

Parkour – Mobilisation: Pas de cigogne

Cet exercice améliore la mobilité globale des hanches, des épaules et des membres inférieurs. Il est idéal pour préparer le corps aux sollicitations de l'activité à venir.



Accents TRuST

Corps



Psyché



Créativité



Personnalité



Debout en appui sur la jambe droite tendue, les fessiers contractés, les élèves saisissent leur genou gauche en dessous de la rotule et ramènent la cuisse contre le torse redressé. Ils descendent avec la jambe gauche en fente avant, en amortissant la chute avec le bras droit. Le genou de la jambe postérieure ne touche pas le sol.

Les élèves pointent ensuite le coude gauche vers la cheville gauche et étirent les hanches vers le haut et l'arrière, jusqu'à ce qu'ils ressentent une tension dans les muscles postérieurs de la jambe. Les orteils peuvent être aussi tirés vers le haut pour augmenter la tension. Enfin, les élèves relâchent, redressent le buste et changent de jambe d'appui.

Indication: Lors de l'étirement des hanches, les mains restent au contact du sol.

Variantes

- Effectuer la fente vers l'arrière.
- Intégrer l'étirement de la colonne vertébrale.

Cet exercice vise notamment le rétablissement de déséquilibres posturaux tels que la chute des épaules vers l'avant et le raccourcissement des fléchisseurs des hanches. Veiller donc à étirer les épaules vers l'arrière et le bas, et à «sortir la poitrine». Les muscles fessiers, antagonistes des fléchisseurs de hanches, doivent être renforcés de manière ciblée afin de compenser d'éventuels déficits.

Source: [Roger Widmer, ParkourONE](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO