



Parkour selon la méthode TRUST à Münsingen (BE) | MARTINA KAMMERMANN

## Le monde comme terrain de jeu

**Percevoir l'environnement sous un angle différent, gagner confiance en soi, suivre sa propre voie : telles sont quelquesunes des compétences EDD développées par le parkour, selon le concept éducatif TRUST. La classe 9C (section apprentissage) d'une école de Münsingen (BE) l'a testé à travers l'atelier « Parkourzipation ».**

C'est un matin ensoleillé, mais froid. Dans la cour de récréation du centre scolaire Rebacker, à Münsingen (BE), les élèves de la classe 9C (section apprentissage) forment un grand cercle. Quelques-un-e-s d'entre eux/elles ont visiblement froid, mais ils et elles vont bientôt se réchauffer. Car, aujourd'hui, les adolescent-e-s recevront une leçon de parkour. Leur cour de récréation va se transformer, pour l'occasion, en un parcours d'obstacles. Le but de cette discipline sportive est de franchir des obstacles naturels ou urbains de manière la plus efficace possible avec ses seules ressources physiques, que ce soit en courant, en se balançant, en grimpant ou en sautant. De nombreux-ses élèves de la classe connaissent le parkour à travers des vidéos sur YouTube, à travers lesquelles les athlètes courent sur de hauts murs et effectuent des sauts spectaculaires par-dessus des passages sous-voie. « Pas de panique, il ne s'agit pas ici de savoir qui sautera le plus haut », les rassure le responsable de l'atelier, Roger Widmer. « Le parkour n'est pas une compétition, mais plutôt une philosophie de vie. L'esprit est au moins aussi important que le corps. »

Ce qu'il veut dire par là se manifeste déjà à l'échauffement. La classe court en deux rangées à travers le terrain de l'école. Les deux élèves en tête doivent adapter leur rythme et leur itinéraire de manière à ce que les suivant-e-s puissent respecter précisément une distance de 1,5 mètre. Ce qui n'est pas aussi simple que cela. « Dans le parkour, il est très important d'être attentif aux autres et de penser au groupe », souligne Roger Widmer lorsque les élèves reviennent, haletant-e-s.

### Concept éducatif

Roger Widmer a été l'un des premiers, en Suisse, à pratiquer activement le parkour. En 2008, il a créé, avec des amis, l'école « ParkourONE », qui possède actuellement plusieurs sites en Suisse et en Allemagne. Outre des activités de loisirs, elle propose des ateliers « Parkourzipation » pour tous les degrés scolaires ainsi que des cours de perfectionnement pour enseignant-e-s. Les longs modules d'ateliers flexibles sont conçus selon le concept de développement pédagogique TRUST (Training und Standard). Celui-ci est axé sur les trois objectifs de formation suivants : promotion de la santé, renforcement des valeurs éthiques et développement des potentiels. Il est également basé sur le Lehrplan21. « Dans ce cadre, nous mettons l'accent sur le plaisir de bouger, précise Roger Widmer. Notre enseignement ne se limite pas à franchir des obstacles physiques, mais vise aussi à surmonter des obstacles psychologiques. » Cela encourage les jeunes à emprunter des voies

novatrices dans la vie et à faire face aux défis avec une attitude positive, que ce soit pour le prochain examen de mathématiques ou un entretien d'embauche.

Lors des premiers exercices d'équilibre sur une barre basse, les élèves se rendent compte que le parkour selon TRUST ne consiste pas à faire de jolis sauts. Comment puis-je utiliser mes sens? Qu'est-ce que j'ose faire? Comment dois-je réagir à la pression? Ces questions sont au cœur de cet enseignement, et non la capacité à rester le plus longtemps possible sur la barre. La tâche suivante exige déjà plus d'engagement: l'un après l'autre, les élèves doivent franchir une barrière à hauteur de taille. Certain-e-s osent sauter directement, d'autres la franchissent prudemment en l'escaladant. Plus tard, Roger Widmer montrera à la classe quelques techniques simples pour franchir la barrière sûrement, rapidement et sans efforts excessifs. Tous-tes les élèves sont arrivé-e-s de l'autre côté, quel que soit le moyen utilisé. «Au début, je pensais ne jamais y arriver, confie Selina, 15 ans, après le cours. Mais, après, j'ai remarqué qu'il y avait de nombreuses manières et que c'était même très facile, en y réfléchissant un peu.» Son camarade Keanu a franchi la barrière facilement, mais a eu plus de peine avec les exercices d'équilibre. «Faire de la gymnastique tous ensemble dehors est très différent de la gym en salle, relève-t-il. Et je n'aurais jamais pensé qu'on pouvait faire autant de choses avec une simple barrière.»

