



DEFINITIONS

Le **Parkour**, ou « Art du Déplacement » est un sport visant un déplacement libre dans tous types d'environnements, uniquement grâce à ses capacités motrices.

L'objectif est de se déplacer de la manière la plus fluide et efficace possible, en franchissant l'ensemble des obstacles ce présentant devant nous.

La méthode d'entraînement allie à la fois des techniques assimilables à l'athlétisme, l'escalade et aux arts martiaux.

Le Parkour permet d'optimiser le potentiel physique et mental de ses pratiquants, appelés des **Traceurs**.

Le **Freerun**, pratiqué par les **Free Runners**, correspond quant à lui à la pratique du Parkour associé à des mouvements de type gymnique, et inspiré par différents styles de Danses Urbaines, afin d'ajouter une dimension encore plus esthétique à la pratique.

HISTORIQUE

Au début du XXème Siècle, Georges Hébert crée **La Méthode Naturelle**.

Méthode d'entraînement basée sur l'adaptation à l'environnement, sa pratique se fait sur des **Parcours** spécialement aménagés, et s'applique dans l'Education Physique Civile et Militaire.

L'objectif de cette méthode est de forger des êtres forts, en développant leurs capacités de déplacement et d'équilibre, tout en imposant un intérêt moral à l'entraînement :

« **Etre fort pour être utile** »

Au cours du XXème siècle, de nombreuses traces ont révélées la pratique de la Méthode Naturelle hors de ses **Parcours**, mais c'est qu'au début des années 90 qu'a émergé, en Région Parisienne, le premier groupe de pratiquants de **Parkour**, emmenés par David Belle, et qui prendra en 1997 le nom de **Yamakasi**.

Rapidement repérés, ils enchaînent dès lors émissions de télévisions, spectacles, films,...

Grâce à cette phase de médiatisation, le **Parkour** a fait de nombreux adeptes, qui se sont regroupés sous forme associative à partir de 2003.

Cette forme de regroupement ainsi que la force des réseaux sociaux, ont permis au Parkour de devenir un sport à part entière, aujourd'hui pratiqué par des dizaines de milliers de personnes dans le monde.

Mais courir, grimper, sauter, ... a toujours fait partie de la nature humaine, donc historiquement **Tout le monde a déjà fait du Parkour !!!**