



Vincent
Thibault

L'Art du déplacement

Force, dignité, partage

L'Art du déplacement

DU MÊME AUTEUR

Littérature

Ce dont la nuit accouche (titre provisoire), roman,
éditions de la Pleine lune, à paraître en 2012.

La Pureté, nouvelles d'inspiration japonaise,
Hamac, 2010.

Les Mémoires du docteur Wilkinson,
nouvelles d'inspiration policière, éditions de la Pleine Lune, 2010.

Le Secret Fardeau de Munch, nouvelle,
éditions de Courberon, collection Litote, 2009.

Philosophie et spiritualité

*Quand les sombres nuages persistent : conseils du cœur à ceux
qui vivent des moments difficiles et à ceux qui les aiment*,
préface de Francine Ruel, éditions de Mortagne, 2010.

Source de bonheurs et de bienfaits : petite introduction au bouddhisme,
préface de Jean-Marie Lapointe, éditions Un monde différent, 2009.

Graines d'éveil : contes inspirés de la sagesse des Anciens,
préface de Claire Pimparé, éditions Un monde différent, 2007.

En préparation

La Sensibilité (titre provisoire), récit,
éditions de Courberon, à paraître.

*Les trains, la pluie, la Lune et le thé :
Québec-Paris-Lisbonne*, poésie.

Le doc Wilkinson a des soucis, nouvelles.

Vincent Thibault

L'Art du déplacement

Force, dignité, partage



Septentrion

Les éditions du Septentrion remercient le Conseil des Arts du Canada et la Société de développement des entreprises culturelles du Québec (SODEC) pour le soutien accordé à leur programme d'édition, ainsi que le gouvernement du Québec pour son Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres. Nous reconnaissons également l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) pour nos activités d'édition.



*Collection
Art de vivre*

Photographie de la couverture: Johnny «Sticky» Budden exécutant un TIC-TAC. Photographie de Andy Day (www.kiell.com).

Les croquis sont de l'auteur.

Chargé de projet: Éric Simard

Révision: Solange Deschênes

Mise en pages et maquette de la couverture: Pierre-Louis Cauchon

Si vous désirez être tenu au courant des publications
des ÉDITIONS DU SEPTENTRION
vous pouvez nous écrire par courrier,
par courriel à sept@septentrion.qc.ca,
par télécopieur au 418 527-4978
ou consulter notre catalogue sur Internet:
www.septentrion.qc.ca

© Les éditions du Septentrion
1300, av. Maguire
Sillery (Québec)
G1T 1Z3

Dépôt légal:
Bibliothèque et Archives
nationales du Québec, 2012
ISBN papier: 978-2-89448-693-1
ISBN PDF: 978-2-89664-693-7
ISBN EPUB: 978-2-89664-699-9

Diffusion au Canada:
Diffusion Dimedia
539, boul. Lebeau
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1S2

Ventes en Europe:
Distribution du Nouveau Monde
30, rue Gay-Lussac
75005 Paris France

*À Châu, en qui j'ai trouvé
un mentor, un ami, un frère.*

« [De nos jours], affirmer un art d'être bon
– libre de tout moralisme comme de la mièvrerie
des bons sentiments – est la plus grande provocation
qui se puisse faire. La plus nécessaire aussi. »

FABRICE MIDAL, *La Voie du Chevalier**¹

* Les notes et les références sont rassemblées en fin de volume.

Préface

Dan Edwardes

Directeur, Parkour Generations et Parkour UK

LE PARKOUR ME TIENT RÉELLEMENT À CŒUR. Au moment où j'écris ces lignes, je m'y entraîne depuis dix ans ; j'enseigne depuis sept ans et j'ai joué un petit rôle dans le rayonnement de cette discipline, d'abord au Royaume-Uni, puis un peu partout dans le monde. En tant que discipline physique, le parkour domine mon entraînement personnel depuis que je l'ai découvert, en remplissant un vide et en m'ouvrant de nouveaux horizons. On y trouve aussi des défis d'ordre psychologique, qui m'ont permis d'aller beaucoup plus loin que j'aurais pu l'imaginer. Néanmoins, les bienfaits que j'en ai personnellement tirés sont une chose ; ce qui est réellement impressionnant, c'est ce que le parkour a pu apporter à d'innombrables autres personnes, dans les situations et les scénarios les plus variés.

Je crois que les cours que nous avons offerts à Londres en 2005 constituaient le premier contexte d'apprentissage

formel et accessible dans le monde du parkour. Avant cela, seuls les fondateurs français – les membres originels du groupe Yamakasi – enseignaient, mais à l'époque c'était le plus souvent à de petits groupes d'élus, et de façon informelle. Une sorte de mentorat, qui est une façon extraordinaire de transmettre les connaissances.

Toutefois, ce genre de mentorat n'était pas à la portée du premier venu. Les bienfaits et la gratification qu'apporte la pratique de cet art merveilleux demeuraient l'apanage de ceux qui avaient eu la chance inestimable de s'entraîner avec les fondateurs en banlieue de Paris. Mais, avec l'ouverture de la Parkour Generations Academy à Londres a coïncidé une véritable explosion en matière d'enseignement et de participation partout sur la planète, qui a certainement fait du parkour une des disciplines sportives connaissant la croissance la plus rapide du XXI^e siècle.

Le parkour a touché des dizaines, des centaines de milliers de gens dans toutes les régions du globe, est offert dans les écoles en tant qu'option en éducation physique, est utilisé dans des programmes d'inclusion sociale pour les jeunes en difficulté est étudié dans les universités en enseignement de l'éducation physique et est même enseigné dans des organisations professionnelles, notamment chez les militaires, les policiers, les

pompiers et dans les autres services d'urgence. De plus, il y a maintenant des qualifications formelles et reconnues pour les instructeurs – le programme ADAPT –, créées et supervisées par plusieurs des fondateurs et des principaux instigateurs de l'art en France et au Royaume-Uni.

Ce sont de grandes étapes pour une discipline relativement jeune et émergente. Mais elles semblent témoigner d'une chose : la force, le dévouement et l'ingéniosité de la communauté mondiale, des qualités qui sont au cœur même du parkour.

Les livres comme celui-ci y participent. Il y a malheureusement peu d'ouvrages pertinents parus à ce jour sur notre discipline. Il y en a une poignée tout au plus, et généralement en une seule langue, comme *Parkour* de David Belle et *Ciné Parkour* de Julie Angel.

Celui-ci s'ajoute à ces rares œuvres de qualité. Ce n'est pas un « manuel » technique, mais plutôt un éclaircissement sur la philosophie du parkour, où l'auteur aborde des thèmes comme la liberté, l'effort, la peur, l'orgueil, la solitude, le courage, l'humour et les importants aspects sociaux et communautaires de l'art. D'une certaine façon, cela en fait bel et bien un « manuel ». Car le parkour est loin de n'être qu'un ensemble de mouvements précis et de méthodes d'entraînement ; c'est un

14 • L'ART DU DÉPLACEMENT

concept, une idée, une façon d'être et de penser. C'est un art de vivre.

Lisez et vous comprendrez pourquoi.

Message du maire de Québec

VÉRITABLE BALLET URBAIN, le *parkour* est à l'image même de ce que nous souhaitons pour notre ville : actif, inventif, un peu fou, voire un peu rebelle.

Avec son ouvrage, Vincent Thibault met en lumière toute la créativité, l'énergie et l'audace des adeptes de l'art du déplacement. Il nous offre également une réflexion intéressante sur les origines d'un phénomène en plein essor et sur les motivations de ceux qui s'y adonnent. C'est une invitation à découvrir Québec sous son côté le plus éclaté!

Bravo!

Le maire de Québec,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Régis Labeaume', written in a cursive style.

RÉGIS LABEAUME

Avant-propos

CE LIVRE EST tout à la fois une tentative pour faire comprendre ce qu'est et peut être l'art du déplacement, une offrande aux pionniers de la discipline et une réflexion sur mon propre entraînement. Il s'adresse à ceux et celles qui, tout en croyant ne pas être en mesure de s'adonner à de tels exercices, sont curieux ; à ceux et celles qui veulent apprendre à bouger différemment, ou à apprécier différemment le mobilier urbain ; aux agents de la paix et aux maires, inquiets pour nos jeunes singes ; à ces débutants qui sont encore un brin confus et aux pratiquants expérimentés qui veulent réfléchir autrement à leur art. À ces derniers, je m'adresse avec une humilité particulière ; j'ai en effet tout à apprendre à leurs côtés. Certains trouveront audacieux mon vocabulaire original et mes associations d'idées inattendues. Ce n'est, après tout, que mon point de vue. Mais je crois que tous – pratiquants ou non – trouveront dans ce livre un peu d'inspiration. Je me surprends à rêver, dans un mélange de déférence, de reconnaissance et de fierté pour ce que

peut représenter cette discipline, d'un livre qui serait comme un nouveau point de départ, pour penser l'art du déplacement. Et penser, c'est bientôt vivre.

Notice

NOTRE BUT N'EST PAS d'établir l'historique de la discipline, ou de lancer des débats étymologiques*. Pour certains adeptes, les expressions *art du déplacement*, *parkour* et *freerunning* ne sont pas exactement des synonymes. Par exemple, on entend parfois dire, à tort ou à raison, que l'approche du *parkour* est plus pragmatique, celle du *freerunning*, plus esthétique. Il y aurait aussi des nuances idéologiques (motivations, conceptions du partage, et cetera).

Dans le présent ouvrage, nous utiliserons toutefois ces trois expressions d'une manière équivalente, avec une petite préférence pour *art du déplacement*. Cette formule bien sûr englobe beaucoup, mais semble parfaitement

* Chacun des pionniers de cette discipline a son identité, sa personnalité, ses idées qu'il convient de respecter, et tous n'utilisent pas le même terme pour parler de leur sport, de leur art. Les lecteurs qui désirent en savoir plus sur l'histoire de l'art du déplacement pourront consulter avec profit les ouvrages *The History of Parkour* et *Ciné Parkour* de D^r Julie Angel, documentariste indépendante ayant précisément consacré sa thèse de doctorat à cette discipline atypique.

appropriée si on la compare à arts martiaux ou arts plastiques, et a à tout le moins l'avantage d'être en français. Utiliser *parkour*, *art du déplacement* et, dans une moindre mesure, *freerunning* comme des expressions de sens semblable permet d'alléger la lecture du texte. Mais encore et surtout, cela permet de mieux fraterniser, car ce livre en est un d'amitié.

Il va de soi que les généralisations hâtives et les embardees romantiques ne sont imputables qu'à l'auteur.

I.

Définitions

« Selon que notre idée est plus ou moins obscure,
L'expression la suit, ou moins nette, ou plus pure. »

NICOLAS BOILEAU, *L'Art poétique*²

C'EST UNE VILLE, et c'est un lieu banal qu'on a vu des milliers de fois. Un petit parc au centre-ville, un îlot urbain, un atoll suburbain. Un boisé de béton ou une plage de granit. On y passe tous les jours en revenant du boulot, l'arrêt de bus n'est qu'à deux pas. On monte, on descend le petit escalier. Il y a toujours un touriste épaté qui prend des photos, on se demande bien pourquoi. Ce n'est que l'hôtel de ville, ce n'est que le bureau de poste. L'annexe grisâtre d'un stationnement, l'entrée désolée d'un non-lieu, un endroit-bulle qui ne sert qu'à se rendre à un autre endroit, un passage peut-être et sans plus, en tout cas jamais une destination en soi et pour soi. Quelque chose qui ponctue notre quotidien sans jamais laisser de trace. Un peu comme l'horloge qu'on avise une centaine de fois par jour ; à quoi bon s'intéresser à son mécanisme ?

Un jour pourtant, on les croise. Ces singes urbains. Si on était arrivé un peu plus tôt, on les aurait vus jogger, faire des pompes, délier savamment leurs articulations. Se préparer longuement. Mais notre regard les aperçoit en plein vol plané. Les voilà qui courent, sautent par-dessus une rambarde avec souplesse, escaladent adroitement un mur, se laissent tomber avec légèreté avant de rouler sur le sol. L'un d'eux monte un escalier à quatre pattes et à reculons, ses épaules musclées gorgées de soleil. Une fille emploie plutôt la rampe : elle y marche en équilibre avec l'assurance d'une artiste de cirque. Ou d'un chat, pourquoi pas. On ne peut s'empêcher de penser à l'instinct animal, à quelque chose de... fondamental.

Les jeunes maîtres demeurent concentrés, tout en souriant de temps à autre aux passants qui les encouragent. Deux marcheurs croient assister à un spectacle, mais se ravissent rapidement : les athlètes s'y reprennent à cinq ou vingt reprises. Ils s'entraînent, ils apprennent.

Nous reviennent en tête des scènes de films, des reportages. Des images où des gaillards sautent de toit en toit, des images impressionnantes, et pour le moins bouleversantes. Serait-ce la même chose ? Ne me dites pas que ces jeunes-là ont aussi en tête de grimper jusqu'à des hauteurs vertigineuses et de jouer les superhéros ? Intrigué, on prend à part un des artistes qui se désaltère : il nous confirme qu'ils

Tables des matières

Préface	11
Message du maire de Québec	15
Avant-propos	17
Notice	19
I. Définitions	21
II. Redéfinir la liberté	35
III. Réenchanter le quotidien	43
IV. Pour une culture de l'effort	51
V. Environnement et aptitudes sociales	69
VI. Faire face à ses peurs	77
VII. Les pièges de l'ego	85
VIII. Être et durer	97
IX. Seul dans le saut	109

X. Compassion et courage	117
XI. Humour et sagesse	125
XII. Élargir ses horizons, contribuer à la discipline	137
Annexes	143
ANNEXE 1. Parkour et Web 2.0. Pour ne plus s'empêtrer dans la Toile	145
ANNEXE 2. Les valeurs du <i>freerunning</i> selon Sébastien Foucan et la Freerunning Academy	151
ANNEXE 3. L'esprit Yamak selon les Yamakasi et l'ADD Academy	153
Notes	155
Bibliographie	161
À propos de l'auteur	165

CET OUVRAGE EST COMPOSÉ EN ADOBE GARAMOND PRO CORPS 12
SELON UNE MAQUETTE RÉALISÉE PAR PIERRE-LOUIS CAUCHON
ET ACHÉVÉ D'IMPRIMER EN AVRIL 2012
SUR LES PRESSES DE L'IMPRIMERIE MARQUIS
À CAP-SAINT-IGNACE
POUR LE COMPTE DE GILLES HERMAN
ÉDITEUR À L'ENSEIGNE DU SEPTENTRION