



Découvrir le **PARKOUR** à l'ÉCOLE

*Pratiquer du Parkour avec mes élèves ...
Oui, mais comment ?!*

Dans le but de vous aider à vous lancer dans l'aventure du Parkour durant vos leçons, des vidéos de méthodologie sont à découvrir sur :

www.christophetacchini.com/parkour

Les mouvements

Reverse

Tie Tac

WallSpin

WallFlip

Saut de chat

Saut du voleur

Saut de bras

Saut de fond

Franchissement

PalmSpin



Présentation du site

Un court texte d'introduction vous indique le contexte et mentionne notamment plusieurs films récents dans lesquels des scènes de Parkour sont présentes.

Sur la gauche, un menu vous invite à découvrir différents mouvements à réaliser en salle, présentés sous forme de vidéos.

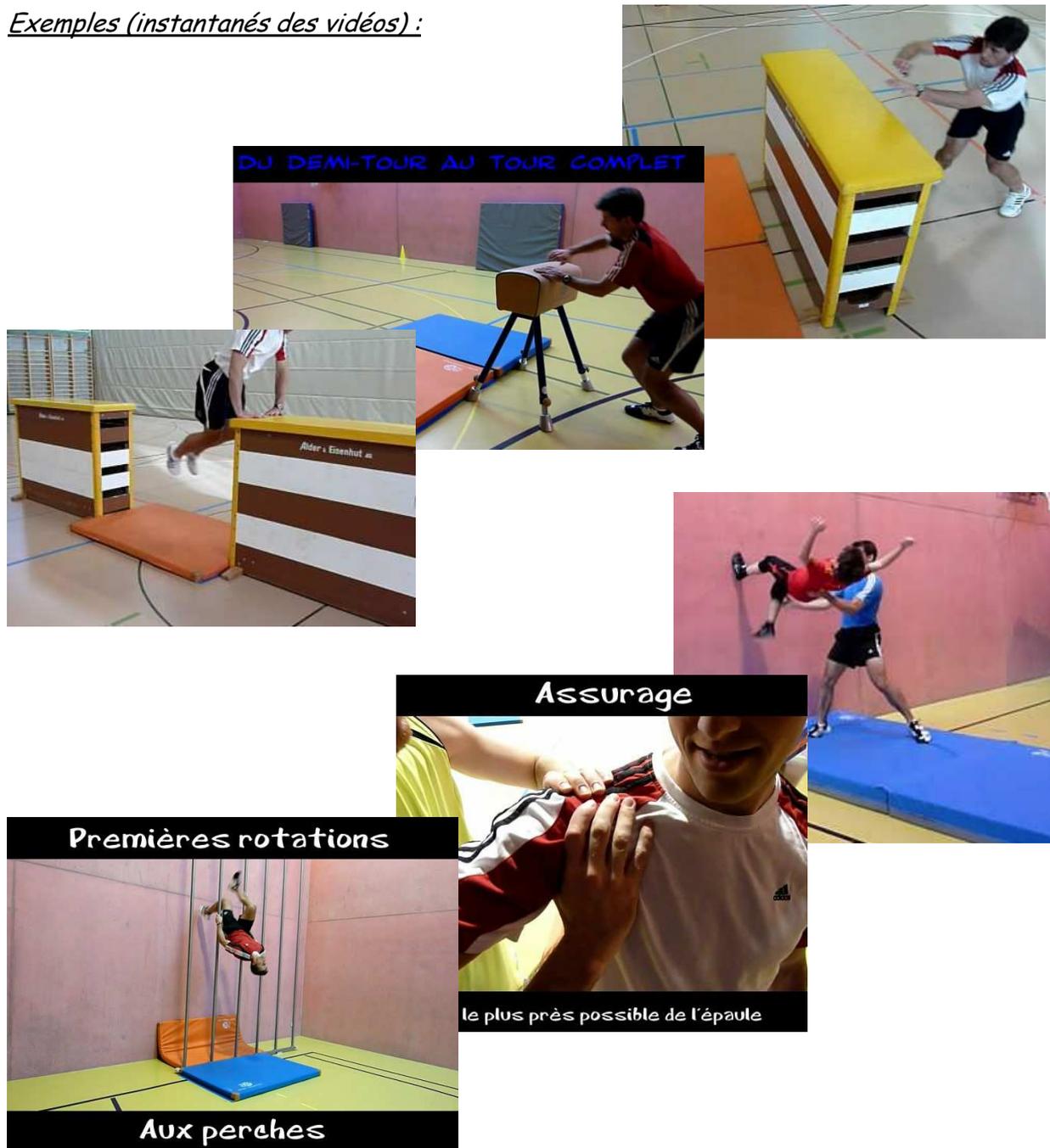
Il est possible que, pour certains mouvements, la page soit incomplète. Cela signifie que la méthodologie est encore en cours de réflexion, de tournage ou de montage vidéo.

Une progression pour chaque mouvement

Des bases jusqu'à la forme finale, vous y trouverez des idées pour avancer étape par étape dans le mouvement.

Parfois, des prérequis sont indiqués, de manière à pouvoir s'assurer que vos élèves disposent des bases utiles ou nécessaires avant de se lancer dans le mouvement.

Exemples (instantanés des vidéos) :



Et des variantes des formes finales

A découvrir...

Je vous souhaite beaucoup de plaisir, à vous ainsi qu'à vos élèves, dans la pratique de cette discipline.

C.H. FACCHINI - 2011