

# Parkour – Concentration/Equilibre: Forces en équilibre

Les élèves apprennent à se focaliser sur l'essentiel – l'équilibre – sans toutefois perdre de vue l'entourage.

## Accents TRuST

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

Deux élèves placés sur une barre essaient de se déséquilibrer mutuellement. Celui qui tombe effectue une tâche annexe (p. ex. dix appuis faciaux).

**Remarque:** L'exercice exige beaucoup de concentration, de coordination et de confiance mutuelle. Il montre de manière ludique la complexité des tâches combinées.

## 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**