

Parkour – Techniques de base: Demi-tour

Les élèves apprennent à franchir un obstacle et à se réceptionner de manière sûre sans connaître au préalable les conditions de réception. Ils sont sensibilisés à l'importance d'un entraînement préventif destiné à ménager leurs articulations.



Accents TRuST

Corps	● ● ●
Psyché	● ●
Créativité	●
Personnalité	●

Les élèves passent par-dessus un obstacle, puis se raccrochent de l'autre côté afin d'amortir la chute (saut en profondeur).

Remarque: Entraîner ce saut à hauteur de hanches pour commencer. Cela permet d'apprendre la prise correcte et de faciliter ainsi le transfert. Cet exercice augmente le sentiment de sécurité lorsque l'on ne connaît pas les conditions de réception derrière le mur. Il limite la hauteur de chute et améliore la conduite du mouvement suivant.

Source: [Roger Widmer, ParkourONE](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO