

Hors Série – Les Traceurs

Durée : 26 min

Fiche apprenant / Niveau intermédiaire

La vidéo est disponible sur francolab.tv5.ca

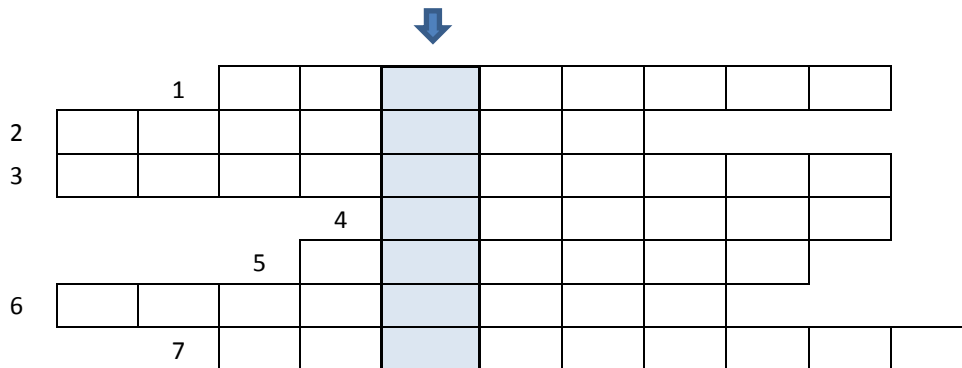
ACTIVITÉ 1



Pour commencer

Vocabulaire

Avant de voir le reportage, complétez le mot mystère* sur le thème des activités qui requièrent un entraînement physique. Trouvez les mots à l'aide des définitions, placez-les dans la grille et découvrez le mot mystère.



* Le nom **mot mystère** (« jeu basé sur une grille remplie de lettres ») constitue une expression particulière au Canada.

1. Art traditionnel brésilien qui ressemble à une danse rituelle.
2. Exercice sportif ou acrobatique périlleux.
3. Méthode d'entraînement sportif mise au point par Georges Hébert.
4. Art martial chinois qui ressemble au karaté.
5. Épreuve de vitesse. Action de courir.
6. Art traditionnel japonais inspiré des mouvements faits par les ninjas.
7. Exercice d'équilibre, d'agilité ou de gymnastique exécuté par un artiste de cirque ou autre.

Discussion

Que connaissez-vous des activités découvertes dans la grille de ce mot mystère ?
Pratiquez-vous ou aimeriez-vous pratiquer l'une de ces activités ? Si oui, laquelle ?
Pourquoi ?

ACTIVITÉ 2



Écoute

Écoutez le narrateur durant la première minute du reportage au sujet des traceurs et du parkour et écrivez les informations demandées.

1. Origine du parkour et des traceurs
2. Titres des films qui ont inspiré les traceurs
3. Définition que l'on peut donner au parkour
4. Année au cours de laquelle le parkour a commencé à se pratiquer au Québec
5. But des traceurs quand ils pratiquent le parkour
6. Nom du fondateur de l'hébertisme
7. Nombre de traceurs au Québec
8. Nom du forum des traceurs



ACTIVITÉ 3

Écoute

1. Écoutez l'extrait qui met en scène Pascal (2:10 à 4:36). Ensuite, répondez aux affirmations par Vrai ou Faux.
 - a. Pascal adore s'entraîner dans un gymnase.
 - b. L'appartement de Pascal est plutôt désordonné.
 - c. Quand Pascal était enfant, il était plutôt maigre.
 - d. Pascal était un judoka reconnu au Canada.
 - e. Pascal a commencé à pratiquer le parkour pour impressionner les filles.
 - f. Quand Pascal a découvert le parkour, il a su que c'était ça qu'il avait toujours rêvé de faire.
 - g. Pascal a appris la kinésiologie.
 - h. Pascal est un adepte de jeux vidéo.
 - i. Avant de découvrir le parkour, Pascal n'était pas capable de donner un sens à ce qu'il faisait.
 - j. Pascal doit se concentrer longtemps avant de pouvoir franchir un obstacle.

2. Quelles comparaisons fait-il quand il parle du parkour ? Le parkour peut se comparer

Discussion

Regardez l'extrait mettant en scène Pascal au Stade Olympique de Montréal (17:25 à 18:15)
Que pensez-vous du bénévolat que font des gens comme Pascal auprès des jeunes ?



ACTIVITÉ 4

Écoute et discussion

1. Regardez le reportage (04:42 à 10:11) et répondez aux questions à choix multiple. Encerclez la bonne réponse.

1. Alison, Mathieu et Sébastien se réunissent dans un local pour s'entraîner à faire...
 - a. des cascades.
 - b. des exercices de musculation.
 - c. du travail auprès des jeunes.

2. Le parkour aide Alison, Mathieu et Sébastien à ...
 - a. développer une plus grande complicité entre eux.
 - b. gérer leur stress.
 - c. reconnaître leur corps dans l'espace.

3. L'utilisation des matelas aide les traceurs à construire leur ...
 - a. confiance.
 - b. souplesse.
 - c. talent.

4. C'est dans la mentalité du parkour de...
 - a. s'entraîner.
 - b. se dépasser.
 - c. s'entraider.

5. Pour pratiquer les déplacements, comme des équipes de SWAT*, Alison, Mathieu et Sébastien utilisent ...
 - a. des épées en bois.
 - b. de fausses armes à feu.
 - c. des matraques en plastique.

* Aux États-Unis, l'acronyme **SWAT** signifie *Special Weapons and Tactics*. Il s'agit de l'unité de police spécialisée dans les opérations paramilitaires dans les grandes villes.

6. Une des clés dans la cascade, c'est d'être...
 - a. adroit.
 - b. fort.
 - c. versatile.

7. Un des endroits prisés des traceurs pour pratiquer le parkour à Trois-Rivières est ...
 - a. le terrain boisé derrière l'université.
 - b. le centre-ville.
 - c. le parc portuaire.

8. La philosophie du parkour, c'est plus qu'un sport, c'est de s'entraîner pour ...
 - a. devenir fort, efficace et être utile.
 - b. développer un esprit sain dans un corps sain.
 - c. avoir une meilleure hygiène de vie.

9. L'approche des traceurs par rapport à la légalité est ...
 - a. de ne pas déranger les restaurateurs et les commerçants.
 - b. de respecter les gens et la loi.
 - c. de courir uniquement dans des lieux privés.

10. Une des règles de conduite des traceurs est de ...
 - a. prendre soin des lieux d'entraînement.
 - b. s'entraîner tous les jours.
 - c. venir en aide aux jeunes.

2. D'après ce que vous avez entendu et compris, relevez les points qu'ont en commun les traceurs qui témoignent dans ce reportage.

ACTIVITÉ 5



Expression orale

1. La devise* des traceurs est : « **Être fort pour être utile** ».

En petits groupes, imaginez une devise associée aux métiers que l'on retrouve parmi ceux pratiqués par les traceurs du reportage. Ensuite, écoutez les devises des autres groupes et votez pour celles qui semblent le mieux décrire chacun des métiers.

* Phrase courte représentant une pensée ou une règle de conduite chargée d'une valeur symbolique pour une personne ou une nation. Par exemple, la devise du Canada est « D'un océan à l'autre ».

- **Acrobate :**
- **Cascadeur :**
- **Clown :**
- **Kinésithérapeute :**
- **Policier :**

2. Quelle serait votre devise personnelle ? Pourquoi ?

ACTIVITÉ 6



Expression écrite

Les traceurs présents dans ce documentaire sont passionnés par le parkour et y consacrent énormément de temps. Et vous ? Qu'est-ce qui vous passionne ? Rédigez un texte de 150 à 200 mots sur une activité que vous aimez et décrivez en quoi elle vous motive et les bienfaits que vous en retirez. Si vous préférez, vous pouvez aussi choisir de décrire la passion d'une personne que vous connaissez ou que vous admirez.