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: L'essentiel est ailleurs

Autor: Di Potenza, Francesco

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995316

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: 12.07.2025

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

L'essentiel est ailleurs

Les deux traceurs suisses de la première heure, Roger Widmer et Steven Käser, expliquent pourquoi ils ont dû participer à un marathon médiatique ces derniers mois. Ils nous parlent de sécurité, de respect, d'humilité, et du succès que rencontre le Parkour, notamment auprès des écoliers.

Texte: Francesco Di Potenza; photo: Fabian Unternährer

Roger Widmer, formateur pour adultes et professeur de beaux-arts, dirige avec Steven Käser l'entreprise ParkourOne à Berne. A ce duo vient s'ajouter Felix Isler, chargé de la planification des événements. ParkourOne est la clef de voute de la plus grande communauté de Parkour germanophone. Elle organise des événements, des stages dans des entreprises, des ateliers dans des écoles, des cours de formation continue pour les enseignants ou répond simplement aux attentes de clubs de sport à la recherche de nouvelles émotions. Avec succès. «Les réactions sont toujours positives, surtout avec nos ateliers destinés aux jeunes et aux écoliers», explique Steven Käser. Le Parkour est une discipline qui a le vent en poupe. Elle met à contribution et enseigne l'ensemble des capacités motrices prévues dans les plans d'études. En plus, elle ne demande pour ainsi dire aucun équipement et peut être pratiquée n'importe où. Elle se prête même au programme J+S-Kids, qui vise notamment à «encourager les expériences motrices variées» et à «changer d'environnement».

Pourtant, le Parkour est-il véritablement approprié pour un enfant de cinq ans? «Pourquoi pas?», rétorque Roger Widmer. Surtout si l'on considère que les enfants aiment s'amuser à surmonter des obstacles. Les offres en termes de loisirs et de culture proposées par ParkourOne s'adressent toutefois généralement aux jeunes à partir de 12 ans. «Cela nous permet de mélanger les jeunes et les adultes», poursuit-il. «Nous avons déjà organisé des ateliers avec des enfants bien plus jeunes, mais dans une tranche d'âge distincte.»

Pour Roger Widmer, l'âge n'est pas un obstacle à la pratique du Parkour. L'approche est toutefois différente. Si, pour des enfants et des adolescents, l'accent est mis sur les expériences vécues, l'objectif est plutôt le maintien des capacités physiques, notamment de la souplesse, pour les personnes plus âgées. En outre, les enfants doivent assouvir leur besoin de bouger de manière ludique. Les fondements du Parkour ne sont d'ailleurs pas très éloignés des «formes motrices fondamentales» (voir cahier pratique n° 59) reprises dans le programme J+S-Kids. «Le Parkour ne vise pas à établir des normes ou à spécialiser ses adeptes à des techniques particulières», précise Roger Widmer. «Les concurrents ne sont pas jugés, il n'y a ni gagnant ni perdant.»

Avec doigté

Le Parkour peut se résumer aux doigts d'une main. «Le pouce prend son sens selon qu'il pointe vers le haut ou vers le bas. Au Parkour toutefois, il n'y a ni bon ni mauvais et aucune notion de compétition. L'index appelle à la prudence et rappelle que sécurité et contrôle passent avant tout.» C'est avec cette image que Roger Widmer, traceur, coach et responsable de la formation au sein de ParkourOne, présente sa discipline sportive. Cette symbolique des cinq doigts, qu'il a lui-même créée, a l'avantage d'être claire et compréhensible. Il enchaîne: «Le majeur signifie exactement le contraire de son interprétation habituelle: il signifie le respect. L'annulaire se passe d'explication, il désigne les relations entre les traceurs, avec les autres personnes présentes ainsi qu'avec l'environnement. L'auriculaire nous rappelle que nous devons rester conscients de nos propres limites.» Un seul mot d'ordre: rester humble. Chez les traceurs, il n'y a pas de stars.

Vous avez dit spectaculaire?

Le Parkour attire d'abord par ses figures impressionnantes. Pour ParkourOne, toutefois, les phases de ce type sont secondaires. «Nous nous intéressons surtout à l'aspect visuel dans son ensemble», explique Roger Widmer. Et d'ajouter: «Le contrôle passe avant tout. La sécurité est l'élément central lors de la pratique du Parkour.» Rien de bien spectaculaire. Ces derniers mois, Roger Widmer et Steven Käser ont participé à un véritable marathon médiatique. Le Parkour jouit d'une bonne présence dans les médias, qui le considèrent comme une discipline sportive à la mode réservée aux initiés. Il est pourtant bien plus que cela. «Bien sûr, le Parkour contient des éléments qui plaisent aux médias», reconnaît Steven Käser. «Mais l'essentiel est ailleurs. Le plus important réside dans le sport, le mouvement, et les aspects qui ont trait au mental. Trois éléments qui peuvent être transposés dans la vie de tous les jours.» Surmonter des obstacles peut en effet être pris au sens figuré et s'appliquer à toutes les situations de la vie. Il s'agit alors de vaincre sa peur, d'utiliser ses propres capacités et de devenir maître de son destin. Face à une situation nouvelle, le traceur doit se demander comment il peut franchir l'obstacle de la manière la plus efficace possible, en gardant à l'esprit que d'autres se présenteront. «Il ne sert à rien d'utiliser toutes ses forces pour franchir le premier obstacle, par exemple en ayant recours à une technique que l'on ne maîtrise pas complètement. On met alors sa santé en jeu», prévient Roger Widmer.

Faire face à l'imprévu

L'équipe de ParkourOne tient aussi à transmettre ses connaissances. Elle organise depuis près d'un an des ateliers à l'Université de Berne, est en étroite discussion avec l'ASEP pour mettre sur pied des cours de formation continue, tient des exposés à l'intention des architectes de l'Office fédéral de la construction et de la logistique, organise des cours de formation continue pour la police municipale de Zurich ainsi que de nombreux ateliers et cours de perfectionnement pour les enseignants. Enfin, elle participe à des projets d'intégration impliquant des jeunes. Toutes ces activités rencontrent un écho très positif, notamment de la part des enseignants, qui peuvent observer les progrès de leurs élèves souffrant de troubles de l'attention. Le Parkour leur permet de mieux se concentrer et d'être

beaucoup plus calmes en classe. Ce point réjouit particulièrement Roger Widmer: «Le Parkour encourage la créativité, l'indépendance et exige que l'on pense en termes de solutions. Ces réactions positives ne m'étonnent donc pas vraiment.»

Lors de cours de formation continue pour les enseignants, on lui demande souvent d'organiser des parcours d'obstacles, qui se prêtent bien à la pratique du Parkour. Cela le fait à chaque fois sourire: «Dans le meilleur des cas, on utilise le matériel disponible, engins, tapis, et on l'éparpille dans le local mis à notre disposition.» C'est alors que la recherche du bon mouvement peut commencer. Les principes de base restent les mêmes: contrôle et sécurité avant tout, ne jamais se surestimer et atterrir proprement. «Le Parkour se base sur les expériences vécues», explique Roger Widmer. «C'est un apprentissage perpétuel: on ne se contente pas de répéter une technique en particulier.» Bien sûr, il est toujours possible d'améliorer ses roulades ou ses réceptions.

Le Parkour est ancré dans la «vraie» vie, pleine d'imprévus. «Lorsqu'on pratique le Parkour à l'extérieur, il n'y a plus de hauteur ou de tracé prédéfinis. Il faut toujours s'adapter à la situation, prendre des décisions rapidement et savoir surmonter les obstacles en fonction du contexte.» Une question revient sans cesse: l'équipe de ParkourOne s'entraîne-t-elle en salle pendant l'hiver? «Evidemment! Mais nous nous concentrons sur les aspects techniques. Lorsqu'il neige, que le sol est verglacé, le traceur devra adapter son approche de l'obstacle. Il aura toujours comme objectif de le franchir de la manière la plus efficace.» Comme dans la vraie vie.

Réservé à une élite?

Roger Widmer et Steven Käser trouvent que l'engouement grandissant autour de leur discipline n'a pas que des aspects positifs. Ces derniers mois, ils ont été très présents dans les quotidiens et les magazines. Ils regrettent les stéréotypes qui collent à la peau du Parkour, et le fait qu'il soit considéré comme une activité physique réservée à une élite. D'autres sports ont connu le même sort par le passé. On disait par exemple que le snowboard ne deviendrait jamais une discipline olympique. «Le Parkour est devenu à la mode, comme d'autres sports émergents l'ont été avant lui. C'est compréhensible. Finalement, il y a aussi une part de rêve, de style de vie», admet Roger Widmer. Dans le même ordre d'idée, les shows organisés par ParkourOne mettent surtout en avant les côtés spectaculaires du Parkour. Mais le but est d'atteindre un large public. Il est parfois nécessaire de savoir se donner en spectacle et d'être en vogue pour se faire connaître. La philosophie du Parkour, elle, ne change pas. Pas de compétition, prudence, respect, confiance et humilité. L'essentiel est ailleurs. ■

Steven Käser, Felix Iseli et Roger Widmer (de haut en bas) souhaitent établir le Parkour au niveau national et international.

www.parkourone.com