#### De nombreux aspects de l'EDD

Prendre conscience de ses propres forces, affronter le monde en jouant, découvrir l'esprit de communauté: ce ne sont là que quelques-uns des aspects qui font que Parkour selon TRUST offre également un grand potentiel pour l'EDD. «Il est très intéressant d'observer de quelle manière cette forme d'exercice change chez les élèves la perception qu'ils/elles ont de leur environnement», relève Silvana Werren, experte en EDD chez

éducation21. «L'environnement devient un terrain de jeu, que l'on peut utiliser librement et de manière créative. Cela accroît sa valeur et incite à le respecter.» Silvana Werren accorde également une grande importance à une approche du mouvement axée sur les ressources pour favoriser l'épanouissement des élèves.

Plusieurs ateliers de parkour ont déjà été donnés aux cycles primaire et secondaire de l'école de Münsingen. L'enseignante Andrea Pfaller a été séduite par l'idée de motiver ses élèves à bouger dans un cadre urbain: «J'ai trouvé intéressant de les confronter à une tâche qui exigeait un certain dépassement de soi.» Aucune crainte, en revanche, qu'ils/elles se blessent. Selon Roger Widmer, le risque d'accident du parkour est extrêmement faible: «Savoir jusqu'où on peut aller signifie aussi savoir où l'on doit s'arrêter», précise-t-il. «Celui ou celle qui a une relation saine avec soi-même ne cherche pas l'impossible, mais choisit une voie qui lui convient. C'est exactement ce que nous entendons développer.»

Dans le parkour selon TRUST, les différentes aptitudes physiques ne posent pas problème. La diversité et l'individualité sont, au contraire, activement intégrées. C'est pourquoi cette discipline convient très bien à des classes. Relever ensemble des défis et se soutenir mutuellement ont un effet positif sur l'ambiance de classe. Pour les écoles elles-mêmes, l'avantage est qu'elles n'ont pas besoin d'équipements spécifiques: les installations en place suffisent. Cela s'inscrit non seulement dans l'esprit du développement durable, mais aussi dans la philosophie de parkour: utilise respectueusement les ressources dont tu dispose.



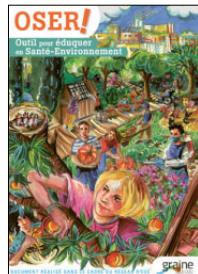
## ParkourONE

Les ateliers «Parkour-zipation» de ParkourONE GmbH figurent dans la banque de données d'éducation21 en tant qu'activité pédagogique d'intervenants externes. [catalogue.education21.ch](http://catalogue.education21.ch)

[schweiz@parkourone.com](mailto:schweiz@parkourone.com)  
[schweiz.parkourone.com](http://schweiz.parkourone.com)

Ressource pédagogique

**Oser! Outil pour éduquer en santé et environnement**



**Auteur** R<sup>2</sup>ESE GRAINE Languedoc-Roussillon

**Editeur** GRAINE Languedoc-Roussillon

**Année** 2016

**Format** PDF

**Niveau** Cycles 2, 3, Sec. II

Cette ressource fait le point sur l'état des connaissances du champ santé-environnement et zoomé sur quelques thématiques (agriculture, alimentation, jardin, air). Elle propose également des conseils méthodologiques ainsi qu'une vingtaine de fiches d'activités éducatives, issues du terrain (France, différents réseaux). L'ouvrage est utile pour comprendre le contexte historique ainsi que le développement de la promotion de la santé, de l'éducation à l'environnement et de l'EDD, mais aussi pour prendre du recul sur ses pratiques pédagogiques et trouver des conseils et des idées. Une vision transversale, concrète

et particulièrement pertinente face aux enjeux actuels de la santé et de l'environnement. Les parties 1 et 2 sont un peu plus exigeantes à la lecture, avec des références spécialisées et très complètes. La question des valeurs et la posture de l'animateur·trice y sont bien développées. La partie 3 propose des activités variées en lien avec l'actualité, expérientielles (sensorielles, émotionnelles...), proches du vécu, à partir des représentations du public. La démarche suscite l'engagement collectif par l'analyse de la problématique et les débats conceptuels argumentés.

Ressource pédagogique

**L'école bouge. Pour plus d'activité physique dans les écoles suisses**



**Auteur** Patrick Fust, Swiss Olympic Office fédéral du sport (OFSP)

**Année** 2018

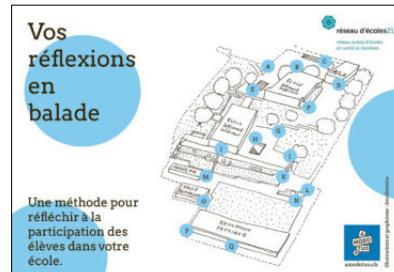
**Format** PDF, Web

**Niveau** Cycles 1, 2, 3, Sec. II

Ce programme offre aux enseignant·e·s un soutien pour intégrer l'activité physique dans la salle de classe. Divisée dans les catégories pause stimulante, pause relaxante et apprentissage en mouvement, la plateforme en ligne rassemble une large sélection d'exercices. Ces derniers peuvent être facilement inclus dans les leçons.

Ressource pédagogique

**Balades participatives**



**Auteur** réseau d'écoles21, Amodotuo Sàrl

**Editeur** Réseau d'écoles21, réseau suisse d'écoles en santé et durables

**Année** 2019

**Format** PDF

**Niveau** Cycles 1, 2, 3, Sec. II

La participation des élèves est à la fois un principe d'action et une compétence pour l'EDD comme pour la promotion de la santé et la citoyenneté. Le Réseau d'écoles21 – Réseau suisse d'écoles en santé et durables, propose un outil concret et prêt à l'emploi pour agir dans son école. La balade en extérieur offre le terreau idéal à l'exploration de nouvelles idées. Il s'agit d'associer ses jambes à sa tête pour se mettre en mouvement – au sens propre comme au figuré.

Activité pédagogique d'intervenants externes  
**La durabilité à travers le sport freestyle**



De jeunes sportifs freestyle montrent de manière originale les liens entre activité physique, alimentation équilibrée et mode de vie durable. Le matin, les élèves sont invité·e·s à sortir de leur zone de confort par le sport pour renforcer le sentiment d'estime de soi en développant de nouvelles compétences. Lors des pauses et du repas, ils et elles apprennent les bases d'une alimentation équilibrée et durable, en goûtant et en associant de nouveaux aliments. L'après-midi, les élèves participent à des ateliers: lutte contre le gaspillage alimentaire, recyclage/upcycling, jardinage urbain, impact écologique ou gestion du stress. Les moniteurs/trices présentent des solutions concrètes à appliquer dans la vie quotidienne.

**Organisation** Schifiti Foundation | **Type d'offre** à l'école  
**Durée** 1 jour | **Niveau** Cycles 1,2,3, Sec. II

Ressource pédagogique  
**Créée ta cour**



**Editeur** GoodPlanet Belgium  
**Année** 2018  
**Format** PDF  
**Niveau** Cycles 1, 2, 3

Cette ressource propose des réflexions pour (re)créer une cour de récréation permettant de répondre aux besoins de tous les élèves et autres acteurs/trices de l'école, tout en favorisant la nature, le vivre ensemble et la santé de tous·tes.

Ressource pédagogique  
**Le jardin des possibles**



**Editeur** Éditions Réseau école et Nature  
**Année** 2017  
**Format** PDF  
**Niveau** Cycles 1,2,3, Sec. II

Guide pour un projet qui favorisera une culture de coopération, le renforcement des liens avec la nature, une réappropriation du cadre de vie et une alimentation saine.

Activité pédagogique d'intervenants externes  
**Séances de projet en forêt**



Sous la conduite de professionnel·le·s de la forêt, les participant·e·s effectuent différents travaux utiles à la gestion durable des forêts de montagne: soin aux jeunes peuplements, abattage d'arbres, réfection de sentiers ou de murs, ouvrages de protection, etc. Durant toute une semaine, les jeunes sont ainsi sensibilisé·e·s à l'importance de la forêt et aux nombreux services qu'elle rend, tant à l'environnement qu'à la société. Vivre de manière intense au contact de la nature, réaliser un travail qui a du sens, se confronter à ses propres limites et expérimenter la collaboration et l'entraide contribuent à développer leurs compétences autant personnelles que sociales.

**Organisation** Atelier forêt de montagne | **Type d'offre** hors de l'école  
**Durée** 5 jours | **Niveau** Cycle 3, Sec. II

Ressource pédagogique  
**Dehors, j'apprends**



**Auteure** Christine Partoune  
**Editeur** Edi.pro  
**Année** 2020  
**Format** Livre  
**Niveau** Cycles 1, 2, 3, Sec. II

Cet ouvrage détaille les bienfaits des apprentissages en extérieur, présente des arguments pour légitimer ces pratiques et propose une analyse critique des pratiques de formation.

## Dossiers thématiques en ligne

Vous trouverez d'autres ressources pédagogiques, exemples de pratiques et activités d'intervenants externes en lien avec ce thème – et de nombreux autres – sur le site d'éducation21. Vous y trouverez également des informations sur la pertinence du thème, ses liens avec l'EDD et des pistes pour une mise en oeuvre concrète en classe. [www.education21](http://www.education21).