

Parkour – Techniques de base: Roulade

Cette technique complexe mais très efficace permet de répartir les forces lors de la réception et d'amortir ainsi les chocs. Elle exige beaucoup d'efforts et de persévérance avant de pouvoir la mettre en pratique de manière optimale.



Accents TRuST

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

Les élèves se réceptionnent en douceur sur leurs quatre appuis (mains et pieds). Ils déplacent ensuite les forces vers l'avant et roulent en diagonale par-dessus les épaules.

Variantes

- Technique squat: l'énergie est déjà absorbée par les jambes lors de la réception.
- Technique réactive: la réception s'effectue sur la plante des pieds, le contact est bref et réactif afin de propulser le corps vers l'avant pour le mouvement suivant.

Remarque: En effectuant des roulades sur l'asphalte, les élèves comprennent l'importance d'acquérir une technique propre et sûre. Une fois appris, ce mouvement permet d'envisager le franchissement des obstacles avec plus de confiance.

Source: [Roger Widmer, ParkourONE](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO