

## Le parkour, un sport à la mode.

Tu as peut-être vu des films comme Banlieue 13 ou Yamakasi ? Tu as peut-être vu des jeunes en survêtement se déplacer d'un endroit à l'autre en sautant au dessus d'un banc ou en faisant des acrobaties ?

Non, ce ne sont pas obligatoirement des voyous qui échappent à la police : ce sont des sportifs d'un genre nouveau, les sportifs de parkour ou Art du déplacement (ADD), créé il y a quelques années par David Belle et les Yamakasi.

### Mais qui sont les Yamakasi ?

C'est un groupe de jeunes sportifs de la banlieue de Paris, d'origines variées, tous sportifs et aventuriers. Ils avaient fait des arts martiaux, de la musculation, de la natation, et ensemble ils se sont mis à développer l'art du déplacement. Ils ont ainsi fondé leur groupe Yamakasi qui en langue lingala au Congo veut dire "Esprit fort, corps fort, homme fort". Ils ont fait connaître leur art au grand public grâce au film Yamakasi produit par Luc Besson en 2001. Depuis, le groupe s'est agrandi, transformé, professionnalisé : il a joué dans différents films et au Cirque du Soleil. En 2009, il a monté à Evry, en banlieue parisienne, sa propre école de parkour.

### L'entraînement.

Car pour faire du parkour, il faut être souple, renforcer les articulations, avoir de la force dans les bras et dans les jambes, sans oublier les abdominaux ! Il faut donc d'abord s'entraîner dans un gymnase : faire de la musculation, de la gymnastique, du cirque, parfois même des arts martiaux peuvent servir à être un bon traceur.

Traceur, c'est le nom qu'on donne au pratiquant de parkour. Il est souvent jeune, athlétique et s'entraîne de différentes manières : d'abord en salle, puis sur les parcours urbains, en sautant ou escaladant des obstacles tels que bancs, abribus, ponts et immeubles.

Entre traceurs, on repère les endroits les plus favorables au parkour, les spots, mais n'importe quel endroit peut être l'occasion de jouer avec l'espace, comme le prouvent les nombreuses vidéos qui circulent sur internet, avec les noms des mouvements les plus courants comme saut de chat, saut du voleur ou tic-tac...

Ça te tente ? Alors commence par t'entraîner !

## Questions :

### 1- Coche la bonne réponse.

- a) Le parkour s'appelle aussi :
- l'art de l'entraînement
  - l'art du déplacement
- b) Les yamakasi viennent :
- de la banlieue parisienne
  - du Congo
- c) Les yamakasi ont été à :
- l'école du cirque
  - travaillé dans un cirque
- d) L'entraînement de parkour :
- se fait exclusivement dans la rue
  - se fait dans la rue et en salle
- e) Le traceur est quelqu'un :
- qui fait du parkour
  - qui suit les traces des voyous

### 2- Relie les mots ou expressions de sens proche.

- |            |                          |                                       |
|------------|--------------------------|---------------------------------------|
| Voyou      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> en salle     |
| Échapper   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> périphérie   |
| Abribus    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> canaille     |
| Au Gymnase | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> arrêt de bus |
| Banlieue   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> fuir         |

### 3- Grammaire.

- a) Souligne les verbes au passé composé.

b) Retrouve les infinitifs des participes passés.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

c) Auxiliaire être ou avoir ? Mets les verbes dans la bonne case.

ÊTRE	AVOIR

#### 4- Activité : Décris un mouvement !

a) Par 2 ou 3 choisissez l'un des mouvements suivants :

*Saut du chat- saut du chat inversé - saut du voleur- tic-tac*

- Imaginez en quoi il consiste : dites ou on met les bras, les jambes, la tête, etc.

Vous pouvez utiliser des dessins pour mieux faire comprendre.

- Présentez votre idée à la classe.

b) Allez chercher sur internet des vidéos qui montrent le mouvement.

Comparez avec ce que vous avez imaginé. Puis présentez de nouveau à la classe !

## Corrigés

### 1-Coche la bonne réponse.

- a) Le parkour s'appelle aussi :  
 l'art de l'entraînement  
 l'art du déplacement
- b) Les yamakasi viennent :  
 de la banlieue parisienne  
 du Congo
- c) Les yamakasi ont été à :  
 l'école du cirque  
 travaillé dans un cirque
- d) L'entraînement de parkour :  
 se fait exclusivement dans la rue  
 se fait dans la rue et en salle
- e) Le traceur est quelqu'un :  
 qui fait du parkour  
 qui suit les traces des voyous

### 2- Relie les mots ou expressions de sens proche.

- |            |                                     |              |
|------------|-------------------------------------|--------------|
| Voyou      | <input checked="" type="checkbox"/> | en salle     |
| Échapper   | <input checked="" type="checkbox"/> | périphérie   |
| Abribus    | <input checked="" type="checkbox"/> | canaille     |
| Au Gymnase | <input checked="" type="checkbox"/> | arrêt de bus |
| Banlieue   | <input checked="" type="checkbox"/> | fuir         |

### 3- Grammaire.

- a) Souligne les verbes au passé composé.

b) Retrouve les infinitifs des participes passés.

Ex: fondé - *fonder*

Vu - *voir*

mis - *mettre*

fondé - *fonder*

agrandi - *agrandir*

fait - *faire*

transformé - *transformer*

professionnalisé - *professionnaliser*

joué - *jouer*

monté - *monter*

c) Auxiliaire être ou avoir ? Mets les verbes dans la bonne case.

ÊTRE	AVOIR
<i>se mettre à</i>	<i>voir</i>
<i>s'agrandir</i>	<i>faire</i>
<i>se transformer</i>	<i>fonder</i>
<i>se professionnaliser</i>	<i>monter</i>
	<i>jouer</i>

#### 4- Activité : Décris un mouvement !

a) Par 2 ou 3 choisissez l'un des mouvements suivants :

*Saut du chat- saut du chat inversé- saut du voleur- tic-tac*

*Cette activité permet de revoir le vocabulaire du corps et des mouvements : sauter, lancer, placer, poser, etc....ainsi que la localisation (gauche-droite-en haut- en bas)*

b) Allez chercher sur internet des vidéos qui montrent le mouvement.

*Il suffit de chercher sur Google le nom du mouvement pour avoir, en français, un grand nombre de vidéos (You tube, Daily motion) réalisés par des amateurs de parkour.*