

Parkour – Concentration/Equilibre: Centre de gravité

Dans cet exercice, les élèves apprennent à positionner consciemment leur centre de gravité, un préalable important en vue des passages en équilibre sur les barres et autres obstacles.



Accents TRuST

Corps	● ● ●
Psyché	● ●
Créativité	●
Personnalité	● ●

En position accroupie, les élèves déplacent leur centre de gravité d'une jambe à l'autre en les soulevant et les tendant alternativement vers l'avant ou de côté.

Variante

- Sur la bordure du trottoir, sur un mur ou une barre.
- Par deux: les élèves accroupis se font face et se repoussent avec les mains pour se déséquilibrer mutuellement.
- En groupe: les élèves forment un cercle et se poussent doucement à gauche puis à droite, sans toutefois perdre l'équilibre.

Indications méthodologiques

- L'entraînement de l'équilibre représente l'entame idéale dans la séquence d'entraînement, après les exercices de mobilité, car il permet de se focaliser en priorité sur soi.
- Principes généraux: sol avant bordure de trottoir – bordure de trottoir avant mur – mur avant barrière.
- Afin de rendre les exercices plus difficiles, on supprimera certaines ressources (vue,

ouïe, toucher, etc.), on augmentera la pression de l'environnement (surfaces instables, glissantes, etc.) ou on réduira le temps à disposition (chrono).

- En tombant, essayer de garder le contact avec l'obstacle afin de s'établir en suspension de manière contrôlée. Intégrer cet élément de sécurité confère une grande souveraineté mentale.
- Une interruption non contrôlée d'un exercice d'équilibre se solde par un gage immédiat (p. ex. exercice de force).

Source: [Roger Widmer, ParkourONE](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO