

Circuit

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Relier plusieurs postes entre eux. Ex. mur, murets, barres, tables, etc.

Matériel:

- 1 Mur
- 1 Paroi
- 1 Barre
- 1 Surface en herbe

Exercice:

Le moniteur ou les participants définissent un déroulement d'exercice avec différents obstacles. Le circuit est ensuite parcouru successivement et plusieurs fois. Chaque participant choisit la technique la plus efficace pour réaliser le parkour. Les techniques et les obstacles doivent être choisis de manière à ce qu'ils puissent être exécutés sans blessure même après l'apparition de la fatigue (ne pas intégrer de back-flips).