

CHARLES BRUNET

DELPHINE JACQUESSON

PRÉFACE DE WILLIAMS BELLE



PARKOUR

**UNE PHILOSOPHIE DE VIE,
UN ART DU MOUVEMENT,
UNE PRATIQUE SPORTIVE**

+ EN LIGNE

OFFERT

PLUS DE 80 VIDÉOS DE TRACEURS

DBS



PARKOUR

**UNE PHILOSOPHIE DE VIE,
UN ART DU MOUVEMENT,
UNE PRATIQUE SPORTIVE**



CHARLES BRUNET
DELPHINE JACQUESSON

PARKOUR

UNE PHILOSOPHIE DE VIE,
UN ART DU MOUVEMENT,
UNE PRATIQUE SPORTIVE

PRÉFACE DE WILLIAMS BELLE

DBS

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web : **www.deboecksuperieur.com**

© De Boeck Supérieur s.a., 2025
Rue du Bosquet 7, B-1348 Louvain-la-Neuve
Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :
Bibliothèque nationale, Paris : octobre 2025
Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2025/13647/163

ISBN 978-2-8073-6607-7

SOM

MAIRE

Préface.....	11
Introduction.....	15
1. Naissance du parkour	19
1.1. Aux origines de l'humanité	19
1.2. Les influences.....	22
Arts martiaux.....	22
Entraînement militaire.....	24
1.3. Premiers pas, évolution et popularisation.....	25
2. Philosophie et principes fondamentaux.....	29
2.1. Des valeurs fortes.....	29
2.2. Liberté et adaptation.....	39
2.3. Dépassement de soi et discipline.....	42
2.4. Respect de l'environnement.....	47
3. Les fondamentaux techniques.....	53
3.1. Techniques de parkour : déplacement et franchissement.....	53
3.1.1. Parkour niveau 1.....	53
3.1.2. Parkour niveau 2	96
3.2. Techniques de freerun	117
3.2.1. Freerun niveau 1	117
3.2.2. Freerun niveau 2.....	127

4. Un cycle de 6 séances pour débutants.....	141
4.1. Une séance type.....	141
4.2. Détail des séances 1 à 6 (du cycle 1).....	150
5. Parkour urbain et architecture.....	165
5.1. Exploration et adaptation à l'environnement urbain.....	165
5.2. Nouveaux espaces urbains.....	172
6. Parkour et arts.....	175
6.1. Le parkour dans les arts.....	175
6.2. Le parkour est-il un art ?.....	184
6.3. Relation avec d'autres formes d'art.....	186
 Le mot de la fin.....	 191
Ressources et références.....	193
Bibliographie	
Sites internet et communautés	
Films et documentaires	
Jeux vidéo	
Les salles de parkour	
Les parkour parks en extérieur	
Remerciements.....	195

Lexique

Le schéma corporel.....	23
Un urbex.....	50
Un power move.....	51
La réchappe.....	60
La parade.....	90
« Sticker ».....	146
Une « line ».....	165
Une « team ».....	177

Points matériel

Module de press.....	55
Module de passément.....	78
Les barres.....	87
Module de tic tac.....	97

Témoignages

Delphine Jacquesson.....	17
Thomas Couetdic, traceur de la première heure.....	32
Paul Colas, traceur performeur.....	45
Jean-Marie Gallée, traceur de la West Coast Family.....	49 & 189
Romain Castrique, traceur performeur.....	67
Léa Gruneissen, enseignante de parkour.....	138 & 185
SilouPk, traceur de 12 ans.....	148

Jérémy Marx, enseignant de parkour.....	164
Léo Urban, traceur grimpeur.....	166
Théophile Orvelin, traceur performeur.....	173
Mary Saphy, photographe.....	180
Johann Knipper, journaliste pour <i>Riding Zone</i>	183
Manu Nasshan, traceur performeur.....	187

SOMMAIRE

DES

TECHNIQUES

Les techniques de parkour niveau 1

Saut :	saut de précision.....	55
	saut de détente.....	67
	stride.....	70
Passements :	simple.....	74
	360°.....	79
	lazy volt.....	81
Barre :	under 360°.....	85
	under barre simple.....	88
	jump under 360°.....	91
	Saut de fond roulade.....	93

Les techniques de parkour niveau 2

Tic tac.....	96
Saut de chat.....	98
Dash volt.....	101
Saut de bras.....	103
Balancé précision.....	105
Balancé bras.....	107
Passe-muraille.....	108
Retourné précision.....	110
Passement précision.....	112
Roulade plongée.....	114

