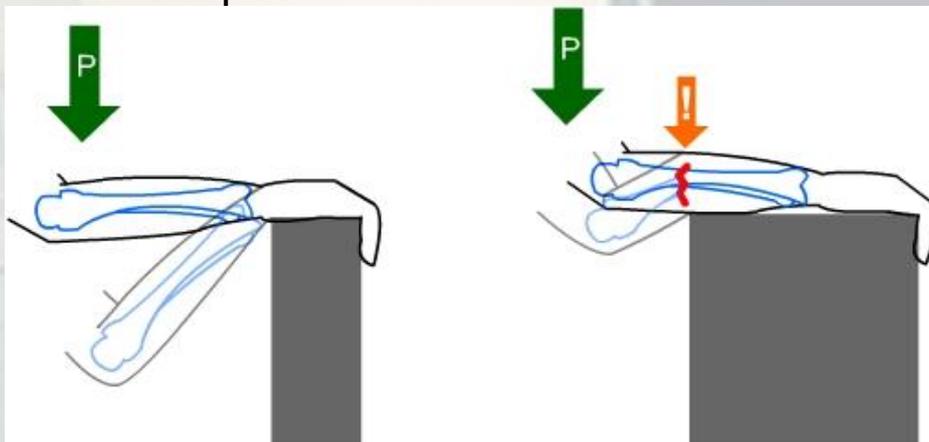


Figure 4



Pour repère, il est possible la taille de la paume de la main, entre la limite du poignet et le début des premières voire secondes phalanges des doigts. Attention à ne pas surestimer la force de ses doigts ! Plus il y a de phalanges en contact avec l'arrière du mur mieux c'est ! (Difficile de tenir un saut de bras avec les seules dernières phalanges). De manière générale, si vous ne pouvez saisir le sommet du mur entre vos doigts, c'est qu'il est trop large pour le saisir derrière !

Cependant, pour en terminer avec cette prise arrière du mur, si l'action décrite en figure 3 est très bien réalisée, l'impact sur les avant-bras et le poignet s'en trouve minimisé. Ainsi, il est possible alors de prendre derrière avec des mus légèrement plus épais. Attention toutefois à ne pas négliger un fait : il faut un minimum d'espace pour les genoux. Si l'on vient saisir derrière le mur, plus celui-ci est large, moins on a de place pour les genoux !

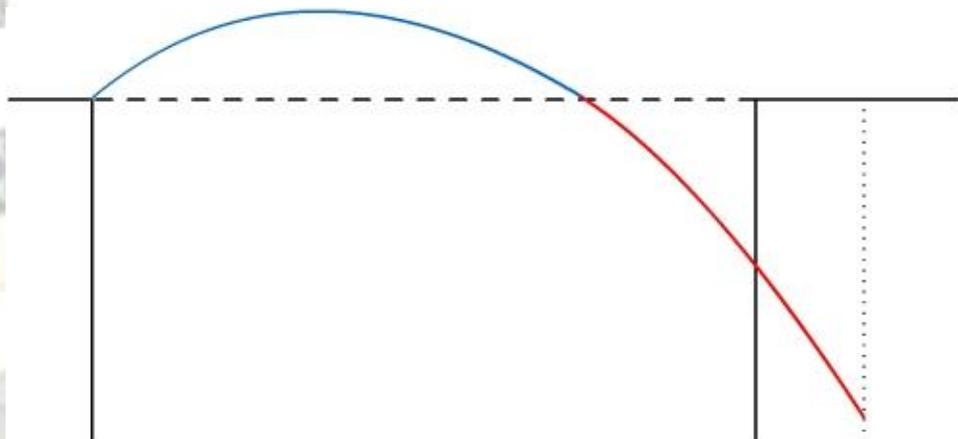
## **FAQ**

### **Si j'ai une détente sèche de 3 mètres, quel saut de bras même niveau puis-je faire ?**

De nombreux traceurs se posent cette question, en faisant de vagues estimations, qui, bien souvent, entraînent une surestimation de leurs capacités ! Bien sûr qu'avec une détente de 10 pas sur un saut de précision même niveau, on peut réaliser un saut de bras sur une distance plus grande, mais jusqu'à une certaine limite.

Premièrement, les lois de la physique imposent qu'une trajectoire aérienne d'un corps tende à atteindre la verticale (chute libre) si aucun obstacle ne s'y

oppose. Ainsi, la phrase « plus il y a de dénivelé, plus on va loin » est limitée. Deuxièmement, il ne faut pas négliger le fait qu'en saut de bras l'action des pieds est très importante. Ainsi, il ne faut pas placer les pieds trop bas sur le mur, sinon on perd l'action de frein précédemment décrite, et ce sont les bras qui doivent tout supporter. Dans ce genre de cas bien souvent les bras se détendent complètement (faire la « crêpe » !) et lâchent. Il y a donc une taille idéale de saut de bras imposée par les lois de la physique ! Sur le schéma ci-dessous, la trajectoire des pieds lors d'un saut de détente (bleu) et d'un saut de bras (bleu+rouge) sur un mur à bonne distance (trait noir plein), et sur un mur trop grand (traits noirs pointillés).



### **Glisser ou ne pas glisser ?**

Le type de réception sur un pan de mur dépend de la surface de celui-ci. Malgré tout, glisser n'est pas un gage de mauvaise qualité du saut, bien au contraire. Que les pieds glissent sur un saut de bras permet 2 choses importantes : amortir le choc de la réception, et permettre aux bras une action de ressort de bas en



haut pour effectuer la planche plus facilement. Les murs idéals sont donc ceux qui glissent légèrement.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le saut de bras est réalisable sur un mur très glissant. Il faut juste gagner plus ses abdominaux et être plus solides sur ses bras, car dans ce cas les pieds n'auront pas un amorti suffisant. Méfiez-vous cependant des gros sauts de bras aux murs très glissant, le choc de la réception peut faire lâcher vos mains !

Les murs avec des crépis très résistants ou un revêtement très accrochant sont en réalité les murs les plus risqués pour les sauts de bras. Le risque majeur est de bloquer les pieds alors que tout le poids du corps tend à aller vers le bas. Ainsi, cela peut entraîner une grande flexion douloureuse de la cheville (communément appelé « coincoin » !). Dans ce cas précis, les pieds « scotchés » au mur, si les mains lâchent la chute vers l'arrière peut être dangereuse (choc sur le coccyx, le dos, voire la tête). Il y a moins de risque si les mains lâchent sur un mur glissant, puisque la chute se fait alors verticalement et non vers l'arrière.

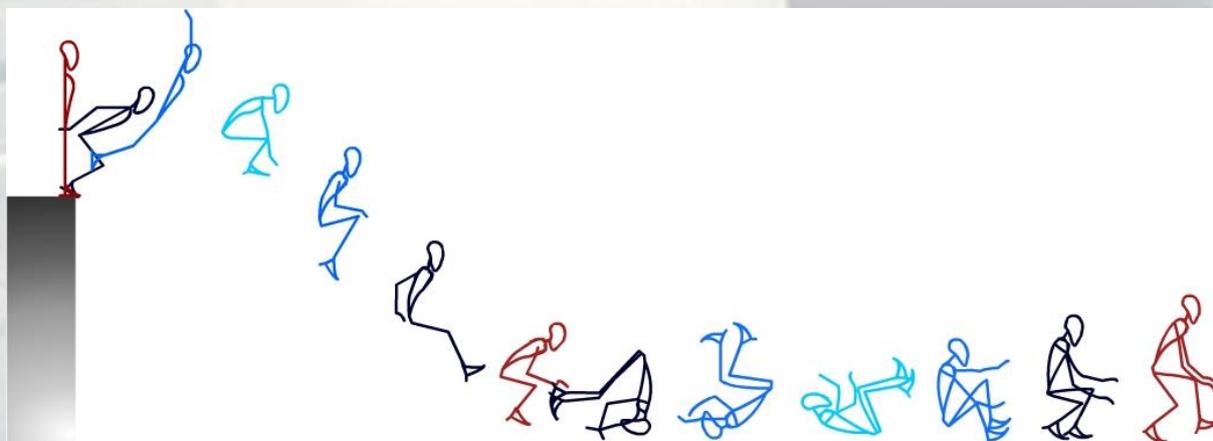
Enfin, il est déconseillé de glisser sur tous les sauts de bras ont l'on saisit l'arrière du mur/de l'obstacle (saut de bras sur balcon, arbre ou poteau).

### **Faut-il mettre des gants ?**

La réponse est non ! La peau humaine est la meilleure surface adhérente qui soit. Il est évident qu'au début cela peut faire mal, mais avec l'entraînement la peau se durcit. En escalade, aucun grimpeur ne met de gants. La sensation sur la peau est importante, de nombreuses informations transitent à travers celle-ci. De manière générale, l'utilisation des gants en parkour n'est pas recommandée.

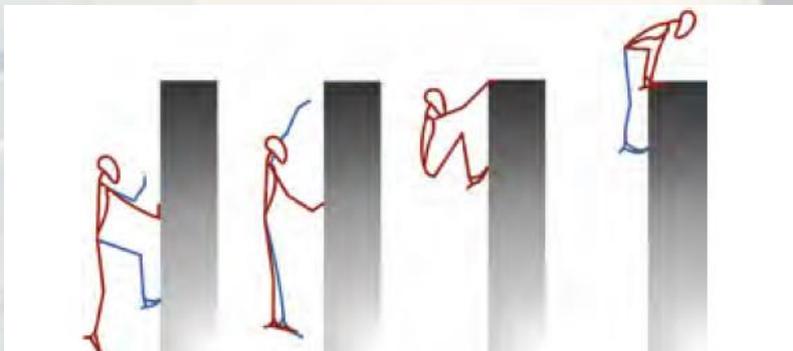
# SAUT DE FOND

Le saut de fond est un saut de hauteur, réalisé avec une poussée vers l'avant. Dans la majeure partie des cas, une roulade est réalisée à la réception pour amortir le choc. Le lâché est un saut de fond réalisé avec un départ pendu sur les bras.



# PASSE-MURAILLE

Le passe-muraille est une sorte de tic-tac qui permet, après une course d'élan et un appui sur le mur, de se projeter vers le haut de celui-ci, et de saisir l'arrête avec les mains. Ensuite, il n'y a plus qu'à se hisser sur le haut du mur. La différence avec le tic-tac c'est qu'ici l'angle d'attaque est perpendiculaire au mur. En effet, le mur est attaqué de face car il s'agit de se projeter vers le haut du même mur.



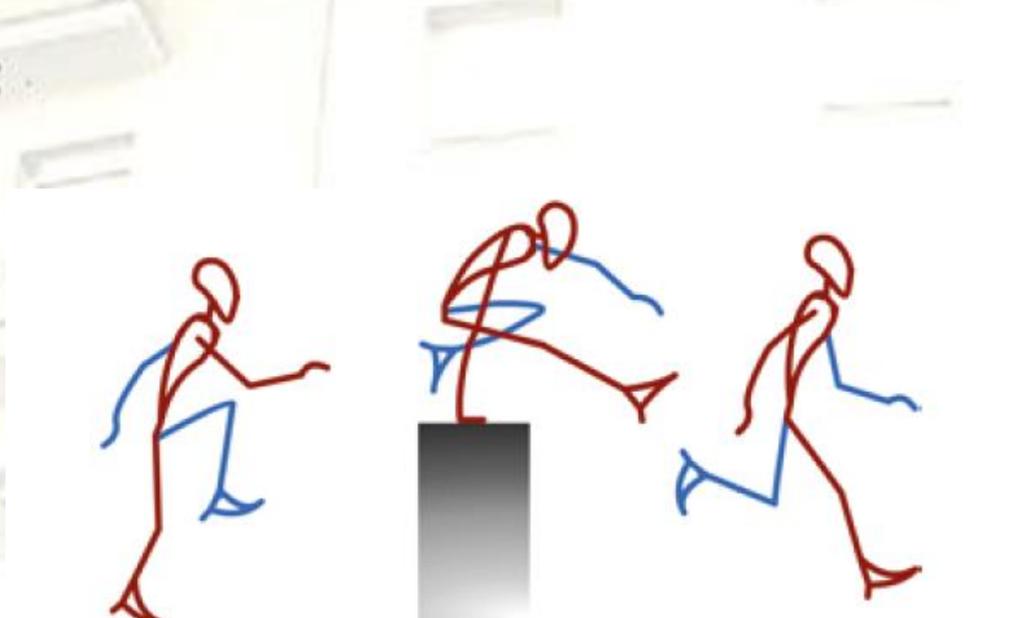
# PASSEMENT



Aussi appelé "passage à une main", ce mouvement est destiné à passer de petits obstacles de façon économe et rapide, en conservant le plus possible sa vitesse de course.

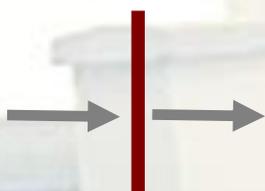
## **Type d'obstacle**

Mur/barrière de hauteur moyenne (hauteur de la taille).

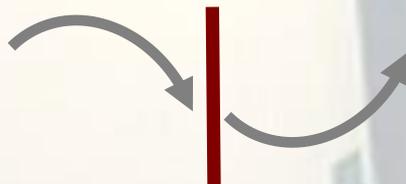


## Fautes à éviter

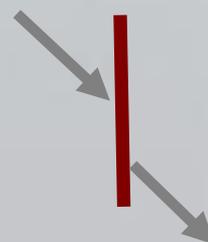
-Élan curviligne : le passément simple est une technique qui se réalise dans la course face à l'obstacle. Une des erreurs du débutant est de vouloir appréhender l'obstacle en prenant un élan circulaire afin d'arriver de biais pour passer avec les jambes "en ciseaux". Cette dernière technique est certes plus facile, mais moins efficace (note : elle se réalise lorsqu'on arrive de biais, mais toujours avec un élan rectiligne).



