

# Parkour – Force: Mobiliser et stabiliser

Cet exercice trouve sa place en début de leçon afin de mobiliser et stabiliser les chaînes musculaires. Mais il s'avère aussi intéressant pour conclure un entraînement de force.

## Accents TRuST

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

Les élèves s'établissent à quatre pattes et se déplacent en avant et en arrière. Ils stabilisent les hanches en activant la musculature du tronc. Bras droit et jambe gauche se déplacent en même temps, puis suit le mouvement coordonné du bras gauche et de la jambe droite.

**Remarque:** On doit pouvoir poser un balai sur le dos bien droit. Veiller à l'état du sol et aux camarades qui circulent dans tous les sens.

## Variantes

- A reculons.
- Monter et descendre des marches.

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