

Parkour – Force: Défis mutuels

L'entraînement de la force peut vite devenir ennuyeux et lassant. A deux, les exercices s'avèrent plus ludiques et motivants grâce aux petits défis mutuels.

Accents TRuST

Corps	● ● ● ●
Psyché	● ● ●
Créativité	● ●
Personnalité	● ● ● ●

Les élèves réalisent en alternance des exercices de force, d'endurance ou de résistance. Ils choisissent les modalités: nombre de répétitions, durée, jusqu'à épuisement, etc.

Les multiples facettes du Parkour exigent de la force à différents niveaux. La force explosive, la force- vitesse et la force-endurance se développent principalement à travers les sauts, escalades, suspensions, etc. L'accent est mis ici sur les exercices de stabilisation, les renforcements fonctionnels ainsi que les exercices statiques de résistance qui sollicitent aussi la force mentale.

Source: [Roger Widmer, ParkourONE](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO