

# Parkour – Techniques de base: Réception

Les élèves entraînent leur technique de réception afin de préserver leurs articulations et d'exploiter l'énergie pour enchaîner avec les mouvements suivants. Ce travail s'avère très utile pour d'autres disciplines sportives.



## Accents TRuST

Corps	● ● ●
Psyché	● ●
Créativité	●
Personnalité	●

Les élèves atterrissent sur les jambes et les bras (quatre appuis) afin de répartir les forces.

## Remarques

- Transformer l'énergie verticale du saut en profondeur en une énergie de propulsion afin d'enchaîner les mouvements suivants.
- Eviter d'atterrir sur les talons, car cela allonge le temps de contact et ralentit l'enchaînement suivant.
- Expirer lors de la réception afin de ménager la colonne vertébrale.

Source: [Roger Widmer, ParkourONE](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO