

Formation HEP Parkour 2022

Planification (2h30)

t	Contenu	Organisation
10'	<p>Intro Présentation -Objectifs: bases et culture du parkour (pk), utilisation de l'environnement extérieur</p> <p>-Histoire: le pk est né dans la banlieue parisienne à la fin des années '80, début des années '90. Un groupe de jeunes, inspirés par des mangas et histoires de superhéros, mais aussi par leurs parents pompiers ou militaires: le mot parkour vient du "parcours du combattant" militaire ! Ils cherchaient à se donner des défis pour devenir le plus fort possible. Progressivement, ils se sont concentrés sur le franchissement d'obstacles. La pratique s'est diffusée par le biais de films et d'internet, et il existe aujourd'hui différentes institutions en charge du parkour (associations, fédérations...). Le parkour n'a jamais été une histoire de voyous cherchant à échapper à la police, ce sont des idées reçues sur le parkour et sur la banlieue.</p> <p>-Valeurs: respect d'autrui et de l'environnement, partage et transmission de savoir, pas de compétition durant l'entraînement.</p>	Tous
20'	<p>Echauffement Défis d'équilibre: 1) chercher à déstabiliser l'adversaire en se poussant sur les mains; le premier qui déplace son pied a perdu. 2) Idem en se tenant par une main. 3) Jeu du ninja: peut se pratiquer en plus grands groupes, chacun à son tour a le droit d'effectuer une attaque (un mouvement), puis doit s'immobiliser; la personne attaquée peut effectuer un mouvement d'esquive. Celui qui se fait toucher un membre perd l'usage de ce membre, et est éliminé lorsqu'il n'a plus de bras ou plus de jambes.</p> <p>Jeux de quadrupédie : Dans une zone délimitée, chercher à toucher les mains des autres, sans se faire toucher, en se déplaçant à 4 pattes (appui sur les mains et pieds, pas sur les genoux). Donner un gage: un squat pour chaque fois que l'on s'est fait toucher. Variante: Les joueurs sont des monstres, et chaque type de monstre a un mode de déplacement spécifique (quadrupédie ventrale, dorsale, déplacement en crabe, sauts de grenouille...)</p> <p>Défi collaboratif: par 3, faire passer une personne par-dessus de la barrière sans qu'elle ne la touche. + Tous les joueurs doivent commencer du même côté de la barrière. ++ Faire traverser tous les joueurs, sans qu'aucun ne touche la barrière.</p>	<p>2 par 2 (si impair, groupes de 3 ou avec nous)</p> <p>Tous contre tous</p> <p>3 par 3</p>
25'	<p>Equilibre saut de précision Différents exercices d'équilibre sur un petit rebord: marcher, tenir sur une jambe, squats, rotations, se croiser sans tomber...</p>	Tous

	<p>Saut de précision sur un rebord: avec/sans élan, puis saut avec rotations (180°, 360°), avec les yeux fermés. Enchaînement de sauts avec un nombre limité de pas et atterrissage final précis.</p> <p>L'atterrissage se fait sur l'avant du pied, afin de pouvoir utiliser toute la mobilité de la cheville, et de prévenir les glissades. L'atterrissage doit être "léger" et silencieux. Un atterrissage précis et stabilisé est appelé "bloqué" ou "stick" en anglais.</p>	Diviser le groupe en 2
30'	<p>Palmspin et tic-tac</p> <p>Palmspin (rotation sur l'axe antéro-postérieur avec appui des mains):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Franchir un mur avec l'appui des deux mains; idem avec les pieds plus haut que les mains. Possibilité d'utiliser l'appui d'une seule main. 2) Palmspin avec aide des pieds. Faire le tour de sa main, sans la déplacer (les doigts doivent être pointés vers l'arrière). Image de l'horloge: on peut poser les pieds à 3h, 6h, 9h, pour revenir à 12h. Puis réduire le nombre d'appuis. 3) Palmspin complet sans appui des pieds. Utiliser l'appui de la deuxième main, la retirer pour ne pas être gêné à la fin du mouvement. La rotation doit tendre à ressembler à une roue: la tête et les épaules basculent vers le bas, les hanches montent. Pour s'habituer à mettre le corps à la verticale, effectuer un mouvement similaire au palmspin avec une main au sol, et les pieds en appui sur le mur, tête en bas. <p>Tic-tac (prise d'appui à un pied contre un mur):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Tic-tac sur l'angle d'un mur 2) Sur paroi verticale 3) Défi tic-tac puis nombre de pas limité pour atterrir sur un mur (stick !) 4) Tic-tac inversé avec rotation pour effectuer un appui du pied distal par rapport au mur. <p>Autres possibilités de prise d'appui sur un mur:</p> <p>Retour (1-2 appuis après une course d'élan perpendiculaire au mur, puis se propulser en se retournant)</p> <p>Passemuraille: utiliser un appui après une course perpendiculaire au mur, afin de saisir le sommet du mur.</p>	<p>Demi-groupe (Yann)</p> <p>Prévoir 2' pour le changement de groupe</p>
30'	<p>Passements</p> <p>Apréhender l'espace environnant et ses obstacles en explorant librement des manières de les passer. Proposer des variantes à ce qui a été fait naturellement; alternance de pied, saut pieds joints, pieds décalés, limiter le nombre de pas pour augmenter la fluidité de mouvement.</p> <p>Ajouter diverses contraintes utilisant le haut du corps (un bras et une jambe, deux bras et zéro jambe,...) permettant d'introduire les techniques de bases (passement de sécurité (1 main et jambe opposée), lazy (passement en diagonale/saut ciseaux))</p> <p>Introduction au saut de chat (passement avec appui simultané des deux mains). Progressivement essayer de dépasser ses mains avec ses pieds en utilisant correctement la propulsion avec les bras. Exercices de saut de chat sur obstacles et au sol. Variantes proposées pour les plus à l'aise: chat en descente de l'obstacle.</p> <p>Traversée à l'aveugle, focus sur des aspects plus cognitifs tels que la proprioception.</p>	<p>Demi-groupe (Anne)</p> <p>Prévoir 2' pour le changement de groupe</p>

	Roulade: art martial et non gymnastique (roulade en diagonale le long du dos). Utiliser les 2 mains comme appuis au sol pour un meilleur amorti.	
30'	Enchaînement Différentes manières de créer un enchaînement: négociation (les idées de chacun sont discutées), +1 (chacun ajoute un mouvement), leader (une personne crée tout), puzzle (chacun crée une partie, puis les parties sont agencées en un tout). Possibilité de laisser les élèves libres, ou de leur imposer une forme d'organisation.	Tous
(10-15)	Les groupes se déplacent librement, et doivent construire un enchaînement fluide, en intégrant des éléments du cours et/ou en ajoutant leurs propres idées.	6 groupes de 4
(10)	Chaque groupe A montre son enchaînement à un groupe B. Ils se coachent mutuellement pour réaliser l'enchaînement de l'autre groupe. Ils sont ainsi responsabilisés, doivent aider l'autre groupe à s'approprier leur enchaînement, et peuvent s'inspirer des idées des autres. Recommandé: filmer son enchaînement !	

Exemple d'utilisation d'une cour d'école



1. Sauts de précision: sauts avec ou sans élan, départ 1 ou 2 pied, sauts 180°/360°...
2. Passements: passément de sécurité, lazy, saut de chat... ou techniques inventées
3. Équilibre: traversée sur la barre, changements de direction, squats
4. Tic-tac: possibilité d'utiliser de la craie pour définir des zones d'atterrissage
5. Passe muraille: possibilité de donner aux élèves un bout de scotch à coller contre la paroi pour visualiser la progression

Exemple de cycle de 4 leçons

Leçon / Intensité	1	2	3	4
Légère	Roulade ¹	Jeux d'équilibre	Travail de fluidité / +1	Parkour en aveugle
Moyenne	Passements	Tic-tac	Palmspin	Création d'un enchaînement
Forte	Jeux de quadrupédie	Saut de précision	Passemuraille ²	Chase tag , loup, ou autre jeu de course avec obstacles

Pour plus d'information

Contact:

Yann: yanndaout@gmail.com

Anne: a.steullet@hotmail.fr

Association Parkour Lausanne: parkourlausanne.ch / pklausanne@gmail.com

Nos entraînements en extérieur, à Lausanne, se font sur la base d'une adhésion à prix libre. Nous sommes toujours ravis d'accueillir des débutant.e.s, si vous souhaitez approfondir votre connaissance du parkour !

¹ Pas abordé dans cet atelier: la roulade de parkour ressemble à une roulade d'arts martiaux, roulant en diagonale de l'épaule à la hanche opposée, afin de minimiser le contact des structures osseuses contre le sol.

² Pas abordé dans cet atelier: le passemuraille consiste à prendre appui avec un pied contre un mur, pour se propulser jusqu'à son sommet.