

Parkour

Situation adaptée pour un cycle complet.



Objectifs :

Le parkour est un sport qui regroupe une variété d'exercices physiques visant à développer la force, la souplesse, l'agilité, l'équilibre, la coordination et la grâce.



Le dispositif :

Durée : 60 minutes.

Terrain : terrain de jeu 20x15m adaptable selon l'effectif et l'âge du public.

Effectif : 8 à 16 participant·es.

Matériel : Matériel de gym (praticable gym ou tapis), bloc en mousse ou caisse en bois, poutre.

ORGANISATION :

À la suite d'un échauffement articulaire complet, plusieurs possibilités s'offrent à vous. Organisation sous forme d'atelier, d'un plateau tournant, d'une pratique libre, etc.

En fin de cycle, des enchainements créés par les enfants peuvent être construits. Ces enchainements peuvent comprendre un exercice de chaque atelier.

Pour la sécurité, l'autonomisation des enfants pour les parades peut-être travailler au fil du cycle. Un encadrant doit évidemment être présent ! Cependant, la sollicitation de parent accompagnant peut aider au bon déroulement de l'activité.

VARIANTES :

- Ajout de différents mouvements chorégraphiés (culbuto/ciseau/grand écarts) comme transition entre les différents ateliers d'une chorégraphie.
- Ajout de musique ce qui apporte une notion de rythme.
- Ajouter des enchainements en équipe qui peut aller vers de l'acrogyim.

Mise en œuvre :

PASSEMENT/TIC-TAC/EDGE-RUN

PASSEMENT

Prise d'élan en course puis placer une main et un pied en appuie sur le module (main gauche-pied droit ou main droite pied gauche), une impulsion au sol vous permettra d'exécuter le passement, réception en course ou contrôler par un arrêt net.



PASSEMENT RAPIDE

Prise d'élan en course puis placer uniquement une main sur l'obstacle, l'impulsion au sol et l'appui de la main vous permettront de franchir l'obstacle, réception en course ou contrôler par un arrêt net.



TIC-TAC

Prise d'élan en course puis placer uniquement une main sur l'obstacle, les jambes iront se placer sur le mur pour enchaîner des pas dessus, réception en course ou contrôler par un arrêt net.



EDGE-RUN

Prise d'élan en course puis placer uniquement une main sur l'obstacle, les jambes iront se placer sur le mur à 90° (angle de deux murs) pour enchaîner des pas dessus, réception en course ou contrôler par un arrêt net.



Mise en œuvre :**SAUT DE PRECISION****SAUT DE PRECISION AU SOL**

Commencez par des sauts courts au sol et testez les différentes distances de bonds.

Impulsion avec les jambes et les bras, jusqu'à atterrir dans la zone prédéfini (cerceaux/lattes (de préférences anti-dérapantes)), aide des bras sur la gestion de l'équilibre lors de la réception. Atterrir sur les pointes de pieds et amortir avec les genoux.

**SAUT DE PRECISION AVEC OBSTACLES**

Idem que sur la partie au sol. Divers sauts peuvent être proposer, distances plus ou moins longue, réception plus basse que l'impulsion ou inversement.

Ajout de module en mousse, caisse en bois, poutre, banc, etc.

**TARZAN****TARZAN AU SOL**

Attraper la corde fermement avec les mains puis prendre une impulsion avec les jambes, gagner le corps puis lâcher la corde pour essayer d'atterrir le plus loin possible sur le tapis. Plusieurs essais seront nécessaires afin de trouver le meilleur moment pour lâcher la corde et gagner de la distance de saut.

Différentes zones peuvent être dessiner au sol permettant au sportif de marquer des points selon leur distance de réception.

**TARZAN AVEC OBSTACLES**

Monter sur une caisse ou un obstacle. Attraper la corde fermement avec les mains puis prendre une impulsion avec les jambes, gagner le corps puis lâcher la corde pour essayer d'atterrir le plus précis possible sur l'obstacle opposer (caisse /module en mousse). Plusieurs essais seront nécessaires afin de trouver le meilleur moment pour lâcher la corde et gagner en précision.

Différentes hauteurs et distances peuvent être mise en place.



