

Parkour – Appliquer et jouer: Circuit

Le circuit offre un bon entraînement de la force, de l'endurance et de la coordination. Les différentes techniques sont combinées avec des mouvements improvisés. Le chemin est le but: les élèves reconnaissent et exploitent leurs ressources.

Accents TRuST

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

Les élèves effectuent, les uns derrière les autres, un circuit déterminé au préalable. Chacun choisit les mouvements qu'il pense les plus adéquats, efficaces et économiques en termes d'énergie.

Variantes

- En avant, en arrière.
- Introduire des éléments perturbateurs.
- Retirer des ressources.
- Imposer certaines techniques.
- Sous la pression du temps.

Source: [Roger Widmer, ParkourONE](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO