

Parkour – Concentration/Equilibre: Funambule

Offrir ou demander de l'aide n'est pas une évidence chez les élèves. Cet exercice les confronte à des situations qui les invitent à coopérer.

Accents TRuST

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

Les élèves se tiennent debout en équilibre sur une barre, latéralement ou frontalement. Ils se soutiennent mutuellement. En se déplaçant, ils posent soit la plante du pied en premier, soit le talon sur la barre.

Remarque: Cet exercice requiert un certain sens de l'équilibre et met en évidence les élèves capables de rester concentrés sur une certaine période et ceux qui connaissent encore quelques difficultés au niveau de la coordination.

Variantes

plus facile

- Sur la bordure du trottoir ou sur un mur.

plus difficile

- A reculons.
- Avec les yeux fermés ou les bras croisés.
- Sans aide.
- Tenir l'équilibre sur différents supports et structures, stables ou instables.
- Modifier les positions et les hauteurs.

Indications méthodologiques

- L'entraînement de l'équilibre représente l'entame idéale dans la séquence d'entraînement, après les exercices de mobilité, car il permet de se focaliser en priorité sur soi.
- Principes généraux: sol avant bordure de trottoir – bordure de trottoir avant mur – mur avant barrière.

- Afin de rendre les exercices plus difficiles, on supprimera certaines ressources (vue, ouïe, toucher, etc.), on augmentera la pression de l'environnement (surfaces instables, glissantes, etc.) ou on réduira le temps à disposition (chrono).
- En tombant, essayer de garder le contact avec l'obstacle afin de s'établir en suspension de manière contrôlée. Intégrer cet élément de sécurité confère une grande souveraineté mentale.
- Une interruption non contrôlée d'un exercice d'équilibre se solde par un gage immédiat (p. ex. exercice de force).

Source: [Roger Widmer, ParkourONE](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO