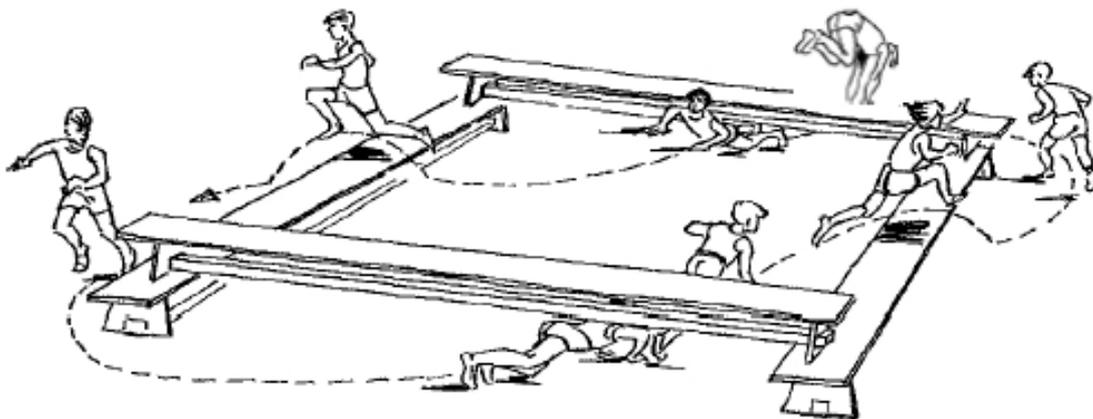


PARKOUR D'OBSTACLES



3 AXES

- **DÉVELOPPEMENT DE LA CONDITION PHYSIQUE** par des exercices de musculation du haut du corps ludiques, des jeux d'équilibre,
- **APPRENTISSAGE DES BASES CORRECTES DE LA CHUTE**
- Découverte et travail des **FIGURES SIMPLES** ou plus difficiles dans un cadre sécurisé.

POURQUOI ?

Les enfants dans les cours de récréation "aiment courir, sauter et grimper partout". Il s'agit de leur apprendre à mesurer les dangers et améliorer leur perception de l'environnement.

RESSOURCES :

« Ecole du courage » mobilesport

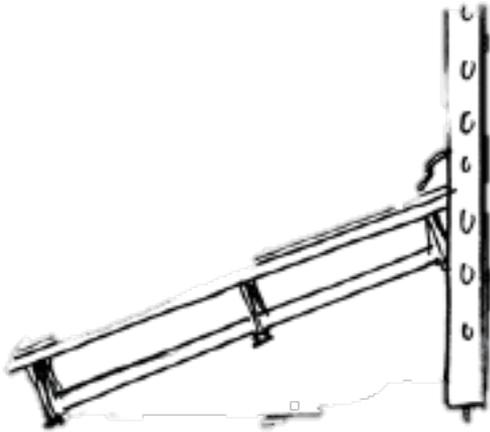
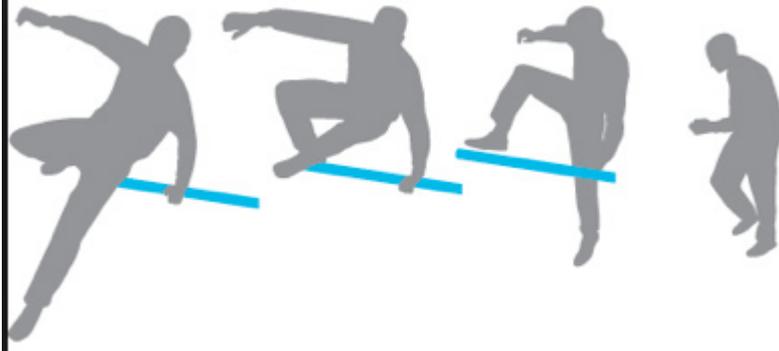
Cahier pratique N°66 : Parkour

Fiches didactiques EPS

http://christophetacchini.com/parkour/prkr_intro.html

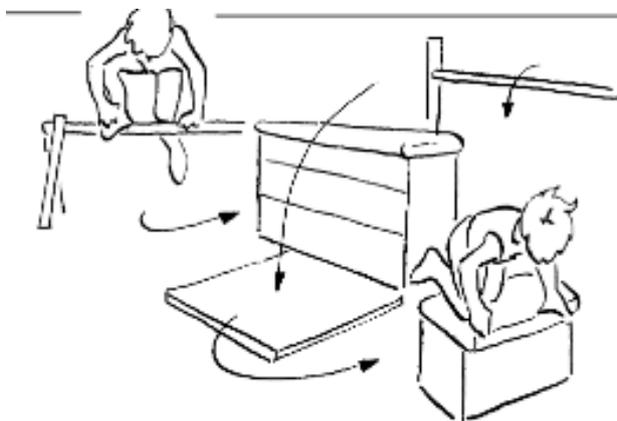
PASSEMENT RAPIDE

Placez une main et le pied opposé sur l'obstacle, levez l'autre jambe entre eux.



Le passage avec banc incliné

Monter et descendre 5 fois de chaque côté
(appui main G + pied D, puis main D + pied G)
Franchir l'obstacle après l'appui



Le jardin d'obstacles

Aller toucher / tourner autour des obstacles.
Franchir les obstacles en marchant puis en trottinant tranquillement



SAUT DE PRÉCISION

Atterrir sur les avant-pieds.

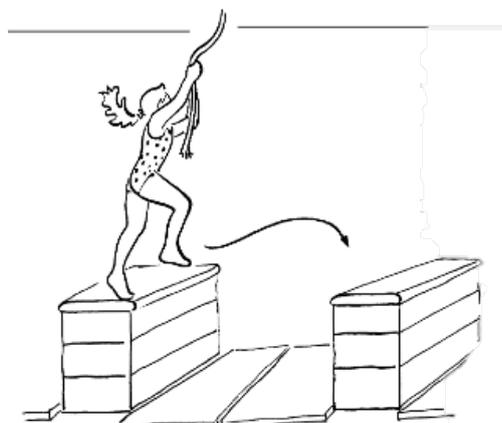
Commencez par des sauts courts au sol et testez les différentes distances de bonds.



Tarzan

Atteindre un point de chute précis et récolter les points correspondants.

S'élaner du caisson et lâcher la corde pour atterrir sur le tapis.



Evolution : d'un caisson à l'autre



D'un banc à l'autre

FRANCHIR OBSTACLE : SAUT DU VOLEUR



Pré requis : saute mouton

1P-2P (hauteur : le plus bas possible)

Les élèves doivent arriver en position assise, jambes écartées sur le mouton.

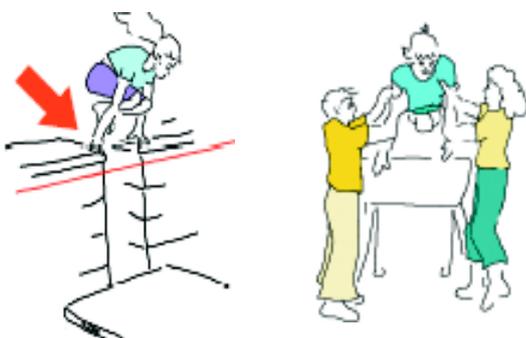


Les élèves arrivent en position à genou ou, si possible, accroupis sur le caisson.

Saut de voleur

Les élèves franchissent l'élastique en prenant appui sur les deux petits caissons en réalisant un saut entre bras les pieds en avant

L'élastique légèrement plus bas que l'appui.



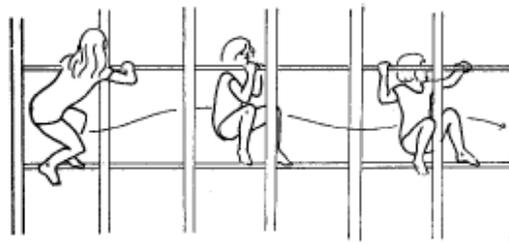
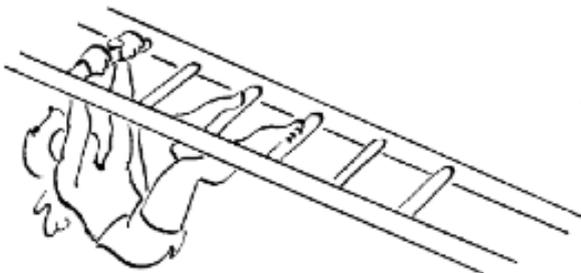
Deux petits caissons placés côte à côte reliés par un élastique

PASSE MURAILLE

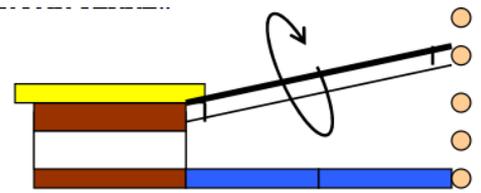
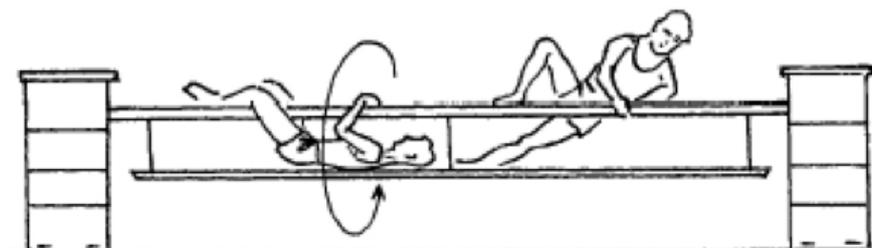
Après le bond, placez vos pieds sur le mur et accrochez-vous des deux mains en haut du mur. Pliez suffisamment vos genoux pour atterrir doucement et sans bruit



Grimper aux cannes suédoises à l'envers – passer à travers sans mettre le pied par terre



Faire le tour du banc



Grimper librement:

Les enfants escaladent librement les engins sans toucher le sol.

Après un premier contact avec tous les engins, l'enseignant leur propose différentes contraintes.

- se coller à l'escalier
- s'éloigner au maximum de l'escalier
- un utilisant seulement 3 appuis
- avec les yeux fermés
- dos aux escaliers
- en ne pouvant utiliser les 5 échelons du bas
- en effectuant un demi-tour à chaque changement d'escalier

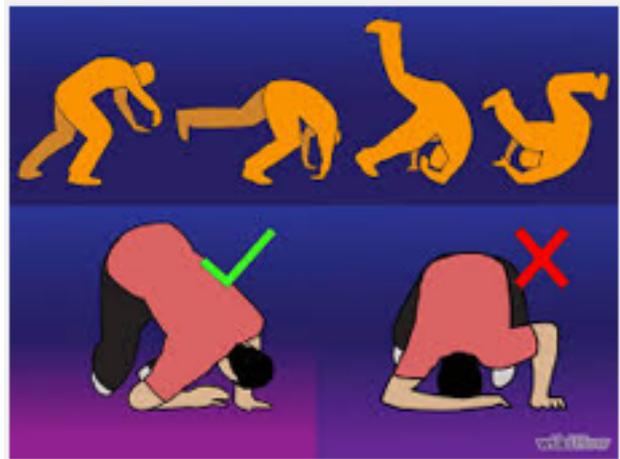


SAUT DE CHAT

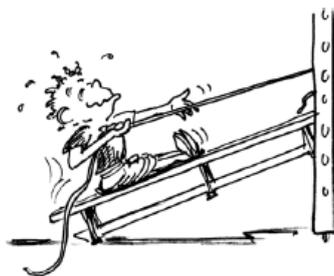
Depuis un caisson composé de deux éléments, s'élancer, se balancer à la barre fixe et atterrir sur un tapis.



CHUTE AVANT



MUSCULATION HAUT DU CORPS



ESPRIT DU PARKOUR : LE TRACEUR

Matériels nécessaires

2 caissons reliés par un banc avec 2 tapis dessous

1 banc accroché aux espaliers avec 2 tapis

Barres parallèles et 4 tapis

Manières d'enseigner :

Expérimenter puis Répertoire des moyens de traverser: dessous, dessus, de côté, SANS METTRE PIED PAR TERRE.

Se suivre par 2, 3... Le premier invente une manière de traverser et les autres imitent

Coopération : le groupe peut-il se rencontrer sur un sommet défini? Haut de caisson / mouton / barres parallèles

Forme de circuit en alternant un exercice sur engins + exercice avec petit matériel (où les pieds ne touchent pas le sol donc en équilibre) + musculation + chute

