



ESPRIT & VALEURS

Le Parkour : Une Philosophie de Vie

1. **Le Respect de soi-même**

- *Ecouter son corps* :
 - Apprendre à se connaître : Car ce que vous vivez impacte sur vos capacités.
 - Apprendre à connaître ses capacités : Pour mieux les exploiter.
 - Ne pas se surestimer ni se surmener : Pour éviter les blessures.
- *Protéger son corps* :
 - Bonne hygiène de vie : Alimentation Saine & Equilibrée / Sommeil Réparateur / Bien se Soigner/ Bannir Drogues et Excès = Meilleure Récupération et Performances.
 - Se servir de sa tête : Réfléchir à son saut / Se Concentrer / Visualiser avant de sauter
- *Entraînement et Efforts* : « *Etre et Durer* »
 - Toujours s'échauffer : Articulaire, Cardio-vasculaire, Agilité
 - Se préparer à l'effort : Physique et Mentale = Confiance en soi
 - S'entraîner durement : Répéter les Mouvements / Patience et Persévérance / Rechercher l'Effizienz (Rapport entre l'efficacité et l'énergie dépensée)
 - Assouplissements et Etirements : Gagner en amplitude et éviter les blessures

2. **Le Respect d'autrui**

- *Cohésion et Solidarité* : *S'unir* entre Traceurs, quelque soit les diversités de pratique !
- *Courtoisie et Respect* (pas d'attitude irrespectueuse) : Véhiculer la meilleure image de soi, de son groupe de pratiquants et du Parkour, même si des personnes n'apprécient pas notre présence ou notre pratique !
 - = Cela ne pourra avoir que des conséquences bénéfiques, aussi bien pour vous que pour les futurs traceurs que ces personnes rencontreront !
- *Altruisme* : « *Etre fort pour être utile* »
 - Le Parkour Utilitaire : Nous avons la chance d'avoir des capacités et nous devons les mettre au profit de ceux qui en ont besoin, pour les aider, que ce soit des Traceurs ou des personnes que nous croisons au quotidien !

3. **Le Respect de l'environnement**

- *Toujours tester les surfaces* : Naturel ou Artificiel, après notre passage, les éléments constituant notre tracé ne doivent garder aucune trace (branche cassée, traces de pieds sur les murs, matériel gymnique abîmé,...)
- *Respect des Propriétés* : Interdiction de tracer sur des *sites privées ou classés* sans autorisation !!!

