

## Parkour – Force: Chiens et chats

Une colonne vertébrale stable permet de solliciter de manière sûre et dynamique lors des mouvements propres au Parkour. Cet exercice améliore aussi la coordination des membres placés dans une position inhabituelle.



A quatre pattes, en appui sur les mains et la plante des pieds. Avancer simultanément la main et le pied opposés. La jambe arrière est pratiquement tendue, tandis que celle de devant est fléchie (talon aux fesses).

Passer la jambe à l'intérieur ou à l'extérieur des coudes. La colonne vertébrale lombaire reste stable et le corps aligné dans le prolongement de la tête. Le regard est orienté vers l'avant.

**Indications:** Les fesses restent basses et le dos droit (on peut y poser un manche à balai). Contrôler la qualité du sol et veiller à un espace suffisant entre les personnes.

### Variantes

#### plus difficile

- En reculant.
- En montant, en descendant.
- Position haute ou profonde.

#### Indications méthodologiques

- Adopter une bonne tenue du corps durant tout l'exercice.
- Le tronc reste stable, les extrémités se déplacent.
- Effectuer les exercices aussi longtemps que la qualité est garantie.
- Qualité avant quantité.
- Exercer la bilatéralité.

---

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**