

Parkour – Mobilisation: Quadrupède

Cet exercice sollicite la coordination et se prête bien à la mise en train. Il favorise la stabilisation des épaules et du tronc, l'étirement/activation de la face postérieure des jambes, de la ceinture scapulaire et des poignets.



Accents TRuST

Corps	● ● ●
Psyché	●
Créativité	●
Personnalité	●

Les élèves avancent ou reculent à quatre pattes en veillant à la plus grande stabilité possible au niveau des hanches.

L'activation de la musculature du tronc (gainage) revêt ici une importance majeure. Avancer (ou reculer) simultanément le bras droit et la jambe gauche et inversement.

Variante

A l'amble (bras et jambe droits se déplacent en même temps).

Cet exercice vise notamment le rétablissement de déséquilibres posturaux tels que la chute des épaules vers l'avant et le raccourcissement des fléchisseurs des hanches. Veiller donc à étirer les épaules vers l'arrière et le bas, et à «sortir la poitrine». Les muscles fessiers, antagonistes des fléchisseurs de hanches, doivent être renforcés de manière ciblée afin de compenser d'éventuels déficits.

Source: [Roger Widmer, ParkourONE](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO