



Libres comme l'aire

PARKOUR. Samedi 15 octobre, 17h30, stade André-Laurent. Le soleil d'automne est au rendez-vous. Il a déjoué les pronostics des Madame Soleil 2.0. Tel un traceur urbain, il a franchi, s'est faufilé, a sauté par-dessus les prévisions des applications météo qui le donnaient aux abonnés absents pour la journée. En guise d'hommage, Clément Agogue, adhérent de la première heure devenu coach à la section Parkour de l'USF, s'élance. Sa course est digne de la cavalcade d'un cat équilibriste – pléonasmes – bondissant à chaque appui sur des caissons de plus en plus hauts, dont une tour à plus de 2 m du sol. La fin de son run est un hommage à peine voilé à l'étoile des terriens communément vissés au plancher des vaches par la gravité :

Nous transmettons la flamme du Parkour car c'est une expérience intense de liberté dans le mouvement. On est là pour aider nos élèves à déployer leurs potentiels physique et psychologique.

Hyppolite Thiebot

un soleil, plutôt un « costal », avec réception 10/10 sur tapis moelleux. Bienvenue au Parkour Park (PP) de FsB, pays des merveilles de toutes les acrobaties urbaines...

Le Park de tous les parcours

Hyppolite Thiebot, membre fondateur, n'est pas peu fier de prodiguer les premiers cours de la section dans ce nouvel espace dédié aux trois dimensions : « Ce Parkour Park était en projet depuis la création de la section à l'USF il y a 9 ans. Nous avons économisé, saison après saison, pour constituer le budget nécessaire à cet investissement. Aujourd'hui, nous avons différents caissons, des barres, des poutres, qui nous permettent de moduler notre Park selon plusieurs configurations. C'est une fantastique aire d'entraînement

que l'on peut adapter aux thématiques de nos cours. » Ce jour-là, pour le cours ado avec quelques 10/13 ans dedans, c'est franchissements de barre. Oscar, 10 ans, a les yeux qui brillent : « Il y a plein de trucs pour s'entraîner ici ! C'est mieux que sur l'esplanade de la mairie ! » À noter que la ville aura mis à disposition de la section deux containers provisoirement le PP sur le site de l'ancien Skate Park.

En toute sécurité

Hyppolite conduit l'échauffement, toujours très rigoureux, de ses padawans. Il rappelle une règle d'airain de la section, qui dénote l'esprit maison : « Les anciens, vous faites attention aux petits. Surtout qu'on a quelques têtes brûlées... » À l'USF-Parkour, la sécurité des adhérents est au cœur des cours, comme le souligne le coach une fois le warm up terminé : « On rappelle toujours les règles de sécurité, on responsabilise chacun, surtout les grands envers les plus jeunes. Le Parkour Park est un plus pour nous de ce point de vue : c'est comme un gymnase à ciel ouvert, on a de gros tapis pour les réceptions, bien plus rassurants

que les crashpads que nous utilisons lors de nos cours en milieu urbain. » Pas question donc de coller l'étiquette kamikaze au Parkour made in FsB, plutôt celle d'Hermès aux pas légers ou Mercure : « Nous avons un concept clé au club : la force du grand-père. Cela consiste à travailler au sol, le temps de maîtriser à 100 % les mouvements. Dehors, c'est abrupt, si l'on chute c'est sur le béton. Nous transmettons la flamme du Parkour car c'est une expérience intense de liberté dans le mouvement. On est là pour aider nos élèves à déployer leurs potentiels physique et psychologique. » Parmi les 107 adhérents, Imran, 10 ans, ne pense déjà plus qu'à franchir les obstacles, Oscar se gargarise d'apprendre à se balader dans la rue avec style, quand Lola, 17 ans et ceinture noire de karaté, est là pour se préparer au parcours du combattant... Et au cas où les zapplis météo ne se tromperaient pas, la section peut bâcher son Parkour Park. / CJ

Contact : 06 15 38 90 12 ou parkourusf@gmail.com – nouveaux cours cette saison : enfants de 7 à 9 ans (jeudi, 17h30 à 18h30, gymnase Colette-Besson et samedi, 14h à 15h, PP) et adultes (mardi, 20h à 21h, PP).