

# Parkour – Techniques de base: Saut de bras

Cette technique demande une certaine dose de confiance en soi, de courage et de force. Une fois acquise, elle permet à l'élève de franchir une distance qui ne serait pas accessible avec une autre technique comme le saut de précision par exemple.



## Accents TRuST

Corps	● ● ●
Psyché	● ●
Créativité	●
Personnalité	●

Les élèves sautent contre un mur (ou autre objet) et s'y accrochent avec leurs mains. Ils profitent de l'élan pour se tracter vers le haut et franchir l'obstacle.

## Variantes

- Technique «grip»: la pression exercée par les pieds (plantas du pied) est suffisante pour s'agripper au rebord.
- Technique «slip»: l'adhérence des pieds est insuffisante; l'énergie est amortie prioritairement avec les bras et les épaules.

Source: [Roger Widmer, ParkourONE](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO