

Parkour – Techniques de base: Franchissement assis

Le passage en position assise est l'une des techniques les plus simples et les plus sûres pour franchir un obstacle. Il permet à chaque élève de surmonter ses craintes et de maîtriser un mur d'environ un mètre (hauteur de hanches).



Accents TRuST

Corps	●
Psyché	●
Créativité	●
Personnalité	●

Les élèves s'assoient sur le mur puis ils ramènent leurs pieds en effectuant une demi-rotation de l'autre côté.

Variantes

- Modifier la hauteur.
- Changer l'angle d'élan.
- Passer les pieds à gauche et à droite.

Remarques: Cette technique est plus lente que les autres du fait de la position assise et du demi-tour. Elle peut servir de base de réflexion pour imaginer des moyens plus efficaces de passer l'obstacle.

Source: [Roger Widmer, ParkourONE](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO