

Parkour: Débuter avec les techniques de base

Le Parkour conjugue sport, réflexion, créativité et perception avec expérience et maturité personnelles. Le but recherché: surmonter efficacement des obstacles. Zoom sur les techniques de base.

Le Parkour permet de réintroduire le mouvement naturel et instinctif dans le contexte scolaire. De par le vaste répertoire moteur et la haute dose d'improvisation qu'il exige, il s'enseigne dans une perspective qui privilégie le processus par rapport au produit.

Les contenus sur mobilesport.ch visent à donner une idée générale de cette discipline; il peut être utilisé comme une source d'inspiration pour appréhender le quotidien scolaire sous un jour «nouveau».



Les **techniques de base** permettent aux jeunes de se familiariser avec cette discipline. Leur assimilation est nécessaire pour devenir un bon «traceur».

→ [D'autres contenus sur le Parkour](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO