Parkour – Appliquer et jouer: Passage à gué

Un exercice pour encourager l'esprit d'entreprise et la coopération: les traceurs doivent estimer les forces et faiblesses de chacun afin de trouver des solutions communes.

Effectuer un parcours sans toucher le sol. Les élèves disposent de quelques objets (pierres, bancs, etc.) qu'ils peuvent utiliser comme pont ou passage.

Variantes

- Limiter le nombre d'objets.
- Imposer le type d'objets.
- Retirer certaines ressources.

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