Comment s'entrainer au Parkour chez soi ?

Le guide pour se construire des bases solides et progresser en Parkour en toute sécurité.







Baptiste
www.apprendre-le-parkour.com

Table des matières

I. Introduction 3

II. L'entrainement au Parkour 4

III. Le conditionnement physique général 5

1. La course à pied 5
    1. Sommes-nous faits pour courir ? 6
    2. Le Parkour, c'est l'art du déplacement 6
    3. La course à pied, une base fondamentale pour un physique performant 6
    4. Comment commencer la course à pied ? 7
2. La corde à sauter 7
3. La musculation au poids du corps 8
    1. Les pompes 8
    2. Les tractions 9
    3. Les squats 9

IV. Le conditionnement physique spécifique 11

1. La roulade 11
2. La quadrupédie 11
3. La réception sur les bras 12
4. Les sauts 12
    1. Jumping box 12
    2. Saut de précision 13

V. Comment mettre en place un entrainement ? 14

1. La priorité : tenir sur la longueur 14
2. La fréquence des entrainements 14

1 séance par semaine : 15

2 séances par semaine : 15

3 séances par semaine et plus : 15

3. Par quoi commencer 15
    1. Pouvoir courir plus de 30 minutes : 15
    2. Construire des bases solides 18
    3. Plus loin que les bases 21

VI. Quelques conseils pour terminer 23

VII. Le mot de la fin 24

I. Introduction

Ce guide s'adresse à tous les traceurs ou aspirants traceurs qui cherchent comment s'entrainer en dehors des sessions de Parkour.

Je le pense particulièrement adapté aux personnes qui font du Parkour une fois par semaine ou moins mais qui souhaitent progresser entre deux sessions ou celles qui s'estiment trop faibles pour commencer l'entrainement dans la rue.

Ce guide peut être lu comme un programme de mise en condition pour débutant ou comme un programme d'entraînement complémentaire pour le Parkour.

Mais que ce soit clair avant de commencer : il n'est pas question de techniques de Parkour (ou presque pas) dans ce guide.

Le Parkour se fait dehors ou dans des gymnases (encore que…). Il n'est pas question ici de trouver une solution pour fabriquer un parcours d'obstacles avec son mobilier. Le manque d'espace, et le risque de casser des objets limitent les mouvements, donc à moins d'avoir un jardin bien équipé, on ne peut pas faire de Parkour chez soi.

Par contre, il est tout à fait possible de s'entraîner en vue de progresser en Parkour !

Il existe une infinité d'exercices, de méthodes d'entraînements, etc... Mais mon but est de sélectionner parmi eux ceux qui procureront le plus de résultats avec une mise en œuvre la plus simple possible.

Le risque avec les méthodes compliquées c'est de vite se lasser et de perdre la motivation. La simplicité sera le garant de la motivation, et donc de la régularité, et donc de la progression sur le long terme.

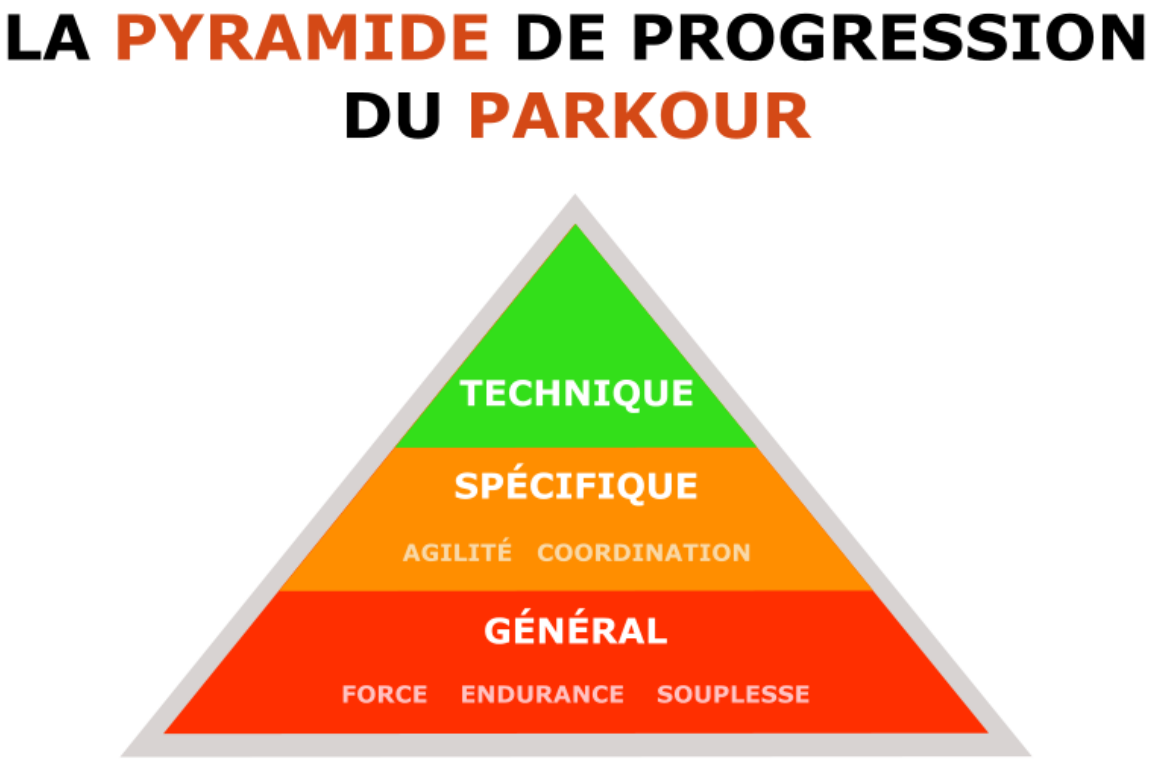
Ce guide s'articule donc en deux parties : la première s'intéressant aux exercices et la deuxième aux moyens de les mettre en œuvre.

Sur ce, je vous souhaite bonne lecture.

II. L'entrainement au Parkour

Pour moi, l'entrainement au Parkour suit une logique. Une logique qui dit que c'est une perte de temps et d'énergie de se consacrer à 100% sur la technique si l'on ne cherche pas à construire des fondations solides en parallèle.

Et voici comment je me représente cela avec ce schéma que j'appelle la pyramide de progression en Parkour :



Ce schéma montre la relation qui existe entre les différents axes de développement en Parkour tels que je les conçois.

L'idée principale, c'est que la technique repose sur des fondations que sont les capacités physiques générale et spécifique. Et que, pour progresser en Parkour il faut être sûr que les étages du bas sont capables de supporter le niveau technique demandé. Sans ça, la progression sera ralentie.

Il faut donc porter une attention particulière aux fondations pour s'assurer une progression optimale.

Et la construction de ces fondations s'appelle le conditionnement physique.

III. Le conditionnement physique général

Ce sont des exercices qui vont permettre d'améliorer les performances physiques globales.

Ces exercices peuvent être exécutés en intérieur (à l'exception de la course à pied) et ne nécessitent pas (ou peu) de matériel.

Ce qui compte principalement dans ces exercices c'est la régularité et la bonne exécution.

Il est parfois difficile de se motiver à faire ces exercices, mais il est important de les inclure dans l'entrainement car ils permettent de construire les fondations indispensables pour bien progresser en Parkour et éviter de se blesser.

1. La course à pied



Je souhaite commencer par parler de la course à pied. C'est une activité souvent détestée par la plupart des gens qui gardent un souvenir désagréable des cours de sport de collège/lycée. D'ailleurs, certains traceurs estiment que la pratique de la course à pied n'est d'aucune utilité pour le Parkour.

Alors, la course à pied n'est-elle qu'une séance de torture inutile en Parkour ? Laissez-moi vous donner ma vision de la chose.

