



# DOCUMENT PÉDAGOGIQUE

## SAISON 2025-2026

# CYCLES D'ENTRAÎNEMENT | ENFANTS & PRÉ ADOS

# CYCLES D'ENTRAÎNEMENT | ENFANTS & PRÉ ADOS

| SEPTEMBRE  | OCTOBRE   | NOVEMBRE  | DÉCEMBRE  | JANVIER   |
|--|---|---|---|---|
|  | <p>Lun 29 - Dim 5</p> <p><b>ON JOUE AU FONDAMENTAUX</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TicTac</li> <li>• Retourné</li> <li>• Descente contrôlé</li> <li>• Saut de précision</li> </ul>                                    | <p><b>2 cycles</b></p> <p>Lun 3 - Dim 16</p> <p><b>COORDINATION &amp; MOTRICITÉ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeux de coordination</li> <li>• Parcours d'obstacles</li> <li>• Strides petites distances</li> <li>• Exercices de réaction rapide</li> </ul> | <p>Lun 1 - Dim 7</p> <p><b>TECHNIQUE (AUTONOMIE)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Combinaisons de mouvement simples et transitions adaptés aux run des évaluations</li> </ul> | <p>Lun 29 - Dim 4</p> <p><b>VACANCES</b></p> <p>20 DÉC &gt; 5 JANV</p>  |
|  | <p>Lun 6 - Dim 12</p> <p><b>ON JOUE AU FONDAMENTAUX</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe muraille &amp; Planche</li> <li>• Saut de bras</li> <li>• Saut de fond avec roulade</li> </ul>                               |   | <p>Lun 8 - Dim 14</p> <p><b>ÉVALUATION</b></p> <p>9 au 14 DÉC</p>   | <p><b>2 cycles</b></p> <p>Lun 5 - Dim 18</p> <p><b>ORIGINE DE LA PRATIQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mouvements avancé</li> <li>• Travail de répétition</li> <li>• Précision et détail</li> <li>• Travail du placement</li> <li>• Humilité</li> </ul>                   |
| <p>Lun 15 - Dim 21</p> <p><b>ON JOUE AU FONDAMENTAUX</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Roulade de réceptions</li> <li>• Roulade de franchissement</li> <li>• Roulades côté</li> <li>• Réchappes &amp; sécurité</li> </ul> | <p>Lun 13 - Dim 19</p> <p><b>ON JOUE AU FONDAMENTAUX</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Course et changement de directions</li> </ul> <p>// Mise en situation de toutes les bases sur un des enchaînements complexes.</p> | <p>Lun 17 - Dim 23</p> <p><b>FOCUS BARRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balancé / Under Barre</li> <li>• Franchissements sur barre</li> <li>• Équilibre sur barre</li> <li>• Saut de précision sur barre</li> </ul>   | <p>Lun 15 - Dim 21</p> <p><b>PARKOUR PARK</b></p> <p>Parcours libres sous supervision</p>   | <p>// Pour ces séances, tous les niveaux sont mixés, ou regroupé en un seul groupe.</p>   |
| <p>Lun 22 - Dim 28</p> <p><b>ON JOUE AU FONDAMENTAUX</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut de chat une main</li> <li>• Saut de chat</li> <li>• Coco</li> </ul>   | <p>Lun 20 - Dim 2</p> <p><b>VACANCES</b></p> <p>18 OCT &gt; 3 NOV</p> <p><b>SÉLECTION ELITE</b></p> <p>22 ou 29 OCT</p>   | <p>Lun 24 - Dim 30</p> <p><b>TECHNIQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Combinaisons de mouvement simples et transitions adaptés aux run des évaluations</li> </ul> <p>// Séance de découverte du setup des évaluation.</p>                                   | <p>Lun 22 - Dim 28</p> <p><b>VACANCES</b></p> <p>20 DÉC &gt; 5 JANV</p>   | <p><b>2 cycles</b></p> <p>Lun 19 - Dim 1</p> <p><b>MENTAL &amp; CONFIANCE EN SOI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeux de confiance</li> <li>• Exercices de prise de décision rapide</li> <li>• Ateliers de confiance en soi</li> <li>• Analyse de ses compétences</li> </ul> |

CYCLES D'ENTRAÎNEMENT | ENFANTS & PRÉ ADOS

| FÉVRIER   | MARS   | AVRIL  | MAI   | JUIN   |
|---|--|--|---|--|
| <div>2 cycles</div> <div>Lun 2 - Dim 15</div> <div>CRÉATIVITÉ &amp; JEUX</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Jeux d'exploration de l'espace</li><li>Défis créatifs (ex: inventer son propre mouvement)</li></ul></div> | <div>Lun 2 - Dim 8</div> <div>VACANCES</div> <div>21 FÉV &gt; 9 MARS</div>   | <div>Lun 30 - Dim 5</div> <div>TECHNIQUE (AUTONOMIE)</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Combinaisons de mouvement simples et transitions adaptés aux run des évaluations</li></ul></div> | <div>Lun 4 - Dim 10</div> <div>PARKOUR DÉCOUVERTE</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Barefoot</li><li>Technique libre</li><li>Parcours d'obstacles chronométrés ...</li></ul></div>                             | <div>Lun 1 - Dim 7</div> <div>CHALLENGE CPK - 6 JUIN</div> <div>MENTAL &amp; CONFIANCE EN SOI</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Jeux de confiance</li><li>Exercices de prise de décision rapide</li><li>Ateliers de confiance en soi</li><li>Analyse de ses compétences</li></ul></div> |
|   | <div>2 cycles</div> <div>Lun 9 - Dim 22</div> <div>APPRENTISSAGE DE TECHNIQUES AVANCÉS</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Connexions complexes</li><li>Motricité fine</li><li>Décomposition technique</li><li>Utilisation des barres</li><li>Contrôle moteur appliqué au parkour</li></ul></div> | <div>Lun 6 - Dim 12</div> <div>ÉVALUATION</div> <div>7 AU 12 AVRIL</div>   | <div>Lun 11 - Dim 17</div> <div>FISE</div> <div>11 AU 17 MAI</div>  |  |
| <div>Lun 16 - Dim 22</div> <div>PARKOUR PARK</div> <div>Parcours libres sous supervision</div>  |  | <div>Lun 13 - Dim 19</div> <div>PARKOUR PARK</div> <div>Parcours libres sous supervision</div>   | <div>2 cycles</div> <div>Lun 18 - Dim 31</div> <div>PLIOMÉTRIE &amp; MOTRICITÉ</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Sauts sur différentes hauteurs</li><li>Exercice de détente et impact contrôlé</li></ul></div> | <div>Lun 8 - Dim 14</div> <div>CRÉATIVITÉ &amp; JEUX</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Création d'un enchaînement</li><li>Jeux de déplacement créatif</li><li>Jeux de rôles</li></ul></div>   |
| <div>Lun 23 - Dim 1</div> <div>VACANCES</div> <div>21 FÉV &gt; 9 MARS</div>   | <div>Lun 23 - Dim 29</div> <div>TECHNIQUE</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Combinaisons de mouvement simples et transitions adaptés aux run des évaluations</li></ul></div>  | <div>Lun 20 - Dim 3</div> <div>VACANCES</div> <div>18 AVRIL &gt; 4 MARS</div>  |   | <div>Lun 15 - Dim 21</div> <div>PARKOUR PARK</div> <div>Parcours libres sous supervision</div>   |
|   |  |  |   | FIN DE SAISON  |

# CYCLES D'ENTRAÎNEMENT | ADOS & ADULTES

## CYCLES D'ENTRAÎNEMENT | ADOS &amp; ADULTES

| SEPTEMBRE  | OCTOBRE   | NOVEMBRE  | DÉCEMBRE  | JANVIER   |
|--|---|---|---|---|
|  | <p>Lun 29 - Dim 5</p> <p><b>FONDAMENTAUX</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• TicTac</li><li>• Retourné</li><li>• Descente contrôlé</li><li>• Saut de précision</li></ul>  | <p><b>2 cycles</b></p> <p>Lun 3 - Dim 16</p> <p><b>PLIOMÉTRIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Saut de détente</li><li>• Percuté</li><li>• Strides</li><li>• Contrôle des réceptions</li><li>• Stick</li></ul>             | <p>Lun 1 - Dim 7</p> <p><b>TECHNIQUE (AUTONOMIE)</b></p> <p>Travail en autonomie sur le setup des évaluations</p> | <p>Lun 29 - Dim 4</p> <p><b>VACANCES</b></p> <p>20 DÉC &gt; 5 JANV</p>  |
|  | <p>Lun 6 - Dim 12</p> <p><b>FONDAMENTAUX</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Passe muraille &amp; Planche</li><li>• Saut de bras</li><li>• Saut de fond avec roulade</li></ul>                                      | <p><b>Réchappes &amp; sécurité</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Splat</li><li>• Bounce Back</li></ul>  | <p>Lun 8 - Dim 14</p> <p><b>ÉVALUATION</b></p> <p>9 au 14 DÉC</p>   | <p><b>2 cycles</b></p> <p>Lun 5 - Dim 18</p> <p><b>ORIGINE DE LA PRATIQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mouvements avancé</li><li>• Travail de répétition</li><li>• Précision et détail</li><li>• Travail du placement</li><li>• Humilité</li></ul>   |
| <p>Lun 15 - Dim 21</p> <p><b>FONDAMENTAUX</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Roulade de réceptions</li><li>• Roulade de franchissement</li><li>• Roulades côté</li><li>• Réchappes &amp; sécurité</li></ul> | <p>Lun 13 - Dim 19</p> <p><b>FONDAMENTAUX</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Course et connexions</li><li>• Transitions</li></ul> <p>// Mise en situation de toutes les bases sur des enchaînements complexes.</p> | <p>Lun 17 - Dim 23</p> <p><b>FOCUS BARRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Balancé / Under Barre</li><li>• Franchissements sur barre</li><li>• Équilibre sur barre</li><li>• Saut de précision sur barre</li></ul>          | <p>Lun 15 - Dim 21</p> <p><b>PARKOUR PARK</b></p> <p>Parcours libres sous supervision</p>                         | <p>// Pour ces séances, tous les niveaux sont mixés, ou regroupé en un seul groupe.</p>   |
| <p>Lun 22 - Dim 28</p> <p><b>FONDAMENTAUX</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Saut de chat une main</li><li>• Saut de chat</li><li>• Coco</li></ul>  | <p>Lun 20 - Dim 2</p> <p><b>VACANCES</b></p> <p>18 OCT &gt; 3 NOV</p> <p><b>SÉLECTION ELITE</b></p> <p>22 ou 29 OCT</p>   | <p>Lun 24 - Dim 30</p> <p><b>TECHNIQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Combinaisons de mouvement simples et transitions adaptés aux run des évaluations</li></ul> <p>// Séance de découverte du setup des évaluation.</p> | <p>Lun 22 - Dim 28</p> <p><b>VACANCES</b></p> <p>20 DÉC &gt; 5 JANV</p>   | <p><b>2 cycles</b></p> <p>Lun 19 - Dim 1</p> <p><b>MENTAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Repousser ses limites en toute sécurité</li><li>• Découverte de ses capacités</li><li>• Gestion de la frustration</li><li>• Travail sur l'écoute active et personnelle de ses émotions</li><li>• Réactivité</li></ul> |

CYCLES D'ENTRAÎNEMENT | ADOS & ADULTES

| FÉVRIER  | MARS   | AVRIL  | MAI  | JUIN  |
|--|--|--|--|---|
| <p><b>2 cycles</b><br/>Lun 2 - Dim 15<br/><b>CRÉATIVITÉ</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lecture d'un spot</li><li>• Création de mouvements</li></ul> <p>// Apprendre à analyser et à observer en profondeur la configuration des éléments pour créer des connexions ou visualiser des mouvements.</p> <p>// Oser se lancer !</p> | <p>Lun 2 - Dim 8<br/><b>VACANCES</b><br/>21 FÉV &gt; 9 MARS</p>  | <p>Lun 30 - Dim 5<br/><b>TECHNIQUE [AUTONOMIE]</b><br/>Travail en autonomie sur le setup des évaluations</p> | <p>Lun 4 - Dim 10<br/><b>PARKOUR DÉCOUVERTE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Barefoot</li><li>• Technique libre</li><li>• Parcours d'obstacles chronométrés ...</li></ul>   | <p>Lun 1 - Dim 7<br/><b>CHALLENGE CPK - 6 JUIN MENTAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Repousser ses limites en toute sécurité</li><li>• Découverte de ses capacités</li><li>• Gestion de la frustration</li><li>• Travail sur l'écoute active et personnelle de ses émotions</li><li>• Réactivité</li></ul> |
|  | <p><b>2 cycles</b><br/>Lun 9 - Dim 22<br/><b>APPRENTISSAGE DE TECHNIQUES AVANCÉS</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Connexions complexes</li><li>• Motricité fine</li><li>• Décomposition technique</li><li>• Réflexion sur les paramètres de réussites</li><li>• Utilisation des barres</li><li>• Contrôle moteur appliqué au parkour</li></ul> <p>// Apprentissage des réchappes sur des mouvements plus engageant [hauteur/distance/équilibre/...]</p> | <p>Lun 6 - Dim 12<br/><b>ÉVALUATION</b><br/>7 AU 12 AVRIL</p>  | <p>Lun 11 - Dim 17<br/><b>FISE</b><br/>11 AU 17 MAI</p>  |   |
| <p>Lun 16 - Dim 22<br/><b>PARKOUR PARK</b><br/>Parcours libres sous supervision</p>  |  | <p>Lun 13 - Dim 19<br/><b>PARKOUR PARK</b><br/>Parcours libres sous supervision</p>                          | <p><b>2 cycles</b><br/>Lun 18 - Dim 31<br/><b>PLIOMÉTRIE AVANCÉ FULL BODY</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Saut de bras + planche</li><li>• TicTac 180° / 360°</li><li>• Passe muraille piano</li><li>• Strides / percuté sur barre</li></ul> | <p>Lun 8 - Dim 14<br/><b>CRÉATIVITÉ</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Challenge de groupe</li><li>• Challenge autonome</li></ul> <p>// Ne pas rester inactif, partager les visions pas les peurs.</p>   |
| <p>Lun 23 - Dim 1<br/><b>VACANCES</b><br/>21 FÉV &gt; 9 MARS</p>   | <p>Lun 23 - Dim 29<br/><b>TECHNIQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Combinaisons de mouvement simples et transitions adaptés aux run des évaluations</li></ul>   | <p>Lun 20 - Dim 3<br/><b>VACANCES</b><br/>18 AVRIL &gt; 4 MARS</p>   |  | <p>Lun 15 - Dim 21<br/><b>PARKOUR PARK</b><br/>Parcours libres sous supervision</p> <p><b>FIN DE SAISON</b></p>   |

# MANUEL D'ENCADREMENT PÉDAGOGIQUE

| SAISON 2025-2026

Ce manuel d'encadrement a pour objectif d'assurer une transparence entre le club et ses adhérents. Il sert également de support pour l'équipe encadrante et assure ainsi une cohésion entre chacun des membres de l'équipe pédagogique de Culture Parkour.

## ÉVALUATIONS

DÉCEMBRE • 9 au 14 décembre 2025

AVRIL • 7 au 12 avril 2026



P4 à P9

## **CYCLE D'ENTRAÎNEMENT**

ENFANTS & PRÉ ADOS

ADOS & ADULTES

---

P10 à P12

## **PROTOCOLES PÉDAGOGIQUE**

PROTOCOLE D'ÉCHAUFFEMENT

PROTOCOLE DE FIN DE SÉANCE

---

P13 à P25

## **ÉVALUATIONS PROGRAMME 2024-2025**

PROGRAMME & DÉROULÉ

INDEX TECHNIQUES

CRITÈRES DE NOTATION

---

P26 à P36

## **ÉVALUATIONS SETUP DES PASSAGES**

**KREMLIN BICÊTRE**

P27 à P30 ENFANTS & PRÉ ADOS

P31 à P36 ADOS & ADULTES

P37 à P47

## **ÉVALUATIONS SETUP DES PASSAGES**

**CENTR'HALLS PARK**

P37 à P41 ENFANTS & PRÉ ADOS

P42 à P47 ADOS & ADULTES

---

P48 à P49

## **VACANCES & ÉVÉNEMENTS**

---

P50

## **CONTACTEZ-NOUS**

---

# PROCOLES | PÉDAGOGIQUES

5 MINUTES (40 secs/exercices)

## ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

1. **Nuque** | rotation
2. **Épaules** | rotation avant arrière avec élastique + pompes scapulaire X10
3. **Coudes** | rotations + pompes X10
4. **Poignets** | Travail au sol sur toutes les faces et les axes
5. **Hanches** | Ouverture + rotation
6. **Genoux** | rotation + petites flexions
7. **Chevilles** | rotation + inclinaison sur les flans

5 MINUTES

## ÉCOLE DE RUN

Faire monter la fréquence cardiaque

- Montée de genoux
- Talons-fesses
- Pas chassé
- Accélération
- Chassé croisé
- Squat sur place
- Fente

+ - 5 MINUTES

## ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Chaque coach doit finaliser l'échauffement sur le set de sa séance en proposant de mouvements technique adapté au cycle et mouvements de la séances.

**Mouvements faciles pour maximiser les passages et transitionner vers la séance !**

10 MINUTES

## **RENFORCEMENT** **SPÉCIFIQUE**

Adapter le renforcement au mouvement de parkour.

Ne pas hésiter à cibler des groupes musculaire qui n'ont pas été travailler pendant la séance.

Possible de faire le renforcement de façon ludique ou au contraire plus militaire.

Adapter le renforcement au groupe de niveau pris en charge.

5 MINUTES

## **DEBRIEF** **ADHÉRENTS**

Noter les retours des adhérent sur la tableau de votre séance prévu à cet effet.

5 MINUTES

## **RANGEMENT** **MATÉRIEL**

Pour toutes les salles, le référent est chargé de vérifier que l'entièreté du matériel à été rangé à sa place et de manière ordonnée.

# ÉVALUATIONS | PROGRAMME 2025-2026

### 1 • ARRIVÉE DES ADHÉRENTS

Une fois que tous les adhérents sont arrivés, un échauffement général est organisé par l'un des coaches pour tous les adhérents qui participent à l'évaluation.

### 3 • PHYSIQUE

Dès que votre passage est terminé, vous vous rendez sur la zone dédiée à l'évaluation de vos compétences physiques. Un coach vous y attendra pour vous évaluer.

### 5 • RANGEMENT DU MATÉRIEL

Tous les membres du club rangent ensemble le matériel des évaluations.

### 2 • PASSAGES DES ADHÉRENTS

Chaque adhérent a le droit à un passage pour montrer son potentiel et réaliser la meilleure performance possible.

**ATTENTION ! Le temps n'est pas un critère de réussite.**

### 4 • TEST TECHNIQUE & MENTAL

**(uniquement à partir du niveau bleu)**

À la fin de votre évaluation physique, vous devrez réaliser un quadrupède aller-retour sur la barre des gradins sans vous arrêter.

### 6 • FIN DES ÉVALUATIONS

Un petit debriefing est donné par l'un des coaches ou par le directeur pédagogique s'il est présent.

## ÉVALUATIONS

DÉCEMBRE • 10 au 15 décembre 2024

AVRIL • 1<sup>er</sup> au 6 avril 2025

# ÉVALUATIONS | INDEX TECHNIQUES

| FRANCHISSEMENTS<br>  BASIQUES | FRANCHISSEMENTS<br>  AVANCÉS    | ÉLÉMENTS TECHNIQUES<br>  BASIQUES | ÉLÉMENTS TECHNIQUES<br>  AVANCÉS | ATTITUDE              |
|-------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------|
| Saut de chat une main         | Saut de chat précision          | Course                            | Montée kick                      | Mental                |
| Saut de chat                  | Double saut de chat             | Roulade                           | Roulade plongée                  | Coordination générale |
| Coco                          | Saut de chat descente           | Réceptions                        | TicTac précision                 | Fluidité              |
| Passe muraille                | Saut de chat précision montée   | Montée chat                       | TicTac 360°                      | Explosivité           |
| TicTac                        | Saut de chat longueur           | Strides                           | TicTac (deux pieds)              | Endurance             |
| Saut de détente               | Saut de chat une main précision | Saut de bras                      | Retourné/Demi tour               | Adaptation            |
| Percuté                       | Coco précision                  | Saut de fond                      | Demi tour précision              | Sang froid/contrôle   |
| Hurdle (Saut d'obstacle)      | Passe muraille piano            | Saut de précision                 | Demi tour bras                   |                       |
| Roulade côté                  | Passage fluide (dans le cadre)  | Lazy                              | Retourné barre                   |                       |
|                               | Passage fluide (barre)          | Équilibre sur poutre              | Balancé précision                |                       |
|                               | Glissade                        | Balancé                           | Agilité sur barre                |                       |
|                               | TicTac montée                   | Descente contrôlée                | Équilibre sur barre              |                       |
|                               |                                 |                                   | Lazy précision                   |                       |
|                               |                                 |                                   | Splat                            |                       |
|                               |                                 |                                   | Piano/DYNO                       |                       |



# ÉVALUATIONS | CRITÈRES DE NOTATION

BLANC | ORANGE | VERT | BLEU | ROUGE

## **TABLEAU DE CORRECTION** | ÉVALUATION

Nous travaillons constamment à améliorer l'objectivité et la précision dans la correction et la notation de nos évaluations. Vous trouverez ci-dessous toutes les informations nécessaires pour comprendre les critères d'évaluation ainsi que l'utilisation du tableau de notation Culture Parkour®.

## MENU

### | TABLEAU DE CORRECTION

Chaque page du menu du tableau correspond à un élément précis.

**Index techniques**  
(franchissements et  
éléments technique)

**Adhérents inscrit au KB**  
Une ligne/adhérent

**Aide à la correction/coach**  
Si il y a hésitation

TECHNIQUES PARKOUR ▾

CENTR'HALLES PARK ▾

KREMLIN BICÊTRE ▾

AIDE PASSAGE ▾

ALEXIS ▾

CLÉMENT ▾

EMILIO ▾

HUGO ▾

<

>

**Adhérents inscrit à Châtelet**  
Une ligne/adhérent

**Aide à la décision**  
Passage de niveau

LE MENU

TABLEAU DE CORRECTION

# DÉCOUPAGE TECHNIQUE

## | TABLEAU DE CORRECTION

Cette page regroupe toutes les techniques de parkour, ainsi que les franchissements et leurs différentes variations de difficulté.

| LISTE COMPLÈTE                  | FRANCHISSEMENTS<br>  BASIQUES | FRANCHISSEMENTS<br>  AVANCÉS    | ÉLÉMENTS TECHNIQUES<br>  BASIQUES | ÉLÉMENTS TECHNIQUES<br>  AVANCÉS | ATTITUDE              |
|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------|
| Coordination générale           | Saut de chat une main         | Saut de chat précision          | Course                            | Montée kick                      | Coordination générale |
| Course                          | Saut de chat                  | Double saut de chat             | Roulade                           | Roulade plongée                  | Fluidité              |
| Roulade                         | Coco                          | Saut de chat descente           | Réceptions                        | TicTac précision                 | Explosivité           |
| Roulade côté                    | Passe muraille                | Saut de chat précision montée   | Montée chat                       | TicTac 360°                      | Endurance             |
| Réceptions                      | TicTac                        | Saut de chat longueur           | Strides                           | TicTac (deux pieds)              | Adaptation            |
| Montée chat                     | Saut de détente               | Saut de chat une main précision | Saut de bras                      | Retourné/Demi tour               | Sang froid/contrôle   |
| Montée kick                     | Percuté                       | Coco précision                  | Saut de fond                      | Demi tour précision              | Mental                |
| Saut de chat une main           | Hurdle                        | Passe muraille piano            | Saut de précision                 | Demi tour bras                   |                       |
| Saut de chat                    | Roulade côté                  | Passage fluide (dans le cadre)  | Lazy                              | Retourné barre                   |                       |
| Saut de chat précision          |                               | Passage fluide (barre)          | Équilibre sur poutre              | Balancé précision                |                       |
| Double saut de chat             |                               | Glissade                        | Balancé                           | Agilité sur barre                |                       |
| Saut de chat descente           |                               | Tictac montée                   | Descente contrôlée                | Équilibre sur barre              |                       |
| Saut de chat précision montée   |                               |                                 |                                   | Lazy précision                   |                       |
| Saut de chat une main précision |                               |                                 |                                   | Splat                            |                       |
| Coco                            |                               |                                 |                                   | Piano/DYNO                       |                       |
| Coco précision                  |                               |                                 |                                   |                                  |                       |
| Lazy                            |                               |                                 |                                   |                                  |                       |
| Lazy précision                  |                               |                                 |                                   |                                  |                       |

## ÉVALUATION TECHNIQUE

### | TABLEAU DE CORRECTION

Pour chaque élément, nous attribuons une notation en fonction de la vidéo du passage de l'adhérent ainsi que l'évaluation continue de sa progression tout au long de l'année.

| FRANCHISSEMENTS<br>BASQUES | FRANCHISSEMENTS<br>AVANCÉS | ÉLÉMENTS TECHNIQUES<br>BASQUES | ÉLÉMENTS TECHNIQUES<br>AVANCÉS | ATTITUDE | PHYSIQUE |
|----------------------------|----------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------|----------|
|                            |                            |                                |                                |          |          |
|                            |                            |                                |                                |          |          |
|                            |                            |                                |                                |          |          |
|                            |                            |                                |                                |          |          |
|                            |                            |                                |                                |          |          |
|                            |                            |                                |                                |          |          |
|                            |                            |                                |                                |          |          |
|                            |                            |                                |                                |          |          |
|                            |                            |                                |                                |          |          |

## ÉVALUATION PHYSIQUE

### | TABLEAU DE CORRECTION

Pour chaque adhérent, nous inscrivons dans cette case, de façon factuel, le nombre total d'exercices physiques validés. "La validation d'un exercice physique repose sur son exécution parfaite, complète et sans interruption."

| FRANCHISSEMENTS<br>BASIQUES | FRANCHISSEMENTS<br>AVANCÉS | ÉLÉMENTS TECHNIQUES<br>BASIQUES | ÉLÉMENTS TECHNIQUES<br>AVANCÉS | ATTITUDE             | PHYSIQUE             |
|-----------------------------|----------------------------|---------------------------------|--------------------------------|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/>        | <input type="text"/>       | <input type="text"/>            | <input type="text"/>           | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/>        | <input type="text"/>       | <input type="text"/>            | <input type="text"/>           | <input type="text"/> | 1                    |
| <input type="text"/>        | <input type="text"/>       | <input type="text"/>            | <input type="text"/>           | <input type="text"/> | 2                    |
| <input type="text"/>        | <input type="text"/>       | <input type="text"/>            | <input type="text"/>           | <input type="text"/> | 3                    |
| <input type="text"/>        | <input type="text"/>       | <input type="text"/>            | <input type="text"/>           | <input type="text"/> | 4                    |
| <input type="text"/>        | <input type="text"/>       | <input type="text"/>            | <input type="text"/>           | <input type="text"/> | 5                    |
| <input type="text"/>        | <input type="text"/>       | <input type="text"/>            | <input type="text"/>           | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

## COMMENTAIRE DU COACH

### | TABLEAU DE CORRECTION

Pour finir, Nous inscrivons un commentaire pour permettre à l'adhérent de savoir ce qui lui permettra de progresser.

| FRANCHISSEMENTS<br>BASQUES | FRANCHISSEMENTS<br>AVANCÉS | ÉLÉMENTS TECHNIQUES<br>BASQUES | ÉLÉMENTS TECHNIQUES<br>AVANCÉS | ATTITUDE             | PHYSIQUE             | COMMENTAIRE COACH |
|----------------------------|----------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------|----------------------|-------------------|
| <input type="text"/>       | <input type="text"/>       | <input type="text"/>           | <input type="text"/>           | <input type="text"/> | <input type="text"/> |                   |

## AIDE À LA DÉCISION

### | TABLEAU DE CORRECTION

Cette page sert d'index pour guider chaque coach sur les éléments minimums à valider en vue du passage au niveau supérieur.

| Au minimum pour chaque catégorie   | FRANCHISSEMENTS BASIQUES | FRANCHISSEMENTS AVANCÉS | ÉLÉMENTS TECHNIQUES BASIQUES | ÉLÉMENTS TECHNIQUES AVANCÉS | ATTITUDE | PHYSIQUE |
|--|--------------------------|-------------------------|------------------------------|-----------------------------|----------|----------|
| BLANC > ORANGE   | Acquis                   | Non acquis              | Acquis                       | Non acquis                  | En cours | 2        |
| PHYSIQUE NIVEAU BLANC   Suspension 30 secs   Montée chat X10   Burpees • X8 progressive + pompe   Gainage 45secs             |                          |                         |                              |                             |          |          |
| ORANGE > VERT  | Acquis                   | En cours                | Acquis                       | En cours                    | En cours | 3        |
| PHYSIQUE NIVEAU ORANGE   Suspension 45 secs   Montée chat X15   Burpees • X10 progressive + pompe   Gainage 1min             |                          |                         |                              |                             |          |          |
| VERT > BLEU  | Maîtrisé                 | Acquis                  | Maîtrisé                     | Acquis                      | Acquis   | 4        |
| PHYSIQUE NIVEAU VERT   Traction Stricte • X5   Box Jump • X10   Burpees dynamique • X12   Gainage 1min30                     |                          |                         |                              |                             |          |          |
| BLEU > ROUGE   | Maîtrisé                 | Maîtrisé                | Maîtrisé                     | Acquis                      | Maîtrisé | 5        |
|  | Maîtrisé                 | Maîtrisé                | Maîtrisé                     | Maîtrisé                    | Acquis   | 5        |
| PHYSIQUE NIVEAU BLEU   Défi planche X5   Traction Stricte • X8   Box Jump • X15   Burpees dynamique • X15   Gainage 2min     |                          |                         |                              |                             |          |          |
| ROUGE > VIOLET   | Maîtrisé                 | Maîtrisé                | Maîtrisé                     | Maîtrisé                    | Maîtrisé | 5        |
| PHYSIQUE NIVEAU ROUGE   Défi planche X5   Traction Stricte • X10   Box Jump • X20   Burpees dynamique • X20   Gainage 2min30 |                          |                         |                              |                             |          |          |



## AIDE À LA CORRECTION

### | TABLEAU DE CORRECTION

Une page est spécialement dédiée à chaque coach, offrant un support précieux pour faciliter la correction et apporter des éclaircissements en cas de doute ou de questionnement sur un passage.

| FRANCHISSEMENTS<br>  BASIQUES |                          |                          |                          |                          |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                               | NON ACQUIS               | EN COURS D'ACQUISITION   | ACQUIS                   | PARFAITEMENT MAÎTRISÉ    |
| Saut de chat une main         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Saut de chat                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Coco                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Passe muraille                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| TicTac                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Saut de détente               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Percuté                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hurdle                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Roulade côté                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|                               |                          |                          |                          |                          |
| FRANCHISSEMENTS<br>  AVANCÉS  |                          |                          |                          |                          |
|                               | NON ACQUIS               | EN COURS D'ACQUISITION   | ACQUIS                   | PARFAITEMENT MAÎTRISÉ    |
| Saut de chat précision        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

# ÉVALUATIONS | SETUP DES PASSAGES

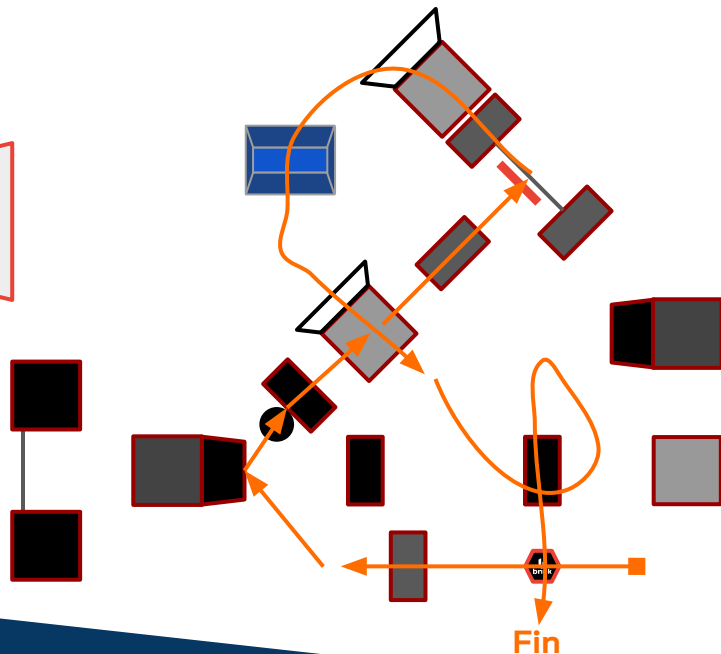
**SETUP**

| KREMLIN BICÊTRE

**ENFANTS & PRÉ ADOS**



CAGE



**DÉBUT** | saut de détente >  
tic-tac plot de chantier > saut  
demi bras > planche >  
précision petit bloc > saut de  
précision barre ou bande >  
équilibre barre > passage  
fluide dans le cadre > passe  
muraille O'jump > descente  
roulade > passe muraille  
cadre sur le côté > descente  
contrôlé > chat une main >  
montée chat > saut de  
précision stick sur strud | **FIN**





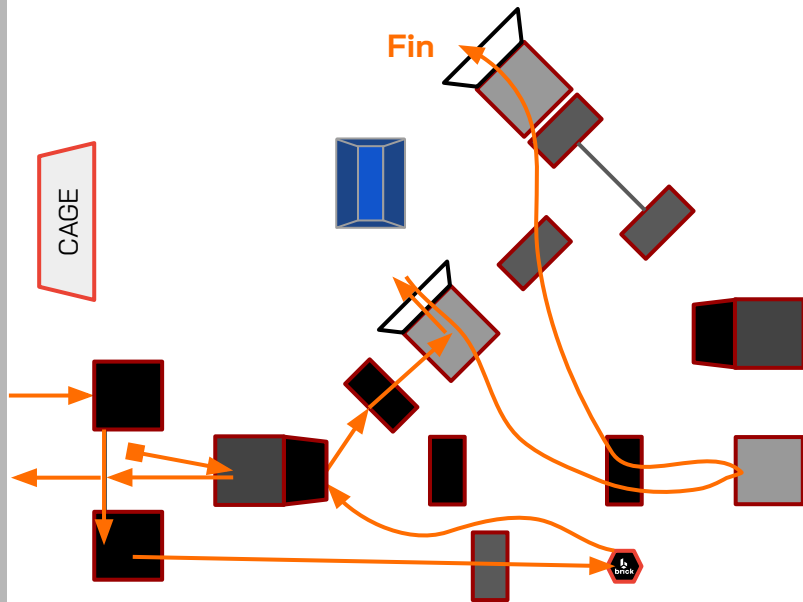
**SETUP**

| KREMLIN BICÊTRE

**ADOS & ADULTES**

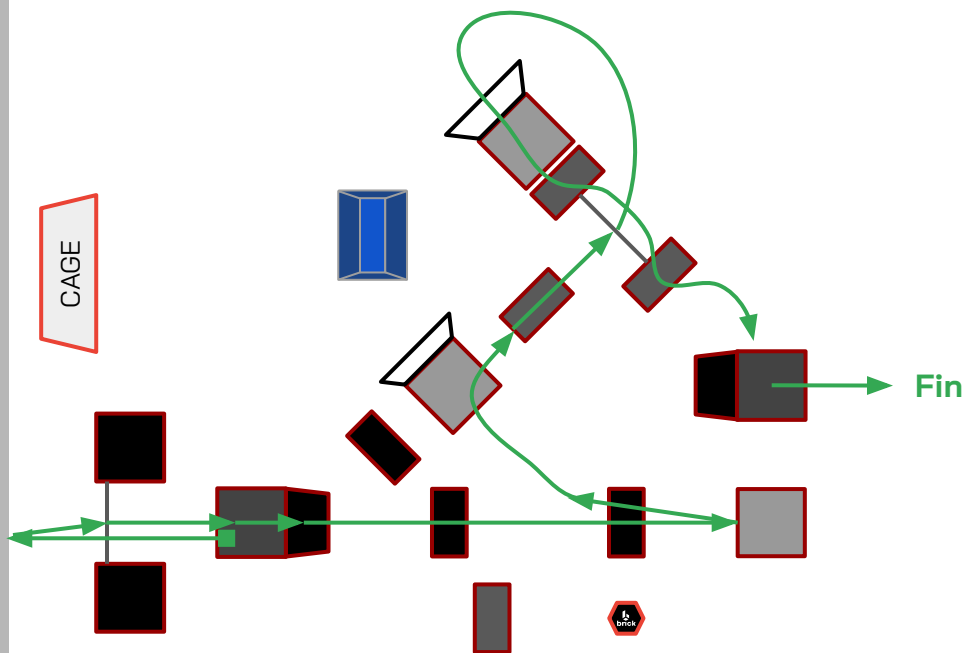






**DÉBUT** | Tic-tac deux pieds 180° > balancé bras > traversée > retourné bras grande tour > planche > saut de bras balustrade > montée sur balustrade > saut de précision vers grande tour > équilibre sur barre > saut de fond > roulade > saut de chat précision stud > tic tac percuté petite tour > retourné > chat une main au dessus du cadre > descente chat une main opposé > lazy bloc chat > tic-tac 2 pieds prec' > course > saut de détente > passage fluide dans le cadre |

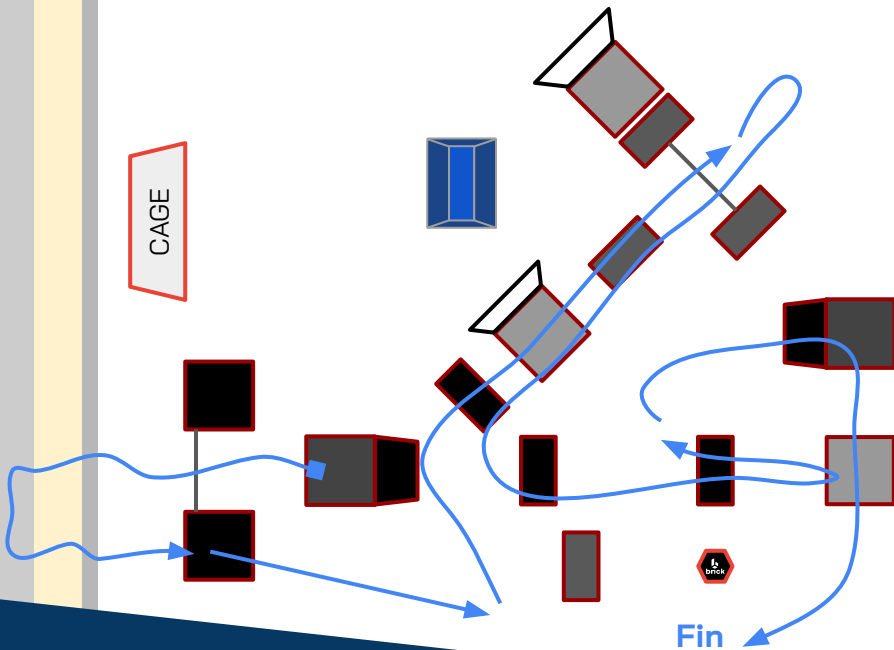
**FIN**



**DÉBUT** | Saut de prec' barre > toes shoot > bras > retourné barre balancé bras moyenne tour > planche > descente position bras > retourné chat une main > coco > palm splat > saut de chat > passe muraille into lazy into gargoyle précision > chat plongé barre > course > passe-muraille > chat une main alterné cadre > percuté > percuté bras (sinon passe-muraille après 1er percuté) > planche > saut de fond | **FIN**

[Passe muraille piano une main]

[Quadru aller]



**DÉBUT** | Préc' barre > balancé  
bras balustrade > planche >  
détente balustrade > position  
bras balustrade > demi tour  
prec' grande tour > saut de  
fond roulade > tic-tac percuté  
chat précision > chat plongé  
barre > course > stride barre >  
détente chat une main X2  
(même côté) > lazy > coco >  
palm splat chat > course >  
passe-muraille > lazy into  
gargoyle bras > planche >  
drop | **FIN**

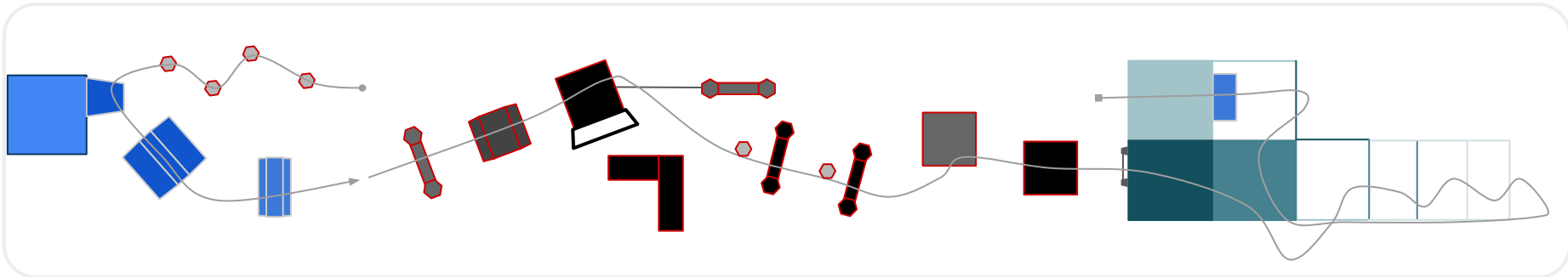
[Passe muraille piano deux mains]

[Quadru aller-retour]



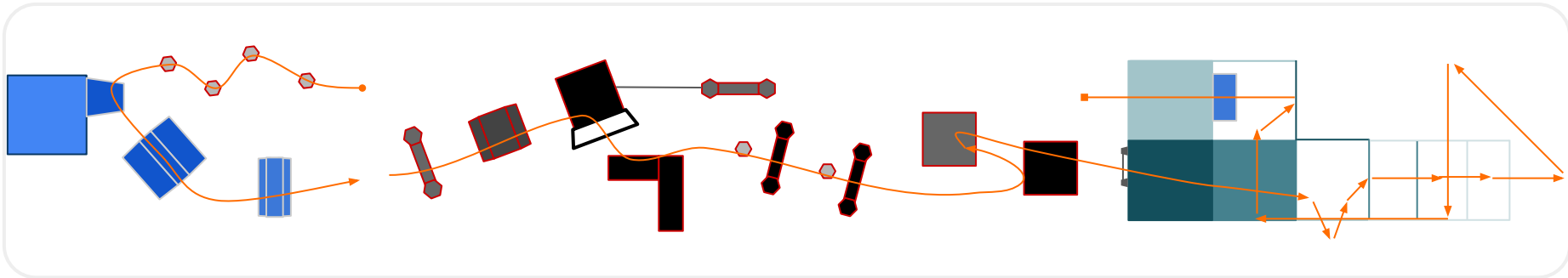
**SETUP**

| CENTR'HALLS PARK  
**ENFANTS & PRÉ ADOS**



### Niveau Blanc

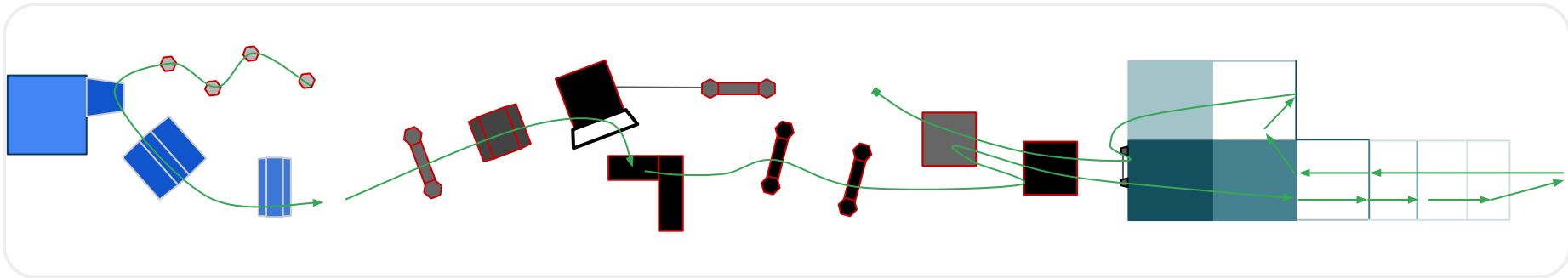
Strides studs > tic-tac > roulade descente > coco > course > saut de détente sur trapèze brick > saut de bras + planche > descente contrôlée sur barre > franchissement libre X2 sur blocs hauts > montée sur petit donjon > saut demi-bras sur grand donjon > saut demi-bras ou prec' sur plateforme haute > descente chat une main X2 (alterné) > renversement avant ou arrière sur barre > franchissement barres hautes dessus puis dessous > sauts de précision sur les barres basses > contact mur > agilité barre jusqu'à la plateforme moyenne > se placer sous la barre sans toucher le sol > balancé vers module O'jump bas > montée chat > descente roulade > **FIN**



### Niveau Orange

Strides studs > tic-tac 2 pieds > descente roulade > coco > course > saut de détente trapèze brick > demi bras ou percuté donjon > underbar (Fax) prec' > coco > chat > tic-tac 2 pieds vers petit donjon > montée grand donjon > montée grande plateforme > lazy moyenne plateforme > renversement arrière sur barre > franchissement barres hautes dessus puis dessous > percuté par dessus 2 barres basses > contact mur > course > détente barre stick > agilité barre jusqu'à plateforme moyenne > descente lazy > balancé vers module O'jump mi-hauteur > montée petite plateforme > chat plongé descente > **FIN**





