

# Le Parkour



**Le Parkour** (ou l'Art du déplacement) est une discipline sportive consistant à se déplacer d'un point A à un point B, et ce en recherchant avant tout l'efficacité. Cette efficacité combine la rapidité, l'économie d'énergie et la prudence.

Il implique d'adopter un état d'esprit qui permet de voir les chemins que peut emprunter un traceur (pratiquant de Parkour). Lorsqu'un traceur évolue dans une rue, il va trouver spontanément des endroits par lesquels passer, que personne n'empruntera hormis lui. Il cherche les obstacles qu'il peut surmonter.

Ces déplacements ne se font pas n'importe comment, le mouvement doit être utile, efficace, rapide et simple. Les acrobaties (saltos, etc.) y sont donc prohibées car elles ne présentent pas les qualités d'utilité et d'efficacité. Les acrobaties peuvent apporter un esthétisme et un plaisir personnel mais cette pratique d'« accros » n'est en aucun cas du parkour.

Le parkour se pratique aussi bien en milieu naturel qu'en milieu urbain, c'est ensuite au traceur d'imaginer le chemin qu'il va suivre, quels obstacles il va franchir et cela en fonction de ses possibilités et de ses limites.

Cette discipline créée en France par Sebastien Foucan et David Belle (et inspirée par « la méthode naturelle d'éducation physique » de Georges Hébert) s'est répandue dans le monde entier. Elle nécessite une bonne condition physique afin d'avoir une meilleure résistance aux chocs et bien-sûr un bon physique permettra d'être apte à pratiquer, car cela permet d'augmenter les capacités, l'agilité, le mental et la confiance en soi.

L'entraînement doit être régulier et non dangereux, c'est-à-dire que le risque est calculé, on ne brûle pas d'étapes ; la pratique sur les toits entre autre n'est pas nécessaire, le sol présente bien plus d'obstacles à passer.

Le Parkour est une discipline sportive particulièrement dangereuse. L'une des règles de cet art est de ne jamais faire un mouvement qu'on n'est pas certain de réussir, ou sinon on peut demander à un ami de parer, et les indications d'un pratiquant déjà formé. Le pratiquant qui se blesse s'éloigne de la philosophie du Parkour. Il faut commencer progressivement, sans jamais forcer son corps. Tout le monde peut y arriver, il suffit de le faire raisonnablement. L'entraînement en gymnase peut être une bonne solution pour éviter plusieurs blessures lorsque vous tenterez de nouveaux mouvements. Dernière précision, le parkour est dangereux seulement pour celui qui surestime ses capacités, en y allant progressivement et en ayant un bon entraînement physique on réduit considérablement le risque de blessure, il suffit d'être vigilant !

Un pratiquant de parkour est appelé traceur.

## Quelques mouvements ont leur terme consacré :

- **Saut de chat** : franchissement d'un obstacle en plongeant et en poussant sur les bras afin de passer ses jambes entre ses bras ;
- **Saut de Bras** : saut sur un mur, ou autre prise, conclu par une réception avec les bras (et amortie par les jambes) ;
- **Saut de Détente** : saut réalisé avec élan ou sans élan pour franchir une distance.
- **Saut de Précision** : saut technique dont la réception se fait sur une petite surface (muret par exemple), généralement associé à un saut de détente ;
- **Saut de Fond** : saut effectué d'une hauteur importante suivi généralement (et c'est même vivement recommandé pour les articulations) par une roulade ;

- **Tic Tac** : appui sur un objet ou un mur avec le pied pour passer par dessus un obstacle (ou une portion de vide) ou exécuter un saut de bras ;
- **Passé Muraille** : technique de franchissement d'un mur d'une hauteur assez importante : consiste à prendre appui sur le mur avec un pied pour atteindre une plus grande hauteur ;
- **Lâché** : consiste à se lâcher d'une hauteur quand on se tient par les bras ;
- **Roulade** : consiste à amortir sa chute en roulant au sol d'une épaule à la hanche du côté opposé.
- **Retourné** : consiste à passer au dessus d'une barrière ou d'un mur et de se raccrocher de l'autre côté, pour ensuite enchaîner un mouvement (le plus courant après un retourné c'est un lâché).
- **Saut de voleur** : consiste à sauter devant un obstacle en lançant les jambes en avant puis à appuyer les mains sur l'obstacle.

### Quelques conseils et astuces

- L'échauffement est très important avant chaque entraînement (15min minimum).
- Il est impératif de ne pas brûler les étapes !
- Lors des entraînements en extérieur, après avoir effectué un saut, il faut essayer de calculer la hauteur, la longueur ou la difficulté du saut pour connaître ses limites et ainsi éviter d'éventuelles blessures lors de sauts mal préparés.
- Lors de sauts de précision en hauteur (entre 2 murets par exemple) dont on n'est pas sûr de pouvoir le faire, il faut d'abord tenter ce saut au sol pour savoir si on est capable de sauter cette distance.
- Dès qu'une douleur est ressentie quelque part, il ne faut surtout pas forcer. Par exemple si vous ressentez une douleur aux bras, évitez les sauts de bras ou limitez-les.
- Les sauts de fond sont assez néfastes pour les articulations, ils ne sont donc pas très conseillés lorsqu'ils sont effectués d'assez haut.
- La quadrupédie est un bon entraînement pour le parkour. Il s'agit tout simplement de marcher pieds et mains sur un sol plat, une rambarde ou bien sur un escalier.

