

Parkour – Appliquer et jouer: Charade

Les élèves combinent et enchaînent différents mouvements. En s'observant et s'évaluant mutuellement, ils enrichissent leur répertoire et progressent dans leur cheminement.



Accents TRuST

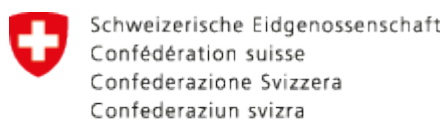
Corps	●●●●
Psyché	●●●
Créativité	●●●●
Personnalité	●●●●

Par deux. Le premier élève effectue un mouvement. Le second le reproduit et ajoute un élément. Le premier reprend l'ensemble et complète avec une troisième séquence, etc. Qui perd le fil le premier?

Variante

Augmenter le nombre d'élèves par groupe.

Source: [Roger Widmer, ParkourONE](#)



Office fédéral du sport OFSPO