

SPORT

Parkour : l'art de se déplacer dans la ville

Ces jeunes athlètes se sont appropriés les espaces publics de la Ville faisant d'elle un vaste terrain de sport, en se jouant des obstacles avec agilité. Popularisée par le film Yamakasi sorti en 2001, cette activité physique, qui pourrait être considérée comme "à risque" peut se p ratiquer en toute sécurité. La preuve ici même, où Aubagne Parkour fait de plus en plus d'ade ptes.

Publié le 15 janvier 2020

Bien souvent, ils se donnent rendez- vous au bowl de l'allée du Bras d'Or et, ensuite, ils « tracent » dans la ville vers le rond-point de la Planque, grimpent l'escalier de la colline aux Oiseaux en direction de l'Espace Art et Jeunesse, p uis se dirigent vers la Tour de l'Horloge, traversent le vieil Aubagne, redescendent vers le Monument aux Morts et t erminent leur déambulation sur le "Carré d'Annabelle", une inscription sur le bowl.

Dans ce "run" de 12 à 15 minutes, les traceurs d'Aubagne Parkour s'arrêtent sur les 6 ou 7 spots, des lieux particuli èrement propices, qui permettent de travailler des gestes techniques : passements, franchissements et autres sauts d'obstacles, réceptions, roulades pour parer ou amortir les chutes… *« Le parkour autrement appelé "art du dé placement"*, explique Vincent Succu, encadrant de l'association Aubagne Parkour et titulaire d'un brevet fédéral,*est une activité qui se pratique essentiellement dans le milieu urbain. Son nom fait référence au parcours du combattant. Ses mouvements s'assimilent à ceux de l'escalade, des arts martiaux »*. Depuis plusieurs décennies, d es films de cape et d'épée, d'arts martiaux ou d'action, plus récemment des jeux vidéo ont présenté des techniques de déplacements s'apparentant au parkour. Cette activité apparaît comme la continuité naturelle des je ux d'enfants, qui aiment courir, sauter et grimper partout.

Physique, technique et mental

Le parkour est une quête de liberté. Pour explorer, inventer et tracer de nouveaux chemins, cela nécessite de dével opper des capacités physiques, techniques et mentales.

La connaissance et le dépassement de soi sont les principales motivations des pratiquants qui ont des valeurs co mmunes : l'entraide, le partage, le respect de l'environnement (ne pas le dégrader, ramasser les déchets…), des autr es et notamment des habitants (ne pas les déranger, éviter certains passages…), et le respect de soi-même. *« "Être et durer" est notre devise*, souligne Vincent. *Nous ne cherchons pas la performance, mais une progression réfléchi e à un rythme personnel, afin de gagner en confiance pour repousser nos limites en évitant le danger et en protége ant notre corps. C'est pourquoi, nous ne trouvons pas de blessures graves chez les pratiquants »*. Si les traceurs aubagnais s'exercent à l'extérieur, en ville, ils s'entraînent également en intérieur, dans un gymnase, où ils disposen t de modules en palettes et d'autres, gonflables, qui sont autant d'obstacles adaptables au niveau de chacun des 8 0 adhérents, âgés de 8 à 30 ans.

Aubagne Parkour
Entraînement : mardi (pour les 8-13 ans) et jeudi (pour les plus âgés), de 20h à 2 2h au gymnase Serge-Mésonès ; mercredi de 18h à 20h, en plein air dans Aubag ne.

Vincent Succu
07 67 46 41 26
aubagneparkour@gmail.com