

## Hors Série – Les Traceurs

*Durée : 26 min*

*Fiche apprenant / Niveau intermédiaire*

*La vidéo est disponible sur [francolab.tv5.ca](http://francolab.tv5.ca)*

### Thèmes

Les traceurs, le parkour, les bienfaits que procure l'entraînement, les cascades, le bénévolat auprès des jeunes.

### Concept

Nous vous proposons de découvrir l'univers des traceurs. Ces derniers pratiquent le parkour, un sport consistant à se déplacer le plus rapidement et efficacement possible à travers les obstacles de l'environnement urbain ou naturel en ayant recours à divers types de sauts et de mouvements hors des voies de passage préétablies.

### Contenu

Synopsis : De jeunes traceurs parlent de leur passion pour le parkour. Ils s'entraînent régulièrement, ce qui leur permet de s'épanouir d'un point de vue personnel et professionnel. Ils racontent ce qui les a incités à pratiquer ce sport et les bienfaits physiques et psychologiques qu'ils en tirent.

### Objectifs

*Niveau intermédiaire*

- Objectifs pragmatiques :
  - trouver un mot mystère à l'aide de définitions
  - repérer des informations à partir de titres
  - dire si des affirmations sont vraies ou fausses
  - travailler l'écoute en répondant à des questions à choix multiple
  - relever des comparaisons
  - discuter au sujet du bénévolat
  - rédiger un court texte

- Objectifs linguistiques :
  - apprendre des mots regroupés sous le thème des activités qui requièrent un entraînement physique
  - s'exprimer sur le bénévolat
  
- Objectifs socioculturels :
  - en apprendre davantage sur la vie des traceurs
  - se familiariser avec la pratique du parkour

**La transcription est disponible p. 11.**

## ACTIVITÉ 1



*Pour commencer*

*Vocabulaire*

### Approche enseignant

Avant de montrer le film, expliquez ce qu'est un mot mystère : *au Canada, un mot mystère est un jeu basé sur une grille remplie de lettres*. Demandez aux apprenants de trouver les mots à l'aide des définitions et de les placer dans la grille afin de découvrir le mot mystère. Pour les aider, dites-leur que les mots recherchés sont regroupés sous le thème des activités qui requièrent un entraînement physique. Finalement, animez une discussion sur les activités mentionnées dans le mot mystère. Que savent-ils à leur sujet ? Laquelle aimeraient-ils pratiquer ou pratiquent-ils déjà ?

Correction en grand groupe.

### Pistes de correction / Corrigés



1	C	A	P	O	E	I	R	A				
2	C	A	S	C	A	D	E					
3	H	É	B	E	R	T	I	S	M	E		
				4	K	U	N	G	F	U		
			5	C	O	U	R	S	E			
6	N	I	N	J	U	T	S	U				
			7	A	C	R	O	B	A	T	I	E

Réponse du mot mystère recherché : **PARKOUR**

**Le parkour** est un sport consistant à se déplacer le plus rapidement et efficacement possible à travers les obstacles de l'environnement urbain ou naturel en ayant recours à divers types de sauts et de mouvements hors des voies de passage préétablies. Ce sport est relativement peu connu et ne fait pas encore partie des activités sportives traditionnelles.

## ACTIVITÉ 2



### Écoute

#### Approche enseignant

Montrez la première minute du reportage au sujet des traceurs et du parkour. Demandez aux apprenants d'écrire les informations données par le narrateur sous les huit titres proposés. Correction en grand groupe.

#### Pistes de correction / Corrigés

1. **Origine du parkour et des traceurs** : Le parkour est né en France il y a 15 ans. En France, on dit de quelqu'un qui file à toute allure qu'il « trace ». C'est de cette expression qu'est né le terme « traceur ».

2. **Titres des films qui ont inspiré les traceurs** :

**YAMAKASI** (France, 2001, réalisé par Ariel Zeitoun) Ce film met en scène de jeunes athlètes de banlieue qui pratiquent l'art du déplacement. Ils bravent tous les dangers, escaladent les immeubles, effectuent des sauts vertigineux. Chaque membre a sa spécialité.

**BANLIEUE 13** (France 2004, réalisé par Pierre Morel) Ce film met en scène un policier parisien d'une unité spéciale d'intervention, expert en arts martiaux. Il a pour mission de récupérer une bombe de destruction massive volée par un gang de banlieue.

3. **Définition que l'on peut donner au parkour** : On le définit comme un art du déplacement, c'est une sorte d'hébertisme urbain.

4. **Année au cours de laquelle le parkour a commencé à se pratiquer au Québec :** Au Québec, on pratique le parkour depuis 2002.
5. **But des traceurs quand ils pratiquent le parkour :** surmonter les obstacles qu'ils soient physiques ou mentaux pour devenir plus fort, plus agile et plus sûr de soi.
6. **Nom du fondateur de l'hébertisme :** Georges Hébert est associé aux origines lointaines du parkour et il a développé l'**hébertisme**, une méthode d'entraînement du corps qui comporte dix volets :
  - la marche
  - la course
  - le saut
  - le grimper
  - le lever
  - la quadrupédie (grimper et lutter contre la pesanteur sur des supports où des choses pour s'accrocher les mains et les pieds.)
  - le lancer
  - l'équilibre
  - la défense
  - la natation
7. **Nombre de traceurs au Québec :** Le mouvement compte près de 1000 traceurs.
8. **Nom du forum des traceurs :** PKQC.ca



## ACTIVITÉ 3

### Écoute

#### Approche enseignant

Montrez l'extrait qui met en scène Pascal (2:10 à 4:36). Puis, demandez aux apprenants de répondre aux affirmations par Vrai ou Faux. Ensuite, dites-leur de relever les comparaisons que fait Pascal quand il parle du parkour. Finalement, demandez-leur ce qu'ils pensent du bénévolat que font des gens comme Pascal auprès des jeunes. Correction en grand groupe.

#### Pistes de correction / Corrigés

1.
  - a. Pascal adore s'entraîner dans un gymnase. **Faux, il s'entraîne chez lui et dehors.**
  - b. L'appartement de Pascal est plutôt désordonné. **Faux. Il est en ordre. Tout est rangé.**
  - c. Quand Pascal était enfant, il était plutôt maigre. **Vrai**
  - d. Pascal était un judoka reconnu au Canada. **Faux. Il a pratiqué plusieurs sports, mais il ne parle pas de judo.**
  - e. Pascal a commencé à pratiquer le parkour pour impressionner les filles. **Faux, les amis de Pascal l'ont initié au parkour**
  - f. Quand Pascal a découvert le parkour, il a su que c'était ça qu'il avait toujours rêvé de faire. **Vrai**
  - g. Pascal a appris la kinésiologie. **Vrai**
  - h. Pascal est un adepte de jeux vidéo. **Vrai**
  - i. Avant de découvrir le parkour, Pascal n'était pas capable de donner un sens à ce qu'il faisait. **Vrai**
  - j. Pascal doit se concentrer longtemps avant de pouvoir franchir un obstacle. **Faux. Avant, il devait prendre quelques secondes pour se concentrer, mais maintenant, il voit l'obstacle et c'est comme si son corps savait tout de suite ce qu'il devait faire.**

2. Le parkour peut se comparer .....
  - **aux arts martiaux.**
  - **à un diamant que tu façannes au fur et à mesure chaque jour.**
  - **à des pseudo héros avec des capacités physiques impressionnantes dans les jeux vidéo.**

#### **ACTIVITÉ 4**



*Écoute et discussion*

*Compréhension globale*

#### **Approche enseignant**

Montrez la séquence où de jeunes cascadeurs s'expriment sur la place du parkour dans leur entraînement (04:42 à 10:11). Demandez aux apprenants de répondre aux questions à choix multiple. Ensuite, animez une discussion sur ce que les traceurs ont en commun. Utilisez le questionnaire pour faire ressortir des éléments de réponses. Correction et retour en grand groupe.

#### **Pistes de correction / Corrigés :**

1.
  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 Tactiks*. 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. Les points communs des traceurs :

- Ils sont en forme physiquement.
- Ils aiment s'entraîner.
- Ils n'ont pas peur de prendre des risques calculés.
- Ils suivent des règles de conduite.
- Ils respectent la loi.
- Ils respectent les autres dans toutes les situations.
- Le parkour les passionne.
- Ils prennent soin des lieux d'entraînement.
- Leur philosophie est de devenir fort et efficace pour être utile.
- C'est dans la mentalité du parkour de s'entraider.
- Le parkour les aide à reconnaître leur corps dans l'espace.

## ACTIVITÉ 5



### *Expression orale*

#### **Approche enseignant**

Expliquez d'abord ce qu'est une devise : une 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 ».

Ensuite, donnez-leur la devise des traceurs : « **Être fort pour être utile** ».

Placez les apprenants en petits groupes et demandez-leur d'imaginer une devise associée aux métiers que l'on retrouve parmi ceux pratiqués par les traceurs du reportage. Ensuite, partagez les devises de tous les groupes et faites-les voter pour celles qui semblent le mieux décrire chacun des métiers. Finalement, chacun s'exprime sur ce que pourrait être sa devise personnelle en expliquant pourquoi. Correction en grand groupe.



## Pistes de correction / Corrigés

Exemples de devises pour chacun des métiers.

- Acrobate : **Être habile pour faire rêver**
- Cascadeur : **Plein feu sur les obstacles**
- Clown : **Rire avant toute chose**
- Kinésithérapeute : **Soigner, encourager et écouter**
- Policier : **La force d'aider**

## ACTIVITÉ 6



### *Expression écrite*

#### Approche enseignant

Les traceurs présents dans ce documentaire sont passionnés par le parkour. Demandez aux apprenants de rédiger un texte de 150 à 200 mots sur une activité qu'ils aiment. Ils doivent décrire en quoi elle les motive et quels sont les bienfaits qu'ils en tirent. Ils peuvent choisir de décrire la passion d'une personne qu'ils connaissent ou qu'ils admirent, s'ils le préfèrent. Évaluez le travail de chacun des apprenants en devoir sur les éléments suivants :

- L'originalité du propos
- La cohérence du texte
- La syntaxe
- La grammaire
- La richesse du vocabulaire

## Pistes de correction / Corrigés

### **Ma passion, c'est la chanson !**

La vie sans chanson serait bien triste. Je ne peux tout simplement pas m'en passer. Certaines chansons m'inspirent, d'autres me réconfortent, mais surtout, elles me mettent souvent de bonne humeur. C'est un élément indispensable dans ma vie. Je me surprends d'ailleurs parfois à chanter en faisant des tâches quotidiennes. Cela me détend et me donne la joie de vivre.

La chanson est reconnue pour être très rassembleuse, que ce soit autour d'un feu de camp traditionnel ou lors d'un spectacle sur scène avec des milliers de spectateurs, car elles nous donnent l'impression d'appartenir à une même communauté.

Mes chansons préférées ne sont pas toujours les plus connues ni celles qui ont le plus de succès à la radio. Certains critiquent même mes goûts bizarres, mais cela m'importe peu, car pour moi, il n'y a pas de chansons inutiles. Toutes ont leur raison d'être, car une voix qui s'exprime a cappella ou sur fond musical, c'est pour moi la chose la plus agréable au monde.

## TRANSCRIPTION

---

00:00:36

[STÉPHANE CRÊTE, animateur]

Ils s'arrêtent devant rien, ils repoussent continuellement les limites de leur corps et de leur esprit, ils utilisent le mobilier urbain pour avancer, rebondir et continuer à avancer, ils ont comme devise « Être fort pour être utile ». Ce sont les traceurs.

00:00:55

Alison et Mathieu sont cascadeurs professionnels. Comme presque tous les membres de leur groupe, ils se servent du parkour comme méthode naturelle d'entraînement.

00:01:05

Guillaume utilise le parkour dans toutes les sphères de sa vie. Que ce soit pour mettre en scène des numéros d'acrobatie ou pour incarner son personnage de Yahoo Le Clown, le parkour est pour lui bien plus qu'une façon de s'amuser.

00:01:18

Pascal est un puriste, c'est aussi un pilier de la scène montréalaise de parkour. Tous les samedis après-midi, il dirige bénévolement des entraînements de parkour au stade olympique.

00:01:28

Le parkour est né en France il y a une quinzaine d'années. Et là-bas, on dit de quelqu'un qui file à toute allure qu'il "trace". Ceux qui pratiquent le parkour sont donc des traceurs.

C'est une discipline qui a été popularisée par les films *Yamakasi* et *Banlieue 13*, et qui se définit comme un art du déplacement. Le but, c'est de surmonter les obstacles, qu'ils soient physiques ou mentaux, pour rendre le traceur plus fort, plus agile et plus sûr de lui. En fait, on pourrait dire que c'est une sorte d'hébertisme urbain. D'ailleurs, Georges Hébert, l'inventeur de l'hébertisme, est associé aux origines lointaines du parkour.

Au Québec, on pratique le parkour depuis 2002, et aujourd'hui, on estime que le mouvement compte plus ou moins 1 000 traceurs qui se retrouvent régulièrement sur le forum PKQC.ca.

00:02:13

[PASCAL]

L'homme est assez sage, il est assez autonome pour pouvoir entretenir sa condition physique lui-même, il a pas besoin d'aller dans un gym. Bon, c'est sûr, je le fais chez moi, mais ça, ça me permet de me réveiller un peu. Puis quand je sors à l'extérieur puis s'il y a un problème, ben, que je puisse réagir direct. J'étais quand même assez faible et assez maigre quand j'étais jeune et j'étais un peu un petit geek, on va dire. Donc, à la longue, j'ai commencé à être inspiré par beaucoup de choses. J'ai essayé du break dance, j'ai essayé du kung-fu, j'ai fait du ninjutsu, j'ai fait de la capoeira, j'ai fait plein de choses. J'ai même essayé du skate, ça m'est arrivé. Ha! Mais j'ai jamais su exactement donner un sens à ce que je faisais. Et un jour, j'ai rencontré des amis qui pratiquaient déjà le parkour puis ils m'ont montré un peu tout ce qu'on était capable de faire et j'étais comme...

J'étais bouche bée. J'étais comme: « C'est ça que j'ai toujours voulu faire, c'est vraiment ce que je veux. » Je suis venu ici pour étudier puis j'ai appris la kinésiologie. Quand je suis arrivé, j'ai cherché tout de suite est-ce qu'il y avait une communauté de parkour à Montréal?

Je suis un fan de jeux vidéo.

J'ai toujours été entouré de pseudo héros avec des capacités physiques impressionnantes. Il y a des jeux où il faut de l'entraînement, où... on peut pas vraiment être bon si on pratique pas assez, en fait.

J'aime ça.

On peut comparer le parkour aux arts martiaux, dans le sens où il faut appliquer tout ce qu'on apprend dans la vie de tous les jours, que ce soit mental, que ce soit physique.

Le parkour, c'est comme un diamant que tu façannes au fur à mesure, chaque jour. Puis à force de travail, tu commences à réaliser un peu le potentiel de ce que t'as. C'est une des raisons pour lesquelles je veux vivre, c'est le sens à la question de ma vie aussi.

Avant, je prenais quelques secondes pour voir dans ma tête ce que j'allais faire, mais maintenant, je vois l'obstacle et mon corps sait déjà ce qu'il doit faire.

Oui, ç'a pris beaucoup de place dans ma vie. C'est un rythme de vie, c'est comme n'importe qui qui prendrait sa voiture. Moi, c'est pareil, je cours.

00:04:39

[MATHIEU]

Le local ici sert à s'entraîner pour les cascades.

[ALISON]

On est 11 cascadeurs qui se sont réunis ensemble.

[MATHIEU]

Moi puis Sébastien, on "designe" le côté parkour du local, si on veut.

[SÉBASTIEN]

J'ai fait faire un système de barres qu'on va être capables d'accrocher au mur.

[MATHIEU]

On va pouvoir "swingner" comme des singes, grimper là-dessus, sauter en bas des matelas.

Le parkour, c'est sûr que ça aide dans les cascades, ça t'aide à reconnaître ton corps dans l'espace.

[ALISON]

Ça, c'est le fun parce que ça peut t'aider à l'intérieur quand t'as du mou comme ça. C'est que c'est pas du béton, ça fait que t'es comme plus confiant au début quand tu commences.

[MATHIEU]

Quant à moi, tant que tu l'as pas parfait en dedans avec des matelas, ça donne rien de le faire dehors. T'atterris mal, tu te fais mal, il y a des impacts.

Est-ce que c'est correct?

[ALISON]

Oui.

Woh!

Ah, d'accord.

Ah non! Qu'est-ce que je fais de pas correct?

[MATHIEU]

Tu *punches* encore.

[ALISON]

Ah, OK, je comprends.

[MATHIEU]

Ça fait que c'est sûr que si tes mains sont là quand t'arrives, t'es comme ça, right?

[SÉBASTIEN]

Chacun, un et l'autre, sans le vouloir, on s'analyse, souvent, c'est pour s'aider.

[MATHIEU]

Fais ton side flip de ce bord-là...

[SÉBASTIEN]

C'est beaucoup dans la mentalité parkour puis free running de s'entraider. On est une équipe, on s'aide.

[ALISON]

Let's go, Math!

Good job!

[MATHIEU]

Il y a la facette parkour, arts martiaux, gymnastique, *freerun*. On a des armes à feu mais des fausses, pour pratiquer les déplacements comme des équipes de SWAT.

[ALISON]

Puis on va faire aussi des séminaires. Ça peut être un séminaire de parkour, ça peut être un séminaire d'épée. Puis aujourd'hui, on va faire du *air ramp*.

Ready?

C'est tellement le fun! C'est malade! Ha!

Oh!

Par en avant.

Hé, je me suis sentie...

[MATHIEU]

Il faut que tu sois plus par en avant, oui.

[ALISON]

C'est ça, là, je suis trop droite.

[MATHIEU]

Il y a du fanatique de cascadeur, il y a des gens qui sont vraiment spécialisés dans un domaine puis t'en as d'autres qui sont un petit peu plus polyvalents. Moi, au départ, c'était le *Rollerblade*, le parkour, le *freerun*; il y en a que c'est les arts martiaux.

[ALISON]

D'être versatile, c'est vraiment une des clés dans la cascade parce que tu sais jamais, jamais ce que tu vas faire. Ça fait que si t'es capable de bien t'adapter, ça fonctionne.

00:06:59

[GUILLAUME]

Là, on est au parc portuaire de Trois-Rivières, qui est quand même un spot assez classique de parkour à Trois-Rivières, c'est un des plus intéressants. En plus, c'est le fun, on est sur le bord de l'eau. C'est une petite ville, quand même, Trois-Rivières, là, mais on est une communauté très active parce qu'on est organisés à cause de PK3R, qui est la communauté de parkour dans le coin. Puis on s'est parti un site Web, on a des entraînements libres qu'on a partis dans un gymnase, on donne des cours aux enfants. Ça fait qu'on amène la relève puis tout ça puis on est soudés.

[UN TRACEUR]

Moi, je viens de Québec. C'est ma 7<sup>e</sup> année que je fais du parkour. Moi, j'ai découvert ça avec les films *Yamakasi*, un peu comme beaucoup de monde.

Ils ont une belle communauté ici, ça fait qu'on se déplace un peu pour avoir du fun. Eux aussi, ils viennent nous voir à Québec.

[GUILLAUME]

C'est la torture en ce moment, je les regarde avoir du plaisir puis je peux pas. Je me suis cassé le péroné à 2 endroits.

Mais bon, je me développe d'autres qualités, je fais du flag. Ça fait quoi? Ça fait 3 semaines que j'ai commencé à faire ça.

[UN TRACEUR]

Dès que t'as un doute qui se crée dans ta tête, c'est là qu'il y a un risque de blessure, c'est là que ça se peut que tu te manques.

[GUILLAUME]

Tu sautes pas ici?

[UN TRACEUR]

Quand tu fais un saut, surtout un saut comme celui-là qui est assez gros, t'as aucune marge d'erreur. Si ton pied glisse sur le saut, c'est fini; si t'es doigts quand t'arrives, ils glissent, c'est fini. Ça fait que dès que t'as un petit doute, soit tu prends ton temps, tu y penses, tu le visualises, puis dès que tu sens que t'es correct, tu y vas. Ou ben tu le fais pas parce que c'est jamais grave si tu fais pas un saut.

Dans la vie aussi, si t'as un doute à quelque part, ben, c'est qu'il y a un problème, puis il faut que tu le règles avant de foncer. Moi, personnellement, je prends tout avec beaucoup plus de calme. C'est une super belle mentalité qui te permet de te pousser toi-même, d'aider les autres, d'avoir du plaisir tout le temps, tout le temps, tout le temps.



[GUILLAUME]

Le mouvement qu'il essaie de faire en ce moment, ça s'appelle un passe-muraille, qui est un mouvement assez classique en parkour. Mais ici, la hauteur est incroyable, ça fait qu'on vient tester nos limites, essayer de se dépasser. Il y a rien qu'un gars qu'on a vu le réussir puis c'est Pascal Lecurieux. Mais pour être franc, ils l'auront pas, je pense.

[UN TRACEUR]

On est fiers de toi!

[GUILLAUME]

La philosophie du parkour, c'est plus qu'un sport, c'est de s'entraîner, de devenir fort et efficace pour être utile. Autant que ça peut être pour sauver une vie que ça peut être pour: « J'ai oublié mes clés au 3<sup>e</sup> étage, mon appart est débarré. » Notre approche par rapport à la légalité, c'est assez simple, on respecte les gens. C'est sûr qu'on n'ira pas dans les terrains privés, on n'ira pas dans les maisons. Parfois, on va aller proche des restaurants ou des trucs comme ça, mais s'ils nous disent: "Hé, on n'aime pas "ça. Allez-vous-en, s'il vous plaît", ben, on s'en va tout simplement. Puis ici, on s'est jamais fait déranger, ça fait que je dirais que c'est légal.

00:09:46

[STÉPHANE CRÊTE]

Enfreindre les lois ou désobéir délibérément n'est pas toléré dans la communauté du parkour. Voici quelques règles de conduite du traceur: s'entraîner tranquillement pour ne pas attirer l'attention, prendre soin des lieux d'entraînement, aider et respecter les autres dans toutes les situations.

00:10:20

[ALISON]

J'ai commencé le patin il y a un an et demi. Je me souviens, j'étais même ici au Southparc puis je regardais Mathieu à travers les vitrines, puis là, je me disais: « Hé, c'est fou, ce qu'il fait! Il saute partout puis c'est malade dans la tête! » À un moment donné, Mathieu, il dit: « Aimerais-tu ça, essayer? » Ça fait que j'ai mis une paire de patins dans mes pieds. Puis depuis ce temps-là, j'ai tellement aimé ça! Il n'y a plus rien qui existe, il n'y a plus de responsabilités, t'es juste un enfant qui est vraiment, vraiment passionné, qui s'amuse. Puis tu te dis: « Wow, je veux revivre des moments comme ça! »

[MATHIEU]

Le parkour, ç'a commencé quand je travaillais au Cirque du Soleil.

[ALISON]

Mathieu, en fait, est cascadeur depuis 10 ans maintenant. Avec sa rencontre, ça m'a permis, en fait, de découvrir ce qui était ce métier-là que je savais même pas que ça existait. Et maintenant, c'est ce que je fais depuis 2 ans et demi.

[MATHIEU]

Dans mon style de patin, des fois, quand je patine dehors, je mélange des trucs de parkour et de patin.

[ALISON]

Mais il y a quand même des ressemblances parce que, en fait, c'est beaucoup de précision. Tu sais, comme en parkour, t'as des sauts de précision à faire d'une roche à l'autre ou d'un objet à un autre, peu importe, puis en patin, c'est la même chose.

[MATHIEU]

Je vais en faire un avant toi juste pour t'inspirer.

[ALISON]

OK.

[MATHIEU]

Tourne, regarde!

[ALISON]

Ç'a l'air tellement facile, là, quand tu le regardes!

[MATHIEU]

T'es rendue là, fais-moi confiance.

[ALISON]

Aussi, au niveau mental, tu dépasses tes limites autant en parkour qu'en patin.

Aaaah!

Yeah!

Yé! Ha! Ha! Ha!

[MATHIEU]

Good job!

[MATHIEU]

C'est sûr que le *Rollerblade*, pour moi, ç'a été quand même 16 ans de ma vie puis ça m'a apporté une capacité à vaincre mes peurs, à contrôler mon corps dans l'espace.

Ah!

Oh!

[ALISON]

Tu dépasses tellement de peurs avec le patin, là, c'est incroyable! J'apprends à tomber, j'apprends à aller au-delà de mes limites, de faire des choses que dans ma tête c'était impossible de faire.

OK, ça va super bien, ça arrive tout le temps.

[MATHIEU]

C'est important de manquer des trucs des fois parce que sinon, tu deviens pas à l'aise à tomber puis c'est là que tu te blesses. Ça fait partie de la *game*.

Pour moi, le parkour, il y a quelque chose de spirituel à travers ça aussi. Quand je fais un truc, je vais me concentrer sur ma respiration, d'être vraiment présent avec mon corps, de pas utiliser les muscles qui ont pas besoin d'être utilisés. Tu sais, d'être relax à travers être en action.

[ALISON]

C'était très agréable.

[MATHIEU]

Oui.

[ALISON]

OK!

00:12:50

[GUILLAUME]

Ce matin, je me prépare pour un spectacle de Yahou et Clapoutis les clowns, devant environ 200 enfants pour un événement qui s'appelle La virée du maire de Trois-Rivières. On va mettre plein d'étoiles dans les yeux des "nenfants". Puis c'est sûr que je vais utiliser le parkour. Câline, c'est intéressant, là! Il y a des personnages qui ont été créés à cause du parkour que j'ai fait: « Hé, il faut que je prenne des forces, il faut que je fasse un personnage intéressant: c'est quoi, mes forces? Ah, le parkour! Qu'est-ce que je fais avec ça? Ah, tiens, je vais me créer un personnage de ninja. » Tu ne crées pas le clown, le clown émerge de toi. Yahou, c'est un personnage ben dynamique, flyé, qui va sauter partout. Je pense qu'il y a pas un moment où je me sens plus vivant que quand je suis dans les airs en train de faire un mouvement de parkour.

Là, je pense que c'est ce que j'aime le moins de tout le clown, là, c'est de me maquiller.

Ah, ta, ta, yé!

Moi, j'étais pas sportif pantoute, là, je pratiquais pas de sport, mais j'adorais bouger, tu sais, sauter partout puis, tu sais, mettons qu'il y a des marches, je vais tout le temps me challenger : « Ah, je vais essayer de sauter un peu plus loin, la marche un peu plus haut. » J'aime les défis.

C'est Clapouts!

On est partis!

La virée du maire, on arrive! Yeah!

Salut, les patates pilées!

Les gens à Trois-Rivières connaissent très bien Yahou, principalement les enfants, je m'en rends compte cette année.

J'arrive dans un événement puis j'entends « Yahou, Yahou, Yahou! » de tous les côtés.

Genre: « Hé, bienvenue à fête! »

« Hé, c'est mon ami, je l'ai vu là-bas, blablabla. »

00:14:32

[PASCAL]

On est tellement pas habitués à voir jusqu'à quel point l'être humain peut se rendre que la plupart des gens qui regardent un traceur dans la rue vont se dire: « Mais il va se faire mal, il va se blesser et tout. » Mais non, c'est de l'entraînement, c'est de la pratique. Le parkour, c'est pas un sport extrême, c'est une méthode d'entraînement. On s'entraîne chaque jour pour apprendre à faire attention. On fait pas des mouvements à l'aveugle, aléatoires, c'est un processus. C'est un entraînement de chaque jour, progressif, étape par étape.

D'un point de vue physique, ça va, mais se motiver pour rester courbé puis avoir confiance qu'on peut passer de l'autre côté, c'est différent. La distance importe peu. Quand on a de la profondeur entre les sauts, c'est différent, là, il y a le mental qui intervient. On apprend à la longue que le mental, il est pas là pour nous dire de ne pas faire le saut mais juste nous prévenir qu'il faut bien sauter, il faut bien l'attraper.

Un traceur qui va se faire mal, c'est parce qu'il a fait une erreur quelque part ou il s'est pas assez entraîné, ou il était pas attentionné, ou quelqu'un l'a dérangé pendant qu'il faisait son saut. Plein de facteurs, mais pas le facteur du saut.

C'est ici.

C'est le summum de ce qu'un saut de bras pourrait être, c'est-à-dire loin et haut. J'ai toujours eu de la misère parce que... avec l'environnement, l'escalier ou mes pensées qui me disent : « Ah, t'es peut-être pas capable. »

J'ai tout le temps peur. Quand je fais des gros sauts, il y a l'adrénaline qui commence à intervenir, le cœur bat plus vite. Mon corps me dit: « Ah, t'es capable, t'es capable. » Mon esprit est pas convaincu.

Je sais que si je saute, je vais l'avoir, mais c'est mental. C'est comme si ma peur peut me dire... On va revenir plus tard, c'est pas grave.

Quand tu vois que ça fait 5 fois que t'essaies puis que ta peur, elle te bloque juste avant de sauter, oublie ça, là, t'es pas dedans.

Le samedi à 3h30, je donne un petit échauffement pour un peu tout le monde. Ceux qui veulent apprendre, je leur apprends les bases. Je suis pas payé, je fais ça pour le fun, juste pour le plaisir.

[UN JEUNE TRACEUR]

Pascal, vu qu'il est vraiment expérimenté, il nous donne des trucs, des conseils. C'est genre le mentor de la gang.

[PASCAL]

Je guide les autres en leur transmettant ce que les autres m'ont transmis. Je suis comme un messenger.

Il faut savoir qu'à la fin du premier saut, on se prépare déjà à mettre ses mains sur le côté pour pouvoir enchaîner de l'autre. Ça doit être un seul et même mouvement et pas 2 mouvements séparés.

C'est très intéressant de les voir bouger, les voir plus actifs puis de voir qu'ils deviennent vraiment bons, d'ailleurs. Ça donne un sens à ce que je fais aussi.

00:17:45

[GUILLAUME]

Le Centre Landry, on a commencé ça à cause de l'hiver justement, où c'est plus difficile de s'entraîner à part quelques flips qu'on peut faire dehors. À toutes les semaines, de l'automne jusqu'à temps qu'il n'y ait plus de neige, ben, on vient s'entraîner ici tous les dimanches puis on donne aussi des cours le matin le dimanche.

C'est des cours d'initiation tout simplement, montrer c'est quoi, les techniques de base du parkour. En ce moment, on fait pas de parkour. En ce moment, on fait des acrobaties, des *tricks*, de la gymnastique.

Il y a comme deux écoles en parkour: il y a le parkour et il y a le *free running*, qui est un peu comme l'évolution naturelle du parkour. Parce que veut, veut pas, même si ç'a été développé pour aider les autres, sauver des vies, t'enfuir de 36 bulldogs enragés qui te courent après dans une ruelle, là, dans la vie de tous les jours, c'est pas ça qui se passe. On fait ça pour s'amuser, on fait ça pour se dépasser, se pousser. Ça fait que le *free running*, ç'a un côté plus pour *triper*, un

peu comme le *skate*. Tant qu'à faire un *move*, pourquoi je ferais pas un *side flip*, là? Parce que c'est le fun, c'est beau, on aime ça, faire ça, puis en plus, notre vie est pas en jeu à ce moment-là. Puis ça amène aussi un côté un peu plus esthétique, je dirais créatif et artistique au parkour.

Autant qu'à la base, le parkour, je fais ça pour mon plaisir parce que je suis vraiment passionné, que ça me permet de gagner ma vie.

Indirectement, j'utilise le parkour puis je vends ça à mes clients. Tu sais, les jeunes viennent ici juste pour triper puis avoir du fun puis ils se rendent compte: « Hé, je peux faire de l'argent en faisant du parkour? Avec ce que j'aime le plus faire au monde? Malade! »

[UN JEUNE TRACEUR]

Guillaume, c'est rendu mon manager, il me donne des contrats puis je fais des acrobaties pour lui puis je *tripe* ben raide.

Puis avant, je me pourrissais la santé: je fumais puis je buvais.

Puis ça avait pas d'allure, à chaque soir quand je rentrais, j'avais des problèmes avec mes amis, ma famille, à l'école.

[GUILLAUME]

Pour être bon en parkour, il y a beaucoup de jeunes qui vont se mettre à vouloir se tenir en forme. Ils vont manger mieux, ils vont lâcher la cigarette. Il y en a même qui lâchent l'alcool pour ça ou la drogue.

[UN JEUNE TRACEUR]

Tu sais, ça m'a aidé à lâcher la consommation. Parce que, tu sais, je n'étais plus capable vraiment de courir des longues distances puis tout ça, puis là, astheure, ben, je fais du parkour, beaucoup de sport.

Yes!

[GUILLAUME]

Puis ça l'aide en plus là- dedans. Moi, je suis ben content pour lui.

[UN JEUNE TRACEUR]

Je me suis accroché à tout ce que j'aimais dans le fond: je me suis accroché à mes rêves, je me suis accroché au monde que j'aimais, je me suis accroché au sport, ce qui fait qu'aujourd'hui, je suis capable de m'en sortir dans la vie de tous les jours.

[GUILLAUME]

Souvent, il y a des écoles des décrocheurs, des trucs comme ça, qui vont m'appeler pour que je donne des ateliers de parkour, puis après ça, les profs m'appellent puis disent: « Hé, c'est la première fois que je les vois travailler sérieusement. » C'est parce qu'ils le font sur un projet qui les motive.

Yeah!

Avec le parkour, les acrobaties, je vois plein d'opportunités qui s'ouvrent avec ça, puis moi, je suis quand même un gars organisé, avec des projets, qui aime ça tout le temps pousser plus loin.

J'amène, comment dire, un support, une place qui leur permet pas juste de pratiquer le parkour mais d'aller vers quelque chose avec ça, de se faire un peu d'argent, de faire des shows, etc.

*Nice!*

Oh yeah!

00:22:44

[ALISON]

Je m'entraîne pas mal, de une à deux fois par semaine physiquement avec François. Mon entraînement, en fait, a commencé plus sérieusement il y a 2 ans, quand j'ai commencé à vraiment me lancer dans les cascades sérieusement. Je suis athlétique naturelle, mais j'avais besoin, tu sais, d'utiliser ma force puis...

[FRANK]

On va faire juste un warm up avec les chaînes.



[ALISON]

Avec Frank, c'est fou, là. Ha!

Ha! Ha! J'ai vraiment été capable d'améliorer toutes mes choses en gymnastique, en patin, en parkour. C'est vraiment incroyable.

[FRANK]

Fais attention.

[ALISON]

Encore à gauche, hein?

[FRANK]

Bois de l'eau.

Pour le parkour, pull-up, c'est probablement l'exercice le plus important, là. T'as jamais de prise avec le pouce, ça fait que souvent, je vais lui faire faire ses pull-ups exactement dans la même situation. C'est très fonctionnel dans ce que tu vas faire dans la vie de tous les jours. Parce que des fois, puis elle surtout en cascade, là, peu importe ce qu'elle va faire, ça sera jamais une belle prise parfaite comme ça, là.

Facile, OK?

Un autre. Up, up, up! *Good, Al.* Facile!

[ALISON]

Oui, c'était quand même bien.

Hé! Salut!

Oh oui, monsieur!

[UN AMI D'ALISON]

On va aller sur le coin là-bas.

00:23:19:19

Oui, c'est ça, peut-être...

Là, dans le coin? OK.

Mathieu! Salut!

[MATHIEU]

Ça va?

[ALISON]

Ça va, toi?

[MATHIEU]

Elle "shake", hein?

[ALISON]

La barre, elle "shake"!

[MATHIEU]

Des fois, on s'imagine que le parkour, c'est tout le temps des gros trucs dangereux. Puis des fois, juste s'amuser comme ça, c'est comme une sorte de méditation. Tu sais, tu marches sur la barre puis tu te concentres.

Souvent, on travaille plus le mouvement, la précision, la technique, être léger.

[ALISON]

La fluidité.

[MATHIEU]

La fluidité. Si tu regardes un chat... Regarde juste un chat quand il marche, il monte sur le divan, c'est... il descend.

C'est jamais comme bang, bang!

[UN AMI D'ALISON]

Souvent, c'est ça qui arrive, on est 2-3 ensemble puis, tu sais, on essaye. On essaye, on s'inspire un et l'autre: "OK, essaye ça, fais ça." - Math, ç'a l'air tellement easy.

C'est de la répétition, là, sans arrêt. Si tu répètes pas, t'évolues pas.

[MATHIEU]

Easy, hein?

[UN AMI D'ALISON]

Au niveau parkour, je suis capable de le transférer au niveau de mon travail: policier pour la Sûreté du Québec. Ce qui est poursuite à pied ou il y a des endroits que ça passe moins bien que d'autres puis des fois, au lieu de contourner, on est capable de passer où est-ce que la majorité des gens passent pas. Ça m'est pas arrivé encore de pogner un bon voleur qui pratique le parkour puis de pas être capable de le suivre, là...

[ALISON]

Je fais travailler mes muscles. Ha! Ha! Ha!

00:23:34

[PASCAL]

Ben, généralement, des rencontres, ou ben en anglais on appelle ça des "*jams*", il y en a forcément une au moins à chaque semaine. Le plus souvent, ça se fait sur le site PKQC, sur les forums, il y en a un qui poste. On se donne rendez-vous à un point de rendez-vous puis après, on bouge pas mal, genre *free for all*. Chaque personne bouge en fonction de son style.

[UN TRACEUR]

Notre façon de s'entraîner, je trouve ça beaucoup plus amusant que d'autres façons, par exemple, au gym.

[PASCAL]

Tout l'environnement devient plus petit au fur et mesure qu'on évolue.

Ah, ce fameux mur! J'y ai passé tellement de temps! Ben, ma spécialité, c'est vraiment les sauts qui utilisent la force pure dans les jambes.

[UN TRACEUR]

Moi, mes spécialités, c'est plutôt les trucs qui demandent beaucoup de technique, beaucoup d'impulsion surtout. J'étais gymnaste quand j'étais enfant.

[PASCAL]

On va aller un peu plus vers la cathédrale.

Mets juste un pied ici puis t'atterris ici, puis t'enchaînes avec un saut.

Ce que je veux vraiment faire, c'est pouvoir aller à ma guise, aider les autres du mieux que je peux, motiver les gens. Si possible, peut-être plus tard être coach de vie pour aider un peu mon prochain.

00:24:50

[STÉPHANE CRÊTE]

Les traceurs ne voient pas le parkour comme un sport extrême.

Parce qu'ils sont conscients des dangers, ils voient plutôt leur pratique comme un art. Pour eux, le parkour est le fruit d'un apprentissage progressif qui demande plusieurs années d'entraînement et qui ne se pratique pas à la légère.

Pourtant, six personnes sur dix croient qu'en pratiquant le parkour, les traceurs se mettent en danger et mettent aussi les autres citoyens en danger. Comparez vos opinions et découvrez différents modes de vie en visitant [hors-série.tv5.ca](http://hors-série.tv5.ca).

FIN.