élan du passément simple



Comportement du débutant



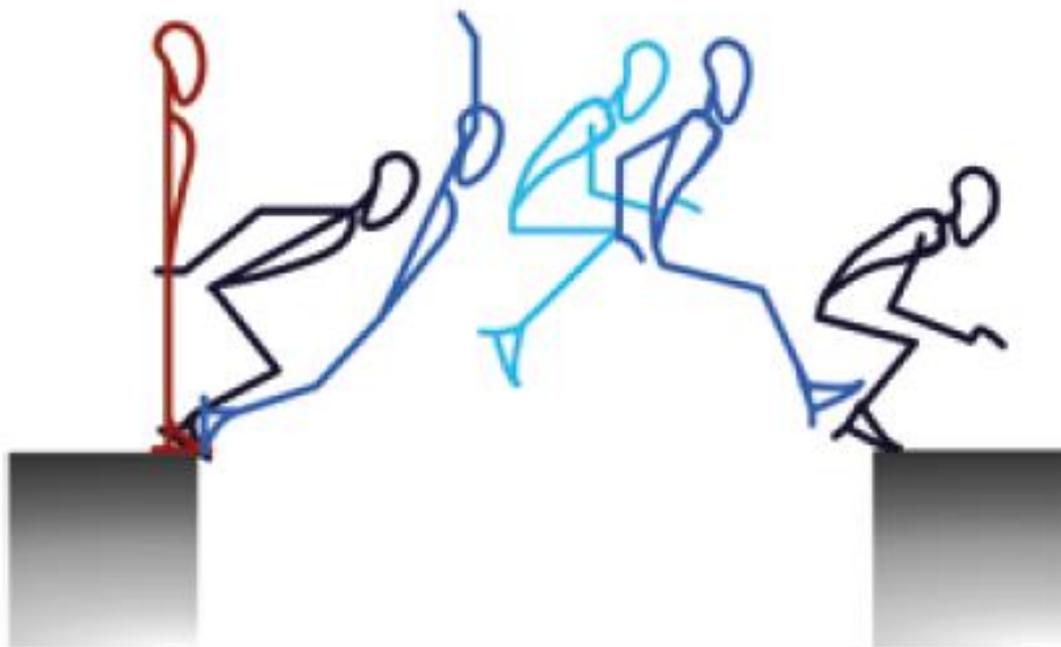
Passage en "ciseaux"

# SAUT DE PRECISION



Le saut de précision est tout simplement un saut en longueur entre deux points, afin de passer un vide et d'atterrir sur une surface réduite.

Il peut se réaliser avec élan, auquel cas le dernier pas, l'impulsion, est cruciale. Mais une des vraies spécificités du parkour réside dans les sauts de détente à l'arrêt, détente dite sèche. Pieds joints, avec une action des bras assez importante, il s'agit de saut vers l'avant.



# TIC-TAC

Le tic-tac est un saut qui consiste à prendre appui sur un mur après une course d'élan, afin de franchir un obstacle, qui peut être un mur, un vide ou tout autre (saisir un mur par exemple : tic-tac-saut de bras). Toute la difficulté réside dans cet appui mural, ainsi que dans l'angle d'attaque : angle entre la trajectoire de la course d'élan et le mur.

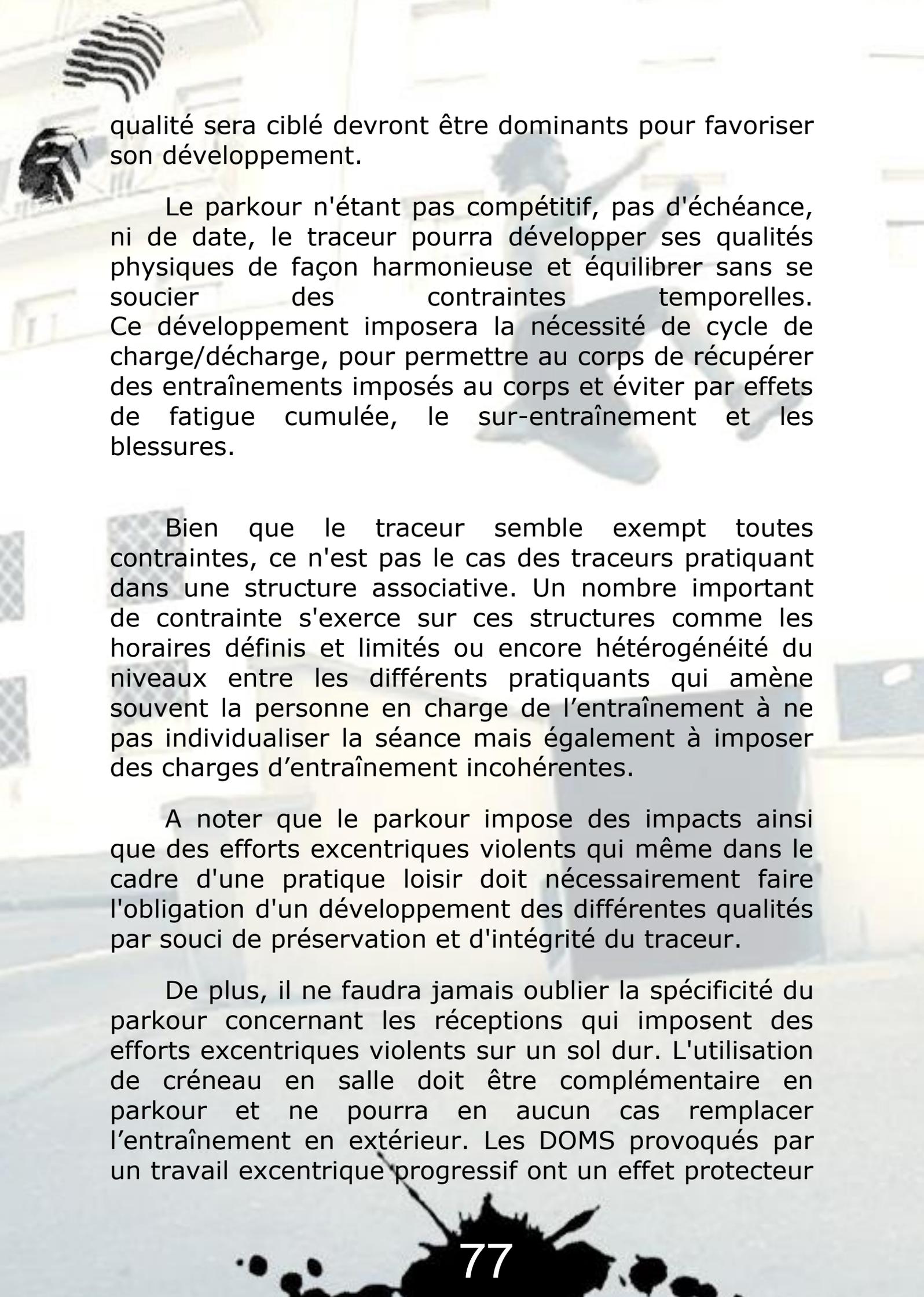


# LES QUALITES PHYSIQUES

Le parkour dans sa forme la plus complète est une discipline nécessitant l'ensemble des qualités physiques (Force, vitesse, puissance, souplesse, coordination, équilibre...). C'est une discipline pouvant être qualifiée de « cross-training », qui croise les qualités physiques entre-elles. Le parkour dans sa finalité oblige le traceur à courir sur une distance plus ou moins grande (endurance) alternant saut et phase de course (Effort intense/ Effort faible) qui nécessite à la fois un contrôle précis des distances et de la gestuelle (coordination, équilibre, adresse) dans un souci d'efficacité (souplesse). L'utilisation à la fois des membres supérieurs et inférieurs implique un travail des qualités physiques sur l'ensemble du corps.

Le parkour est une activité qui impose différentes formes de contractions musculaires par ses mouvements. Les sauts favorisent les contractions pliométriques alors que les réceptions imposent de violentes contractions excentriques, accompagnés d'autres mouvements aux contractions concentriques.

Pour développer l'ensemble des qualités physiques liées au parkour, une planification cohérente devra être établie afin de ne pas régresser sur une ou plusieurs qualités. Le parkour étant une activité croisant l'ensemble des qualités physiques, toutes les qualités seront travaillées durant toutes les périodes pour éviter la régression. A l'inverse, pour favoriser le développement de celles-ci, les cycles où le travail de



qualité sera ciblé devront être dominants pour favoriser son développement.

Le parkour n'étant pas compétitif, pas d'échéance, ni de date, le traceur pourra développer ses qualités physiques de façon harmonieuse et équilibrer sans se soucier des contraintes temporelles. Ce développement imposera la nécessité de cycle de charge/décharge, pour permettre au corps de récupérer des entraînements imposés au corps et éviter par effets de fatigue cumulée, le sur-entraînement et les blessures.

Bien que le traceur semble exempt toutes contraintes, ce n'est pas le cas des traceurs pratiquant dans une structure associative. Un nombre important de contrainte s'exerce sur ces structures comme les horaires définis et limités ou encore hétérogénéité du niveaux entre les différents pratiquants qui amène souvent la personne en charge de l'entraînement à ne pas individualiser la séance mais également à imposer des charges d'entraînement incohérentes.

A noter que le parkour impose des impacts ainsi que des efforts excentriques violents qui même dans le cadre d'une pratique loisir doit nécessairement faire l'obligation d'un développement des différentes qualités par souci de préservation et d'intégrité du traceur.

De plus, il ne faudra jamais oublier la spécificité du parkour concernant les réceptions qui imposent des efforts excentriques violents sur un sol dur. L'utilisation de créneau en salle doit être complémentaire en parkour et ne pourra en aucun cas remplacer l'entraînement en extérieur. Les DOMS provoqués par un travail excentrique progressif ont un effet protecteur

A person is captured in mid-air, performing a parkour jump. They are wearing dark clothing and light-colored sneakers. The background shows a light-colored building with several windows, some of which have decorative grilles. The scene is brightly lit, suggesting an outdoor urban environment. The text is overlaid on the upper left portion of the image.

qui permettra sur le long terme de préserver l'intégrité du pratiquant. Il est important de signaler aux structures (non spécialistes) proposant uniquement des entraînement en salle, que le parkour est une activité spécifique nécessitant à la fois un travail en extérieur pour préserver les structures articulaires et musculotendineuses ainsi qu'une expertise précise des techniques de réceptions permettant l'absorption des chocs liés à la pratique des sauts.

A photograph of a person jumping in front of a multi-story building. The person is in mid-air, with their arms and legs extended. The building has several windows and a balcony with a striped awning. The overall scene is brightly lit, suggesting a sunny day. The text 'LES ESPACES FAVORABLES' is overlaid in the center of the image.

# LES ESPACES FAVORABLES



La ligne droite étant le plus court chemin entre deux points, le parkour s'en ménager une en faisant fi des obstacles et des constructions, mieux en s'appuyant sur eux. La cité devient alors un formidable terrain de jeu, espace offrant ses murs à escalader, voies à survoler, ponts à sauter et autres escaliers à dévaler. Sportif, le parkour exige évidemment de ses disciples, vrais cascadeurs du quotidien, une parfaite condition physique, qui ne se départit cependant pas d'une réelle recherche artistique. Si le but est certes d'être efficace et intrépide, la beauté et l'harmonie du geste demeurent essentielles. Bienvenue dans l'univers du parkour. Voici quelques exemples de lieux favorables à son entraînement. Certains de ces lieux ont vu la pratique émerger !

### **Parvis de la Cathédrale d'Evry (France)**



La configuration des murs permet de nombreuses possibilités pour le parkour. La largeur des murs est confortable et permet des atterrissages en douceur. Seul hic : la prise d'élan pour sauter par-dessus ces murs est réduite du fait que ces

constructions soient très proches des bâtiments.

Ces murs en brique rouge ont plusieurs avantages. Ils offrent une bonne adhérence, tout en étant relativement lisses (par rapport à un crépis quelconque). De plus, aucune trace de chaussure n'apparaît sur de tels types de murs.

## Fontaine Skyline à Denver (USA)

Cette fontaine aux USA est typique de ce que l'on appelle couramment dans le monde du parkour un « spot ». Dans ce type d'architecture extravagant, où fourmillent les pans de murs, blocs, toutes les possibilités sont offertes : toutes les techniques y sont réalisables, pour tous les niveaux (en hauteur, au sol, grand, petit...) La proximité des module permet de réaliser de vrais parcours où s'enchaînent les techniques acrobatiques.



## Bâtiment à Sacramento (USA)

Sur ces bâtiments où s'enchevêtrent les murs, passerelles et toits, le parkour y est praticable. En revanche, on est ici sur une pratique d'un bon niveau, car il y a une certaine hauteur entre les murs qui implique un certain risque. De même, la taille des sauts nécessite un certain niveau technique et physique pour les réaliser.



## Entrée de Garage, Grenoble (France)



Cas typique de lieu utilisé pour le parkour : les entrées de garage. Comme ici à Grenoble, deux murs permettent déjà une multitude de possibilités. L'agencement des murs n'est cependant pas anodine. Premièrement, la hauteur entre les murs est décroissante (entrée de parking souterrain), permettant de réaliser un saut entre ces deux murs avec des hauteurs différentes. Deuxièmement, la hauteur de chaque côté de ces murs n'excède pas la taille, permettant ainsi la réalisation de sauts de chat (voir techniques), ou simplement de prendre appui sur ces murs avec de l'élan. En effet, l'espace suffisant de part et d'autre des murs permet également une bonne prise d'élan. Cas particulier ici à Grenoble : les murs sont installés en palier, ce qui permet d'avoir des arrêtes de murs bien horizontales malgré la pente qu'il y a entre ceux-ci.

## Rampe d'accès à un centre commercial, Lyon (France)

Passage réservé pour les personnes à mobilité réduite, ce spot permet le travail d'enchaînement des sauts de précisions ou bien de coordination des passements de murs à répétition.



## Passerelles, Lisses (France)

Lieux d'entraînement privilégié des fondateurs de la discipline. Ici la distance entre chaque demi-étage est idéale pour permettre aux pratiquants de monter ou descendre les 3 étages sans difficultés. De plus, la particularité de l'accroche au niveau des mains permet de saisir l'arrête du mur comme une barrière. Cette technique reste sécuritaire si la largeur du mur n'excède pas la taille du poing (risque de fracture de l'avant-bras dans le cas contraire)

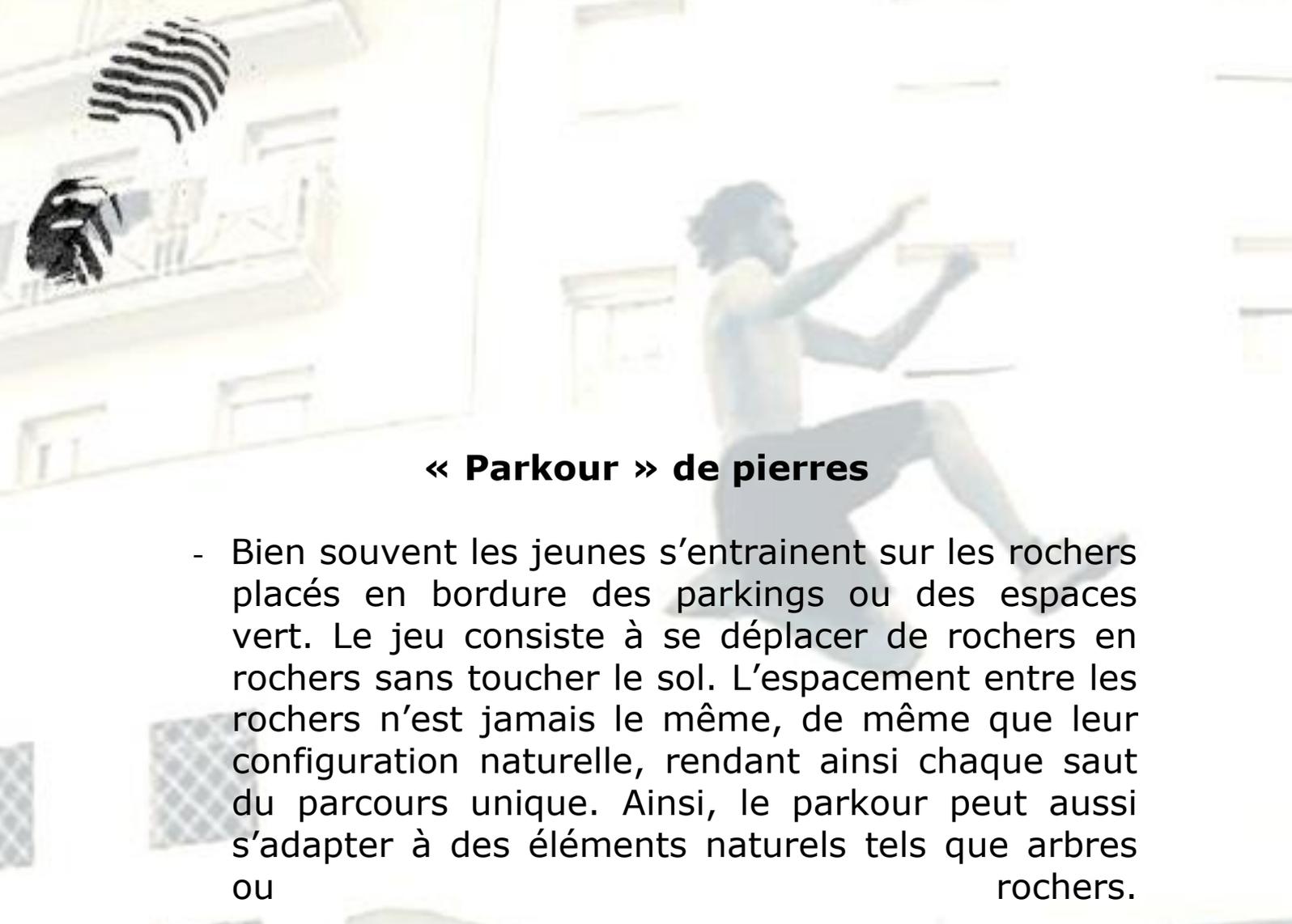


## La Dame du Lac, Lisses (France)

Véritable Mecque pour les traceurs du monde entier, cette structure permet le travail de course, grimpe, sauts, le tout en rapport avec la hauteur.

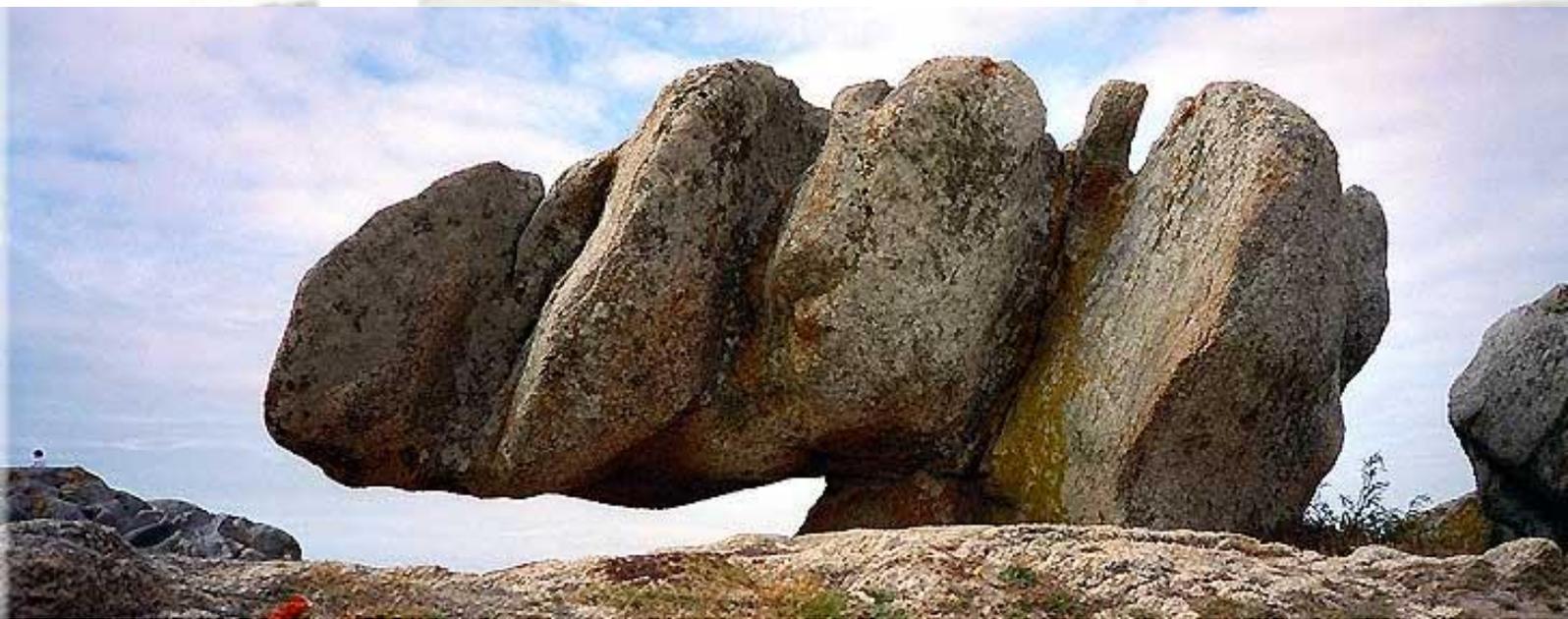
Cette structure à l'origine est un des premiers murs d'escalade artificielle de France.





## « Parkour » de pierres

- Bien souvent les jeunes s'entraînent sur les rochers placés en bordure des parkings ou des espaces vert. Le jeu consiste à se déplacer de rochers en rochers sans toucher le sol. L'espacement entre les rochers n'est jamais le même, de même que leur configuration naturelle, rendant ainsi chaque saut du parcours unique. Ainsi, le parkour peut aussi s'adapter à des éléments naturels tels que arbres ou rochers.



# DEVELOPPEMENT

Le Parkour, autrefois pratiqué en région parisienne par quelques personnes, est devenu aujourd'hui une pratique internationale dont le développement et la médiatisation ne cessent de croître. C'est dans ce contexte qu'est née la FPK (Fédération de Parkour) dont l'objectif est de participer au développement du Parkour en France. Nous souhaitons, par la coopération des associations de Parkour et des pratiquants indépendants, unir nos forces et travailler ensemble dans une direction : encadrer notre pratique pour lui permettre de continuer à exister telle que nous l'aimons et souhaitons la transmettre.

Nous allons donc aborder le thème de la relation entre les associations, les collectivités territoriales et l'enjeu de ces relations sur le développement du Parkour en France.

Pour cela nous traiterons de ce que les collectivités territoriales peuvent apporter aux associations, des raisons pour lesquelles ces collectivités ont besoin des associations et pourquoi les relations entre collectivités territoriales et associations sont nécessaires au développement du Parkour en France.



**FPK**

**Fédération de Parkour**



LA FEDERATION DE PARKOUR  
 PRESENTE  
**WEEK END  
 D'INAUGURATION  
 A DIJON** **14 / 15 AVRIL**

SAMEDI 14 AVRIL: 14h-17h  
 Présentation officielle de la Fédération  
 Faculté des sciences du Sport de Dijon

CONCOURS Spécial Videos sur  
[www.fedeparkour.fr](http://www.fedeparkour.fr)  
 INFOS FPK: // 06 76 34 11 03  
 facebook [fédération de parkour](https://www.facebook.com/federation-de-parkour)

Boite 03, Maison des associations, 2 rue des Carroyeurs, 21002 DIJON



Affiche de l'inauguration de la fédération de Parkour 2012

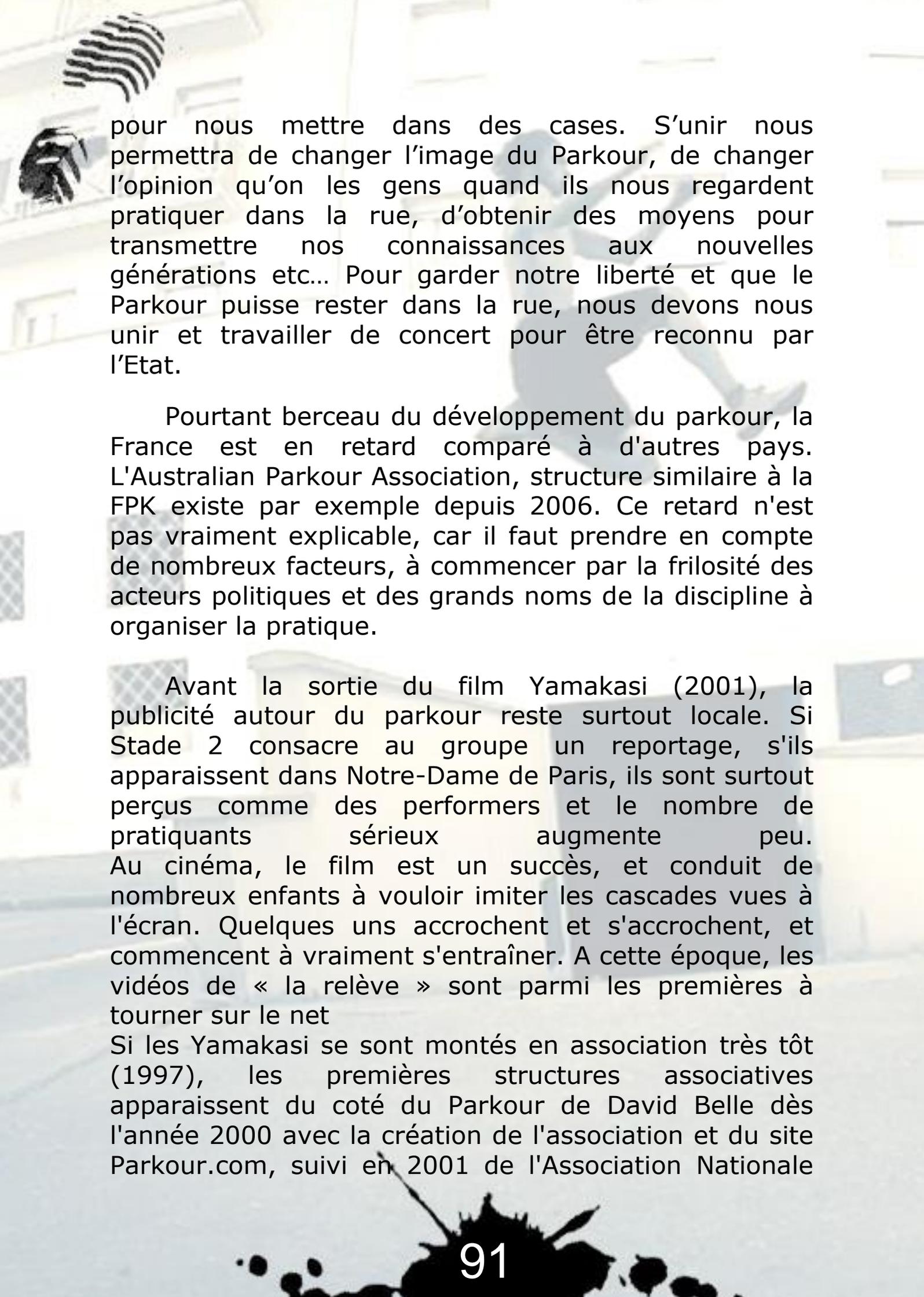
Tout d'abord, pour une meilleure compréhension de la suite du document, définissons ce qu'est une collectivité territoriale. Ce terme désigne tout organisme auquel l'Etat a délégué certains pouvoirs et une autonomie de gestion. Dans l'ordre décroissant on trouve : région, département et commune. Les collectivités territoriales (CT) en France sont chargées de gérer un territoire dans une relative autonomie tout en restant sous la supervision de l'Etat. Pour cela elles définissent une ligne de conduite politique qui les amènera à être plus ou moins forces de soutien aux différents projets qui leurs seront soumis (aménagement urbain, construction d'équipements sportifs, création d'évènement etc.). Une CT doit assurer le bien être de la population et donc animer (pour ce qui nous concerne) la vie sociale et sportive ; elle doit répondre aux demandes et besoins des habitants qui sont sous sa responsabilité avec les moyens à sa disposition. Cela passe par la mise en place d'évènement, le financement de projet, la mise à disposition de moyens humains/matériels/logistiques mais également par un soutien politique aux projets qu'elle trouve intéressant, une facilité d'accès à des ressources diverses (communication, réseau de contact, créneau horaire dans un équipement sportif etc.) et un grand nombre d'autres champs d'interventions. Une CT possède, on le voit, des moyens importants... mais elle ne dispose pas de toutes les compétences lui permettant de répondre aux demandes de la population ; c'est pour cela qu'elle fait appel à des organismes qui peuvent les lui fournir et dans notre cas... les associations.

Une association est un regroupement de personnes qui partagent un objectif commun et se regroupent officiellement en tant que personne morale (la personne morale désigne une « structure » en

opposition à la personne physique qui désigne un « individu »). On se regroupe en général pour avoir accès à des équipements sportifs, à des subventions, à un soutien des CT dont on dépend. Dit comme cela, on pourrait croire que se déclarer en tant qu'association est bénéfique uniquement pour ladite association mais ce n'est pas le cas : les associations forment une partie du moteur qui permet aux CT de mettre en place la réponse aux attentes des habitants dont elles sont responsables. Ainsi les associations sont généralement forces de proposition (création d'évènements), forces d'innovation (les pratiquants d'activités innovantes et attractives se regroupent souvent en association et permettent à la CT de mettre en place des activités qu'elle ne maîtrise pas) et dynamiques. Les personnes qui se regroupent en association et qui partagent la même passion sont capables de théoriser leur activité (ce qui permet d'expliquer les choses aux personnes qui ne les connaissent pas) et elles sont généralement capables d'encadrer des pratiquants débutants grâce à leur expertise et leur savoir faire. Ces associations sont donc souvent soutenues par les CT qui souhaitent par exemple dynamiser un quartier (la CT possède alors des ressources importantes pour un coût négligeable) ou promouvoir des activités innovantes pour attirer des jeunes en difficulté et se servir du sport comme outil d'insertion sociale etc... La relation entre collectivités territoriales et associations est donc à double sens : les associations ont besoin de moyens pour exister et surtout se développer et les CT ont besoin de compétences pour mettre en œuvre les projets sociaux/sportifs liés à la ligne directrice du programme politique en place... elles fournissent donc aux associations les moyens dont elles ont besoin en échange de leurs services. C'est grâce à ces relations mais également aux interactions entre les différentes

associations que le développement national d'une pratique est rendu possible.

Nous avons vu que là où les CT cherchent des compétences pour répondre aux besoins qu'elles ne sont pas capables de satisfaire ; les associations cherchent elles des moyens pour exister et que les relations entre CT/associations permettent aux deux parties de continuer leurs activités respectives. Mais là où une association peut proposer ses services à une commune par exemple, une Fédération est capable de mettre en place des projets départementaux, régionaux voire nationaux ! Le rapport entre les relations CT/associations et Fédération/Etat (Ministère des Sports dans notre cas) est donc le même que celui décrit ci-dessus... à la différence de « l'échelle » nationale de la relation. Quel est donc l'intérêt de se regrouper en tant que Fédération ? Le fait de s'unir pour le développement d'une discipline va permettre de diriger tous les efforts, jusqu'alors éparpillés, dans une même direction. Se regrouper sous une Fédération permet de mettre en commun les ressources, les compétences, les savoirs faire des différentes associations pour théoriser la pratique afin de pouvoir l'expliquer et plus tard former des éducateurs capables d'encadrer légalement cette pratique. Cela permet d'éditer des règlements techniques utiles aux CT pour appréhender les limites de notre pratique et donc de faire comprendre aux élus que le Parkour n'est pas une activité de fou furieux mais une pratique qui se codifie, qui s'encadre en sécurité, qui n'est pas destinée à s'introduire par effraction dans les habitations etc... Faire comprendre ces choses aux CT et à l'Etat permettra de garder une liberté de manœuvre afin de développer notre passion commune, afin de continuer à pratiquer dans la rue et ne pas se voir cantonner aux équipements dédiés à notre pratique qu'ils construiront



pour nous mettre dans des cases. S'unir nous permettra de changer l'image du Parkour, de changer l'opinion qu'on les gens quand ils nous regardent pratiquer dans la rue, d'obtenir des moyens pour transmettre nos connaissances aux nouvelles générations etc... Pour garder notre liberté et que le Parkour puisse rester dans la rue, nous devons nous unir et travailler de concert pour être reconnu par l'Etat.

Pourtant berceau du développement du parkour, la France est en retard comparé à d'autres pays. L'Australian Parkour Association, structure similaire à la FPK existe par exemple depuis 2006. Ce retard n'est pas vraiment explicable, car il faut prendre en compte de nombreux facteurs, à commencer par la frilosité des acteurs politiques et des grands noms de la discipline à organiser la pratique.

Avant la sortie du film Yamakasi (2001), la publicité autour du parkour reste surtout locale. Si Stade 2 consacre au groupe un reportage, s'ils apparaissent dans Notre-Dame de Paris, ils sont surtout perçus comme des performers et le nombre de pratiquants sérieux augmente peu. Au cinéma, le film est un succès, et conduit de nombreux enfants à vouloir imiter les cascades vues à l'écran. Quelques uns accrochent et s'accrochent, et commencent à vraiment s'entraîner. A cette époque, les vidéos de « la relève » sont parmi les premières à tourner sur le net

Si les Yamakasi se sont montés en association très tôt (1997), les premières structures associatives apparaissent du côté du Parkour de David Belle dès l'année 2000 avec la création de l'association et du site Parkour.com, suivi en 2001 de l'Association Nationale

de Parkour dont le projet ambitieux ne débouchera durablement et malheureusement sur rien :

*Objet* : réunir les passionnés du Parkour, faire passer notre message, développer le Parkour en proposant des structures, des installations pour faciliter la pratique de notre discipline, organiser des stages d'initiation, transmettre des valeurs éducatives et canaliser les énergies par le Parkour

En province, les associations qui se créent autour du parkour restent peu nombreuses. Parmi celles encore actives:

*L'association Parkour Clan créée en 2003, à l'Isle sur Sorgue (84).*

*Les Crapahuteurs, association créée en 2003 à Lisses (91).*

*Dijon Parkour Crew, association créée en 2004, à Dijon (21).*

*Association Grenobloise de Parkour, créée en 2006 à Grenoble (38).*

*Parkour 13, créée en 2006, à Marseille (13).*

Pour chercher à lier la petite communauté naissante de pratiquants, un tour de France est lancé par quelques pratiquants. Après des étapes à Lyon (2005), Dijon, Strasbourg et Lille (2006), Nantes (2007), le projet s'arrête. Cependant les trois organisateurs se retrouvent en 2012 à l'occasion de l'inauguration de la FPK à Dijon. Entre temps, la communauté s'est étoffée de nombreuses nouvelles têtes, les rencontres et les échanges ont continué et il existe aujourd'hui plusieurs dizaines d'associations, plus ou moins actives autour du parkour ou du freerunning. Les pratiquants indépendants sont nombreux, mais

indénombrables et facebook a remplacé les forums dans leur rôle de mise en contact des pratiquants.

Depuis 2007, il y a eu quelques temps forts en France avec des rencontres de plusieurs dizaines de pratiquants à Evry pour l'inauguration de l'ADD (2008), à Strasbourg (2009, 2010), à Grenoble et Dijon (2009), International Jam à Paris (2010), Parkour session à Miramas (2011 et 2012 à venir) et Dijon pour l'inauguration de la fédération (2012).



# GLOSSAIRE DU TRACEUR

**Bouger** : *v.* syn. de *tracer*.

**Coincoin** : *n.m.* blessure courante en parkour. Lorsque les pieds arrivent un peu court sur l'arrête d'un mur, la pression du poids de corps entraîne une flexion dorsale trop importante de la cheville, pinçant alors les tendons des muscles extenseurs du pied ainsi que le retinaculum des extenseurs, la membrane destinée à maintenir les tendons contre l'articulation, et accessoirement à les protéger.

