

Parkour – Concentration/Equilibre: Huis clos

Cet exercice favorise la coopération et l'esprit d'entreprise. Les traceurs doivent exploiter les forces et faiblesses de chacun.



Accents TRuST

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

Former un cercle. Chacun à leur tour, les élèves effectuent un tour complet en marchant sur les pieds des camarades.

Remarque: L'exercice devient difficile en cas de grandes différences de corpulence. Il exige en outre une grande confiance mutuelle, car les contacts sont nombreux et rapprochés.

Variante

Selon la constellation des participants, marcher sur les cuisses au lieu des pieds.

Source: Widmer, R., Luksch, M. (2010). Cahier pratique «mobile» 68/2010: Parkour. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO