Le Parkour à l'école

A. Remarques générales

- Selon les mouvements pratiqués à l'école et les élèves, un message préventif (pratique hors cadre scolaire) est nécessaire.
- Quelques prérequis peuvent être considérés comme utiles ou indispensables avant de se lancer dans le parkour (p.ex. la culbute avant, le saute-mouton, la brouette, …).

B. Mise en train : exemples d'activités

Premiers déplacements

Aller toucher / tourner autour de __ obstacles.
Franchir __ obstacles en trottinant, puis __ en courant tranquillement.
Déplacements à 4 pattes : en avant (l'araignée) et franchir __ obstacles, puis latéralement (le crabe) et franchir __ obstacles
Effectuer quelques roulades, roues, appuis tendus renversés, …
La brouette en largeur / autour des obstacles (insister sur la tenue du corps)

C. Méthodologies – quelques étapes progressives

De la roulade (culbute avant) à la chute

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

Du passement au passement rapide

Le passement :

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

Le passement rapide :

Note : courir tous dans la même direction pour éviter les collisions

- Franchir un obstacle incliné en n'y posant que la main
- Obstacles bas (2 bancs, moutons, caisson diminué d'un élément)
- Forme finale avec des obstacles progressivement plus importants

Le lazy

- *Chercher comment passer un obstacle à 45°*
- *Idem en se poussant avec les mains à la fin du mouvement*
- *En s'asseyant, puis en touchant de moins en moins longtemps le sommet de l'obstacle avec les fesses*
- *Idem toujours plus vite*
- *Mouvement complet sur des bancs inclinés*
- *Forme finale, des deux côtés*

Le saut de chat

- *Franchir un élastique tendu entre deux caissons / moutons --> D'abord plus bas que l'appui, puis à la hauteur de l'appui*
- *Après l'appui sur les mains, poser les pieds sur l'obstacle, avant de sauter sur le tapis*
- *Passer directement les pieds (après la poussée des bras)*
- *Saut d'appel en 2 temps (pour ne pas perdre la vitesse)*
- *Forme finale : allonger le saut (placer p.ex. un tapis devant l'obstacle)*

Le reverse

- *Franchir un obstacle en augmentant toujours plus la rotation en l'air (quart – demi – trois quarts de tour, tour complet)*
- *Tenter un tour complet en l'air, en augmentant essai après essai sa vitesse de course*
- *Trouver une position agréable pour les mains*
- *Essayer de tourner dans les deux sens*

Le tic tac

- *Première consigne : franchir l'obstacle en s'aidant du mur*
- *Expérimenter différentes manières de franchir l'obstacle en prenant appui contre le mur :*
  - *Appui que sur les mains*
  - *Sur une main et un pied*
  - *Sur une main en marchant contre le mur*
  - *Le(s) pied(s) contre le mur, sans toucher l'obstacle*

Le saut du voleur

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

- *Forme finale sur un obstacle bas*
- *Augmenter progressivement la hauteur*

Le Wall Flip (périlleux arrière contre un mur)

Note :
- *Rares sont les élèves qui y arrivent en forme finale*
- *La surveillance du maître est indispensable*

- *Effectuer quelques appuis contre un mur pour prendre de la hauteur (toucher une marque contre le mur, smasher dans un panier de basket)*
- *Premières rotations arrières aux perches, anneaux, cordes*

Par groupe de 3 ou 4 :

- *Montrer et vérifier l'assurage chez tous les élèves !*
- *Mouvement au ralenti aux espaliers*
  --> effectuer des tournus dans le groupe, même si certains élèves assureront plus souvent que d'autres (surpoids)
- *Idem contre un mur (mouvement plus rapide)*

- *Avec un sommet de caisson incliné contre le mur + tapis de 16cm*
- *Contre le mur en courant (tapis de 16cm, puis évent. tapis de sol)*

Remarques :
- *Varier la manière d'aider / d'assurer aux capacités de l'élève*
- *Réduire la hauteur des tapis augmente l'efficacité de l'appel, mais augmente considérablement les risques en cas de chute*

Le Wall Spin

Note :

- *Rares sont les élèves qui arrivent à la forme finale, car ce mouvement exige une certaine détente et vitesse de rotation*
- *Mouvement peu risqué, mais qui offre des sensations intéressantes*
- *Un blocage psychologique va inévitablement freiner les élèves à mesure que l'inclinaison du sommet de caisson augmente*

- *Franchir un caisson, en s'appuyant sur les mains*
- *Premières rotations sur des sommets de caisson légèrement inclinés (appuyé contre des espaliers ou un mur) ou un banc incliné*
  - *Expérimenter les 2 sens de rotation*
- *Incliner progressivement le sommet de caisson ou le banc, jusqu'à la verticale --> montrer au besoin comment assurer (hanches)*
- *Forme finale contre un mur, avec réception sur des tapis*

Autre manière possible :

- *Avec minitrampoline, banc incliné et tapis de chute*
- *Forme finale, avec minitrampoline à 45° devant un mur et tapis de chute --> placer l'assurage entre le minitrampoline et le tapis, pour pousser au besoin l'élève sur le tapis en cas de mauvais saut*

Franchir des barres parallèles (asymétriques)

Note :

- *Engin très pratique par les nombreuses possibilités de mouvements qu'il offre*
- *Laisser les élèves inventer / expérimenter des mouvements*

Pistes :

- De la barre basse vers la barre haute ou l'inverse
- Chaque barre peut être franchie par-dessus ou par-dessous
- Possibilité de faire un aller-retour

D. Enchaînement de mouvements (circuit de parkour)

→ Documents à disposition sur le site internet (adresse à la fin)

E. Capacités transversales et intégration dans le PER

Le parkour permet d'aborder les capacités transversales suivantes :

- *La collaboration*
  - *Mes actions dans le groupe : adapter mon comportement / mes trajectoires aux autres (collisions), faire attention aux autres*
  - *Travail par groupe : suivre / aider/ assurer un camarade*
- *Connaissance de soi*
  - *Exploiter mes forces, connaître mes faiblesses, dépasser mes limites*
  - *Augmenter ma confiance en moi*
- *Stratégie d'apprentissage*
  - *Gestion de la tâche : persévérer et multiplier les essais pour réussir / être plus à l'aise*
- *Stratégie d'apprentissage*
  - *Pensée créatrice : exploiter / essayer mes idées (autres mouvements)*
  - *Inventer / Créer un enchaînement d'obstacles*

Le parkour et le PER

- *2e cycle (5-8 H)*
  - *CM22 : Développer la coordination : ORDRE*
  - *CM23 : Mobiliser des techniques et des habiletés motrices*
- *3e cycle (9-11 H)*
  - *CM32 : Consolider ses capacités de coordination… : (p.ex. saut du voleur)*
  - *CM33 : Entraîner des techniques et développer des habiletés motrices*

F. Lien et contact

Méthodologies de parkour : vidéos à disposition à l'adresse
www.christophetacchini.com/parkour

Documents à disposition : www.christophetacchini.com -> formation continue
Nom d'usager : parkour
Mot de passe : dorigny2012

Christophe Tacchini
info@christophetacchini.com