1. Sommes-nous faits pour courir ?

Je reprends volontairement le titre d'un documentaire diffusé sur ARTE qui traite justement du sujet de la course à pied chez l'être humain. Voici la vidéo qui est disponible sur Youtube : https://youtu.be/lvz1ciLInds

Sincèrement, je pense que tout traceur gagnerait à regarder ce documentaire.

2. Le Parkour, c'est l'art du déplacement

En Parkour, on se focalise surtout sur le franchissement d'obstacles, les techniques, etc... Mais courir n'est-il pas le meilleur moyen de se déplacer pour l'être humain ?

Je ne pense pas que l'on puisse considérer un traceur comme bon s'il n'est pas capable de courir un minimum.

Bien sûr, le Parkour c'est franchir des obstacles, mais il faut savoir prioriser. Est-il logique de pouvoir franchir des obstacles compliqués alors que l'on n'est pas capable de se déplacer d'un obstacle à un autre en courant ?

3. La course à pied, une base fondamentale pour un physique performant

Si aujourd'hui vous n'êtes pas capable de courir plus de 30 minutes, alors ce que la pratique de la course à pied va vous apporter pour le Parkour peut-être gigantesque.

Je peux citer au moins 3 éléments utiles en Parkour que va permettre la pratique de la course à pied :

Une des premières choses visibles c'est que votre endurance et vos capacités cardio-respiratoires vont s'améliorer, et cela va vous procurer une meilleure tolérance à l'effort et permettre de faire des entraînements plus intenses sans plus de peine.

La course à pied améliore également les capacités de récupération, ce qui permettra de moins subir les conséquences des entraînements les jours suivants et de pouvoir enchaîner plus sereinement les sessions et de rester motiver.

Et enfin, la course à pied va développer les muscles profonds de la posture, ils sont indispensables en ParKour car on utilise des appuis inhabituels.

4. Comment commencer la course à pied ?

Le premier objectif à se fixer si l'on part de zéro en course à pied c'est de pouvoir courir 30 minutes sans s'arrêter.

Et ne soyez pas effrayés par cet objectif car 2 ou 3 semaines seulement à raison de 2 entraînements par semaine suffisent à la majorité pour y arriver.

Je détaille la manière d'y parvenir dans la deuxième partie du guide !

2. La corde à sauter



Non, ce n'est pas qu'un accessoire de cours de récréation.

La pratique de la corde à sauter n'est pas indispensable mais elle est utile pour deux choses :

- c'est un très bon complément à la course à pied pour progresser en cardio
- c'est un très bon échauffement quand on veut faire une session d'entrainement chez soi

La corde à sauter va vite faire monter la fréquence cardiaque et mettre en condition pour les efforts physiques à venir.

C'est un exercice qui développe également les muscles de posture.

Et dernier point, et pas des moindres selon moi, c'est un exercice qui n'est pas si évident que cela à réaliser. Il requiert une bonne coordination et il faut de l'entrainement pour tenir plusieurs minutes. La coordination est aussi recherchée en Parkour, et c'est pourquoi je trouve utile de chercher à maîtriser ce mouvement de base qu'est le saut à la corde.

3. La musculation au poids du corps

Je privilégie la musculation au poids du corps pour deux raisons.

La première c'est simplement parce que la musculation au poids du corps ne nécessite pas (ou presque) de matériel, et est donc accessible et réalisable partout.

La deuxième raison c'est que la musculation au poids du corps permet de mobiliser les mêmes chaines musculaires que celles qui seront utilisées en Parkour. On ne cherche pas à isoler des groupes musculaires en particulier mais au contraire on veut travailler le corps dans sa globalité et de manière harmonieuse.

Il existe de nombreux exercices mais mon but est de chercher ceux qui auront le meilleur impact tout en restant simples de mise en œuvre.

Et cela ne sera pas une surprise, les mouvements qui permettent de travailler le renforcement facilement sont bien connus :

- Pompes
- Tractions
- Squats
- Dips
- Burpees

Ces mouvements peuvent être réalisés en intérieur et il n'y a pas besoin d'y passer 1 heure. Il existe de nombreuses variantes pour chacun qui permettent de travailler et de progresser peu importe son niveau de départ.

1. Les pompes

Par exemple, les pompes peuvent se faire de manière classique mais aussi en posant les genoux si on débute ou alors en faisant des pompes claquées (c'est-à-dire frapper dans ses mains à chaque remontée). On peut également incliner

le corps en posant les mains sur un support ou au contraire en surélevant les pieds pour changer le type d'effort. De plus, on peut chercher à faire le plus de répétions possible ou allez plus lentement. Chercher l'échec musculaire ou non. Etc…

2. Les tractions



Si vous n'avez pas encore de barre de traction chez vous alors, INSTALLEZ EN UNE !

C'est, selon moi, le mouvement le plus important à travailler si on ne l'a jamais fait. La progression va prendre du temps mais l'impact sur votre niveau de Parkour sera considérable !

Donc, si j'ai un conseil : commencez le plus vite possible à intégrer les tractions dans votre entrainement hebdomadaire.

C'est un mouvement pour lequel il existe aussi de nombreuses variantes d'exécution. Je décris cela dans l'article dédié au défi Muscle-up que je me suis lancé : MON DEFI : Réussir la planche (Muscle-up).

3. Les squats

Il est fréquent de négliger le bas du corps dans le conditionnement physique général, mais c'est une grosse erreur.

Je l’ai appris à mes dépend après une session d’entrainement durant laquelle je me suis focalisé sur le saut de chat. Je pensais que mon entrainement en course à pied suffirait pour tout ce qui est travail de détente. Pourtant après une quinzaine de répétitions de sauts de chat en cherchant une détente maximum, j’ai compris qu’il ne fallait pas négliger l’entrainement des jambes… J’ai en effet subi une baisse de performance très rapide sur l’exercice et j’ai eu des courbatures le lendemain…

En plus, quand on y réfléchit, tous les mouvements de Parkour font appelle à la force des jambes : élan, saut, réception… Les jambes sont sollicitées à chaque instant.

Il faut bien comprendre cela.

IV. Le conditionnement physique spécifique

Pour ces exercices il sera préférable, voire indispensable pour certains, d'avoir un jardin pour être libre de ses mouvements.

Le conditionnement physique spécifique correspond à des exercices qui vont permettre de construire et renforcer les chaines musculaires utiles dans les mouvements du Parkour. Contrairement aux exercices de conditionnement physique général qui se retrouvent à la base de l'entrainement de nombreux sports, les exercices de conditionnement physique spécifique sortent de l'ordinaire et peuvent sembler étranges.

De nombreux exercices de conditionnement physique spécifique font appel à des obstacles classiques du Parkour mais comme ici on s'intéresse au travail chez soi, je ne vais garder que les exercices simples à mettre en œuvre, sans matériel compliqué et qui selon moi auront le plus d'impact sur la progression.

Vous pouvez retrouver une sélection de vidéos d'exercices de conditionnement physique spécifique dans cet article : Le conditionnement physique pour le Parkour.

1. La roulade

La roulade est nécessaire en Parkour et sa maitrise doit être une priorité pour tout traceur débutant.

C'est un très bon exercice à travailler chez soi.

Je vous invite à lire mon article tutoriel sur la roulade si vous ne savez pas encore faire ce mouvement : Apprendre la roulade en Parkour.

2. La quadrupédie

Les mouvements de quadrupédie vont faire travailler le corps entier et sont très bons pour la coordination. Si vous avez un doute, testez ! Juste en vous déplaçant vers l'avant, tout simplement, en soignant bien la pose de chaque appui. Vous verrez qu'il est très difficile au début de se déplacer longtemps de cette manière. Ensuite vous pourrez tester des variantes comme le déplacement en arrière ou de côté, etc…

3. La réception sur les bras

Même sans obstacles il est possible de travailler la réception sur les mains comme dans les mouvements de passement.

Pour cela il suffit de se jeter en avant, tête la première et de poser les mains pour amortir le saut, les pieds se posant dans un deuxième temps. Enchainer de tels sauts est un très bon moyen de se préparer pour les techniques de Parkour.

4. Les sauts

Les sauts représentent une part importante du Parkour. Il est possible de les travailler sans matériel mais je trouve dommage de se priver d'un accessoire simple qui peut changer votre entrainement. Cet accessoire c'est le parpaing, vous allez voir comment il peut aider.

1. Jumping box



En empilant des briques il est possible de moduler à souhait la hauteur à laquelle on travaille, et c'est un critère très important, car ça va permettre de s'exercer de manière progressive.

3 exemples d'exercices pour travailler les sauts :

1. Sauter pour monter sur la pile de briques

2. Position de départ sur la pile de brique puis sauter en contre-bas, amortir puis enchainer tout de suite par un saut le plus haut possible
3. Construire une sorte de « parcours de haie » et enchainer les sauts pieds-joints pour les franchir

2. Saut de précision



Espacer deux briques et sauter de l'une à l'autre pieds-joints. Augmenter de plus en plus l'écartement.

Pour le saut de précision, il est important de faire attention à la réception qui doit être propre et sans perte d'équilibre.

Pas de secret, pour progresser il faut répéter.

V.Comment mettre en place un entrainement ?

Connaitre les exercices à faire pour s'entrainer c'est bien, mais encore faut-il savoir comment les mettre en œuvre !

1. La priorité : tenir sur la longueur

Le moyen le plus sûr pour progresser ce n'est pas de s'entrainer dur pendant quelques jours puis de laisser tomber mais au contraire de s'entrainer à un rythme qui permettra de persister longtemps dans la pratique.

Vouloir trop en faire est un piège classique quand on débute dans toute discipline, mais passé l'euphorie des premières sessions il faut être capable de garder la motivation nécessaire à un entrainement régulier. Pour cela, une solution consiste à mettre en place une routine, à partir de choses simples adaptées à son niveau.

2. La fréquence des entrainements

Attention, mon propos n'est pas celui d'un spécialiste mais seulement d'un autodidacte qui parle de son expérience.

Je vais parler de séances sportives intensives ou d'intensivité modérées. Voilà des exemples de ce que je désigne par ces termes :

Séance intensive :

- Session de Parkour complète de plus de 45 minutes avec échauffement, travail technique, conditionnement physique
- Session de course à pied de plus de 30 minutes
- Session de conditionnement physique de plus de 30 minutes avec un peu de cardio et des exercices variés

Séance d'intensivité modérée :

- Session de course à pied de moins de 30 minutes
- Session de conditionnement peu variée et courte (moins de 30 minutes)

Il s'agit d'un ordre d'idée, le temps n'est pas toujours représentatif de l'effort fournit donc à moduler selon son ressenti.

1 séance par semaine :

Je pense que c'est juste. Quand on débute cela peut être suffisant pour progresser un peu mais à partir d'un certain niveau, une séance par semaine permettra seulement de conserver ses acquis.

Mais comme on dit : une séance c'est mieux qu'aucune !

Pas la peine de culpabiliser si on a un passage à vide. Il sera toujours temps de se reprendre plus tard, mais quand même essayez de garder au moins une séance par semaine.

2 séances par semaine :

C'est très bien pour progresser du moment qu'au moins une des deux est intensive !

3 séances par semaine et plus :

Attention au surentrainement, il faut laisser le temps au corps de récupérer et il est contre-productif de trop en faire. Il faut bien alterner les types de séances et les jours de repos.

3. Par quoi commencer

Quand on débute, il est important de prioriser ses actions pour progresser de façon optimale. Prioriser ne signifie pas ne faire que ça et laisser tomber le reste, mais simplement de mettre l'accent sur un aspect précis de l'entrainement le temps qu'il faut pour atteindre le niveau souhaité.

1. Pouvoir courir plus de 30 minutes :

Si vous n'en êtes pas capable, cet objectif doit devenir votre priorité !

Comme je le disais plus haut, c'est un objectif à la portée de tout le monde.

1. Comment s'y prendre ?

Il faut programmer au moins deux séances de 30 minutes par semaine.

Le but de ces séances dédiées à la course à pied est de provoquer l'adaptation cardio-respiratoire de l'organisme nécessaire pour tenir un effort modéré mais continu sur 30 minutes.

Pour y parvenir de manière simple il faut s'entrainer en alternant marche et course pendant au moins 30 minutes. En augmentant progressivement, de séance en séance, la part de course par rapport à la marche.

Il ne faut surtout pas chercher à courir vite, le but est de tenir ! Si vous courez trop vite, vous terminerez vos séances K.O. et cela risque de vous démotiver à terme. Il vaut mieux y aller le plus lentement possible en trottinant et en profitant de la marche pour récupérer. Il n'y a pas besoin de se pousser à bout pour progresser à ce niveau de course à pied. Donc, évitez de vous décourager.

Exemple de séances progressives :

Séance 1 :

- 5 minutes de marche
- Alternance 2 minutes de course – 5 minutes de marche pendant 30 minutes
- 5 minutes de marche

Séance 2 :

- 5 minutes de marche
- Alternance 3 minutes de course – 5 minutes de marche pendant 30 minutes
- 5 minutes de marche

Séance 3 :

- 2 minutes de marche
- Alternance 4 minutes de course – 4 minutes de marche pendant 30 minutes
- 5 minutes de marche

Séance 4 :

- 2 minutes de marche
- Alternance 5 minutes de course – 3 minutes de marche pendant 30 minutes
- 5 minutes de marche

Séance 5 :

- 2 minutes de marche
- Alternance 7 minutes de course – 3 minutes de marche pendant 30 minutes
- 5 minutes de marche

Séance 6 :

- Alternance 10 minutes de course – 3 minutes de marche pendant 30 minutes
- 5 minutes de marche

Séance 7 :

- Course 30 minutes
- 5 minutes de marche

Dans cet exemple, 7 séances auront été nécessaires pour atteindre l'objectif mais cela peut être très variable selon votre forme de départ !

Adaptez vous-même les séances en fonction de votre niveau et de votre progression. Et vous verrez, quand on débute en course à pied, la vitesse progression est spectaculaire !

Et si malgré tout vous avez du mal à vous motiver pour courir :

Pensez à votre objectif plus global qu'est la progression en Parkour !

Une fois que vous serez capable de courir plus de 30 minutes, soit vous pouvez en rester là et juste faire de la course quelques minutes en échauffement et une session de 30 minutes de temps en temps pour maintenir le niveau, soit vous pouvez passer à un objectif supérieur.

Mon objectif personnel en course à pied est de maintenir ma capacité à courir pendant 1 heure à plus de 10km/h. C'est un niveau moyen mais qui me suffit amplement. Chercher à progresser au-delà me demanderai d'y consacrer trop de temps et se ferait au détriment d'autres choses, j'ai donc fait le choix d'en rester là.

2. Construire des bases solides

Comme je l'ai déjà dit, on ne peut pas vraiment faire de Parkour chez soi. Mais par contre, c'est l'endroit idéal pour construire des bases solides qui permettront de maintenir votre progression en Parkour.

Pourquoi est-ce l'endroit idéal ? Parce que c'est l'endroit où l'on est le plus souvent et quand on y est on dispose généralement de son temps. Tout cela fait que c'est chez soi qu'il sera le plus facile de mettre en place un entrainement régulier !

Mais il y a deux pièges dans lesquels il ne faut pas tomber : le surentrainement et la procrastination c'est-à-dire de toujours remettre au lendemain.

Un très bon moyen pour être régulier dans l'entrainement (si ce n'est pas le meilleur !), c'est de créer une routine quotidienne en intégrant des exercices. Ainsi, faire une série de pompe le matin deviendra aussi naturel que de prendre le petit déjeuner ou se laver les dents.

1. Mettre en place une routine

Pour mettre en place une routine, il faut choisir le Quoi et le Quand.

Quoi ?

Il faut commencer tout doucement. Le but est de transformer cet « effort » en habitude donc s'il demande trop de volonté, vous aurez abandonné avant de l'avoir intégré. De plus, c'est un effort qu'il faudra fournir tous les jours donc avec ce temps de récupération limité il ne faut pas trop donner sinon vous allez vous fatiguer et ce sera contre-productif.

Je conseille de commencer par des exercices simples de pompes, tractions et squats. Vous pouvez choisir d'alterner chaque exercice pour n'en faire qu'un seul pendant votre routine. Faites-en pendant moins de 5 minutes, ça sera déjà suffisant pour le début.

Cela vous parait peut être insignifiant, mais imaginez-vous dans 1 mois ou deux à ce régime-là, ne pensez-vous pas que cela fera une différence ?

Au fur et à mesure que la routine devient naturelle, augmentez un peu la difficulté et diversifiez.

Quand ?

Repassez-vous votre journée type et imaginez-vous en train de faire votre routine : quand pensez-vous que cela serait le plus facile à faire. Il faut que ça soit le moins contraignant possible sinon il y a un risque que vous abandonniez rapidement.

Pour ma part c'est le matin, après le petit déjeuner et avant la douche.

2. Faire des séances complètes de conditionnement physique chez soi

Rien ne peut remplacer une session de Parkour mais la séance de conditionnement physique constitue le meilleur substitue si l'on souhaite rester chez soi s'entrainer.

Une séance de conditionnement physique se doit d'être aussi complète que possible et comportera donc les 3 parties classiques :

- Echauffement
- Travail de conditionnement
- Assouplissements et retour au calme

Echauffement :

L'échauffement permet de mettre le corps en condition pour les efforts à venir. Un bon échauffement permet de réduire le risque de blessures.

Je conseille sois de la course à pied ou de la corde à sauter pendant environ 10 minutes.

Travail de conditionnement :

Au départ, il faut rester sur des choses simples en reprenant les exercices décrits plus haut.

Voici un exemple de séance pour débutant :

1ère partie :

Travail de roulade et de quadrupédie

2ème partie : musculation du haut du corps

- Tractions
- Dips
- Pompes

3ème partie : musculation du bas du corps

- Sauts en hauteur sur place
- Saut de précision avec l'aide de parpaings
- Squats

Le but étant sur chaque exercice de s'appliquer sur le mouvement pour le réaliser correctement et d'enchainer les séries jusqu'à ne plus pouvoir.

Assouplissements et retour au calme

Après les efforts, c'est le moment de se poser un peu. L'exécution d'assouplissements va améliorer la récupération et la souplesse. Cette souplesse gagnée sera indispensable si vous visez l'apprentissage de mouvements acrobatiques.

Au départ choisissez quelques étirements à faire, ça n'est pas grave s'ils ne permettent pas d'étirer tous les muscles, le but est dans un premier temps de prendre l'habitude d'en faire après les séances puis dans un second temps vous pourrez en rajouter pour être plus complet.

3. Se donner un défi personnel pour se fixer un objectif

C'est un très bon moyen de se focaliser sur un objectif et progresser.

Réfléchissez à ce que vous aimeriez améliorer et écrivez ces idées sur un papier. Trouvez en au moins 4 ou 5. Parmi elles, identifiez celle qui ferait le plus de différence tout en restant faisable simplement.

Il ne reste plus qu'à décomposer cet objectif en plusieurs objectifs intermédiaires et de se lancer. Semaine après semaine faites en sorte d'avancer vers votre objectif, ainsi vous serez sûr de l'atteindre.

