

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

# ACTIONS CULTURELLES

## ATELIER D'INITIATION AU PARKOUR

Samuel Govindin - Artiste associé

# LE PARKOUR



## 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.

La liberté de mouvement et la personnalisation des objectifs permettent d'en faire une discipline abordable et adaptable à tout âge.

Cette discipline permet de travailler individuellement, chacun.e ayant l'opportunité d'évoluer à son rythme mais aussi collectivement, notamment grâce à l'entraide, la coopération, l'observation, le partage des idées et des réflexions, qui peuvent constamment être de nouvelles sources d'inspiration.

## L'approche artistique :

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. La liberté de mouvement et la personnalisation des objectifs permettent d'en faire une discipline abordable et adaptable à tout âge.

Cette discipline permet de travailler individuellement, chacun.e ayant l'opportunité d'évoluer à son rythme mais aussi collectivement, notamment grâce à l'entraide, la coopération, l'observation, le partage des idées et des réflexions, qui peuvent constamment être de nouvelles sources d'inspiration.

## Pour qui ?

Que ce soit pour des enfants, des adolescents, ou des adultes, les ateliers d'initiation au parkour s'adresser à un public assez large. Pour des structures éducatives, culturelles ou sportives, cette discipline permet de concilier activité physique, recherche artistique, appréhension de ses peurs, et connaissance de ses capacités.

- **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'un 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 :

Samuel Govindin

[Samuelgovindin@protonmail.com](mailto:Samuelgovindin@protonmail.com)