

Parkour – Concentration/Equilibre: Transfert de poids

Bien contrôler les déplacements du centre de gravité est l'objectif de cet exercice. Les enfants doivent notamment gérer les éléments de distraction.



De la position accroupie, déplacer le centre de gravité en tendant alternativement la jambe gauche et la droite vers l'avant ou de côté.

Variantes

plus difficile

- Sur le bord d'un trottoir, d'un mur.
- Par deux: face à face, position accroupie. Les adversaires essaient de se déséquilibrer en se repoussant avec les mains.
- En groupe: en cercle, les joueurs se bousculent légèrement, à droite ou à gauche.

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