



ESPRIT & VALEURS

Le Parkour : Une Philosophie de Vie

1. **Le Respect de soi-même**

- *Ecouter son corps* : Apprendre à se connaître, à connaître ses capacités, ne pas se surestimer ni se surmener.
- *Protéger son corps* en ayant une bonne hygiène de vie = Alimentation Equilibré / Sommeil Réparateur / Drogues et Excès quelconques Interdits.
- *Entraînement et Efforts* : « Etre et Durer »
 - Toujours s'échauffer : Articulaire, Cardio-vasculaire, Agilité
 - Préparation à l'effort : Physique et Mentale = Confiance en soi
 - S'entraîner durement : Goût de l'effort / Répéter les Exercices / Patience et Persévérance / Efficience (Dépenser uniquement l'énergie nécessaire pour réaliser une action)

2. **Le Respect d'autrui**

- *S'unir* entre Traceurs, quelque soit les diversités de pratique !
- *Courtoisie et Respect* (pas d'attitude irrespectueuse) = Véhiculer la meilleure image de soi-même, de notre groupe de pratiquants et du Parkour, même si des personnes n'apprécient pas notre présence ou notre pratique !
 - = Cela ne pourra avoir que des conséquences bénéfiques, aussi bien pour vous-même que pour les futurs traceurs que ces personnes rencontreront !
- *Altruisme* : « Etre fort pour être utile »
 - Le Parkour Utilitaire : Nous avons la chance d'avoir des capacités et nous devons les mettre au profit des plus faibles, pour les aider, que ce soit des Traceurs ou des personnes que nous croisons au quotidien !

3. **Le Respect de l'environnement**

- Qu'il soit Urbain ou Naturel, après notre passage, les éléments constituant notre tracé ne doivent pas garder trace de notre passage (branche cassée, traces de pieds sur les murs, matériel gymnique abîmé,...)
- Interdiction de tracer sur des sites privées ou classés (Monuments,...) sans autorisation !

