

Parkour – Techniques de base: Passement latéral

Cette technique représente l'un des moyens les plus rapides et les plus sûrs pour franchir des murs ou des balustrades après un élan latéral. Elle permet en plus de moduler la vitesse et le point de réception grâce à l'engagement du bras d'appui. Le mouvement peut en effet être encore orienté en l'air.



Accents TRuST

Corps	● ●
Psyché	●
Créativité	●
Personnalité	●

Les élèves se placent parallèlement à l'obstacle et le franchissent latéralement (saut en ciseaux), après un élan. L'appui se fait sur une main, puis la deuxième.

Remarque: Exercer ce franchissement seulement sur des murs peu élevés et poser brièvement le pied si nécessaire.

Variantes

- Varier les hauteurs.
- Modifier l'angle de la course d'élan.
- Alternier les passages à gauche et à droite.

Source: [Roger Widmer, ParkourONE](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO