

## II.26. Parkour



### Parkour

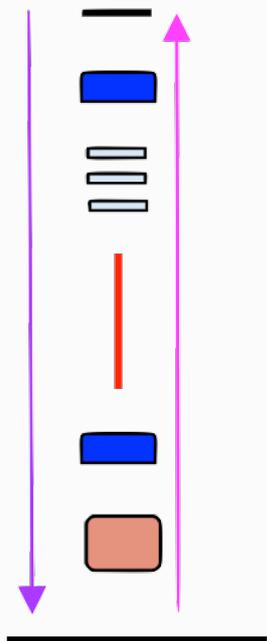
### Défiche 1

### Top AS N° 72

<b>Composition d'équipe</b>	Collèges, Lycées & LP : Équipes de 4. Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.
<b>Jeune Organisateur</b>	Mise en place des équipes, gestion du matériel et des rotations.
<b>Jeune Juge</b>	Veille au bon déroulement de l'épreuve. Chronomètre et évalue la réussite des épreuves. Attribue les points pour faire les totaux.
<b>Jeune Coach - Jeune Capitaine</b>	Conseille l'équipe et chaque concurrent, les motive.
<b>Jeune Reporter</b>	Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.
<b>Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 72</b>	Nombre d'élèves participant au challenge % / nombre scolarisés et performances réalisées par équipe.  Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».

## Illustration

Espacer les obstacles de 5 m les uns des autres...



## Dispositif

Parcours RELAIS chronométré en gymnase.

Équipes de 4 **TRACEURS** (le pratiquant du Parkour se nomme ainsi).

Des obstacles de différentes natures sont à franchir le plus rapidement possible sur un parcours relais, en respectant des critères simples de validation des franchissements.

## Déroulement

- 1- **Obstacle 1** : Départ en courant du plot 1, sauter par-dessus un obstacle (h = 30 à 50 cm / l = 50 à 80 cm) sans poser ni les fesses, ni le ventre.
- 2- **Obstacle 2** : Enchaîner des sauts de rivières (3 d'affilée, rivières matérialisées par des plots, l = 50 à 80 cm).
- 3- **Obstacle 3** : Se déplacer en quadrupédie (sans poser les genoux au sol) sur une ligne (ou poutre basse h = 20 cm) de 5 m de long. Si ligne tracée au sol, les 4 appuis doivent rester sur la ligne (rôle de juge important !).
- 4- **Obstacle 4** : Franchir un nouveau bloc mousse (h = 80 cm / l = 80 cm à 1 m) avec une rotation du corps (longitudinale ou désaxée, peu importe) **sans oublier de prévoir des tapis de sécurité**
- 5- **Obstacle 5** : Passer sous un obstacle (table ou barre basse ou à défaut latte ou barre posée sur deux chaises ou grands plots).
- 6- Toucher un mur et revenir en franchissant les mêmes obstacles dans l'autre sens.

Passer le relais au partenaire.

3 pts ou 1 pt si je pose fesses ou ventre, 0 pt si je passe à côté.

2 pts si je ne touche aucune des rivières (1 pt si j'en touche 1 ou et 0 pt si je touche les 3).

3 pts si je réussis

(- 1 pt chaque fois que je pose un appui hors de la ligne).

- Ci-dessus un exemple d'organisation dans un espace de 40 m x 10 m.
- Le barème et les critères sont détaillés dans la fiche suivante, proposée avec une feuille de résultats à destination des Jeunes Juges.

Équipe N° :				
Obstacle	Points	Chrono	Total Points Obstacles	Points Chrono
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>				
<b>4</b>				
<b>5</b>				
<b>5</b>				
<b>4</b>				
<b>3</b>				
<b>2</b>				
<b>1</b>				
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>				
<b>4</b>				
<b>5</b>				
<b>5</b>				
<b>4</b>				
<b>3</b>				
<b>2</b>				
<b>1</b>				
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>				
<b>4</b>				
<b>5</b>				
<b>5</b>				
<b>4</b>				
<b>3</b>				
<b>2</b>				
<b>1</b>				
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>				
<b>4</b>				
<b>5</b>				
<b>5</b>				
<b>4</b>				
<b>3</b>				
<b>2</b>				
<b>1</b>				
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>				
<b>4</b>				
<b>5</b>				
<b>5</b>				
<b>4</b>				
<b>3</b>				
<b>2</b>				
<b>1</b>				
	Total points actions (/112) + points temps = /122			

**Barème des temps par équipe**

- 10 pts : moins de 1'.
- 5 pts : entre 1' et 1'30".
- 3 pts : + de 1'30'

## Parkour

### Défiche 2

## Top AS N° 73

### Composition d'équipe

Collèges, Lycées & LP : Équipes de 4.

Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.

### Jeune Organisateur

Mise en place des équipes, gestion du matériel et des rotations.

### Jeune Juge

Veille au bon déroulement de l'épreuve. Chronomètre et évalue la réussite des épreuves. Attribue les points pour faire les totaux.

### Jeune Coach - Jeune Capitaine

Conseille l'équipe et chaque concurrent, les motive.

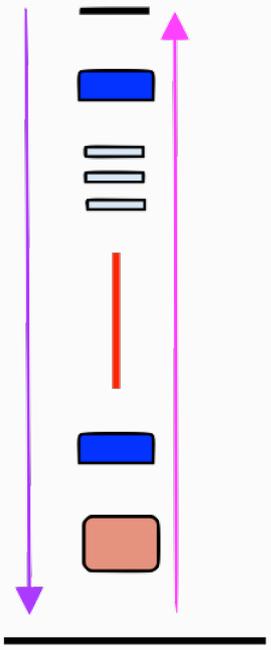
### Jeune Reporter

Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.

### Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 73

Nombre de points cumulés sur l'ensemble des épreuves par les 4 équipiers.

Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».

<p><b>Illustration</b></p> <p>Espacer les obstacles de 5 m les uns des autres...</p> 	<p><b>Dispositif</b></p> <p>Parcours RELAIS chronométré en gymnase.</p> <p>Équipes de 4 <b>TRACEURS</b> (le pratiquant du Parkour se nomme ainsi).</p> <p>Des obstacles de différentes natures sont à franchir le plus rapidement possible sur un parcours relais, en respectant des critères simples de validation des franchissements.</p>
<p><b>Déroulement</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Obstacle 1</b> : Départ en courant du plot 1, franchir un bloc mousse (<math>h = 1\text{ m} / l = 50\text{ à }80\text{ cm}</math>) en ne <b>posant qu'une seule main et un seul pied ou seulement une main</b>.</li> <li><b>Obstacle 2</b> : Enchaîner des Sauts de rivières <b>surélevées</b> (x 5 <b>d'affilée</b>, matérialisées par des plots ou tapis, <math>l = 1\text{ m}</math>). Pour surélever, des lattes sur plots peuvent être utilisées.</li> <li><b>Obstacle 3</b> : Se déplacer en quadrupédie (sans poser les genoux au sol) <b>sur poutre haute <math>h = 1\text{ m}</math></b> de 5 m de long.</li> <li><b>Obstacle 4</b> : Franchir un nouveau bloc mousse (<math>h = 1\text{ m} / l = 80\text{ cm}</math> <b>à 1 m</b>) avec une rotation du corps (longitudinale ou désaxée, peu importe) <b>sans oublier de prévoir des petits tapis de sécurité</b>.</li> <li><b>Obstacle 5</b> : Passer sous <b>2 obstacles ou 1 long de 1,5 m</b> (table ou plusieurs barres basse ou à défaut latte ou barre posée sur deux chaises ou grands plots).</li> <li><b>Obstacle 6</b> : <b>Toucher un mur avec le pied sans tomber dans la rivière (<math>l = 50\text{ cm}</math>)</b>.</li> <li>Revenir en franchissant les mêmes obstacles dans l'autre sens et passer le relais au partenaire.</li> </ol>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ci-dessus un exemple d'organisation dans un espace de 40 m x 10 m.</li> <li>- Le barème et les critères sont détaillés dans la fiche suivante, proposée avec une feuille de résultats à destination des Jeunes Juges.</li> </ul>	

3 pts ou 1 pt si je pose fesses ou ventre, 0 pt si je passe à côté.

2 pts si je ne touche aucune des rivières (1 pt si j'en touche 1 ou et 0 pt si je touche les 3).

3 pts si je réussis (- 1pt chaque fois que je pose un appui hors de la ligne).

5 pts je franchis en tournant 0 pt si je passe à côté.

1 pt si je ne touche pas la table (ou si je ne fais pas tomber la barre), sinon 0 pt.

3 pts si je ne touche pas la rivière. 1 pt si je la touche. 0 si je ne touche pas avec le pied.

Équipe N° :				
Obstacle	Points	Chrono	Total Points Obstacles	Points Chrono
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>				
<b>4</b>				
<b>5</b>				
<b>5</b>				
<b>4</b>				
<b>3</b>				
<b>2</b>				
<b>1</b>				
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>				
<b>4</b>				
<b>5</b>				
<b>5</b>				
<b>4</b>				
<b>3</b>				
<b>2</b>				
<b>1</b>				
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>				
<b>4</b>				
<b>5</b>				
<b>5</b>				
<b>4</b>				
<b>3</b>				
<b>2</b>				
<b>1</b>				
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>				
<b>4</b>				
<b>5</b>				
<b>5</b>				
<b>4</b>				
<b>3</b>				
<b>2</b>				
<b>1</b>				
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>				
<b>4</b>				
<b>5</b>				
<b>5</b>				
<b>4</b>				
<b>3</b>				
<b>2</b>				
<b>1</b>				
	Total points actions (/136) + points temps = /146			

**Barème des temps par équipe**

- 10 pts : moins de 1'.
- 5 pts : entre 1' et 1'30".
- 3 pts : + de 1'30'