

# Parkour – Techniques de base: Passement rapide

Avec cet exercice, les élèves apprennent la technique la plus efficace pour franchir frontalement un obstacle d'une hauteur allant des hanches jusqu'à la poitrine.



## Accents TRuST

Corps	● ●
Psyché	●
Créativité	●
Personnalité	●

Les élèves franchissent l'obstacle (hauteur de hanches jusqu'à hauteur de poitrine) après un élan et en appuyant brièvement la main afin d'accélérer le mouvement.

**Remarque:** Possibilité de poser le pied sur l'obstacle au début.

## Variantes

- Impulsion sur la jambe gauche – réception sur la jambe droite.
- Impulsion et réception sur la même jambe.
- Varier l'angle d'attaque (droit, oblique) et l'obstacle (mur, balustrade).

Source: [Roger Widmer, ParkourONE](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO