

A black and white photograph of a building facade with several parkour athletes. One athlete is in mid-air, performing a jump. Another is on the roof edge, and two others are on the lower part of the building. The text is overlaid on the image.

Actions culturelles

ATELIER D'INITIATION AU PARKOUR

Samuel Govindin - Artiste associé

Le PARKOUR

En voir plus :



L'intérêt de la discipline :

Le parkour est un art de déplacement visant à évoluer dans un environnement urbain ou naturel en utilisant les nombreux obstacles qui nous entourent.

Imagination, découverte, et créativité sont à l'origine des combinaisons de mouvements permettant à chacun.e d'appréhender l'espace à sa manière, en utilisant son corps comme outil central. Faire de cette pratique, une discipline abordable et adaptable à tout âge.

Cette discipline nous permet de travailler collectivement et individuellement à l'entraide, la coopération et l'observation des espaces dans lesquels nous évoluons chaque jour. Une évolution personnelle mais aussi renforcée par le groupe et ses différentes interactions.

L'approche artistique :

Samuel Govindin accompagne aujourd'hui des danseurs-traceurs avec une approche artistique du parkour, différente des nouvelles orientations compétitives de la discipline, et développe avec eux une vision poétique de la verticalité urbaine.

Pour qui ?

Les ateliers d'initiation au Parkour sont modulable en fonction des groupes et de l'âge des participants.

- Enfants/adolescents (A partir de 8 ans)
- Adultes

Jauge public : 15 personnes

Les ateliers proposés

Atelier d'initiation/découverte

1 séance pour découvrir la discipline

Atelier d'initiation/découverte type :

1 séance de 45min (minimum) à 2h en fonction des possibilités.

Séance de 45min :

15min Présentation de la discipline + échauffement

30min Initiation aux techniques de base ainsi qu'aux techniques de chutes/rattrapage.

Séance de 2h :

10min - Phase d'introduction, présentation de la discipline et de l'approche artistique, présentation des modalités de pratique (s'écouter, se faire confiance, considérer les risques, apprendre à tomber)

20min - Echauffement, jeux de déplacements.

1h - Initiation aux techniques de base ainsi qu'aux techniques de chutes/rattrapage. Coopération. Enchaînement de mouvements

20min - Temps libre

10min - Bilan de la séance



Atelier d'initiation/création

Plusieurs séances pour approfondir la découverte !

Atelier d'initiation/création type :

Trois séances de 2h, réparties sur une semaine, 12 participants.es.

Séance 1 - 2h

20min - Phase d'introduction, présentation de la discipline et de l'approche artistique, présentation des modalités de pratique (s'écouter, se faire confiance, considérer les risques, apprendre à tomber)

20min - Echauffement, jeux de déplacements.

1h15 - Initiation aux techniques de base ainsi qu'aux techniques de chutes/rattrapage.

Exercices favorisant la coopération.

5min - Bilan de la séance

Séance 2 - 2h

20min - Echauffement, jeux de déplacements.

1h - Approfondissement des modes de déplacements. Créations d'enchaînements de mouvements, travail sur les transitions et l'efficacité.

35min - Proposition d'un chemin, d'un fil directeur puis développement d'une approche personnelle en autonomie.

5min - Bilan de la séance

Séance 3 - 2h

20min - Echauffement, jeux de déplacements.

1h - Repérage et création collective en utilisant les notions et techniques acquises.

30min - Restitution des pratiquants.es et représentation de l'artiste encadrant.

10min - Bilan global



Contact :

Mathilde Gonzales

Mail : mathilde@mixarts.org