

## MATÉRIEL

**En extérieur**, le Parkour/ADD/Freerun est une pratique peu onéreuse sans besoin d'équipement particulier : vêtements de sport et paire de baskets. Le mobilier urbain offre des possibilités infinies en termes de franchissement. Le véritable obstacle reste l'imagination et le niveau technique.

**En salle** : plinths, tapis de réception, mur, poutre, agrès, tapis triangulaires, steps, blocs matelassés, cheval d'arçon... tout peut être mis à disposition pour enrichir l'activité.



## SÉCURITÉ

Éviter les accessoires tels que casques, protèges genoux... qui très souvent au lieu de renforcer la sécurité produisent l'effet inverse en limitant la vision périphérique (casque) ou réduisent l'amplitude des mouvements (protèges genoux). L'évolution lente et constante est à privilégier. Pratiquer sans équipement permet de ne pas prendre de risque inutile en restant conscient du danger. Les pratiquants affectionnent les vêtements larges qui amplifient visuellement les mouvements. Les baskets sont souvent souples avec une semelle qui ne glisse pas au contact du béton ou des barres métalliques.

## BIBLIOGRAPHIE

La FFEPGV mettra à disposition des animateurs EPGV d'ici la fin 2017, un cahier d'activité ainsi que des fiches pédagogiques organisées en 3 niveaux d'acquisition (Basic, médium et fun). Ces fiches seront disponibles auprès des comités régionaux et concernent le public 7 - 12 ans.

## LEXIQUE

- ▶ **ADD** : abréviation Art Du Déplacement.
- ▶ **Pk** : abréviation Parkour.
- ▶ **Traceur/Traceuse** : pratiquant du Parkour.
- ▶ **Freerunner** : pratiquant du Freerun.
- ▶ **Spot** : lieu regroupant des obstacles pour l'entraînement.
- ▶ **Parkour Park** : park destiné à la pratique de Parkour, ADD.
- ▶ **Parkour Day** : journée de rencontre entre différents pratiquants de Parkour.
- ▶ **Pieds joints** : saut d'un point à un autre avec les 2 pieds en même temps.
- ▶ **Saut de bras** : saut réception en se servant des bras.
- ▶ **Saut de chat** : saut en bondissant vers l'avant, le premier appui s'effectue avec les mains qui se posent sur l'obstacle.
- ▶ **Saut de press (précision)** : saut avec atterrissage sur une surface précise sans tomber vers l'avant ou vers l'arrière.
- ▶ **Acros** : (diminutif d'acrobaties) toutes les variantes acrobatiques utilisées dans les déplacements comme les saltos, vrilles, costals, etc.



## DÉCOUVREZ la pratique du sport EN MILIEU URBAIN

dans votre **NOUVEAU CATALOGUE** saison 2017-2018

21,50€  
**20,42€**

### Entraînement urbain

Un manuel pratique pour concevoir vos séances. Découvrez plus de 200 situations de renforcement musculaire et d'étirement ! Classées selon le mobilier à votre disposition et la partie du corps. W. Chartrain - N. Fonteneau - 256 pages - Ed. Amphora.

Réf. 210297

**GÉVÉDIT** Fédération Française  
un service plus **EPGV**  
Centrale d'achats de la Fédération Française  
d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire

GÉVÉDIT, ZA Grand Maison, 120 rue Louis Pasteur - 49800 Trélazé  
Tél. 02 41 44 19 76 - contact@gevedit.fr - www.gevedit.fr

BEST SELLER

MONOGRAPHIC - 02 41 57 33 72

Ce document a été imprimé selon des normes permettant de limiter son impact sur l'environnement.

# ART DU DÉPLACEMENT PARKOUR FREERUN

L'Art Du Déplacement (ADD) est une activité physique sportive récente, basée sur des mouvements de déplacement basiques tels que marcher, courir, sauter, grimper à connotation artistique. La pratique Art du déplacement, de par les situations pédagogiques proposées et par la manière d'appréhender l'environnement véhicule des valeurs, un état d'esprit, une façon d'être.

L'ADD et le Parkour tirent leurs origines d'un groupe de jeunes sportifs parisiens qui s'entraînent plusieurs années en développant des techniques de franchissement et d'exercices ainsi que des aptitudes physiques et mentales pour y arriver. Différents courants vont émerger autour de la discipline rendue célèbre grâce au cinéma : les **Yamakasi** qui ont développé l'ADD, **David BELLE** du film Banlieue 13 qui a inventé le Parkour et **Sébastien FOUCAN** (Casino Royale) avec le Freerun.



