

Parkour – Force: Répéter et renforcer

La méthode des répétitions permet d'entraîner la force de manière efficace. Les élèves affinent en plus leur technique et sollicitent leurs muscles de manière ciblée.



Accents TRuST

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

Exemple «planches»: après un passe-muraille ou un saut de bras, se hisser pour s'établir à l'appui bras tendus. Les élèves se suspendent à un rebord ou une balustrade et se hissent bras tendus aussi souvent que possible, jusqu'à épuisement des forces.

Variante

Système pyramidal: les élèves montent à l'appui une fois, puis deux, trois fois, etc., jusqu'à épuisement des forces. Prévoir une petite pause après chaque répétition. Une fois le nombre de tractions maximal atteint, revenir en arrière jusqu'à une répétition.

Remarque: Choisir une technique qui ne soit pas dangereuse malgré l'épuisement.

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