



Français pour Sek I et Sek II

Alors demande!

13. La Parkour

09:14 minutes

00:31 Tu disais...

00:33 Tu passes par-dessus la barrière, tu sautes et tu repasses sur l'autre.

00:39 -C'est haut. -Non, ça va.

00:41 Voici Alors demande! On va parler du parkour,

00:45 un sport 100 % français.

00:53 -À ton avis, c'est quoi, le parkour? -Le parkour, c'est un moyen...

00:59 Un moyen de se déplacer plus sportif et amusant

01:03 que la marche ou courir.

:06 Le parkour est un sport assez récent. C'est une manière de se déplacer.

01:11 Dans la rue, on peut faire du parkour.

01:14 En rentrant de l'école. Perso, j'adore!

01:25 Je vais apprendre à faire du parkour.

01:28 Ici, à Jump'In City, à l'entraînement,

01:32 j'espère apprendre des techniques

01:35 pour pouvoir devenir un bon traceur: une personne qui fait du parkour.

01:46 On les passe pareil: jambe sur le côté, je repousse.

01:56 Je suis avec Claire, qui fait du parkour depuis 3 ans.

02:01 -C'est quoi, le parkour? -C'est un sport

02:05 où on repousse ses limites et où on fait travailler nos muscles

02:10 pour surmonter des obstacles et toujours sauter plus loin.

02:17 Pourquoi tu as commencé le parkour?

- 02:20 Je cherchais à me dépenser. J'aimais bien sauter et escalader.
- 02:26 Le parkour me correspondait bien.
- 02:36 Le parkour est né au début des années 90 dans la banlieue parisienne.
- 02:42 Sept amis commencent à s'entraîner ensemble.
- 02:46 Ils escaladent les immeubles et sautent entre les toits.
- 02:51 Le groupe prend son jeu de plus en plus au sérieux et se nomme les Yamakasi.
- 02:57 D'autres jeunes les admirent et commencent à faire la même chose.
- 03:02 Le parkour devient un sport populaire.
- 03:10 À quel âge peut-on commencer le parkour?
- 03:14 Je ne suis pas sûr, mais vers 12 ans.
- 03:17 Je dirais vers 10 ans.
- 03:20 -À quel âge peut-on commencer? -Il n'y a pas d'âge.
- 03:24 C'est selon son envie, ses capacités. Et après, c'est libre pour l'âge.
- 03:34 Quelles sont les phrases de parkour à connaître?
- 03:39 -Les phrases? -Traceur, je connais.
- 03:42 -Il y a le saut de chat. -C'est quoi?
- 03:47 C'est un mouvement où on pousse avec les mains
- 03:51 et on fait passer les jambs par-dessus un bloc.
- 03:57 Comme ça. Exactement.
- 04:02 Je suis impatient de tester.
- 04:05 -On peut y aller? -Oui.
- 04:09 On fait quoi?
- 04:10 On va passer le premier bloc par un saut de chat.
- 04:17 Ensuite, on va sauter sur l'autre bloc et se déplacer comme des singes.
- 04:23 Comme un chat, puis comme un singe?

- 04:36 -Là, c'est bon. -C'est bon?
- 04:38 -Celui-là, c'est le prochain? -Oui. On va sauter sur le trampoline
- 04:44 et on va faire un saut de fond et l'amortir par une roulade.
- 04:48 -Après toi. -D'accord.
- 05:03 Il n'y a pas beaucoup de filles. L'année passée, j'étais seule.
- 05:09 Cette année, il y a deux nouvelles et il y en aura de plus en plus.
- 05:13 Ce sera cool car c'est un sport où on se dépense bien.
- 05:18 Je vous fais un exemple et vous partez derrière.
- 05:36 -Tu fais du parkour dehors des fois? -Oui, mais on prend moins de risques.
- 05:42 -Parce que... -Il y a des protections ici.
- 05:46 Les tapis, ça amortit.
- 05:49 -Par exemple, par terre? -Ça, on ne peut pas faire.
- 06:20 On va faire les mêmes choses qu'avant, mais dehors.
- 06:24 Ça veut dire que maintenant, ça fait mal de tomber.
- 06:28 -Samy, qu'est-ce que je dois faire? -On va faire un saut de chat presse.
- 06:34 On arrive en presse, les pieds joints sur le rebord.
- 06:40 -D'accord. On y va? -OK.
- 06:48 Encore une fois.
- 06:51 -Il y a plus bas, là-bas. -D'accord.
- 07:00 Est-ce que tu t'es déjà fait mal?
- 07:02 Oui, plein de fois. Mais c'était pas grand-chose.
- 07:07 -Comme quoi? -Des égratignures sur les mains.
- 07:17 -Est-ce que c'est dangereux? -Oui.
- 07:20 En salle, ce n'est pas dangereux. Dehors, ça peut être dangereux.

- 07:25 Il faut prendre ses précautions.
- 07:28 Ça peut être dangereux.
- 07:31 Si on n'a jamais pratiqué en salle ou si on n'a pas la notion du risque.
- 07:3817 -Il faut que je tape les mains. -Il faut que tu pousses bien.
- 07:51 -C'est déjà mieux. -C'est mieux?
- 07:53 Vu que tu fais du parkour, tu vois la ville autrement?
- 07:57 Je vois la ville d'une autre façon. Quand je me balade en rue, je dis:
- 08:02 "Là, on pourrait faire un saut de chat." Je vois comme si je faisais du parkour.
- 08:08 Tu ressens quoi en faisant du parkour?
- 08:11 Des fois, on a l'impression de voler, quand on va vite et qu'on saute.
- 08:16 Sinon, ça met de l'adrénaline. J'aime quand il y a des sensations.
- 08:53 -Et c'est juste par là? -C'est par là-bas.
- 09:07 -C'est haut, hein. -Non, ça va.
- 09:10 Bon, c'est tout pour cette fois. À la prochaine, j'espère.