

Favoris – Parkour – Techniques de base

Parkour – Techniques de base: Passement latéral

Cette technique représente l'un des moyens les plus rapides et les plus sûrs pour franchir des murs ou des balustrades après un élan latéral. Elle permet en plus de moduler la vitesse et le point de réception grâce à l'engagement du bras d'appui. Le mouvement peut en effet être encore orienté en l'air.



Accents TRuST

Corps	● ●
Psyché	●
Créativité	●
Personnalité	●

Les élèves se placent parallèlement à l'obstacle et le franchissent latéralement (saut en ciseaux), après un élan. L'appui se fait sur une main, puis la deuxième.

Remarque: Exercer ce franchissement seulement sur des murs peu élevés et poser brièvement le pied si nécessaire.

Variantes

- Varier les hauteurs.
- Modifier l'angle de la course d'élan.
- Alternier les passages à gauche et à droite.

Source: [Roger Widmer, ParkourONE](#)

Parkour – Techniques de base: Passement rapide

Avec cet exercice, les élèves apprennent la technique la plus efficace pour franchir frontalement un obstacle d'une hauteur allant des hanches jusqu'à la poitrine.



Accents TRuST

Corps	● ●
Psyché	●
Créativité	●
Personnalité	●

Les élèves franchissent l'obstacle (hauteur de hanches jusqu'à hauteur de poitrine) après un élan et en appuyant brièvement la main afin d'accélérer le mouvement.

Remarque: Possibilité de poser le pied sur l'obstacle au début.

Variantes

- Impulsion sur la jambe gauche – réception sur la jambe droite.
- Impulsion et réception sur la même jambe.
- Varier l'angle d'attaque (droit, oblique) et l'obstacle (mur, balustrade).

Source: [Roger Widmer, ParkourONE](#)

Parkour – Techniques de base: Saut de chat

Cette technique s'applique pour gagner une certaine distance après le saut. Elle se combine aussi avec d'autres enchaînements tels que sauts de bras, sauts de précision ou autres sauts du même genre. Les élèves améliorent aussi leur approche ciblée de l'obstacle, ce qui augmente leur confiance et leur assurance.



Accents TRuST

Corps	● ● ●
Psyché	● ●
Créativité	●
Personnalité	●

Les élèves franchissent un obstacle de moyenne hauteur, court ou long, en s'appuyant brièvement sur leurs mains et en passant les jambes entre les bras.

Remarque: Essayer de combiner plusieurs mouvements (p. ex. sauts de bras ou de précision).

Variante

Selon les prédispositions, le saut de chat peut être plus ou moins long et s'effectuer avec impulsion sur une ou deux jambes.

Source: [Roger Widmer, ParkourONE](#)

Parkour – Techniques de base: Reverse

Grâce au reverse, les pratiquants apprennent à poursuivre leur chemin de manière sûre et précise après une rotation. Cet exercice exige une bonne orientation.



Passer un obstacle en effectuant une rotation de 360° (ou presque) par-dessus l'obstacle (position couchée).

Le reverse est une technique qui permet de sauter dans un espace restreint et selon un angle particulier rendant les autres techniques peu efficaces, voire inapplicables.

Variantes

- Contact avec une ou deux mains. L'appui à deux mains permet une meilleure transmission de la force, tandis qu'avec une main il est possible d'aller plus loin.

plus difficile

- Combiner le reverse avec d'autres passements, sans interruption.

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

Parkour – Techniques de base: Passe-muraille

Grâce à la technique démontrée dans cet exercice, les élèves franchissent des obstacles d'une hauteur déjà conséquente.



Accents TRuST

Corps	● ● ●
Psyché	● ●
Créativité	●
Personnalité	●

Après l'élan, les élèves prennent appui sur le mur avec un pied afin d'atteindre une plus grande hauteur.

Variante

Les élèves s'aident mutuellement pour franchir le mur.

Source: [Roger Widmer, ParkourONE](#)

Parkour – Techniques de base: Demi-tour

Les élèves apprennent à franchir un obstacle et à se réceptionner de manière sûre sans connaître au préalable les conditions de réception. Ils sont sensibilisés à l'importance d'un entraînement préventif destiné à ménager leurs articulations.



Accents TRuST

Corps	● ● ●
Psyché	● ●
Créativité	●
Personnalité	●

Les élèves passent par-dessus un obstacle, puis se raccrochent de l'autre côté afin d'amortir la chute (saut en profondeur).

Remarque: Entraîner ce saut à hauteur de hanches pour commencer. Cela permet d'apprendre la prise correcte et de faciliter ainsi le transfert. Cet exercice augmente le sentiment de sécurité lorsque l'on ne connaît pas les conditions de réception derrière le mur. Il limite la hauteur de chute et améliore la conduite du mouvement suivant.

Source: [Roger Widmer, ParkourONE](#)

Parkour – Techniques de base: Saut de précision

Rigueur dans l'exécution du mouvement, maîtrise corporelle et grande concentration, tels sont les ingrédients indispensables à l'acquisition de cette technique.



Les élèves sautent et atterrissent sur un point précis ou sur une petite surface (muret), sans perdre l'équilibre. La réception se fait sur la plante des pieds, ce qui permet un meilleur amortissement et un contrôle plus aisé.

Variantes

- Modifier l'élan et la hauteur de l'obstacle.
- Augmenter la difficulté de l'exercice en définissant par exemple un point de réception entre deux cailloux.

Remarques

- Observer. L'environnement offre de multiples possibilités pour les sauts de précision. La hauteur n'est pas le critère déterminant. Bordures de trottoirs, escaliers ou petits rebords près des habitations conviennent très bien.
- Ecouter l'impact lors de la réception. Cette indication auditive donne un feedback intéressant sur la qualité de la réception.
- S'exercer à pieds nus aussi.
- Varier les hauteurs, les longueurs et les élans.

Source: [Roger Widmer, ParkourONE](#)

Parkour – Techniques de base: Réception

Les élèves entraînent leur technique de réception afin de préserver leurs articulations et d'exploiter l'énergie pour enchaîner avec les mouvements suivants. Ce travail s'avère très utile pour d'autres disciplines sportives.



Accents TRuST

Corps	● ● ●
Psyché	● ●
Créativité	●
Personnalité	●

Les élèves atterrissent sur les jambes et les bras (quatre appuis) afin de répartir les forces.

Remarques

- Transformer l'énergie verticale du saut en profondeur en une énergie de propulsion afin d'enchaîner les mouvements suivants.
- Eviter d'atterrir sur les talons, car cela allonge le temps de contact et ralentit l'enchaînement suivant.
- Expirer lors de la réception afin de ménager la colonne vertébrale.

Source: [Roger Widmer, ParkourONE](#)