



Équipements	Obstacles au choix
Objectif(s) pédagogique(s)	S'exercer au travail d'équipe, organiser un circuit de parkour, et développer l'endurance cardiaque et la force.
Consignes de sécurité pour la COVID-19	Rappelez aux élèves de maintenir une distanciation physique sécuritaire les uns des autres. Nettoyez ou désinfectez les équipements avant et après l'activité.

Stratégie d'enseignement inversé (facultative)

Dans une classe inversée, l'élève étudie, de manière autonome, la partie notionnelle du cours en amont de sa phase dirigée, consacrée pour l'essentiel à des exercices d'application menés par l'enseignant. Les élèves sont invités à maîtriser la découverte, la compréhension, et la rétention des contenus, puis le temps en classe est consacré à la mise en application, l'analyse, la synthèse, ou l'évaluation des contenus.

Avant de passer à la mise en pratique de l'activité durant le temps en classe, créez une vidéo à passer pour les élèves ou préparez un document écrit à leur distribuer pour présenter ou réviser la discipline de parkour. Expliquez que le parkour a tiré son inspiration des parcours d'obstacles utilisés dans les entraînements militaires. L'objectif est de franchir la distance entre deux points, sans se prévaloir d'équipements spéciaux, aussi rapidement que possible. Le parkour peut inclure des mouvements de course à pied, sauts, bonds, balancements, escalades, roulades, marche à quatre pattes, et d'autres mouvements encore. Dans le parkour, il faut analyser l'environnement pour ensuite formuler différentes façons de couvrir la distance en contournant, franchissant, ou passant à travers/en dessous/en dessus des différents obstacles. Encouragez les élèves à regarder la vidéo en anglais [10 Beginner Parkour Exercises](#) et [10 TRICKS POUR COMMENCER LE PARKOUR](#) et à essayer les exercices dans un endroit sécuritaire, et en faisant toujours attention à la sécurité. Expliquez aux élèves que la sécurité doit toujours être une priorité lors d'essayer les différentes manœuvres.



Description de l'activité

Si vous utilisez une approche d'enseignement inversé, révisez avec les élèves les exercices qu'ils auront essayés de la vidéo. Discutez avec eux d'autres idées de mouvements possibles. Si vous n'utilisez pas l'approche d'enseignement inversé, présentez ou révisez la discipline de parkour avec les élèves. Expliquez que le parkour a tiré son inspiration des parcours d'obstacles utilisés dans les entraînements militaires. L'objectif est de franchir la distance entre deux points, sans se prévaloir d'équipements spéciaux, aussi rapidement que possible. Le parkour peut inclure des mouvements de course à pied, sauts, bonds, balancements, escalades, roulades, marche à quatre pattes, et d'autres mouvements encore. Dans le parkour, il faut analyser l'environnement pour ensuite formuler différentes façons de couvrir la distance en contournant, franchissant, ou passant à travers/en dessous/en dessus des différents obstacles. Encouragez les élèves à regarder la vidéo en anglais [10 Beginner Parkour Exercises](#) et [10 TRICKS POUR COMMENCER LE PARKOUR](#) et puis invitez-les à essayer les manœuvres dans un endroit sécuritaire.

Rappelez aux élèves les consignes de sécurité avant de passer à l'activité. Emmenez les élèves dans un endroit où il y a une variété d'objets permanents qu'ils peuvent utiliser comme obstacles (par exemple, bancs, balustrades, marches, rampes, etc.) ou bien aménagez des obstacles dans un espace qui vous est disponible. Divisez les élèves en groupes de 2-3 participants. Affectez chaque groupe dans une zone qui contient plusieurs objets que les élèves peuvent utiliser comme obstacles. Chaque groupe se met à élaborer un circuit de parkour dans sa zone. Alternativement, tous les groupes peuvent utiliser l'ensemble de l'espace, cependant s'ils exercent cette option, il faut faire attention aux déplacements des autres groupes. Soulignez aux élèves que c'est aux participants de choisir comment se déplacer dans le circuit, et c'est aux organisateurs de définir où ces déplacements se dérouleront.

Prévoyez une période de temps suffisante pour les élèves de planifier et essayer leur circuit de parkour, puis demandez aux groupes de présenter leur circuit aux autres groupes et inviter ceux-ci à essayer le circuit en mettant en pratique les différentes manœuvres de parkour.

Compétences d'éducation physique



BOUGER

Les élèves développeront leurs habiletés psychomotrices et apprendront des tactiques et des stratégies pour faciliter une variété d'activités physiques dans différents environnements.



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies qu'ils peuvent appliquer dans une variété de contextes de mouvement, en s'exerçant à la pensée critique, la prise de décisions, et la résolution de problèmes.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies favorisant des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la maîtrise du mouvement et qui renforcent la confiance.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante du processus d'apprentissage dans un contexte d'éducation physique. Pensez à poser aux élèves les questions de réflexion suivantes, et discutez des réponses avec eux.

- *Quelle(s) manœuvre(s) de parkour as-tu le plus aimée(s)? Laquelle a été la plus difficile?*
- *Dans quelle mesure est-ce que le parkour change ta façon de voir l'environnement qui t'entoure?*



Considérations sur l'inclusion

Il est possible de modifier une variété de dimensions de l'activité afin de favoriser la participation de tous et de toutes. À l'étape de planification, réfléchissez aux mesures que vous pourriez prendre pour favoriser l'inclusion, et les adaptations qui pourraient être apportées aux activités pour assurer la pleine participation de tous les élèves. Le cadre STEP propose des modifications aux dimensions suivantes de l'activité : site, tâche, équipements, et participants.

S	T	E	P
Surface	Tâche	Équipement	Participants
Réduire le nombre d'obstacles dans le circuit.	Les élèves font le circuit de parkour en utilisant des mouvements qui correspondent à leur niveau de développement.	Les élèves se prévalent des équipements nécessaires pour compléter l'activité avec succès.	Les élèves font le circuit avec un(e) partenaire, en suivant et imitant les mouvements de celui-ci/celle-ci.



Observation des objectifs pédagogiques

Voici des exemples de questions à vous poser pour évaluer la réalisation des objectifs pédagogiques :

- Est-ce que l'élève réussit à travailler d'une manière positive et solidaire avec les autres membres de son équipe?
- Est-ce que l'élève fait preuve de créativité et d'engagement lors d'organiser son circuit parkour?
- Est-ce que l'élève achève un niveau de maîtrise débutant ou intermédiaire dans les différents exercices de parkour?

Lien avec l'apprentissage d'EPS à la maison

Les élèves peuvent être invités à faire chez eux l'activité suivante d'apprentissage d'EPS à la maison; cette même activité pourrait être modifiée pour une application en salle de classe, à titre de complément des activités pédagogiques prévues.

[Défi ultime de parcours à obstacles](#)