

Maîtriser le corps et l'esprit

« La finalité du Parkour, c'est de devenir autonome, entier. Et d'être capable de se dire, pour cette figure-là, je n'ai pas la détente, mais je vais m'entraîner en enchaînant 50 sauts le matin et le soir. Et dans un mois, j'y arriverai. Le Parkour, c'est se connaître, tant physiquement que mentalement, maîtriser son corps, se fixer des objectifs, les atteindre. Ensuite, ce mode de vie, cette philosophie est transposable à tous les moments de la vie », explique en substance David Belle, fondateur du Parkour. Fils et petit-fils de sapeurs-pompiers héros sportifs, il a été poussé à développer sa force et son agilité tout terrain dès son plus jeune âge.

Dans les années 80, il déménage à Paris et affine sa pratique avec une bande d'amis connus sous le nom

de Yamakasi, signifiant « esprit fort » en lingala, auquel Luc Beson rendra hommage dans un film éponyme. Ce coup d'éclairage sur cette pratique sportive la fait subitement sortir de la marginalité. Des groupes de jeunes s'approprient la méthode et la philosophie puis des écoles se créent. Depuis quelques années, il y en a notamment à Bruxelles, Charleroi, Liège.

« C'est un plaisir de se dépasser physiquement et mentalement, avec des défis à relever, que ce soit parvenir à réaliser un nouveau saut ou un nouveau mouvement. La pratique me permet de me sentir libre ! Et de, petit à petit, gérer le stress et dépasser mes peurs », précise Léa, 17 ans. Le Parkour trouve de nombreux points communs avec les arts martiaux : outre un entraînement physique important, le focus est mis sur le développement des réflexes, du regard et de la concentration.

A partir de 5 ans

L'entraînement peut se réaliser dès 5 ans. Dans une salle de sport sécurisée par des mousses et des tapis, avec un moniteur qualifié, les petits apprennent à appréhender l'espace avec leur corps en mouvement. Ils apprennent aussi à élaborer, avec persévérance, des successions de mouvements pour parvenir finalement, après de nombreux essais, à franchir un obstacle particulier. Après avoir amélioré leur condition physique en intérieur, les ados passent progressivement à la pratique du Parkour en extérieur. Ils apprennent à évaluer les risques, à devenir autonomes dans la pratique et à acquérir la confiance en soi.

Le Parkour, particulièrement lorsqu'il est réalisé en dehors de la salle de sport et de son cocon sécurisé, est un sport engagé.

« Personnellement, je me suis déjà fait quelques frayeurs. Notamment ce saut entre deux murs que j'ai effectué sans donner assez de puissance... A ce moment-là, le temps semble infini, on voit bien qu'on ne va pas arriver à son but, mais on ne sait pas comment tout ça va se terminer : va-t-on parvenir à se rattraper malgré tout ? Va-t-on tomber ? », explique Simon, 16 ans.

« Après, il y a très rarement des blessures graves, car on s'entraîne beaucoup. Le plus souvent, ce sont des petites foulures et des entorses. » A noter enfin que le Parkour ne promeut en rien la compétition, hormis celle envers soi-même. Les traceurs ne se confrontent ni à un chronomètre ni à d'autres traceurs concurrents, cela minimise le risque de blessure.

Laetitia Theunis

Institut Saint-André de Charleroi

INSCRIPTIONS 1^{ère} secondaire : du 06/02 au 10/03/23

Soirée de présentation : le 06/02/23 à 18h Salle de Coubertin

JOURNÉE PORTES OUVERTES : 20/05/23 de 10 à 15h

ENSEIGNEMENT SECONDAIRE

1^{er} degré DIFFÉRENCIE

ENSEIGNEMENT DE TRANSITION : Général et technologique

Arts d'expression - Histoire - Biologie - Chimie - Physique

Mathématique - Néerlandais - Anglais - Espagnol

Sciences économiques

Dès la 3^{ème} secondaire :

- Humanités artistiques (en collaboration avec le Conservatoire Grumiaux)
- TT Informatique

IMMERSION EN LANGUE ANGLAISE

ENSEIGNEMENT QUALIFIANT TECHNIQUE ET PROFESSIONNEL

- **Tertiaire** : Gestion (3^{ème}) - Technicien en comptabilité (4, 5 et 6)

Technicien de bureau (4, 5 et 6)

- **Industriel** : Electromécanique (3^{ème})

Technicien en électronique (4, 5 et 6)

- **Professionnel** : Vente

- **7^{ème} Gestionnaire de très petites entreprises**

Rue du Parc, 6 - 6000 Charleroi
www.saint-andre-charleroi.be - 071/20.72.20



Athénée royal de Soumagne



L'Humain au cœur de l'Enseignement



3 TYPES D'ENSEIGNEMENT GÉNÉRAL • TECHNIQUE • PROFESSIONNEL

1^{re} phase d'inscription
du 06/02 au 10/03

suivant les horaires de bureau

Ouverture exceptionnelle le 22/02 de 9h00 à 16h00
sur rendez-vous

Pour plus de renseignements, connaître nos horaires d'ouverture, une inscription ou une visite
téléphonez au 04/377 88 20

Rue des Prairies, 30 - 4630 Soumagne
04 377 10 00 - www.athenee-soumagne.be