Les techniques de freerun niveau 1

Roue.....	118
Rondade.....	119
Équilibre.....	121
Cavalier.....	123
Trampoline.....	125

Les techniques de freerun niveau 2

Wallspin.....	127
Relevé ninja.....	129
Flip avant.....	131
Macaco.....	133
Flip arrière.....	135

PRÉ FACE

Avant tout, je tiens à remercier Charles pour son engagement dans ce projet et pour faire évoluer les arts du déplacement. Sa démarche de transmission, son esprit ouvert et sa capacité à rassembler autour d'une pratique collective m'ont immédiatement touché. C'est dans cet esprit de partage que j'ai souhaité m'associer à son livre.

Le Yamakasi, comme le Parkour et le Freerun, est né d'un groupe d'amis unis par le désir de se dépasser physiquement et mentalement. Sans maître ni méthode, notre pratique s'est construite dans l'échange, la curiosité et le respect de nos différences. Elle nous a appris à franchir les obstacles, dans la rue comme dans la vie.

Très jeune, j'ai compris que franchir un obstacle physique pouvait m'aider à surmonter mes peurs intérieures. Ce n'était pas encore nommé, mais l'essentiel était là : s'entraîner ensemble, apprendre les uns des autres, sans professeur ni méthode établie. Notre richesse venait de nos différences, de nos histoires, de nos cultures et de la volonté de bâtir quelque chose ensemble.

Avec le temps, les chemins se sont diversifiés : certains ont fait naître le terme Parkour, d'autres celui de Freerun. Pour ma part, j'ai choisi de continuer à enseigner et structurer la pratique Yamakasi, notamment à Sarcelles, auprès des jeunes qui voulaient apprendre. Pour eux, le mot « Yamakasi » était plus qu'une pratique, c'était un état d'esprit, une qualité d'esprit.

Aujourd'hui encore, je continue à transmettre cet esprit à travers l'entraînement, l'enseignement, et de nouvelles formes d'expression corporelle comme le Revaerse – une danse aérienne inspirée par le flow, la liberté et le mouvement inversé. Toujours avec cette même conviction, au-delà des noms, toutes les pratiques sont complémentaires et enrichissent notre parcours.

Je vous invite à lire ce livre comme une porte ouverte. Une invitation à franchir les obstacles, extérieurs comme intérieurs, à trouver votre propre voie, et peut-être, à découvrir une forme de liberté dans le mouvement.

Espèce Yamakasi. Esprit fort.

Williams Belle

Membre fondateur des Yamakasi et créateur du Revaerse

Insta @williams_belle



Crédit photo : Léna Clément photographe.
Insta @photowithlena

INTRO **DUCTION**

Le parkour n'a pas besoin de mots, il s'exprime en mouvement, avec l'environnement, il se transmet par mimétisme, il engage dans l'action.

Cet ouvrage va vous emmener dans son univers, vous faire découvrir l'histoire de cette discipline aux facettes multiples et chacun des mouvements qui la compose.

Ce livre se destine essentiellement aux débutants pour leur donner un premier tour d'horizon, mais il sera également utile aux connaisseurs qui souhaitent en savoir davantage sur les origines et valeurs du parkour et aller plus loin dans leur pratique.

Après un tour d'horizon des origines du parkour, ses influences et ses débuts, nous reviendrons aux bases. Les valeurs qui ont dessiné les contours de ce sport qui fédère de plus en plus de passionnés : liberté et respect de l'environnement, dépassement de soi et discipline.

Dans un premier temps, nous décrirons les fondamentaux techniques : de la maîtrise du corps et de son déplacement dans l'espace à celle de la vitesse, des sauts et des réceptions. Nous vous guiderons dans la préparation physique et l'entraînement nécessaire pour chaque figure, nous vous donnerons les outils pédagogiques pour les transmettre, ainsi que des conseils pour la gestion des risques en partageant quelques notions essentielles de sécurité, d'évaluation des obstacles, de prévention des blessures et de parades.

Dans un second temps, nous vous partagerons le déroulé de séances complètes permettant d'accompagner un groupe de débutants dans la découverte de la pratique.

Enfin, nous plongerons dans l'univers de l'architecture urbaine, qui est aux origines et qui reste encore aujourd'hui un élément fondamental de la pratique à travers l'exploration et l'adaptation à l'environnement.

Tant et si bien que le parkour est désormais un moyen d'expression et de créativité via le corps et les espaces, qui a été mis en lumière par les médias et le cinéma, et qui n'a pas fini de se réinventer, de s'exprimer et faire des liens avec d'autres formes d'arts.



Sur le célèbre spot de la Mériadeck, à Bordeaux. L'un des souvenirs les plus marquants parmi toutes nos sessions de tournage avec la West Coast Family. Une semaine entière à déchirer nos mains sur les spots bordelais. Crédit photo : Mary Saphy.



Retrouvez en ligne la vidéo :
www.lienmini.fr/66077-video1



TÉMOIGNAGE

« Je ne pratique pas le parkour personnellement, c'est mon fils qui est un passionné. Quand j'ai pour la première fois vu pratiquer cette discipline par des jeunes de tous âges, j'ai été frappée d'une évidence : ces mouvements-là, ces sauts, ces pointes de vitesse, ces acrobaties, les enfants les font spontanément depuis tout jeune. Ils y viennent tout seul, par l'élan naturel, le besoin de se dépenser, la motivation à se dépasser toujours un peu plus. Et là, sous mes yeux, je réalisais qu'il était possible de satisfaire leur envie de répéter ces mouvements à l'infini dans un cadre qui leur permet d'être en sécurité, de se réceptionner sans se blesser, et une fois qu'on maîtrise les bases, d'aller plus loin dans la performance.

Mon fils a donc sans hésiter rejoint le groupe de passionnés. Il s'est fait coacher par les pratiquants plus avancés, il a écouté les conseils, suivi les étapes, appris à sécuriser son environnement et lui-même, puis la passion et la persévérance lui ont permis de répéter et répéter les mouvements jusqu'à aller toujours plus loin dans l'exploration de ce sport.

Mais au delà de ces performances, certes impressionnantes, ce qui me touche le plus en tant que maman, c'est la confiance qu'il a développé en lui et en ses pairs. Une confiance discrète mais sûre, qui, couplée à sa curiosité, sont déjà de précieuses alliées pour le reste de sa vie. »

Delphine Jacquesson



« Parkour True love », tournage de mon showreel de 2014.

Crédit photo : Charles Brunet. Insta @marysph



Retrouvez en ligne la vidéo :

www.lienmini.fr/66077-video2



LES BASES DU PARKOUR POUR DÉBUTER DANS SA PRATIQUE ET LA TRANSMETTRE !

Né dans la rue au début des années 1990, le parkour fédère aujourd'hui des traceurs de plus en plus nombreux dans le monde, et continue de se réinventer en créant et partageant en permanence de nouvelles techniques de franchissement.

Comme tout art martial, le parkour nécessite un entraînement intensif et précis avant de prendre de la hauteur. L'objectif de ce livre est de rendre accessibles les techniques de base pour pouvoir les répéter jusqu'à leur maîtrise.

De nombreuses photos et vidéos animent ce livre, pour apprendre, mais aussi pour se régaler d'images qui donnent soit d'aventure !

Pour progresser, seul ou en groupe, chaque technique est assortie d'une vidéo de présentation complète.

Au-delà de cette approche, ce livre revient sur l'historique du parkour, ses origines et ses premiers pas, la philosophie et les valeurs qui l'animent, et son lien avec l'environnement et l'art.

DANS CE LIVRE :

- ▶ Toutes les techniques de base du parkour et du freerun (sauts, passements...) avec explications, images et vidéos (accessibles par QRcodes).
- ▶ Un cycle de 6 séances pour enseigner à des débutants.
- ▶ Des témoignages de traceurs expérimentés.
- ▶ Le matériel pour pratiquer en salle.

Charles Brunet

Membre de la West Coast Family et finaliste de Ninja Warrior, Charles a ouvert une salle de parkour à Tours, pour permettre à chacun de s'initier et progresser dans cet art du déplacement. Il fait ainsi de sa passion son métier.

Delphine Jacquesson

Maman d'un jeune traceur passionné de 12 ans, et investie dans les questions liées aux apprentissages, Delphine voit dans le parkour un puissant levier pour travailler son schéma corporel.

21,90 €

ISBN : 978-2-8073-6607-7



9 782807 366077

De Boeck Supérieur s'engage
durablement
pour l'environnement

