

Parkour – Mobilisation: Chenille

Les objectifs de cet exercice sont la stabilisation des épaules et du tronc ainsi que l'étirement des muscles postérieurs de la jambe, des poignets et des épaules.



Accents TRuST

Corps	● ● ●
Psyché	●
Créativité	●
Personnalité	●

Paumes des mains au sol, jambes tendues et muscles abdominaux contractés, les élèves avancent progressivement et le plus loin possible les mains afin de former un pont avec leur corps. Ils avancent ensuite les pieds jusqu'à la position initiale, uniquement grâce au travail des chevilles (les jambes restent tendues).

Remarque: Avancer jusqu'à la position qui permet de rester gainé (pas de dos creux).

Variante

Idem mais en reculant.

Cet exercice vise notamment le rétablissement de déséquilibres posturaux tels que la chute des épaules vers l'avant et le raccourcissement des fléchisseurs des hanches. Veiller donc à étirer les épaules vers l'arrière et le bas, et à «sortir la poitrine». Les muscles fessiers, antagonistes des fléchisseurs de hanches, doivent être renforcés de manière ciblée afin de compenser d'éventuels déficits.

Source: [Roger Widmer, ParkourONE](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO