

# Parkour – Techniques de base: Saut de précision

Rigueur dans l'exécution du mouvement, maîtrise corporelle et grande concentration, tels sont les ingrédients indispensables à l'acquisition de cette technique.



Les élèves sautent et atterrissent sur un point précis ou sur une petite surface (muret), sans perdre l'équilibre. La réception se fait sur la plante des pieds, ce qui permet un meilleur amortissement et un contrôle plus aisé.

## Variantes

- Modifier l'élan et la hauteur de l'obstacle.
- Augmenter la difficulté de l'exercice en définissant par exemple un point de réception entre deux cailloux.

## Remarques

- Observer. L'environnement offre de multiples possibilités pour les sauts de précision. La hauteur n'est pas le critère déterminant. Bordures de trottoirs, escaliers ou petits rebords près des habitations conviennent très bien.
- Ecouter l'impact lors de la réception. Cette indication auditive donne un feedback intéressant sur la qualité de la réception.
- S'exercer à pieds nus aussi.
- Varier les hauteurs, les longueurs et les élans.

Source: [Roger Widmer, ParkourONE](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO