



Initiations Découvertes Parkour ADOS 11- 15 ans

Encadrant : GRAVA Nicolas (diplômé BP JEPS APT + DACM).

1) PRÉSENTATION ACTIVITÉ :

"Pratique sportive consistant à transformer les éléments des milieux urbains ou naturels en obstacles à franchir.

Le but est de se déplacer d'un point à un autre de la manière la plus efficace. Le traceur ou la traceuse, celui ou celle qui pratique le Parkour, développe son corps et son contrôle par le biais d'une méthode d'entraînement qui allie la course, le franchissement d'obstacles, les sauts et l'escalade.

Combiner créativité physique dans un environnement urbain ou naturel en surmontant les obstacles : voilà ce que le Parkour propose.

Considéré comme un art du déplacement, il participe à développer l'entraide, à se découvrir soi-même et à découvrir l'autre, le tout avec une véritable sensation de liberté."

Je compte préserver une discipline "**sans compétition**", donc sans chercher la performance à tout prix. Les séances seront basées sur de **l'initiation et découverte** de l'activité avec une approche artistique et de développement personnel (confiance en soi, estime de soi).

Je tiens également à préciser qu'il n'y aura pas d'acrobaties.

2) UNE SÉANCE TYPE :

Séance de **1h30 à 2h** pour **10 jeunes** max par groupe/créneau réalisée en **extérieur** sur des "**spots adaptés**" (*espaces publics*) sur Saint Antoine l'Abbaye. Tout d'abord on débute par un échauffement afin de préparer toutes les articulations à travers des jeux de déplacements s'inspirant de ceux des animaux. Ensuite, on acquiert les mouvements de base en apprenant différentes techniques telles que : *le saut de précision, les passements rapides, le passe-muraille, le tic-tac, le saut de chat et bien d'autres encore...* Puis, avant de terminer on met en place des exercices physiques afin d'endurcir le corps, c'est du renforcement musculaire. Enfin, on finalise le tout par un retour au calme où l'on libère son esprit en effectuant une série d'étirements.

Le tout, en favorisant :

- la coopération au sein du groupe ;
- l'enthousiasme et l'envie d'apprendre grâce à l'aspect ludique de la pratique.

Les séances ou sessions peuvent être plus ou moins longues en fonction du format proposé de la motivation des jeunes mais aussi en fonction de l'objectif de ces derniers. Par exemple, ils peuvent choisir l'exploration d'un lieu, ou création artistique. (Mélanger le parkour avec la danse, la musique, réaliser une vidéo autour du mouvement etc.)

3) APPORT/CONTENU PÉDAGOGIQUE :

- Apprentissage des mouvements de bases, avec échauffements, exercices de renforcements musculaires et étirements ;
- l'historique de la pratique ;
- découverte d'un village /d'une ville via ses « spots » (lieux où l'on pratique) ;
- temps d'échanges et de rencontres avec d'autres pratiquant(e)s ;
- développer l'esprit critique via des soirées de projection de vidéos et débats.

Pour le jeune c'est une expérience qui...

- ... lui demande un investissement personnel, de la concentration.*
- ... lui permet d'avoir une notion de « je suis » en vivant l'instant présent !*
- ... développe son imagination afin qu'il s'adapte à son milieu et donne un sens à ce qu'il fait.*
- ... le responsabilise, pour devenir autonome.*
- ... élargit son regard sur son environnement immédiat, et ouvre son esprit au monde qui l'entoure.*
- ... lui apprend à surmonter ses peurs pour prendre confiance en lui.*
- ... lui permet de découvrir ses limites, se surpasser.*
- ... lui permet de se réapproprier ses sens, pour mieux connaître son corps et gagner en énergie.*

C'est une expérience qui favorise l'accomplissement et l'épanouissement personnel au sein d'un collectif ! C'est la découverte de soi à travers l'aide des autres. C'est le partage des connaissances où l'on développe un esprit de solidarité et d'entraide. Transmission des valeurs telles que : *respect de soi, des autres et de l'environnement dans lequel on évolue.* Un chemin vers le **vivre ensemble...**



Inscriptions et Informations : contact@evs-ladynamo.fr