

**Décembre**  
12  
Mercredi

**Pensez au triathlon de Paris**  
Les inscriptions au prochain Garmin Triathlon de Paris, qui aura lieu le 30 juin

prochain, commencent dès le 12 décembre. Un système de préinscription vous permettra de bénéficier des meilleurs tarifs pendant trois jours.  
Renseignements : [www.garmintriathlondeparis.fr](http://www.garmintriathlondeparis.fr).



LP/JULIEN DUFFÉ

**Décembre**  
26  
Mercredi

**Du sport pour occuper les petits**

Au secours, revoilà les vacances ! Pour occuper les enfants en cette fin d'année, Foot in Five ([www.footinfive.fr](http://www.footinfive.fr)) ou les salles d'escalade Arkose ([www.arkose.com](http://www.arkose.com)) proposent des activités ludiques. Du 26 au 29 décembre, le coût de la semaine d'escalade avec une séance quotidienne d'une heure revient de 55 à 75 € en fonction de l'âge. Le stage quotidien de football de deux heures coûte, lui, 75 €.

**Juin 2019**  
15-16  
Sam-Dim

**Le Mud Day, c'est dès maintenant**

La plus grande course à obstacles (13 km et 22 obstacles), le Mud Day de Paris, les 15 et 16 juin prochains, fait bénéficier à ses préinscrits de tarifs préférentiels. Pour le grand public, il sera possible de s'inscrire à partir du 10 décembre sur le site [www.timeo.com](http://www.timeo.com). Parmi les nouveautés de l'édition 2019 : un parcours de 7 km et des inscriptions ouvertes à partir de 16 ans.

## Sur vos agendas

# Le parkour, ce sport qui casse les codes

Savant mélange d'exploration urbaine, d'escalade et de gymnastique, le parkour est la nouvelle discipline en vogue chez les jeunes en quête de sensations fortes.

PAR MATHIEU BARRERE

**L**e parkour, c'est ce sport qui consiste à franchir des obstacles urbains ou naturels en enchaînant course, sauts spectaculaires et techniques d'escalade. A mi-chemin entre la gym, l'escalade et la course, il allie agilité, endurance et gestion du danger. Si vous redoutez les sensations fortes et craignez le vertige, passez votre chemin. Popularisé en 2001 par le film « Yamakasi », le parkour – né à Evry, dans l'Essonne –, donne depuis à ses pratiquants les clés pour gravir et se jouer des obstacles urbains (escaliers, murs, terrasses...).

Le maître mot de cette discipline, c'est le dépassement de soi, comme nous l'explique Orane, 17 ans, adepte de sensations fortes, rencontré au club de Fontenay-sous-Bois (Val-de-Marne) : « Le parkour permet d'apprendre à gérer son corps à se faire confiance et à se dépasser mentalement. » Avant toute exploration urbaine, les « tracers » (comme se font appeler les pratiquants) s'entraînent en salle où ils apprennent à enchaîner les sauts périlleux et les figures. La répétition est nécessaire pour pouvoir dépasser les blocages et passer outre la peur de l'obstacle.

Cette discipline demande un entraînement rigoureux dès le plus jeune âge avant de pouvoir espérer donner libre cours à sa passion en extérieur. C'est

**LE TERRAIN DE JEU, C'EST LA VILLE ENTIÈRE**

LUCIEN, 18 ANS

dans un petit gymnase que le club de Fontenay s'entraîne et forme ses futurs « tracers ». Après quelques minutes d'échauffement, les choses sérieuses commencent pour la vingtaine d'enfants de moins de 12 ans. Les futurs adeptes enchaînent les sauts sur des obstacles reconstitués à l'aide de tapis et de caisses en bois.

Lucien, 18 ans, a découvert le parkour via des vidéos sur Internet. « Comme je grimpais partout quand j'étais petit, je me suis dit que le parkour était fait pour moi », s'amuse le jeune homme. Discipline exigeante et physique, elle permet de canaliser l'énergie des petits comme des grands. « Le terrain de jeu, c'est la ville entière, c'est vraiment génial, on a un sentiment de liberté », assure Lucien.

### BRASSAGE SOCIAL ET ENTRAÏDE

Mais le parkour, c'est aussi et surtout une communauté avec ses codes, à la manière des sports de glisse urbaine. Hypopolite, pratiquant et cofondateur du club de Fontenay-sous-Bois PKF, témoigne de la démocratisation de la discipline : « C'est un sport qui a émergé des quartiers populaires et qui s'est étendu vers les élites, il y a une vraie mixité sociale et une vraie communauté. » Lucien renchérit en insistant sur « le bon esprit d'entraide, tout le monde se tire vers le haut, c'est rassurant, surtout quand on débute. »

Petits vadrouilleurs ou grands explorateurs urbains, avides de sensations fortes et de dépassements de soi, le parkour est définitivement LA discipline qu'il vous faut. La ville s'offre à vous, saurez-vous sauter le pas ?



LP/ICON SPORT/ANTHONY DIBON

Fontenay-sous-Bois (Val-de-Marne), le 28 novembre. Les futurs « tracers » s'entraînent à dépasser leur peur des obstacles.

### PRATIQUE

**OÙ ?** Au club PKF à Fontenay-sous-Bois ou dans les trois autres clubs de la région parisienne (Parkour Paris et Culture Parkour, notamment). Des clubs sont affiliés à d'autres structures comme la Fédération de parkour, The Movement ou l'Art du déplacement.

### COMBIEN ?

Comptez 175 € à l'année pour un entraînement par semaine et 220 € pour 2.

### COMMENT ?

Aucun matériel n'est nécessaire et la pratique est ouverte à tous (débutants comme confirmés), dès l'âge de 6-7 ans.

## Bientôt rattaché à la gym ?

**LE PARKOUR RENCONTRE** les mêmes difficultés que les sports naissants, une fédération nationale et une instance internationale sont nécessaires pour pouvoir développer la discipline, notamment en compétition. La Fédération internationale de gymnastique (FIG) met actuellement en place un plan d'action pour promouvoir le parkour (connu également sous les noms de The Movement et l'Art du

déplacement) dans le monde. Les meilleurs « tracers » de la planète pourront ainsi s'affronter en 2020 lors des premiers Championnats du monde de la discipline. Une démonstration est également prévue la même année aux Jeux olympiques de Tokyo. Après ce coup d'essai, la FIG voudrait passer à la vitesse supérieure et les 2<sup>es</sup> Mondiaux sont d'ores et déjà programmés dès 2022 avec une ébauche de circuit international marqué par trois étapes.

Les instances travaillent également à la mise en place de fédérations nationales pour tisser un véritable réseau et développer la pratique de la discipline. En France, le ministère des Sports travaille depuis 2013 avec la Fédération française de gymnastique en vue de placer le parkour sous l'égide de la FFG. Mais certaines associations rechignent à être aspirées, réclamant plutôt la création d'une fédération indépendante.

M.B.