

Parkour – Concentration/Equilibre: Thérapie de groupe

Cet exercice oblige chaque individu à collaborer et à faire confiance en ses partenaires. Il améliore ainsi la communication et le timing.



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

Variantes

plus facile

- Exercer d'abord sur un mur.

plus difficile

- Se placer en alternance de face et de dos.

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).

Source: Widmer, R., Luksch, M. (2010). Cahier pratique «mobile» 68/2010: Parkour. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO