

## Le Parkour - 1/2

**Voici un article sur l'un des nouveaux sports de la fin du siècle précédent qui prend de l'ampleur actuellement : le Parkour...**

David Belle a créé et développé le parkour à la fin des années 80 à Lisses dans l'Essonne.

Il commença seul mais fut très vite rejoint par d'autres jeunes.

Il fut inspiré par son père, un enfant de troupe au Vietnam.

Il est considéré comme le pratiquant le plus expérimenté et le plus doué du Parkour.

Pour David Belle : "L'art du déplacement est une manière utile et harmonieuse de se déplacer dans la nature et le milieu urbain par ses propres moyens. Elle permet au pratiquant de développer des qualités telles que l'agilité, la résistance, la maîtrise et surtout la confiance en soi."

Le Parkour, parfois appelé Art du Déplacement ou Freerun ou Urban Freeflow, est une discipline qui a pour but le développement du corps et de l'esprit.

Il n'y a pas de compétition entre les pratiquants, seulement de l'entraide et des encouragements.

Le Parkour consiste à utiliser les obstacles rencontrés sur son chemin, pour effectuer des sauts ou acrobaties. Le tout, en alliant vitesse, fluidité, esthétique et originalité.

Il existe des techniques dites de base :

- Le Saut de précision, ce saut est l'essence du parkour. Un saut de précision peut se faire avec ou sans élan, et aussi bien sur un muret que sur une barre. Il démontre l'aspect technique du parkour, la maîtrise de son corps ainsi que de son environnement.
- Le saut de chat, aussi appelé passément de chat, n'est pas très spectaculaire mais très technique. En effet, pour le réaliser il faut dans une impulsion, passer ses jambes entre ses bras pour ainsi dépasser l'obstacle.
- Le Saut de bras constitue une part importante du parkour. Ce saut sollicite énormément les bras, car il s'agit de se réceptionner à un pan de mur, à une barre, à tout obstacle par la seule force des bras.
- Le Tic Tac est un mouvement qui s'effectue dans une continuité. En effet il s'agit d'une ou plusieurs prises d'appui, sur un voir plusieurs pieds, qui à pour but de passer un obstacle situé en hauteur, en longueur.
- Le Passe Muraille, c'est un appui sur un mur qui sert à se propulser en hauteur pour ainsi accrocher le haut d'un mur pour ensuite de hisser et passer cet obstacle de la manière la plus rapide qui soit.
- Le Saut de fond est le plus basique des sauts, mais il est technique. Il s'agit d'un saut en extension pour passer différents obstacles.
- Le Lâché, où l'on est suspendu par les bras sur une prise ou un pan de mur, on se lâche pour atterrir au sol.

Vers la fin des années 90, la médiatisation du parkour commença doucement.

Alors que certains pratiquants du début se tournèrent vers le cinéma et firent les films Yamakasi et Les fils du vent, de son côté David s'intéressa à former la relève, c'est-à-dire les jeunes qui formeront à leur tour les nouveaux groupes de pratiquants.

Mais pour faire plus connaître sa discipline, il se tourna aussi vers le cinéma, en 2003, avec le film Banlieue 13, ira fait la promotion de son film dans le monde entier et rencontrera ainsi les pratiquants de tout les horizons dans son optique de fédération internationale du Parkour.

Car le parkour est pratiqué sur tout les continents : France, Angleterre, Allemagne, Espagne, Italie, Belgique, Suisse, Autriche, Pologne, Suède, Finlande, Slovaquie, Canada, USA, Guatemala, Estonie, Croatie, Afrique du Sud, Australie, Venezuela...

De plus David Belle va très bientôt commencer à diriger des stages par petit groupe dans lesquels il expliquera et pratiquera le parkour pour leur permettre de transmettre mieux, à leur tour, la philosophie et la pratique du parkour.

## Le Parkour - 2/2

Pour plus d'infos vous pouvez me contacter ou aller sur des sites comme :

- <http://www.speedairman.com>
- <http://www.davidbelle.com>