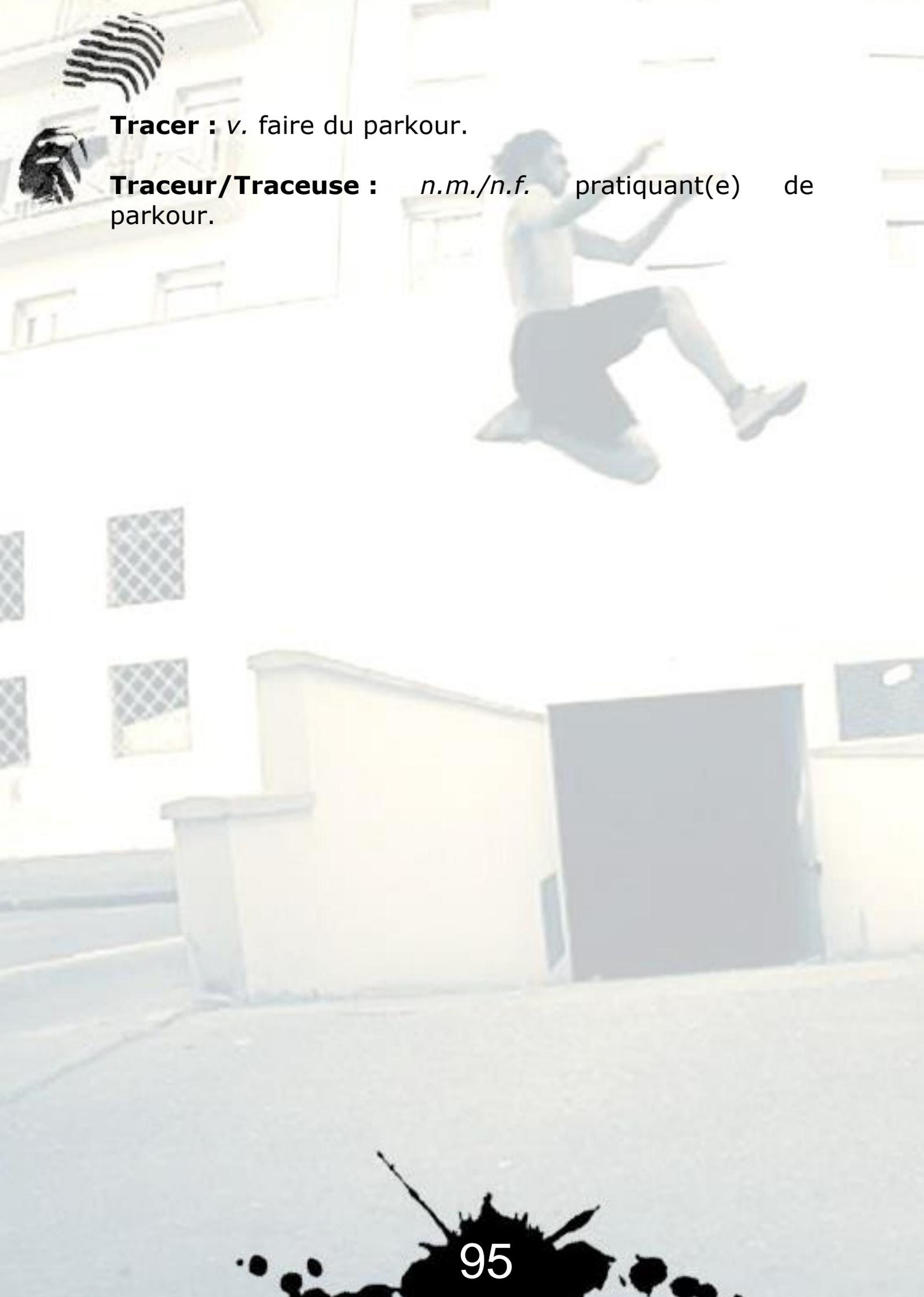
**Molleton** : *n.m.* pantalon de sport plébiscité par les traceurs, très large.

**Planche** : *n.f.* Traction complète utilisée pour se hisser en haut d'un mur.

**Pliométrie** : *n.m.* mode de contraction musculaire qui fait enchaîner un étirement soudain du muscle et une contraction de celui-ci. Couramment en parkour lorsqu'on dit "faire de la plio", c'est profiter du rebond après la réception d'un saut, pieds joints ou à un pied, pour aller encore plus loin derrière.

**Spot** : *n.m.* lieu, place favorable à la pratique du parkour.

**Tenir un saut** : *v.* Amortir sur une réception de saut, sans déséquilibre avant ni arrière, afin de rester en équilibre sur le point de réception.

A photograph of a person performing a parkour jump. The person is shirtless, wearing dark shorts and sneakers, and is captured mid-air with arms outstretched. The background is a light-colored building with several windows, some of which have decorative grilles. The overall image has a slightly faded, artistic quality.

**Tracer** : v. faire du parkour.

**Traceur/Traceuse** : *n.m./n.f.* pratiquant(e) de parkour.

**Le Parkour, avec un "k" et sans "s", sans fautes d'orthographe, est le nom d'une discipline encore peu connue sous ce terme. Pourtant, à la télévision, au cinéma, beaucoup ont déjà aperçu des "traceurs", nom donné aux pratiquants de parkour. Popularisée par le film *Yamakasi* sorti en 2001, cette discipline remonte à plus de 20 ans, lorsque quelques petits jeunes de Lisses, Banlieue sud de Paris, se mettent à pratiquer un jeu hors du commun. Mené par David Belle (*Banlieue 13, Babylon AD.*), ce petit groupe de jeunes va petit à petit remettre au goût du jour la *Méthode Naturelle* de Georges Hébert (1918), s'appropriant l'espace urbain d'une autre manière. Il s'agit de franchir des obstacles en utilisant uniquement les capacités de son corps, à mains nues et sans artifices. Les obstacles, ce sont des murs, des bancs, des barrières, mais aussi des arbres, des rochers. A chaque obstacle sa technique de franchissement spécifique. L'objectif final est de se forger un corps et un esprit capables de surmonter toutes les difficultés, sans oublier l'adage "être et durer", qui signifie qu'il faut savoir aussi se préserver.**

**En plein essor, cette activité a aujourd'hui atteint le rang de discipline sportive, avec sa philosophie, sa nomenclature, ses techniques, ses méthodes d'entraînement, sa préparation physique. Des passionnés de Parkour et techniciens du sport vous font pénétrer au cœur du Parkour en proposant une approche technique et pédagogique qui met en avant les bienfaits de sa pratique pour petits et grands. Plongez dans cet univers qui changera à jamais le regard que vous portez sur votre environnement. Découvrez son histoire, son développement actuel en France et ailleurs, mais aussi la technicité et la préparation nécessaire pour réaliser ces prouesses. Prouesses qui, dans la pratique, sont bien loin du cinéma d'action, mais plus personnelles, portées sur le dépassement de soi et la persévérance. Le Parkour est ainsi à la portée de tous et toutes. Car il ne faut pas oublier le leitmotiv de la discipline : l'aisance avant la performance.**