Mise en œuvre :

CHUTE AVANT (ROULADE ÉPAULE)

CHUTE AVANT OU ROULADE SUR ÉPAULE

Roulade qui consiste à amortir des chocs à la suite d'un saut ou divers mouvements techniques. Permet de protéger les cervicales d'un éventuel traumatisme.

Similaire à la roulade avant en termes de posture de départ, lors de la rotation, présenter l'épaule en avant ce qui permettra de rouler dessus et non sur la tête et cou.



SAUT DE CHAT/DU VOLEUR

SAUTE-MOUTON

Prendre une impulsion puis placer les deux mains sur l'obstacle pour terminer en position assise sur l'obstacle les jambes écartés et tendus.



SAUT DE CHAT

1. Par une impulsion prise en amont, sauter sur l'obstacle, les mains en appuies sur le module et atterrir sur les genoux, les jambes pliées
2. Même chose mais réception sur les mains et jambes tendus sur le module
3. Franchissement d'un obstacle, prendre une impulsion, placer les mains sur le module et faire passer les jambes entre les mains, pour atterrir après le module.

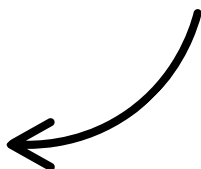


SAUT DU VOLEUR

Franchissement d'un obstacle, prendre une impulsion, placer les jambes en avant, avant que les mains ne touchent le module, pour atterrir après le module.



Installation du saut de chat et du voleur par deux caissons côte à côte reliés par un élastique.

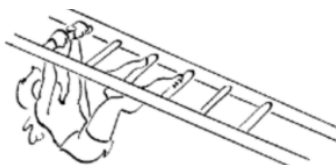


Mise en œuvre :**PASSE MURAILLE****PASSE MURAILLE**

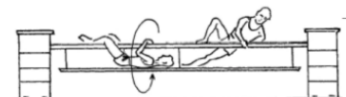
Après le bond, placez vos pieds sur le mur et accrochez-vous des deux mains en haut du mur, d'une barre ou d'un espalier. Pliez suffisamment vos genoux pour atterrir doucement et sans bruit.

**ESCALADE À L'ENVERS**

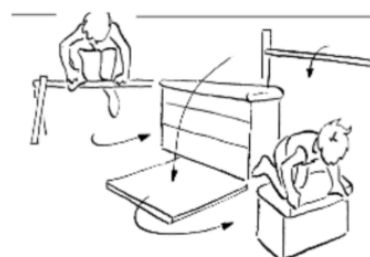
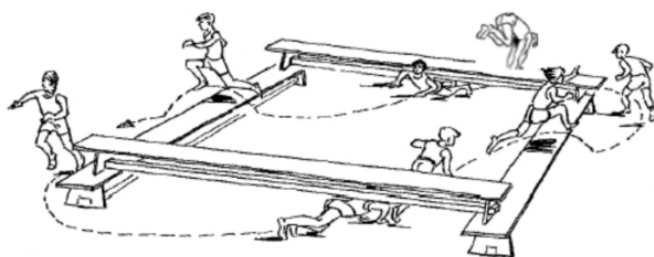
Sur une échelle en bois ou un espalier placer à l'horizontale, essayer de traverser l'obstacle suspendu sans toucher le sol.

**TABLE BOULDERS**

Allonger à plat ventre sur une table ou sur un banc, faire le tour de celui-ci sans toucher le sol.

**JARDIN D'OBSTACLE**

Autonomie ou organisation de différents jeux dans un espace rempli de divers obstacles et modules. Jeu du loup, loup famille, loup touche-touche, loup cabane, queue du diable, 1-2-3 soleil, épervier, béret, etc.



Mise en œuvre :**JEU DU CHÂTEAU**

- Organisation d'une grande aire de jeu délimitée avec divers obstacles et modules.

Trois enfants sont à l'extérieur de cette zone et non pas le droit de rentrer dedans (sauf pour la récupération de balle). Lorsqu'il touche un enfant avec le ballon, il entre dans le château et l'enfant touché récupère la balle pour aller toucher un autre enfant. Jeu qui peut être infini. Variante de temps, d'obstacle, de nombre de pratiquants et d'attaquants.

**CHASE TAG**

Jeu du loup en 1 contre 1 sur une manche 20 secondes. Changement des rôles à la manche suivante.