## FINALITÉ DE L'AP

Pratique ouverte à tous, elle ne cesse d'évoluer, on continue d'inventer de nouveaux mouvements/techniques de franchissement. Elle permet d'apprendre à se connaître, connaître les autres de développer la confiance en soi, en l'autre, l'équilibre, la coordination, la créativité, le partage.

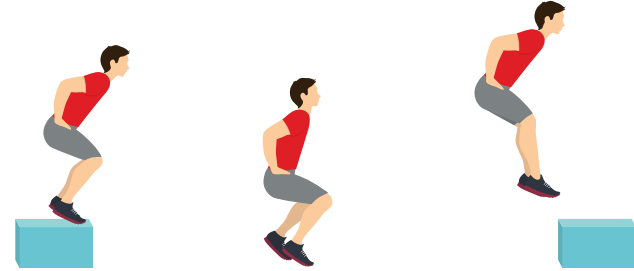
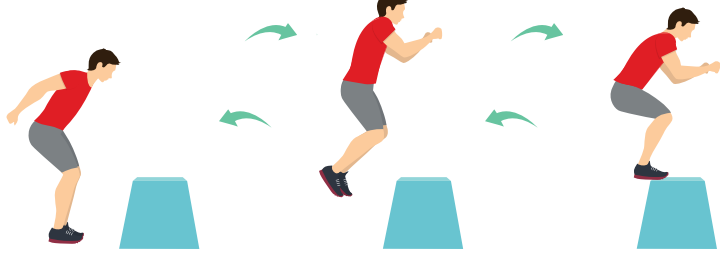
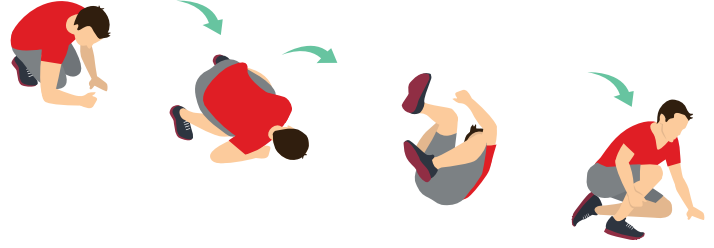

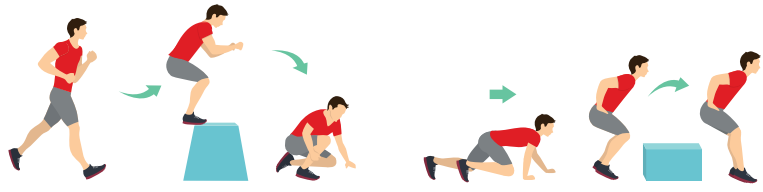
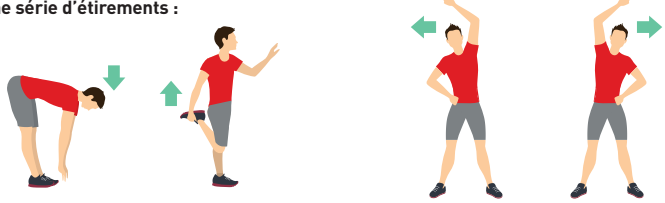
## TECHNIQUES EN LIEN AVEC LES DIFFÉRENTS COURANTS



▶ **ADD** : mise sur les valeurs humaines : l'entraide, le respect des autres ; L'ADD refuse toute forme d'élitisme en poussant chacun à développer sa personnalité, sa sensibilité car c'est aussi une activité d'Expression par nature.

▶ **Parkour** : regroupe les techniques de franchissement rapides et efficaces, c'est une méthode pour pouvoir aller d'un point A à un point B le plus rapidement possible.

▶ **Freerun** : courant plus gymnique, acrobatique qui ne se formalise pas beaucoup sur l'aspect technique et efficace des franchissements ; on privilégie l'acrobatie, qui servira tout de même au franchissement de l'obstacle.

