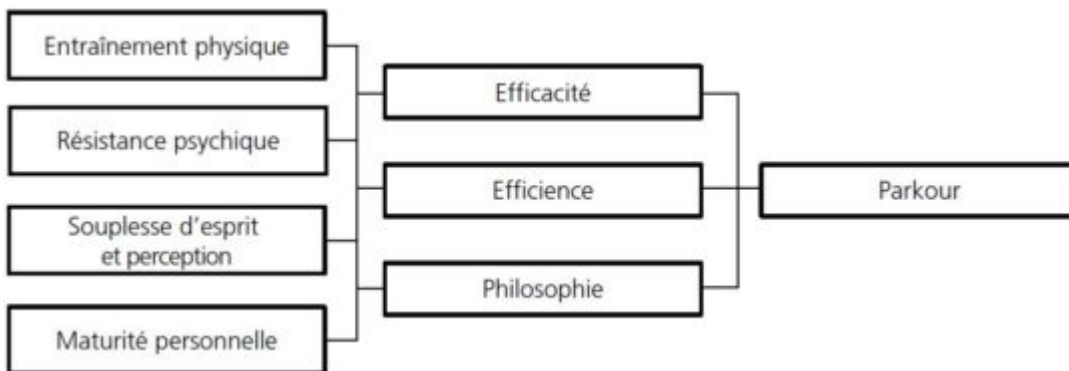


Parkour: Accents et phases selon TRuST

L'enseignement selon le modèle TRuST est divisé en quatre phases et planifié en fonction des accents thématiques. Ce thème du mois respecte cette structure et classe chaque exercice selon ces domaines.



Accents selon TRuST



Entraînement physique (corps)

Force, vitesse, mobilité, coordination et endurance

Résistance psychique (psyché)

Courage, capacité d'auto-évaluation et confiance en soi

Souplesse d'esprit et perception (créativité)	Réflexions transversales et recherche de solutions créatives
Maturité personnelle (personnalité)	Prise de décision et évaluation des situations Si nécessaire ou souhaité: aide mutuelle pour atteindre les objectifs.

Quatre phases dans l'enseignement

Ce thème du mois présente les quatre phases développées par le modèle TRuST. Dans la phase IV, différentes propositions de renforcement du corps et de l'esprit sont abordées. Le retour au calme et le feedback sont vivement conseillés mais reposent sur la compétence professionnelle des enseignants.

Phase I: Phase préliminaire	Intentions, objectifs et contenu du cours
Phase II: Phase introductive	Echauffement, mobilité, vitesse, concentration
Phase III: Phase principale	Contenus principaux de l'enseignement
Phase IV: Phase finale	Force, retour au calme, réflexion et feedback

Source: [Roger Widmer, ParkourONE](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO