

Parkour – Techniques de base: Saut de chat

Cette technique s'applique pour gagner une certaine distance après le saut. Elle se combine aussi avec d'autres enchaînements tels que sauts de bras, sauts de précision ou autres sauts du même genre. Les élèves améliorent aussi leur approche ciblée de l'obstacle, ce qui augmente leur confiance et leur assurance.



Accents TRuST

Corps	● ● ●
Psyché	● ●
Créativité	●
Personnalité	●

Les élèves franchissent un obstacle de moyenne hauteur, court ou long, en s'appuyant brièvement sur leurs mains et en passant les jambes entre les bras.

Remarque: Essayer de combiner plusieurs mouvements (p. ex. sauts de bras ou de précision).

Variante

Selon les prédispositions, le saut de chat peut être plus ou moins long et s'effectuer avec impulsion sur une ou deux jambes.

Source: [Roger Widmer, ParkourONE](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO