

# Parkour – Techniques de base: Passe-muraille

Grâce à la technique démontrée dans cet exercice, les élèves franchissent des obstacles d'une hauteur déjà conséquente.



## Accents TRuST

Corps	● ● ●
Psyché	● ●
Créativité	●
Personnalité	●

Après l'élan, les élèves prennent appui sur le mur avec un pied afin d'atteindre une plus grande hauteur.

## Variante

Les élèves s'aident mutuellement pour franchir le mur.

Source: [Roger Widmer, ParkourONE](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO