

# Parkour – Concentration/Equilibre: Flexions sur la barre

Cet exercice requiert une attention mutuelle ainsi qu'une bonne capacité d'auto-évaluation. Les élèves apprennent à communiquer et à s'aider les uns les autres.



## Accents TRuST

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

Les élèves se tiennent côte à côte en équilibre sur une barre. Ils effectuent des flexions de genoux toutes en même temps, en se tenant par les épaules.

## Variantes

- Une élève sur deux est tournée de l'autre côté.

## plus simple

- Sur un mur.

## 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**