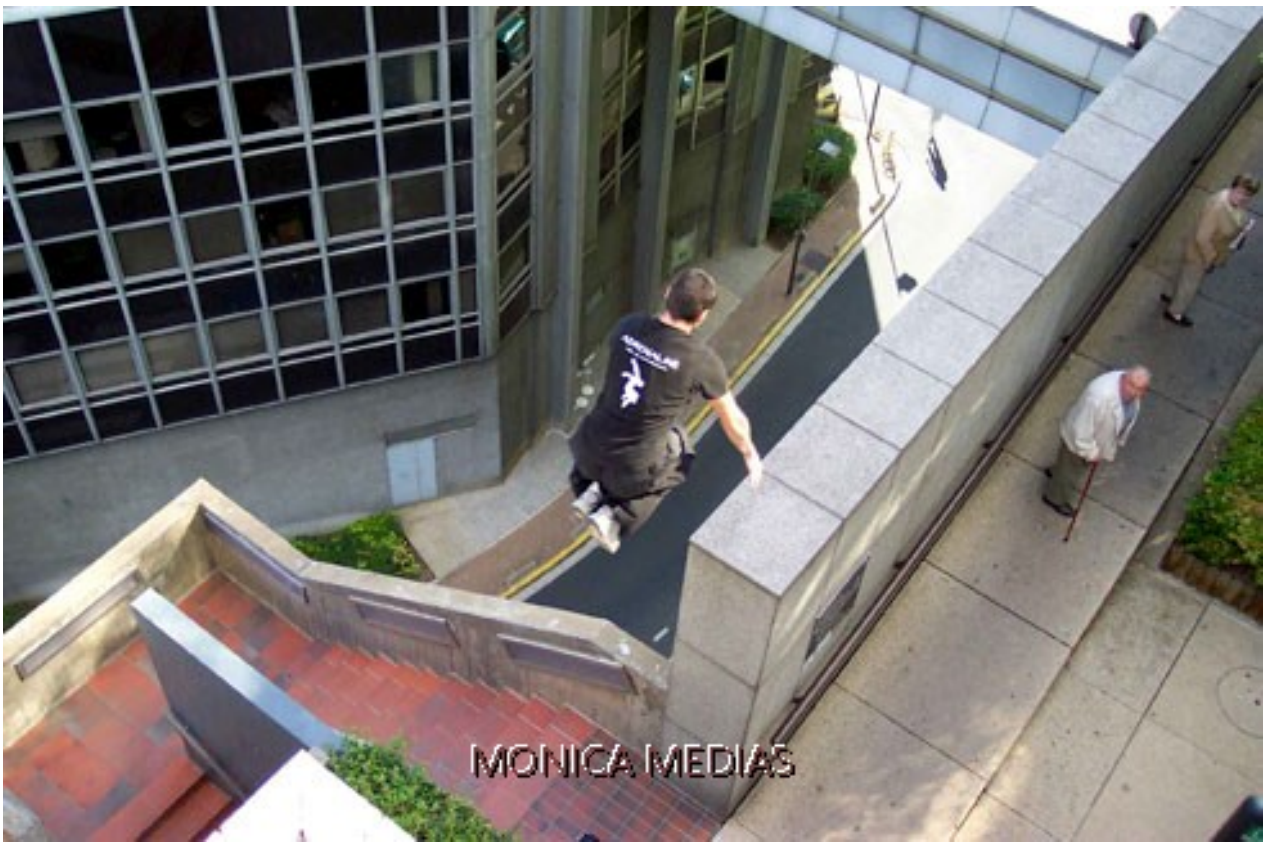
Le Parkour : l’art de se déplacer sans laisser de trace!

- Partager par email
- Imprimer
- PD
-
- Lien de la page

Murs, barrières, bancs, arbustes, parapets... nous obligent souvent à faire des détours sur notre chemin. Et si vous décidiez de franchir ces obstacles de la vie quotidienne en sollicitant un peu plus votre corps ? Se déplacer de manière libre de façon à ce que plus rien ne vous stoppe dans votre élan, du bonheur en un mot ! Le "**Parkour**" né de L’ADD (**art du déplacement**) en est la discipline par excellence. Plus qu’un sport, les adeptes parlent d’une philosophie : "ne jamais rester bloqué au pied d’un mur et avancer...".

Franchir l’obstacle coûte que coûte

En ville ou en campagne, les "traceurs" se réunissent en petit groupe et partent explorer les alentours pour découvrir de nouveaux "spots"* et mettre en pratique des mouvements techniques empruntés à la gymnastique, à la course, au saut et à l’escalade. Discipline médiatisée dans les années 2000 avec la sortie du film "Yamakasi", le parkour est un moyen efficace de vaincre l’appréhension et de dépasser le stress pour mieux surmonter l’obstacle.



Mieux encore : s’entrainer au "freerunning"* permet au corps humain de renouer avec le monde de l’effort ! Cette discipline au développement physique intense pourrait presque jouer un rôle clé dans le programme de santé : "Manger, Bouger" ! Entre le "balancé", le "lâché", la "roulade", le "passement rapide", le "saut de bras", le "saut de détente", le "saut de précision" ou encore la "réception", c’est tout un enchainement d’acrobaties aidées des mains, des pieds où des obstacles eux-mêmes que les "free-runners" expérimentés réalisent avec beaucoup de maitrise.

Au pied du mur

Il faut les voir pour le croire ! Au cœur de votre ville ou dans une de vos salles de sport, nos performers s’adapteront à votre environnement et se fixeront comme challenge de surmonter tous les obstacles qui les attendent. Rien ne leur barrera le passage, rien ! Même pas une muraille si on en croit la **technique de franchissement** dite justement du "passe muraille" qui vise à prendre appui sur un mur d’une hauteur assez importante pour atteindre une plus grande hauteur encore !



Avec vitesse, force, détente, agilité, coordination, équilibre et créativité, nos **hommes-araignées** se faufileront partout, franchiront des murs, escaladeront des bâtiments, sauteront de toit en toit... En groupe de 4 à 8, ils traceront leur chemin dans un enchainement de nombreux mouvements techniques avec une très grande fluidité... Car "avoir le flow"* est un des objectifs atteints depuis longtemps par nos pratiquants de cette discipline de l’extrême !

Allez, c’est l’heure du "Tic-Tac". A ne pas confondre avec un bonbon bien connu, cette autre **technique du parkour** tout aussi rafraichissante consiste à prendre appui avec au moins une jambe sur un mur latéral en pleine course ! Vous voulez essayer ? J’arrive...

* "Spot" signifie lieu propice à la pratique
* "Free running" signifie courir librement. Autre dénomination de l’ADD et du Parkour.
* "Flow" signifie écoulement. Par extension "Avoir le flow" : réaliser les

mouvements de manière fluide



Vous aimerez aussi :

[Show BMX freestyle : Vélo en Spectacle à perdre les pédales !]



[SIMULATEUR SNOWBOARD GONFLABLE: le Surf des Neiges toute l'Année]



[LOCATION MINI-GOLF : Parcours de Jeux 9 PISTES]



[EQUALIZER RUGBY GONFLABLE]



[Terrain Multi Sport Football et Rugby : le beau Stade !]



[Plongeon aérien de haut vol : se plonger dans un spectacle extrême sans se mouiller!]



TIR AU BUT COUPE DU MONDE



SURF GONFLABLE

Source URL: https://www.monicamedias.com/le-parkour-l-art-de-se-deplacer-sans-laisser-de-trace.html