Par exemple, à l'heure où j'écris ces lignes, j'en suis à la 6ème semaine de mon défi Muscle-up.

Mon défi est parti d'une constatation : en Parkour, je suis vraiment limité par mon niveau en tractions. Et pour me motiver à travailler dans ce sens, je me

suis fixé l'objectif de réussir le muscle-up, c'est un mouvement qui demande d'être capable de faire des tractions explosives. Ça faisait un bon moment que je souhaitais être capable de faire le Muscle-up mais je n'avais jamais mis en place un entrainement sérieux pour y parvenir. Avec mon défi, je n'ai jamais été aussi proche de le réussir.

Surtout, n'hésitez pas à parler de votre défi autour de vous, cela vous motivera car vous vous serez engagé envers d'autres personnes.

4. Prenez l'habitude de faire des assouplissements

Même en dehors de tout autre entrainement, faire des assouplissements est une très bonne habitude. Et il est très simple de trouver une série de 5 à 10 mouvements à faire chez soi de façon régulière.

Et le gain de souplesse aura un impact positif sur votre pratique du Parkour.

3. Plus loin que les bases

Quand on veut être un traceur complet, je pense qu'il ne faut pas se restreindre au Parkour. Les entrainements que l'on fait chez soi peuvent aussi être l'occasion d'explorer ce que d'autres disciplines ont à nous apporter.

Bien sûr, toujours prioriser. Ce n'est pas la peine de chercher à maitriser de nouveaux mouvements si les bases ne sont pas en place. Mais si quelque chose vous motive, ça peut être un bon objectif pour maintenir un entrainement régulier.

Tout est bon à prendre en matière de motivation !

Voici quelques exemples pour illustrer :

1. Le Yoga

Le yoga peut-être très bénéfique sur le plan de la souplesse et de la relaxation pour le niveau débutant. Pour les plus avancés il y a de très bon exercices qui permettent de développer équilibre et gainage.

2. L'escalade

L'escalade a beaucoup de points communs avec le Parkour. Il y a beaucoup à apprendre des techniques d'entrainement à l'escalade.

3. La danse

Je pense notamment à la BreakDance qui permet de travailler de façon très complète sur des mouvements qui auront certainement un impact sur le niveau de Parkour.

4. La gymnastique

Surtout pour apprendre des tricks de freerun : équilibre sur les bras, techniques de barre fixe, roue, rondade, flip et salto…

VI. Quelques conseils pour terminer

Allez-y, faites-le !

La pire chose à faire c'est justement de ne rien faire alors faites quelques chose, même presque rien mais ça vous avancera quand même vers votre objectif de progression en Parkour.

Fixez-vous des objectifs

- Faire routine matinale
- Travailler spécifiquement un mouvement
- Etc…

Variez l'entrainement

Le meilleur moyen de progresser c'est de faire évoluer son entrainement au fur et à mesure de la progression. Donc, soyez curieux et n'hésitez pas à enrichir votre entrainement avec de nouveaux mouvements. Testez ce qui marche sur vous et ajustez s'il le faut.

Maintenez autant de vraies séances de Parkour que possible

Il n'y a pas de secret, pour progresser en Parkour, il est indispensable de faire du Parkour. Les entrainements chez soi ne peuvent-être qu'un complément.

Ne négligez pas le repos

Améliorez votre hygiène de vie : sommeil, alimentation, stress

VII. Le mot de la fin

J'espère que la lecture de ce guide vous aura apporté quelque chose ! Motivation ou idées etc…

Si vous avez des commentaires sur ce guide, je serais ravi que vous m'en fassiez part :

- Soit en commentant sur le blog : Guide – S'entrainer au parkour chez soi
- Soit en m'écrivant à baptiste@apprendre-le-parkour.com

N'hésitez pas à nous parler de votre entrainement, cela pourrait aider d'autres personnes !

Et n'oubliez pas : « Etre et durer ! »

Entrainez-vous prudemment !

A bientôt !

Baptiste du blog www.apprendre-le-parkour.com