

‘Parcour’ a Tarragona

L'art de desplaçar-se fent trajectes amb la màxima eficiència, és a dir, superant obstacles, normalment en un entorn urbà, és el que es coneix com a *parcour*. I els qui el practiquen són els *traceurs*. D'origen francès, per a alguns és un esport i per a d'altres, una simple activitat. Però l'espectacularitat hi està garantida.

JOSEP M. CAMBRA*



El *parcour* consisteix a desplaçar-se de forma senzilla i eficaç per qualsevol entorn, sigui urbà o natural. L'objectiu és formar persones fortes físicament i mentalment, i està inspirat en el mètode natural de Georges Hébert. L'entrenament ha de ser progressiu i segur.

Les habilitats són les que es poden realitzar amb el propi cos: recepcions, pujar murs, salts de precisió i d'altres. Alguns moviments estan inspirats en la gimnàstica esportiva, però els *traceurs* busquen principalment la bellesa en el desplaçament realitzant acrobàcies i moviments estètics. Com a anècdota,

es pot dir que actualment alguns països entrenen els seus bombers i grups d'elit amb aquesta activitat.

I el *parcour* a l'institut...

La iniciativa d'incorporar-ho a l'institut va sorgir dels mateixos alumnes, que després de fer unes sessions en les classes d'educació física en què es treballaven diferents habilitats motrius i equilibris amb el material existent al gimnàs (plints, minitramp, matalassos,

barra d'equilibris...), van demanar-me de continuar practicant el que havíem fet, perquè ells ja estaven interessats i es mostraven motivats en una activitat anomenada *parcour*. Davant la seva petició, un cas que no es produeix gaire sovint, la meua posició va ser aprofitar la iniciativa que proposaven els alumnes.

Val a dir que el centre aplica des de ja fa alguns anys el Pla Català d'Esport a l'Escola de la Secretaria General de l'Esport en conveni amb el Departament d'Ensenyament. I així, els alumnes interessats van començar a venir els dimecres a la tarda, un dels dies que





joves del centre i alguns exalumnes també aprofiten de venir a practicar.

El benefici

Puc afirmar que aprofitant la dinàmica que s'ha creat, tenim un grup d'alumnes del centre que fan més activitat física, aspecte molt important per millorar els seus hàbits saludables, ja que no estaven practicant cap dels esports tradicionals. L'activitat, a més, també ha servit per millorar la integració de l'alumnat del centre, que és de procedència molt diversa: marroquins, pakistanesos, colombians, equatorians, etc. Socialment, els alumnes han habilitat un solar que estava molt degradat, el cuiden i això ha contribuït a la millora del seu barri.

O sigui que tots aquests aspectes ajuden en la formació que podem donar a aquests joves i a crear unes sinergies positives al centre i al barri.

l'institut té assignats per fer les activitats extraescolars.

El primer any va haver-hi un grup d'alumnes practicant el que ells mateixos recordaven que es deia *parcour* i el segon any els més veterans van crear escola i actualment ensenyen als principiants.

Activitat dirigida

El primer any, com a professor, vaig transmetre uns mínims d'aprenentatge per millorar les diferents habilitats

motrius fent servir progressions que s'utilitzen en gimnàstica esportiva, i sobretot ensenyar-los a minimitzar els possibles riscos per mitjà d'un protocol d'ús del material i de seguretat. També es va insistir molt a fer un bon escalfament per reduir lesions i com a preparació física preventiva.

El segon any, coincidint que els alumnes van sortir en un programa de *Temps d'aventura* de TV3 dedicat al *parcour*, l'activitat va tenir continuïtat, però ja, com s'ha esmentat, amb el format d'escola, en què els més veterans ensenyen a un grup d'alumnes més

Per veure altres experiències:
<http://www.esport3.cat/video/3074390/Everest-25-anys-i-Parcour>

* **Josep M. Cambra,**
col·legiat 5405.