

Parkour – Echauffement: En douceur

Son objectif est de signaler au corps que l'entraînement démarre. L'échauffement prépare aux exercices de mobilisation ultérieurs.

Accents TRuST	
Corps	● ●
Psyché	●
Créativité	●
Personnalité	●

Une petite course légère entrecoupée d'exercices simples est la forme qui convient le mieux à cette entrée en matière. Exemples d'exercices:

- Talons-fesses
- Skipping (lever les genoux)
- Rotations des bras et des épaules
- Sauts latéraux

Remarque: L'échauffement vise à activer progressivement le corps sans toutefois le conduire à l'épuisement.

Source: [Roger Widmer, ParkourONE](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO