



Le Parkour a séduit Genève



Art du déplacement, le Parkour - un nom donné par l'un de ses fondateurs, le Français David Belle - a pour but de se déplacer d'un point A à un point B de la manière la plus rapide et la plus efficace possible. De quelle façon? Vous souvenez-vous du film *Yamakasi* d'Ariel Zeitoun (2001) ? Vous y-êtes... Il s'agit de se déplacer en milieu urbain en franchissant les obstacles qui se présentent avec vitesse et agilité, en communion avec l'architecture et l'espace. Le brio de ces acrobates qui enchaînent course, sauts, escalade et déplacements en équilibre est souvent époustouflant...



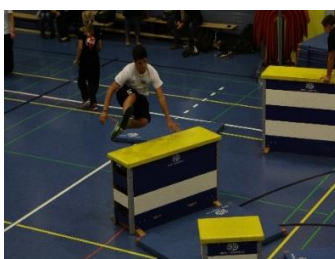
Née dans les années 90, popularisée par *Yamakasi* au début de ce siècle, la discipline est désormais implantée à Genève. En 2009, Jan Grossetête - karatéka à Cologny - a fondé avec Stéphane Zürcher l'association Try N'Trace, qu'il préside. "J'ai été attiré par le Parkour car sa philosophie est proche de celle des arts martiaux. Il s'agit d'élargir sa zone d'action, de compétence, d'interagir avec l'environnement...", explique Jan, qui pratique depuis neuf ans un sport qui va bien plus loin qu'une simple activité physique un peu originale.



"On y travaille son équilibre, sa force, sa confiance. Il s'agit d'une recherche de soi, dont le but est de s'améliorer en tant qu'être humain. Il y a une philosophie profonde là-dedans: on cherche des obstacles pour les appréhender, vaincre ses peurs, les surmonter", souligne Jan Grossetête. Le Genevois précise qu'avec les autres groupes pratiquant le Parkour (Parkour Generations, Genève Traceurs Crew, KBS), il y a dans le canton "une vingtaine de pratiquants sérieux et 100 à 150 personnes, avec les élèves, qui s'adonnent à la discipline".



Association à but non-lucratif, Try N'Trace dispense des cours, pour les débutants comme pour les pratiquants aguerris. Les néophytes sont accueillis à l'école du Manoir de Cologny le vendredi de 19h à 20h30, les avancés de 20h à 21h30. Les pratiquants confirmés se réunissent également le lundi (20h-22h) au CO de la Seymaz, à Chêne-Bourg. "Le Parkour se développe, la discipline est en pleine évolution. Nous avons 30 à 40 enfants et 20-30 adultes, les filles commencent à venir. Vicky Schmidt, une ancienne gymnaste, fait des choses dingues!", précise le président.



On précisera encore que l'entraînement comprend trois axes: la condition physique, la technique et le mental. "La condition physique est essentielle. On fait de la musculation, du renforcement au niveau des articulations, très sollicitées. On travaille également la technique, qui commence à être codifiée. Le mental est un aspect essentiel, il faut apprendre à surmonter ses peurs face à l'obstacle pour pouvoir effectuer ses parcours en toute sécurité", dit encore Jan Grossetête. Car, il faut le mettre en évidence, les adeptes du Parkour n'ont rien de têtes brûlées...



L'association propose encore des sessions (des sorties sous forme d'entraînement dans différents quartiers de Genève), qui ont lieu une fois par mois, et des stages. "Nous en faisons à Pâques et en été. Il s'agit de stages de découverte, on y donne les bases, on travaille la condition physique. Les exercices (création, jeux de poursuite...) peuvent se faire en solo, en duo ou en groupe. Nous avons développé une nouvelle approche pour les enfants, des exercices ludiques se basant sur la comparaison avec les animaux", raconte le dirigeant. Qui ajoute que des démos et initiations gratuites seront effectuées le **10 mai prochain** lors de l'Urban Geneva Festival, sur la plaine de Plainpalais.

Philippe Roch