

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 12 (2010)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Mode d'emploi  
**Autor:** Käser, Steven  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995315>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Mode d'emploi

Ce qui paraît tout simple dans les nombreux clips vidéo, spots publicitaires et au cinéma nécessite en réalité un entraînement spécifique. Les traceurs gardent toujours le contrôle. Ils n'oublient jamais où se situent leurs limites et s'entraînent à les repousser toujours plus loin.

Texte: Steven Käser, photos: Fabian Unternährer

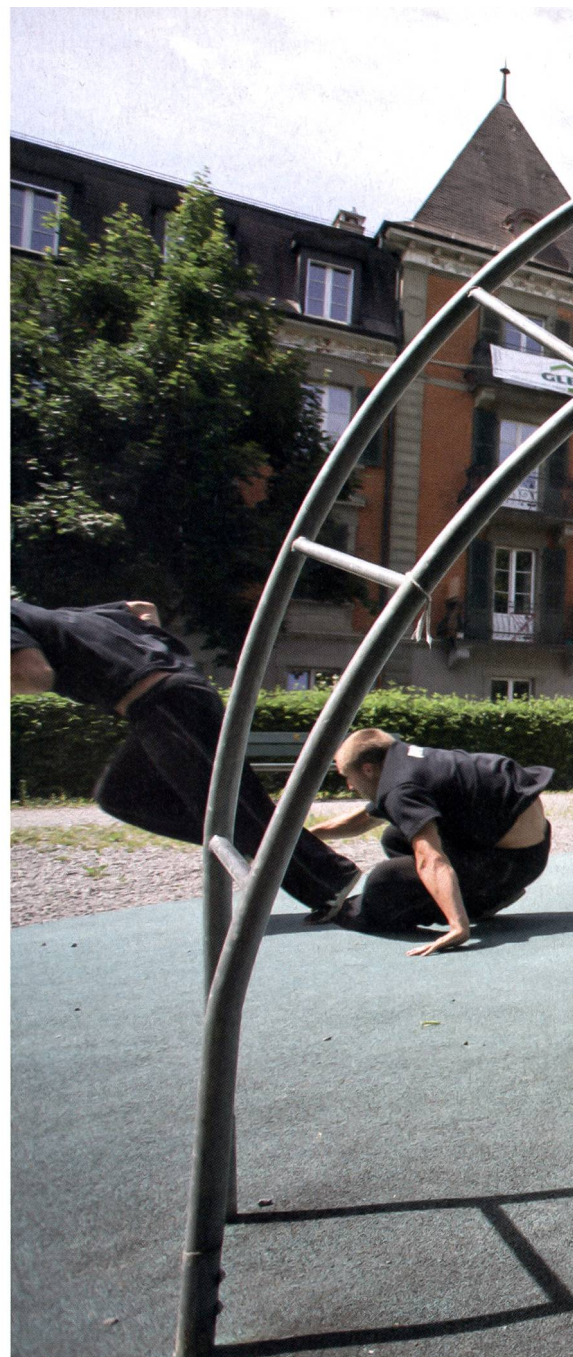
Le corps est le principal outil du traceur. Le secret réside dans un entraînement physique et une optimisation de ses performances constants. Dans son propre intérêt, le traceur cherche autant à éviter les dangers que les surcharges. «Le Parkour doit être efficace et pas seulement effectif», explique dans son ouvrage Markus Luksch, spécialiste des sciences du sport (voir encadré, p. 25). «Effectif signifie atteindre un but ou réussir quelque chose en utilisant ses ressources. Efficace signifie atteindre un but en épargnant au maximum ses ressources, c'est-à-dire en obtenant un bon rapport entre le résultat obtenu et les efforts fournis.» Le terme de ressources est ici compris au sens large, à savoir l'investissement mental, physique, matériel et temporel nécessaire pour atteindre un but. Tout effort fourni par le traceur, qui vise à améliorer son déplacement peut être considéré comme un entraînement de Parkour.

## Sécurité totale

Il n'est pas surprenant que les traceurs soient sans cesse confrontés à des questions concernant les dangers de leur discipline. Leur réponse est la suivante: on ne fait que ce que l'on est sûr de réussir sans se blesser. Un saut hasardeux n'est exécuté que s'il n'y a aucun risque de blessure. Celui qui ne «sent» pas un saut ne le tente pas. Par ailleurs, les traceurs font attention les uns aux autres, ils s'encouragent à ne pas prendre de risque inutile. Le renoncement explicite à la compétition et au spectacle contribue à ce que personne ne soit tenté de faire des choses qu'il n'est mentalement ou physiquement pas encore prêt à réaliser. En outre, l'entraînement au Parkour se déroule près du sol, surtout chez les débutants. Les vidéos montrant des traceurs sautant d'un toit à l'autre ne sont pas l'exemple à imiter. Il ne faut pas oublier que ceux-là s'exercent en général depuis des années, voire des décennies, et qu'ils disposent des capacités nécessaires et d'une bonne connaissance d'eux-mêmes. Il est très important que, dans les premières années, l'entraînement se déroule sur un terrain sûr car le contrôle passe avant tout!

Un traceur pratique généralement son art à un haut niveau. Il doit, à ce titre, se soumettre à un entraînement sérieux et touchant cinq domaines (qui se recoupent):

- Entraînement de la forme physique
- Entraînement des compétences de base
- Entraînement des techniques de base
- Combinaison des techniques
- Entraînement mental



**Remarque:** Les techniques démontrées sur les photos de ce dossier ont été réalisées par des traceurs expérimentés, qui disposent d'un niveau technique et physique élevé et savent évaluer leurs propres capacités. La sécurité et le contrôle sont des principes fondamentaux du Parkour: le traceur s'entraîne toujours sur un terrain sûr, à des hauteurs réduites et en fonction de ses compétences (voir p. 26).



### Forme physique

Le traceur se prépare aux efforts que requiert le Parkour par un entraînement de la force. La réception et l'amortissement des sauts étant primordiaux, il doit accorder une importance particulière au renforcement et à la stabilisation des muscles de la jambe. L'entraînement se compose d'exercices statiques (par ex. exercice de la chaise contre le mur) et dynamiques (par ex. genuflexions).

Il est tout aussi capital de développer une musculature du tronc stable afin de soutenir le dos lors de la réception et de l'amortissement des sauts. Ceci augmente le contrôle et la stabilité du corps lors de sauts ou d'autres techniques de franchissement d'obstacles. Les muscles du ventre et du dos doivent être renforcés dans leur ensemble, car ils sont toujours sollicités au moment de franchir un obstacle. Pour le débutant, le renforcement de l'appareil musculaire passe par des exercices de contraction (tractions, planches) non seulement concentriques (soulever le corps en surmontant la force de gravité) mais également excentriques (relâcher lentement et de façon maîtrisée le corps en résistant à la force de gravité). Enfin, il est recommandé de compléter les exercices de contraction par des mouvements de bascule ou d'appui (par ex. appuis faciaux).

Ce qui compte dans l'entraînement de la force, ce n'est pas le développement isolé de certains muscles, mais l'interaction coordonnée de plusieurs groupes musculaires (coordination intermusculaire). C'est elle qui détermine la qualité des mouvements dans le Parkour. Les exercices pratiques comme faire la planche contre un mur peuvent donc aussi être intégrés à l'entraînement de la force.

L'endurance est sous-estimée par un grand nombre de traceurs. Son importance devient évidente lorsqu'on se lance dans une course de cinq minutes en voulant utiliser plusieurs techniques de franchissement avec assurance et rapidité. L'endurance devient l'obstacle principal lorsque l'on cherche à parcourir une certaine distance. Son entraînement porte ses fruits à partir de 30 minutes d'exercice. Les méthodes traditionnelles telles que la course à pied ou la natation sont tout à fait indiquées. Mais il y a encore plus efficace, à savoir les circuits inspirés du Parkour, qui consistent à tracer au préalable un itinéraire comportant des obstacles et le parcourir en un temps défini. Il est déconseillé d'employer des techniques complexes lors de l'entraînement en raison de l'épuisement et du risque de blessures qui en découle. Il vaut mieux se concentrer sur les mouvements simples et sur les techniques de base. Ceci permet d'entraîner efficacement l'endurance des groupes musculaires sollicités.



Lors d'un saut de précision, le traceur effectue une réception précise et reste en équilibre sur l'obstacle.

Le Parkour exige une grande mobilité, à l'instar de la gymnastique artistique ou de l'escalade. Le corps doit être en mesure de développer de la force et se stabiliser en cas de tension maximale. Or, le relâchement du tonus musculaire suivant l'étirement peut, selon le groupe de muscles concerné, affecter l'appareil locomoteur et nuire à la performance du traceur.

Les exercices de mobilisation active (par ex. courir en levant les genoux) augmentent l'amplitude et renforcent les muscles en cas d'étirement maximal. Ils consistent dans un premier temps à allonger les grands groupes musculaires de manière statique puis de les renforcer par des mouvements explosifs. Les exercices d'étirement dynamiques pratiqués dans les sports de combat sont également indiqués. Nous n'entrerons toutefois pas plus dans les détails étant donné que le thème de la mobilité et de l'étirement suscite la controverse dans le milieu scientifique du sport et qu'il comporte nombre de paradigmes et de résultats de recherches contradictoires.

### Compétences de base

Le traceur doit disposer de nombreuses compétences de base afin de garder le contrôle de tous ses mouvements: courir, se balancer, garder l'équilibre, grimper, marcher à quatre pattes, se déplacer à la force des bras, etc. Il fait sans cesse appel à ces compétences car elles servent à tout franchissement d'obstacle ou presque. Il utilise par exemple sa capacité à garder l'équilibre après avoir exécuté un saut de précision sur une barre, pour éviter de chuter. Le traceur n'a pas besoin d'atteindre le niveau de performance des alpinistes ou des artistes. Il lui suffit d'avoir les connaissances de base en matière de grimpe ou d'équilibre, qui lui permettront de franchir efficacement un grand nombre d'obstacles.

### Techniques de base

On voit souvent des traceurs expérimentés exercer des techniques de base. Ce sont des mouvements qu'ils semblent maîtriser parfaitement, mais qu'ils estiment utile de consolider en permanence. D'une part car une technique n'est jamais complètement acquise et d'autre part car certaines techniques sont négligées en raison de la pluralité des mouvements et des préférences de chacun. Les techniques de base principales du Parkour sont les suivantes:

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>Planche</b>                 | Hissage du corps le long d'un mur depuis la position de suspension  |
| <b>Lâché</b>                   | Lâché prise d'une position de suspension pour se rattraper plus bas |
| <b>Saut de fond</b>            | Saut vers le bas  |
| <b>Techniques de réception</b> | Réception amortie et roulade  |
| <b>Saut de précision</b>       | Saut en longueur sans élan avec réception précise                   |
| <b>Saut de bras</b>            | Saut contre un mur, réception avec les mains agrippées au rebord    |

#### Saut de chat

Franchissement d'un obstacle en plongeant et en poussant sur les bras afin de passer ses jambes entre ses bras

#### Demi-tour

Saut par-dessus une barrière avec réception en suspension

#### Changement de main

Franchissement latéral d'une barrière en changeant sa prise de main

#### Passerment rapide

Sorte de saut de haie par-dessus un obstacle avec bref contact des mains

#### Tic-tac

Appui sur un mur avec le pied pour se projeter en avant ou vers le haut

#### Passer-muraille

Appui sur un mur avec le pied pour en agripper le rebord

#### Franchissement

Saut entre deux obstacles

Les techniques utilisées dans ce sport rassemblent la plupart des mouvements que l'homme est capable d'exécuter sans aide extérieure. Celles décrites ci-dessus n'ont qu'une valeur illustrative. Elles constituent des formes simplifiées et généralisées du franchissement d'obstacles. Une fois que le traceur maîtrise ces techniques, il doit les adapter aux situations et aux obstacles. Il ne s'agira alors plus de trouver un endroit pour s'exercer au saut de bras mais de savoir comment franchir l'obstacle qui se trouve devant lui.

### Combinaison des techniques

Les courses et circuits évoqués ci-dessus incitent à trouver des solutions et à adopter une attitude créative vis-à-vis de l'environnement, de même qu'ils permettent d'assimiler les mouvements et de les combiner. Ces courses ont un point de départ et d'arrivée définis et sont souvent ludiques. Ainsi, le but peut être de franchir plusieurs barres en utilisant différentes techniques ou de contourner un bâtiment sans toucher le sol («contournement»).

Ce type de défi permet de tester les compétences de base et les techniques acquises. Il montre au traceur les techniques auxquelles il peut se fier ou celles qui lui sont particulièrement utiles.

### Mental

Le mental joue un rôle particulier dans le Parkour. Il n'existe pas de compétition comme dans les autres sports, réduisant dès lors la pression extérieure. En revanche, il peut y avoir une grande pression intérieure. Les traceurs se fixent souvent des objectifs afin d'évaluer leurs progrès. Étant donné le caractère éprouvant de cette discipline et les atteintes possibles à l'intégrité physique, il est indispensable d'apprécier correctement les effets à long terme de l'objectif fixé sur la santé. Le respect du corps est un élément essentiel du Parkour.

Le traceur est fréquemment mis sous pression lors de l'exécution d'une technique ou d'un mouvement (précision, complexité,

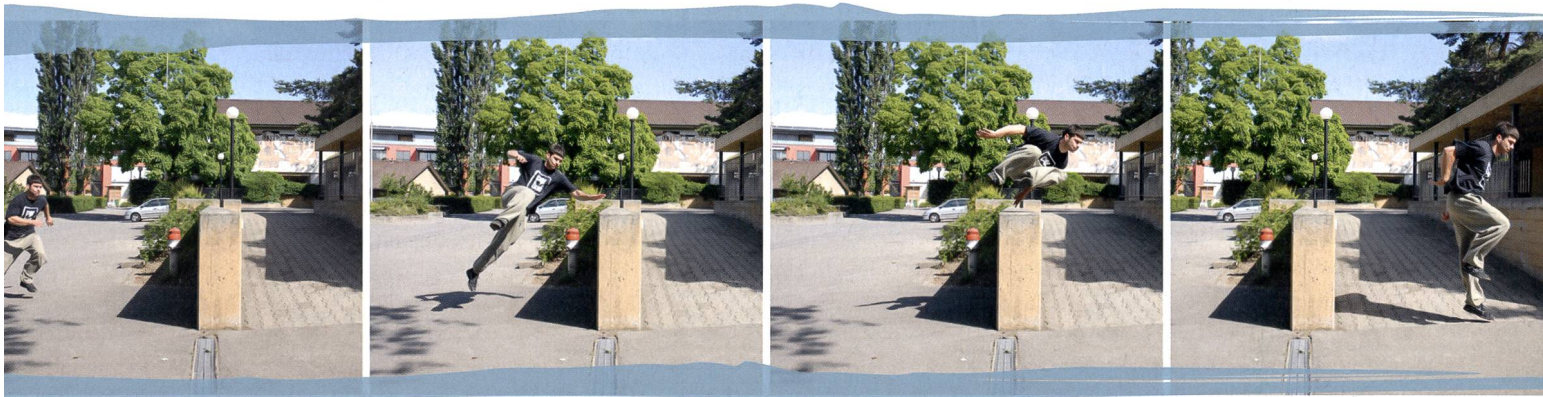


temps). Dans ces circonstances, il est essentiel qu'il soit en mesure d'agir et de prendre les bonnes décisions. La question du mental est complexe et doit être abordée par des professionnels ayant de l'expérience en psychologie et en pédagogie. Un encadrement personnel du traceur est nécessaire. C'est un processus tout à fait individuel qui doit être pris en charge par un entraîneur qui connaît bien le traceur. ■

*Steven Käser est cofondateur de ParkourONE, dont le siège est à Berne. Sa fonction est de faire reconnaître ce sport à l'échelle nationale et internationale. Avec ses collaborateurs de ParkourONE, il met en place un grand nombre d'offres d'enseignement et d'apprentissage.*

[www.parkourone.com](http://www.parkourone.com)

«mobile» publiera au cours de l'année 2010 un cahier pratique présentant les divers moyens de pratiquer le Parkour à l'école ou dans un club.



Lors d'un passément rapide, le traceur franchit rapidement un obstacle d'une hauteur de hanches/poitrine. (Photos: Roger Widmer)

## Le point

### «Dynamique et individuel»

Markus Luksch est étudiant en anthropologie biologique, en philosophie et en géographie et spécialiste en sciences du sport. C'est en cette qualité qu'il a publié l'ouvrage «**Tracers Blackbook**» (en allemand).

*«mobile»:* Les échanges sur le Parkour se font par Internet. On peut donc croire que ce sport s'adresse à la génération des «natifs numériques». N'est-il dès lors pas anachronique de publier un livre sur le sujet? Markus Luksch: Le succès du Parkour s'explique par le fait qu'il comble un besoin qui se raréfie à mesure que croît la médiatisation. Il offre des moments authentiques car il nous met en contact avec le monde réel. Tout ce qui est entrepris a un effet direct et durable sur le corps. Ce qui n'est guère le cas dans le monde virtuel. Un traceur recherche quelque chose de solide, une vérité dont il peut se rapprocher grâce à ce sport. Le livre complète la virtualité du Net: cela correspond bien au Parkour.

*Que peuvent espérer vos lecteurs?* Je ne prétends pas être exhaustif. Les sciences du sport sont une discipline récente, le Parkour est jeune et moi-même ne côtoie ce monde que depuis 2006. J'ai beaucoup

appris au contact des autres traceurs. Ces échanges ont été sources de soutien et de déclics. J'ai vite compris que le Parkour est un processus dynamique, en constante évolution individuelle. C'est pourquoi, il n'est pas possible d'avoir une vue complète. Toutefois, le lecteur doit être sensibilisé aux développements biomécaniques et moteurs dans la pratique du Parkour. Leur assimilation est un premier pas pour être un traceur encore plus efficace.

*Quel est votre public cible?* Le livre s'adresse à tous ceux qui s'intéressent au mouvement en général et/ou au Parkour. Son objectif est de servir d'aide à la réflexion sur son propre mouvement et de favoriser de nouveaux points de vue et de nouvelles discussions. C'est un livre pour ceux qui, comme moi, voient dans le Parkour une des cultures du mouvement les plus excitantes et prometteuses qui soient.

#### Références bibliographiques

Luksch, M.: **Tracers Blackbook – Geheimnisse der Parkour Technik**. Tägertschi, parkourONE, 128 pages.