

Parkour

- Pendant la première leçon, les jeunes apprennent d'abord la roulade, qui est un élément fondamental du parkour. Ils choisissent ensuite les mouvements ou les éléments qu'ils souhaitent exercer pendant la phase de travail de groupe aux différents postes. Le responsable leur donne des conseils et des idées pour y arriver. Le résultat est ensuite présenté pendant de courtes démonstrations aux différents postes.
- Pendant la deuxième leçon, l'objectif est la bonne exécution des mouvements du parkour : les sauts les plus connus du parkour et/ou les premiers mouvements du free-running sont introduits. Pendant la leçon, on peut par exemple demander aux jeunes de chorégraphier leur propre « run » en intégrant leurs éléments préférés.



Parkour

Leçon 1

Durée 90 minutes

Matériel

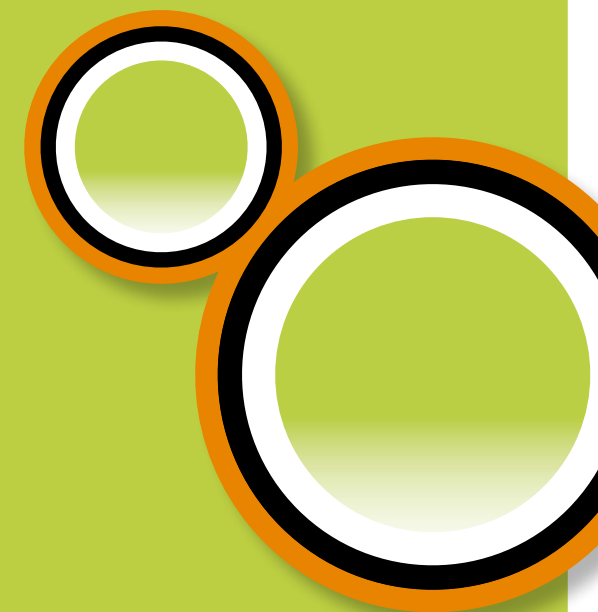
Ordinateur portable pour regarder des vidéos sur le thème du parkour :

www.youtube.com/watch?v=mhBGgRwVVws

www.youtube.com/watch?v=WEeqHj3Nj2c

[www.youtube.com/watch?v=dc9bd3SBrAc\\$](http://www.youtube.com/watch?v=dc9bd3SBrAc$)

- 2-4 matelas de 32 cm d'épaisseur (épais)
- 4 matelas de 16 cm d'épaisseur (mi-épais)
- 10-30 tapis
- 3 Installations à 4 barres fixes
- 3-8 caissons
- 0-1 chariot à tapis rempli (guidon recouvert par les tapis)
- 1-3 espaliers
- 2-4 bancs suédois
- 0-3 moutons
- 1 set de fiches « Parkour et free-running »



Déroulement de la leçon	Organisation	Durée
Accueil et introduction au parkour <ul style="list-style-type: none"> - Qui connaît déjà le parkour ? - De quoi s'agit-il ? - Quelles sont les règles les plus importantes ? 	Tous ensemble	5 minutes
Installation des postes <ul style="list-style-type: none"> - Postes aux barres fixes (fiches 1-3) - Postes aux espaliers (fiches 4-6) - Postes de sauts (fiches 7-9) 	Installer les postes selon le plan de la brochure (page 9) et les fiches	10 minutes
Echauffement <ul style="list-style-type: none"> - La moitié du groupe s'échauffe - L'autre moitié du groupe regarde une vidéo sur le parkour 	A deux : « Le maître et son chien » (A imite les mouvements que B lui a montrés, puis inversement des rôles) Ordinateur sur un caisson, voir ci-dessus pour les liens vers les vidéos	2 x 5 minutes
Apprentissage de l'élément de base « roulade » La roulade, mouvement de base et exercice essentiel permettant d'éviter de se blesser (amortissement à la réception) <ol style="list-style-type: none"> 1. En agrippant son pied, év. avec départ sur les genoux 2. Sans élan 3. Après un saut, permet de reprendre une bonne course 	Le responsable montre les éléments, (brochure, page 12) 1 tapis pour 1 à 2 participants pour exercer l'élément de manière autonome	10 minutes
Entraînement aux postes selon les fiches avec présentation Répartir les jeunes en trois groupes aux différents postes. Chaque groupe dispose de 10 minutes d'entraînement. Ensuite, chaque groupe présente aux autres les mouvements appris au poste (approx. 1 minute par groupe). Rotation des postes jusqu'à ce que chaque groupe soit passé sur chaque poste.	Entraînement en groupe aux postes de barres fixes, d'espaliers et de sauts Présentation devant tout le monde	3 x 14 minutes
Rangement		10 minutes
Conclusion		3 minutes

