

LE PARCOURS NINJA : UN SPORT LUDIQUE DE PROXIMITÉ



Page d'accueil > 5000 terrains > Le parcours Ninja : Un sport ludique de proximité

Imprimer le guide



Le **parcours ninja**, discipline sportive récente et aussi ludique que dynamique, mérite que nous lui accordions de l'attention.

Qu'est-ce que le parcours ninja ? Quels sont les avantages de cette activité physique ? À quel public est-elle destinée ?

Comment le plan d'État « 5 000 terrains de sport d'ici 2024 » Peut permettre à une commune de rendre cette course d'obstacles accessible à tous ?

Découvrez les réponses dans cet article.

AU SOMMAIRE :

- > Quels sont les principes et règles de cette nouvelle pratique sportive qu'est le parcours ninja ?
- > Quels sont les avantages d'un parcours ninja pour une commune ?
- > Comment obtenir une subvention grâce au plan « 5 000 terrains de sport d'ici 2024 » ?

Quels sont les principes et règles de cette nouvelle pratique sportive qu'est le parcours ninja ?

Le **parcours ninja** est une activité physique inspirée de l'émission de TF1 « Ninja Warrior ».

Cette pratique inédite mêle l'escalade, l'acrobranche, le parcours d'obstacles, à l'image du **parcours du combattant des militaires**. Cette discipline ludique, adaptable à tous les niveaux et à tous les âges, invite notamment au **dépassement de soi**, grâce à son caractère de défi.

Dans sa version d'origine, il s'agit de réaliser le parcours le **plus rapidement possible**, ce qui rend ce sport libre assez intense.

Toutefois, ce n'est pas une obligation ! Afin de convenir, par exemple, aux débutants ou aux plus jeunes enfants, le parcours ninja peut tout aussi bien se pratiquer sans notion de défi ni de vitesse.



De par la variété et la nature des mouvements qu'il demande, le parcours ninja permet d'entraîner **tous les muscles du corps**, ainsi que la souplesse, la motricité, l'adresse et l'équilibre. La présence d'une **notion de défi** peut être un outil pour travailler sa confiance en soi, mais aussi le **travail d'équipe et la sociabilisation**.

Certains mouvements, tels que les sauts ou le fait de gravir une haute structure, sont des invitations à **affronter ses peurs** sous une forme ludique et amusante.

Le parcours ninja existe sous des formats assez variés :

- > en intérieur ou en extérieur
- > pour adultes et enfants
- > basé surtout sur la vitesse ou uniquement sur la capacité à aller au bout du parcours.



Ainsi, certains aménagements de parcours ninja rendent ce sport libre accessible à tous, y compris à des petits enfants dès 3 ans. Le succès de l'émission « Ninja Warrior » a inspiré de nombreux sportifs et de plus en plus de clubs et d'espaces dédiés voient le jour.

Quels sont les avantages d'un parcours ninja pour une commune ?

L'installation d'une structure de ce type par la commune présente plusieurs avantages pour cette dernière.

C'est un très bon moyen d'encourager l'activité physique des habitants, car c'est un sport à la mode et adaptable à différents niveaux.

Il est **attractif** pour les jeunes, mais praticable également en famille, entre amis, ou même à l'occasion d'une séance de **teambuilding**.

Le côté amusant de cette activité sportive peut permettre à des personnes peu attirées par le sport de se dépenser et de se muscler sans y penser. Par ailleurs, pratiquer le parcours ninja permet d'**améliorer sa condition physique**, mais aussi de prendre soin de son **mental**. Cette discipline est un bon outil pour augmenter sa **confiance en soi** et pour chercher à **repousser ses limites**. Cela peut passer, par exemple, par le fait de :

- > terminer le parcours dans un délai plus court
- > être de plus en plus à l'aise avec les passages qui nous inspirent une certaine crainte.



Prévoir une installation dédiée à ce sport est aussi un moyen pour la commune de **sécuriser la pratique de ses habitants**. Le **parkour** est, par exemple, un sport proche de celui-ci, mais il se pratique directement dans la ville, dans les rues. Sa pratique est donc bien moins sécurisée que celle du parcours **ninja**, qui se réalise dans un espace dédié, avec une **structure adaptée** au public accueilli.

La présence d'un lieu dédié peut aussi permettre des échanges autour de cette activité sportive. Le parkour ne se pratique en général qu'entre jeunes.

L'installation d'un espace de parcours ninja, en revanche, est une solution pour réunir différentes tranches d'âge autour d'un même sport, au sein d'un même lieu. C'est donc un atout de **sociabilisation**.



De plus, l'aménagement d'un parcours ninja peut être une solution pour **réhabiliter des locaux désaffectés** ou **réaménager un espace laissé vacant**.

Ainsi, cela peut devenir un élément important de la transformation d'un quartier.

Certains plans de subvention, à l'instar de « 5 000 terrains de sport d'ici 2024 », incluent dans leur règlement la mise en place, dès le financement du projet, de mesures d'entretien à long terme. Pour l'État, il s'agit, bien sûr, d'une garantie quant à la pérennité des subventions accordées. Mais pour les communes, cela apporte aussi une garantie de durabilité de l'investissement et des avantages qu'il amène.



Comment obtenir une subvention grâce au plan « 5 000 terrains de sport d'ici 2024 » ?



Bien entendu, installer ce type de structure a un coût et toutes les communes ne disposent pas forcément du budget adéquat.

Pour pallier cette question, il faut se tourner vers les subventions possibles. Le plan d'État « 5 000 terrains de sport d'ici 2024 », peut permettre d'obtenir une **participation publique** pour le financement de votre espace de parcours ninja.

Son objectif principal est de lutter contre la sédentarité, notamment dans les **Zones Rurales de Revitalisation (ZRR)** et les **Quartiers Prioritaires de la Politique de la Ville (QPV)**. Pour cela, il prévoit la participation au financement de divers équipements sportifs, à la demande des collectivités territoriales et associations sportives.

Ce plan d'État est majoritairement prévu pour des pratiques en extérieur, mais il peut concerner de très nombreuses disciplines. La **proximité** et l'**accès libre**, au minimum quelques heures par semaine, sont des notions importantes dans le projet, pour promouvoir **le sport pour tous**. Pour répondre à ce but, une attention particulière sera accordée, entre autres, aux projets octroyant une réelle place aux **publics féminin** ou en **situation de handicap**.

L'aménagement d'un parcours ninja capable de proposer une pratique sécurisée et adaptée à tous les âges et tous les niveaux nécessite une certaine surface. Le plan « 5 000 terrains de sport d'ici 2024 » concerne des constructions, mais aussi des **réhabilitations**. La subvention peut donc permettre de transformer un local abandonné en terrain de sport, ce qui présente un double avantage pour la ville concernée.

