

## **REGLEMENT TECHNIQUE DU PARKOUR**

Vous trouverez ci-dessous le règlement technique du Parkour comprenant la présentation de l'activité, les techniques, les conditions de pratiques ainsi que l'environnement.

# *Règlement technique du Parkour*



**ufolep**  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT



ASSOCIATION  
**Junior**

## I. Informations sur ce document

- Version : 3.0 | 17 octobre 2011
  - Rédacteurs :
    - ✓ Florian BUSI - FIFPK (rédaction)
    - ✓ Adil EL OUADEHE - UFOLEP (relecture, annotations et validation)
- 

## Sommaire

I. Informations sur ce document.....	2
I. Présentation de l'activité.....	3
Historique.....	3
Philosophie de l'activité.....	3
La FIFPK.....	4
II. Techniques.....	5
Le Parkour.....	5
Bases de l'entraînement physique et renforcement musculaire.....	5
Techniques d'amorti et atterrissage.....	6
Passements.....	7
Saut de chat.....	7
Passe muraille.....	8
Saut de fond.....	8
Saut de détente.....	8
Saut de précision.....	8
Saut de bras.....	8
Tic tac.....	8
Acrobaties.....	9
III. Conditions de pratique.....	10
Sécurité.....	10
Catégories d'âges.....	10
Lieux d'entraînement : Intérieur / Extérieur.....	12
Évaluation du niveau de pratique : de « débutant » à « traceur autonome ».....	12
Formation de l'encadrement.....	13
IV. Environnement.....	14
Milieu urbain et naturel.....	14
Développement durable et préservation du lieu de pratique et de l'équipement.....	14

## I. Présentation de l'activité

### Historique

Le Parkour est né à la fin des années 1980 à Lisses (Essonne, France). Il a été fondé par M. David BELLE à partir de sa propre pratique ainsi que de l'expérience de son père Raymond BELLE, ancien enfant de troupe de Dalat (Indochine), qui avait adapté l'entraînement militaire (parcours divers du combattant, d'agilité, de discrétion...) pour sa survie.

David BELLE a su faire évoluer cette discipline utilitaire avec son époque, et appliquer les principes que son père lui avait transmis tout en y ajoutant de nouvelles techniques de franchissement efficaces et adaptées aux milieux urbains et naturels. Le Parkour est la synthèse de ces éléments.

Par la suite, parallèlement à la branche utilitaire historique du Parkour (« *Être fort pour être utile* ») s'est développée une variation à visée prioritairement esthétique et acrobatique. Bien que divergentes, ces deux branches se retrouvent en un même tronc commun, le déplacement. Ainsi, **le Parkour est l'Art du Déplacement et du Franchissement d'obstacles.**

Pour protéger la discipline de toute réinterprétation ou dérive préjudiciable, le Parkour est aujourd'hui une marque déposée par son fondateur.

Actuellement utilisé par la Brigade des Sapeurs-Pompiers de Paris, signe de son efficacité, le Parkour montre ainsi son utilité dans le déplacement et le franchissement d'obstacles.

Il est aujourd'hui courant d'employer le terme « traceur » pour désigner le pratiquant du Parkour. Le Parkour est souvent abrégé en « PK ». Il existe plusieurs synonymes désignant le Parkour acrobatique (Freerun, Art du Déplacement, Street Stunts, Tricks urbains...).

La discipline bénéficie d'une popularité exponentielle, et se développe dans le monde entier. La France, patrie du Parkour, peine néanmoins paradoxalement à l'accepter.

### Philosophie de l'activité

Le Parkour est une discipline utilitaire qui permet de découvrir le monde de l'effort et de l'altruisme.

Toutes les qualités physiques de l'homme : la force, la vitesse, la puissance, la détente, l'agilité, l'adresse, la coordination, l'équilibre, sont explorées et exploitées.

L'entraînement au Parkour permet au corps humain de réaliser des performances physiques qu'il ne soupçonnait plus.

Développé en milieu urbain comme naturel, le Parkour s'adapte à tous les environnements et situations.

Les étapes permettant de surmonter l'obstacle, vaincre l'appréhension, gérer le stress et tout ce qui peut nous limiter dans l'action sont ici travaillées, décortiquées, pour ne pas rester bloqué par l'obstacle.

Par la recherche, la réflexion, la volonté et la détermination que demande sa pratique, il développe indéniablement des qualités morales nécessaires et indispensables pour surmonter l'appréhension et continuer à avancer...

La finalité du Parkour est de surmonter l'obstacle qu'il soit physique ou mental en rendant le pratiquant plus fort, plus agile et plus sûr de lui, afin de pouvoir tout simplement continuer à avancer là où d'autres resteraient bloqué au pied du mur...

Le Parkour se pratique sans matériel spécifique, l'entraînement forgeant le corps comme unique outil nécessaire.

Les devises suivantes définissent la pratique et guident le traceur dans son Parkour :

- « *Être fort pour être utile.* »
- « *Être et durer.* »
- « *Faire, faire bien, faire vite et bien.* »

Le Parkour peut ainsi être vu à la fois comme un art, une méthode d'entraînement physique et mental, ou comme une véritable philosophie de vie.

*Pratiqué avec discernement et sérieux, il est une extension des « parcours de santé » et ne présente aucun risque particulier.*

## La FIFPK

La Fédération Internationale pour la Formation du Parkour est un organe de réflexion et de formation qui a pour objet de promouvoir le PARKOUR tel qu'il est défini par son fondateur, David BELLE.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> [www.fifpk.org](http://www.fifpk.org) : site Internet de la Fédération Internationale pour la Formation du Parkour

## II. Techniques

Le Parkour est avant tout une discipline utilitaire, où l'efficacité est primordiale. L'esthétisme du mouvement n'est pas recherché en tant que tel, mais se présente comme une conséquence de la recherche du mouvement le plus efficace, du geste le plus juste pour le pratiquant. Aussi les techniques de base ne comportent aucun élément acrobatique, mais se consacrent au franchissement d'obstacles, à la mise en condition physique et mentale, au travail des qualités essentielles au pratiquant.

Par la suite, le pratiquant autonome dans son Parkour ayant acquis les bases de sa discipline pourra, si il le souhaite, agrémenter son répertoire technique par des mouvements acrobatiques. Cette étape demeure facultative et ne définit pas le Parkour, puisque les techniques abordées ici appartiennent au domaine acrobatique. Il s'agit plutôt d'une adaptation de bases gymniques au Parkour.

Toutes les techniques présentées plus bas comportent une infinité de variations, dépendantes de la situation, de l'obstacle à franchir, ou encore de la sensibilité et du corps du pratiquant. Nous ne décrivons donc que les techniques de base, qui serviront de fondamentaux pour le pratiquant. Les variations seront apprises par l'expérience et déduites implicitement en fonction des circonstances et des paramètres précédents.

Il s'agit avant tout de solliciter les bases motrices (courir, sauter, grimper, ramper, nager...).

### Le Parkour

#### **Bases de l'entraînement physique et renforcement musculaire**

À l'inverse des disciplines athlétiques et sportives qui se concentrent sur des capacités isolées (athlétisme, natation, football, escalade, course à pied...), le Parkour sollicite le corps et l'esprit dans leur ensemble. Aussi, un entraînement non spécifique couvrant toutes ces dimensions est nécessaire.

On travaillera ainsi, et de manière non exhaustive, les éléments suivants par des exercices adaptés :

- ✓ l'endurance et le goût de l'effort
- ✓ la proprioception (conscience de soi, position du corps dans l'espace...)
- ✓ l'anticipation et l'analyse
- ✓ l'observation attentive, la perception globale de l'environnement et de la situation (effectuer un repérage des lieux avant tout déplacement)
- ✓ la connaissance de soi (atouts, faiblesses et limites) menant à un jugement juste de la situation en fonction de ses capacités, de son état de fatigue relative...
- ✓ l'équilibre
- ✓ la précision
- ✓ la force

- ✓ la vitesse
- ✓ la puissance (combinaison des deux facteurs précédents)
- ✓ l'agilité et la souplesse
- ✓ la coordination
- ✓ la concentration
- ✓ la créativité
- ✓ ...

Les exercices incluront préférablement plusieurs de ces facteurs. Ils auront pour but de développer les capacités du pratiquant, et de faire émerger sa confiance en soi, découlant de l'expérience forgée par l'entraînement.

La créativité est également mise à contribution afin d'imaginer sans cesse de nouveaux exercices, aussi bien ludiques qu'efficaces et sécurisés.

Le corps humain n'étant pas à l'origine adapté à évoluer sur des surfaces rigides (goudron, béton), l'entraînement vise à le préparer afin de garantir une pratique en toute sécurité et adaptée à notre époque.

Le but du Parkour étant de redécouvrir la liberté de se déplacer, et le franchissement d'obstacles se faisant à terme de manière instinctive, chaque technique doit, après avoir été travaillée de manière isolée afin d'être acquise, être enchaînée sans transition avec d'autres. On passe alors de gestes isolés à un mouvement cohérent sans à-coup permettant un déplacement harmonieux.

### **Techniques d'amorti et atterrissage**

Après le conditionnement physique est psychologique, les techniques d'amorti et d'atterrissage sont primordiales. Leur connaissance et leur maîtrise vont conditionner en grande partie la sécurité de la pratique.

On trouve ici deux techniques de base, qui se déclinent (comme toutes les techniques de base) en une infinité de variantes personnelles propres à chaque pratiquant :

- L'**amorti** : après l'exécution de toute technique, la réception doit faire l'objet d'une attention particulière de la part du pratiquant. Il s'agit d'atterrir sur la première partie du pied (côté orteils), simultanément sur les deux pieds (dans la mesure du possible). Un bon indicateur pour les débutants étant d'essayer d'être le plus discret possible, ce qui implique un amorti complet afin de réduire le bruit des pieds sur le sol.

Une fois le contact avec le sol établi, le corps va se plier jusqu'à annuler intégralement la force d'impact. Il s'agit de fléchir les genoux, tête droite et regard vers l'horizon, jusqu'à la position accroupie. À la fin de l'amorti, les mains viennent en contact avec le sol de part et d'autre des pieds.

- La **roulade** : suite naturelle de l'amorti, la roulade vient en complément de la technique précédente dès que cette dernière n'est plus efficace à elle seule, c'est à dire dès lors que la force d'impact ne peut plus être intégralement annulée par l'amorti de base. On admet généralement qu'à partir d'une hauteur d'un mètre cinquante, le débutant devra exécuter systématiquement une roulade. Assez

proche de la roulade d'arts martiaux (et contrairement à la roulade gymnique où la rotation se fait verticalement dans l'axe de la colonne vertébrale), cette technique consiste à imprimer une trajectoire oblique d'une épaule à la fesse opposée, en s'efforçant de ne présenter aucun point de contact avec le sol. Pour cela, le pratiquant se roule en boule et prend soin d'effacer tout point de contact (épaule, articulation, tête...). Cette technique, qui deviendra instinctive, nécessite néanmoins un entraînement progressif et assidu avant de devenir parfaitement efficace.

Pour l'apprentissage, on évoluera progressivement de surfaces tendres (herbe, tapis de mousse...) à rigides (béton, goudron...).

## **Passements**

Le principe du passement est de franchir tout type d'obstacles barrant la progression, qu'il s'agisse de murets, de barrières, etc... avec ou sans appuis sur l'obstacle.

Issu d'une technique universelle, chaque passement sera adapté à la nature de l'obstacle à franchir (type, matière, dimensions, hauteur...).

Lors de l'apprentissage, le débutant prendra tout d'abord appuis sur l'obstacle afin d'appréhender la technique de manière progressive. Par la suite, on supprimera petit à petit certains appuis, jusqu'à obtenir le franchissement efficient escompté.

- Le **saut de voleur** est une technique spécifique de passement fluide précédé d'une course et comportant une prise d'appui d'une main sur l'obstacle (muret, barrière...).
- Le **demi-tour** est un passement spécifique donc le but est de passer d'un côté de l'obstacle à l'autre avec un arrêt contrôlé sur la face opposée. Il permet d'appréhender le terrain en aval de l'obstacle en toute sécurité avant de continuer la course. En pratique, ce mouvement est souvent suivi d'un saut en contrebas (voir [saut de fond](#)).

Le passement peut être précédé et/ou suivi par toute autre technique pertinente.

## **Saut de chat**

Le saut de chat est un passement rapide spécifique consistant en un plongeon tête et bras en avant, suivis d'un appui des mains sur l'obstacle pour propulser le corps de l'autre côté de l'obstacle, les genoux passant entre les deux mains appuyées sur l'obstacle. Il permet de franchir un obstacle relativement long, mais reste efficace dans d'autres situations.

- Le **saut de chat inversé** débute par un plongeon pieds en avant. Ici, les jambes passent l'obstacle avant le reste du corps, puis les mains viennent relancer l'élan par appuis sur l'obstacle.



- Le **saut de chat complet** est la synthèse du saut de chat et du saut de chat inversé. Il débute mains en avant, les pieds passent entre les bras appuyés sur l'obstacle, puis la sortie se fait jambes en avant.

### **Passe muraille**

Cette technique sert à franchir un mur plus ou moins haut. Elle consiste en une course verticale sur le mur (voir Tic tac) suivie d'une technique de passement.

### **Saut de fond**

Il s'agit d'un saut d'un point A situé à une altitude déterminée à un point B situé en contrebas. Ce saut de hauteur, qui doit être appréhendé très progressivement en débutant à quelques centimètres du sol, peut rapidement devenir spectaculaire pour un observateur extérieur. Il convient de rappeler qu'en vertu des principes fondateurs de la discipline (voir Philosophie de l'activité), la hauteur des sauts devra dépendre exclusivement de l'expérience et du niveau d'entraînement de chaque pratiquant (*voir les recommandations présentées à la section Sécurité*).

### **Saut de détente**

Il s'agit d'un saut d'un point A à un point B situé à une distance donnée, avec ou sans prise d'élan (on parle alors de **détente sèche**). En fonction des distances considérées, le saut de détente peut lui aussi devenir spectaculaire. Nous retiendrons les mêmes remarques relatives à la sécurité que pour le saut de fond.

### **Saut de précision**

Il s'agit d'un saut d'un point A à un point B avec atterrissage précis sur le point B. Il est précédé d'un saut de détente (avec ou sans élan), et les techniques d'amorti sont employées pour l'atterrissage.

### **Saut de bras**

Il s'agit d'un saut d'un point A à un point B avec réception par les mains accrochées au point B (typiquement un mur, une barre...). Les pieds viennent assurer la stabilité. Il s'agit d'une technique relativement avancée qui demande une préparation physique spécifique, dans la mesure où la technique d'amorti par les bras est bien spécifique.

### **Tic tac**

Le tic tac consiste à prendre appui sur un point A avec un pied (tic) afin de franchir un obstacle et atterrir sur un point B (tac). À un niveau avancé, cette technique peut également permettre de courir horizontalement contre un mur. Le Tic tac peut également comporter plus de deux appuis.

## **Acrobaties**

Comme expliqué plus haut, le pratiquant à l'aise avec les techniques de base et devenu autonome dans son Parkour pourra l'agrémenter de figures acrobatiques. Ces figures spécifiques étant issues de la gymnastique acrobatique et ne faisant pas partie du Parkour à proprement parler, nous nous référerons au règlement technique propre à cette discipline.

### III. Conditions de pratique

Le Parkour est une discipline universelle accessible à tous, quel que soit son l'âge, le sexe... Bien évidemment, un pratiquant jeune ne disposera pas des mêmes capacités physiques qu'un pratiquant mature ; tout est dans l'adaptation des techniques en termes d'intensité, comme dans toute autre discipline.

Concernant le matériel, le Parkour ne nécessite aucun outillage spécifique. Une tenue adaptée aux conditions météorologiques, suffisamment confortable (survêtement, jogging...), ainsi qu'une paire de chaussures solides (par exemple de type « running ») suffisent à la pratique. Il est également possible pour les débutants qui le souhaitent de porter des protections (genouillères, coudières...), afin de garantir des conditions de sécurité optimales.

Le Parkour est accessible à toute personne en bonne santé. Évidemment, des troubles musculo-squeletiques peuvent être une contre-indication à la pratique. Comme pour toute activité physique, il convient de demander conseil au corps médical qui fournira un certificat de (non)contre-indication à la pratique du sport.

#### Sécurité

Afin de garantir la sécurité des pratiquants, il est recommandé de suivre les règles élémentaires suivantes :

- Jusqu'à 18 ans, et pour tous les débutants, l'entraînement doit être supervisé par au moins un traceur expérimenté.
- Durant les entraînements, la hauteur des sauts ne devra pas dépasser un mètre cinquante (1,50 m) pour les pratiquants débutants (non-traceurs), ou âgés de moins de 16 ans.
- Les sauts de fond à partir d'un mètre cinquante de hauteur devront (dans la mesure du possible) toujours être suivis d'une roulade.
- Avant tout franchissement d'obstacle, le lieu de pratique devra être soigneusement repéré et exploré par l'ensemble des pratiquants afin de s'en imprégner et déceler les éléments nécessitant une attention particulière.

Outre ces recommandations, il est utile, comme dans toute activité, de posséder une trousse de premiers secours à chaque entraînement, ainsi qu'un téléphone mobile.

#### Catégories d'âges

Bien que la pratique soit possible à tout âge en adaptant l'entraînement au public, il est généralement admis qu'un âge minimal raisonnable de 13 ans est souhaitable afin de pratiquer le Parkour dans son intégralité (en extérieur...), afin de préserver le développement psychophysiologique de l'enfant. D'autre part, la pratique "intensive" de toute activité physique peut être préjudiciable chez l'enfant en cours

de croissance, ce qui explique cette indication d'âge minimum pour la pratique. Avant 13 ans, on pourra néanmoins faire de l'éveil moteur en salle. Considérant un âge limite supérieur chez l'adulte, on conviendra ici de l'évidence du fait que le pratiquant s'arrêtera de lui-même lorsque son corps ne lui permettra plus de s'entraîner.

## Lieux d'entraînement : Intérieur / Extérieur

Le Parkour se montre efficace dans le franchissement d'obstacles et l'adaptation au milieu. Aussi l'entraînement devra être fait aussi bien en intérieur qu'à l'extérieur.

L'entraînement en salle apporte un confort relatif aux conditions météorologiques (abris en cas de pluie/neige...) ou durant la phase d'apprentissage.

Aussi, certaines bases techniques peuvent être introduites en salle, mais il est indispensable de les mettre en perspective en environnement réel dès que possible.

Pour ce qui est des figures acrobatiques, l'entraînement en salle se révèle par contre préférable.

L'entraînement en extérieur doit se faire de préférence sur des lieux calmes, à l'écart du trafic routier, et permettant une pratique non gênante pour les passants.

## Évaluation du niveau de pratique : de « débutant » à « traceur autonome »

Le Parkour, à l'image des Arts martiaux traditionnels asiatiques, ne comporte aucun système de grade, de notation... La raison principale étant que tout pratiquant continue à progresser tant qu'il s'entraîne, tout au long de sa vie. On distingue néanmoins deux stades dans l'apprentissage de la discipline, correspondant aux termes suivants :

- **Débutant** : pratiquant qui n'est pas encore autonome dans son Parkour. Durant son apprentissage, il est sous la responsabilité des traceurs.
- **Traceur (autonome)** : pratiquant ayant acquis les bases du Parkour et étant capable de s'entraîner seul, de suivre son propre chemin, y compris hors du cadre de l'association.

Au début, comme pour tout apprentissage, l'élève procède par mimétisme, en suivant les encadrants et le groupe. L'idée étant d'acquérir progressivement les bases et d'en faire des réflexes.

Le pratiquant devient autonome lorsqu'il est capable de tracer son propre chemin sans suivre celui des autres.

Afin de passer du stade « Débutant » à celui de « Traceur », le pratiquant devra acquérir les notions suivantes :

- ✓ Connaissance et maîtrise des techniques et franchissements de base
- ✓ Connaissance et maîtrise de la méthode d'entraînement au Parkour
- ✓ Connaissance et maîtrise de l'environnement et des notions élémentaires de sécurité
- ✓ Autonomie

Gardons à l'esprit que la finalité du Parkour est l'autonomie et l'efficacité du déplacement.

## Formation de l'encadrement

Seuls les traceurs expérimentés sont aptes et capables d'apprécier et valider l'acquisition par un Débutant des notions nécessaires à son passage au stade de Traceur.

Concernant le traceur expérimenté, un programme de formation qui labellisera différents niveaux d'encadrants (de "aide-formateur" à "formateur") est en cours de mise en place. En attendant, les critères définissant un traceur expérimenté sont les suivants :

- ✓ Connaissance et maîtrise des techniques et franchissements de base
- ✓ Connaissance et maîtrise de la méthode d'entraînement au Parkour
- ✓ Connaissance et maîtrise de l'environnement et des notions élémentaires de sécurité
- ✓ Autonomie
- ✓ Période de pratique d'au moins 3 ans.
- ✓ Il doit également être majeur.

Les formations des encadrants seront assurées par des équipes de la FIFPK en collaboration avec l'UFOLEP, à l'occasion de sessions de formation qui auront lieu régulièrement chaque année. Elles seront sanctionnées par une labellisation FIFPK-UFOLEP, validant la qualité d'encadrant respectivement en tant qu'« **aide-formateur au Parkour** » puis de « **formateur au Parkour** ».

## IV. Environnement

### Milieu urbain et naturel

Dans le Parkour, le maître mot est l'**Adaptation**. Aussi, les techniques acquises seront aussi bien efficaces en milieu urbain qu'en pleine nature.

### Développement durable et préservation du lieu de pratique et de l'équipement

Le respect est une valeur fondamentale dans le Parkour. D'abord parce qu'on ne peut espérer progresser sans respect pour soi-même. Par corollaire, le respect de l'autre, puis de l'environnement est également primordial pour le traceur. Le monde est son **terrain de jeu**, et il acquiert par l'entraînement une sensibilité très tactile de son environnement. Il ne devrait pas venir à l'idée d'un traceur d'abîmer son lieu de pratique, tout simplement parce qu'il ne pourrait ainsi plus s'entraîner. Dans une optique plus philosophique, le rapport particulier du traceur à l'environnement induit chez lui un respect implicite.

Le traceur peut ainsi être vu comme un acteur éclairé et impliqué dans la protection de son milieu de vie.