Parkour

Leçon 2

Durée 90 minutes

Matériel

- 2-4 matelas de 32 cm d'épaisseur (épais)
- 4 matelas de 16 cm d'épaisseur (mi-épais)
- 10-30 tapis
- 3 installations à 4 barres fixes
- 3-8 caissons
- 0-1 chariot à tapis rempli (guidon recouvert par les tapis)
- 1-3 espaliers
- 2-4 bancs suédois
- 1 set de fiches « Parkour et free-running »



Déroulement de la leçon	Organisation	Durée
Accueil / Objectif de la leçon	Tous ensemble	2 minutes
Partie 1 : Ensemble		
Installation des postes comme dans la leçon 1	Installer les postes selon le plan de la brochure (page 9) et les fiches	8 minutes
Echauffement <ul style="list-style-type: none"> - Rester en mouvement autour des installations : en avant, en arrière, en faisant une roulade, de côté, à quatre pattes ou en sautant (saut de précision) - Echauffement rapide « Mobilité » : mouvement circulaire des articulations (ne pas oublier les poignets !). Attention : ne tourner la tête que par demi-tours, ne pas effectuer de tours complets - Echauffement rapide « Force » (sauts, pompes, abdominaux, stabilité des chevilles) 	<ul style="list-style-type: none"> - Le responsable montre comment faire, les jeunes imitent - En cercle : le responsable montre comment faire - En cercle : le responsable montre comment faire 	10 minutes
Entraînement par postes <ul style="list-style-type: none"> - Commencer aux postes qu'on n'a pas pu entraîner à la première leçon ou répétition des mouvements déjà appris - Les jeunes qui maîtrisent déjà les mouvements peuvent essayer des éléments qu'ils ont eux-mêmes imaginés. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entraînement en groupe, présentation devant tout le monde - A deux 	20 minutes

Déroulement de la leçon	Organisation	Durée
Partie 2 : S'essayer soit aux sauts...	En groupe	
<p>Pour qu'un entraînement intensif puisse avoir lieu, plusieurs installations au même poste doivent être montées. Il est ainsi possible de régler les installations en fonction de chaque jeune (hauteur, écarts, angles).</p>		
Saut de précision (fiche 3)	Utiliser les installations existantes en les modifiant légèrement si nécessaire.	30 minutes
Tic-tac (fiche 9)	Modifier les postes de sorte que certains caissons et tapis touchent le mur dans le sens de la longueur.	
Lazy et Dash (fiche 8)	Installer 3 à 5 postes avec des caissons les uns à côté des autres, et des tapis pour la réception.	
Kong (fiche 7)	Installer 3 à 5 postes avec des caissons les uns à côté des autres, et des tapis pour la réception.	
Partie 2 : ... soit aux mouvements de free-running	Pour les plus avancés ; il est important que le responsable supervise cet exercice.	
Introduction au wallspin Selon la brochure, pages 22 et 23	Tous ensemble au début, suite de l'exercice individuelle (év. jusqu'à l'exercice 3 inclus, page 24).	30 minutes
Wallspin (brochure, pages 22 à 25)	2 à 3 postes avec des matelas de 32 cm debout contre le mur, banc suédois entre le mur et le matelas, matelas de 16 cm devant (év. un matelas de 16 cm devant et plusieurs tapis empilés sur les côtés).	
Wallflip (brochure, pages 26 à 29)	3 tapis collés les uns aux autres constituent une piste de lancement jusqu'au mur. 3 tapis pour 3 jeunes. Avancés : s'exercer au wallflip sur des matelas de 16 cm ; les responsables et les auxiliaires assurent grâce à une corde maintenue autour de l'abdomen.	
Détente		
Run dans la salle de sport	S'il reste du temps, faire un run dans la salle de sport, effectuer les éléments et mouvements appris le plus dynamiquement possible aux différents agrès. Organisation : installer soi-même un run et le montrer.	10 minutes
Rangement et conclusion		10 minutes