Intentions éducatives & objectif	Consignes	Schémas	Pédagogie différenciée
<p><b>MISE EN CONDITION</b>  <b>Habilité Motrice, Renforcement musculaire</b>  <b>OBJECTIF :</b>            Se déplacer librement en utilisant diverses techniques de sauts.</p>	<p>Effectuer un enchaînement de sauts du point de départ au point d'arrivée en variant les techniques de déplacement.</p>		<p><b>AMÉNAGEMENT :</b>            Placer des steps ou définir des espaces au sol sur lesquels les enfants sauteront en variant les techniques d'un espace à l'autre. Ex : le 1er saut pourra être une foulée bondissante, suivi par un saut réception pieds joints puis saut de précision de l'obstacle sur lequel ils se trouvent.</p> <p><b>PROGRESSION :</b>            Disposer les obstacles de façon anarchique et les modifier après chaque passage pour pousser les enfants à s'adapter.</p> <p><b>DURÉE :</b> 10min</p>
<p><b>SP1 – ATELIER 1</b>  <b>Habilité motrice</b>  <b>OBJECTIF :</b>            Sauter du bas vers le haut en restant précis sur la réception.</p>	<p>Sauter les deux pieds en même temps pour atterrir en pointes de pieds (sur la pile de tapis ou le plinth, en équilibre, talon dans le vide). La réception se fait légèrement accroupie (squat), bras vers l'avant, buste droit et fesses vers l'arrière.</p> <p><b>⚠ Sécurité :</b> Rester vigilant car l'exercice crée un déséquilibre très fréquent surtout vers l'arrière. Sécurité active (Parade) derrière l'enfant pour le rattraper en cas de chute.</p>		<p><b>AMÉNAGEMENT :</b>            Placer un plinth ou une pile de tapis, à hauteur maximale des genoux d'un enfant pour commencer. Garder une distance de la longueur d'un bras entre le plinth ou la pile de tapis.</p> <p><b>PROGRESSION :</b>            Atterrir en chaise (squat), accroupi, tenir quelques secondes puis se relever ; L'exercice peut se travailler sur une poutre, voire une barre pour plus de difficulté.</p> <p><b>DURÉE :</b> 10min</p>
<p><b>SP2 – ATELIER 2</b>  <b>Habilité motrice</b>  <b>OBJECTIF :</b>            Rouler sur le côté en diagonale, en partant de l'épaule gauche ou droite.</p>	<p>S'accroupir, pieds légèrement écartés et décalés, poser les mains devant, pousser sur la pointe des pieds et sur les mains pour provoquer la bascule vers l'avant ; Pour la roulade arrière, s'accroupir et aller poser les fesses au sol, tout en poussant avec les jambes vers l'arrière pour basculer sur l'épaule et rouler : utiliser l'inertie.</p> <p><b>⚠ Sécurité :</b> Corps groupé (en boule) tout le long de la roulade ; Rester dans l'axe malgré la roulade sur le côté.</p>		<p><b>AMÉNAGEMENT :</b>            Poser un tapis triangulaire pour rouler de haut en bas dans un premier temps pour faciliter les roulades.</p> <p><b>PROGRESSION :</b>            Disposer des obstacles (cylindre en mousse par exemple) pour permettre à l'enfant de rouler par-dessus l'obstacle.</p> <p><b>DURÉE :</b> 10min</p>
<p><b>SP3 – ATELIER 3</b>  <b>Habilité motrice, équilibre</b>  <b>OBJECTIF :</b>            Avancer et garder l'équilibre à quatre pattes en coordonnant les gestes et en synchronisant ses mouvements.</p>	<p>Avancer à quatre pattes en allant poser une main devant, puis le pied opposé en pliant le genou, et ainsi de suite jusqu'à la ligne d'arrivée.</p> <p><b>⚠ Sécurité :</b> Les mouvements sont synchronisés de façon à être à tout instant sur un point d'équilibre.</p>		<p><b>PROGRESSION :</b>            Effectuer l'exercice sur une poutre ou une barre surélevée (pour plus de difficulté) ; ou en marche arrière.</p> <p><b>DURÉE :</b> 10min</p>
<p><b>SP4 – RÉINVESTISSEMENT</b>  <b>Habilité motrice</b>  <b>OBJECTIF :</b>            Imaginer et proposer une série de mouvements.</p>	<p>Les enfants vont prendre 5min pour réfléchir à leur parcours puis vont dire quels mouvements ils effectueront sur chaque obstacle.</p>	<p>Exemple d'un parcours :</p> 	<p><b>AMÉNAGEMENT :</b>            Disposer dans la salle différents modules, obstacles, tapis.</p> <p><b>PROGRESSION :</b>            Effectuer les mouvements en allant le plus vite possible tout en restant fluide.</p> <p><b>DURÉE :</b> 10min</p>
<p><b>RETOUR AU CALME</b>  <b>Habilité motrice</b>  <b>OBJECTIF :</b>            Étirer les muscles sollicités durant les exercices : le dos, les cuisses, les mollets, les bras...</p>	<p>Phase de retour au calme sur le savoir-faire des animateurs en lien avec les techniques d'étirements et/ou de respiration. Attention portée sur les groupes musculaires ayant été sollicités durant la séance.</p>	<p>Exemple d'une série d'étirements :</p> 	<p><b>DURÉE :</b> 10min</p>