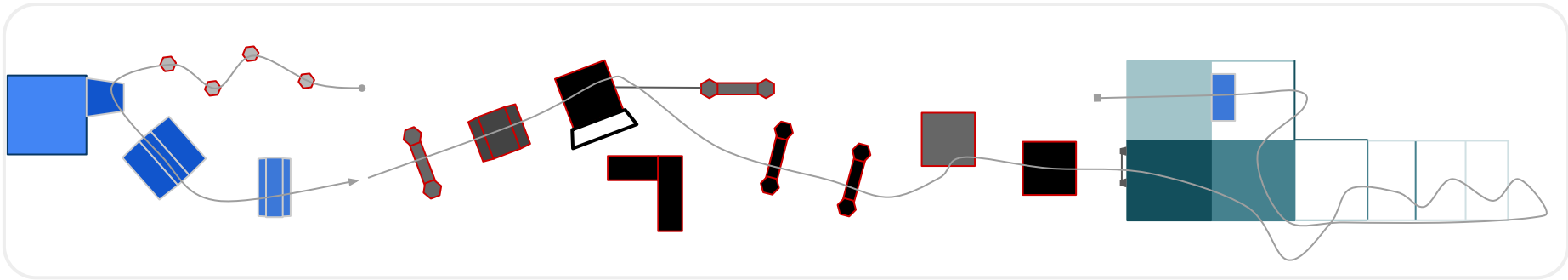
### Niveau Vert

Strides studs > tic-tac 2 pieds - into roulade plongée > coco > course > saut de détente strides ou percuté (demi bras + pied sur donjon) - into under barre (fax) dans le cadre - précision sur le L > saut de prec' vers muret haut > percuté saut de chat plongé > course > tictac 2 pieds sur petit donjon > saut demi bras > montée kick > saut de détente vers la plateforme haute > descente lazy vers plateforme moyenne > saut de précision barre > percuté deuxième barre > descente coco espagnol > percuté hurdle par dessus les 2 barres basses > contact mur > demi-tour > stride barre > détente depuis la dernière barre vers la plateforme moyenne (ou demi bras) > départ côté balancé demi tour > balancé vers plateforme basse > retourné 180 barre vers grand donjon > descente chat > drop > **FIN**

**SETUP**

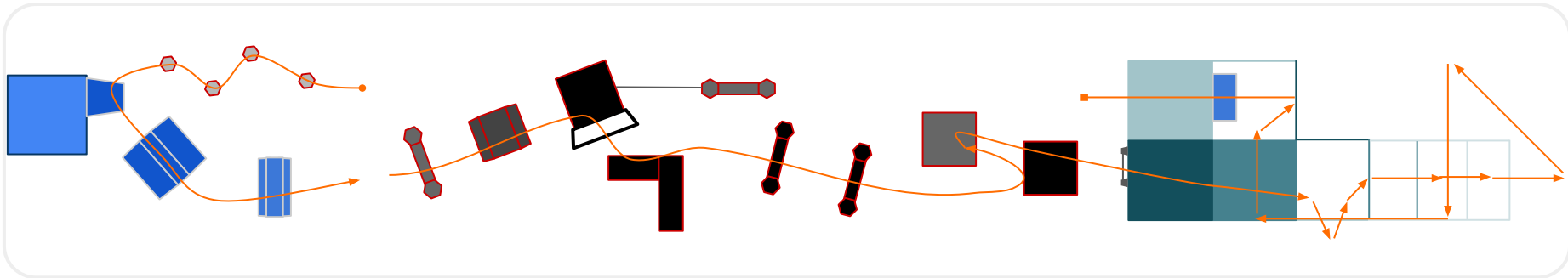
| CENTR'HALLES PARK

**ADOS & ADULTES**



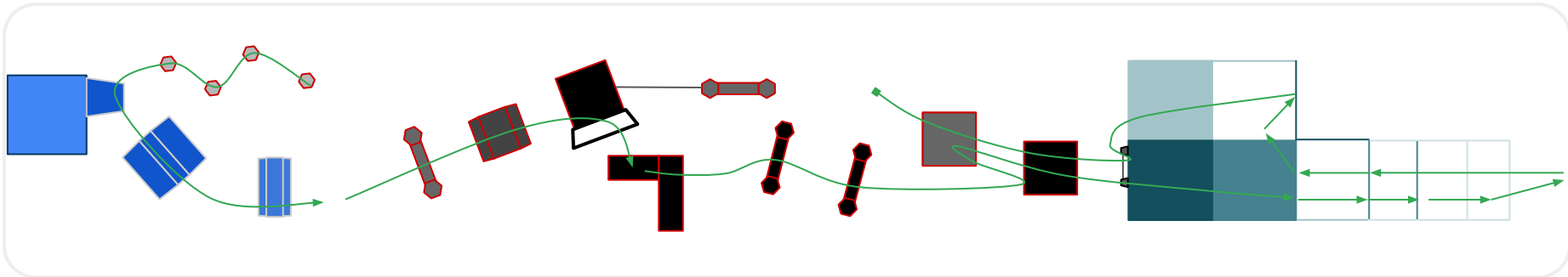
## Niveau Blanc

Strides studs > tic-tac > roulade descente > coco > course > saut de détente sur trapèze brick > saut de bras + planche > descente contrôlée sur barre > franchissement libre X2 sur blocs hauts > montée sur petit donjon > saut demi-bras sur grand donjon > saut demi-bras ou prec' sur plateforme haute > descente chat une main X2 (alterné) > renversement avant ou arrière sur barre > franchissement barres hautes dessus puis dessous > sauts de précision sur les barres basses > contact mur > agilité barre jusqu'à la plateforme moyenne > se placer sous la barre sans toucher le sol > balancé vers module O'jump bas > montée chat > descente roulade > **FIN**



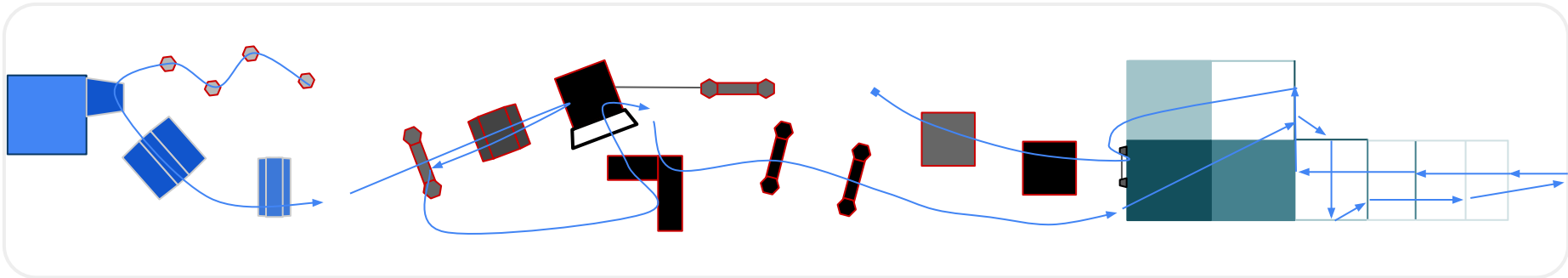
### Niveau Orange

Strides studs > tic-tac 2 pieds > descente roulade > coco > course > saut de détente trapèze brick > saut de bras + planche ou percuté donjon > underbar (fax) prec' > descente pivot > coco > chat > tic-tac 2 pieds vers petit donjon > montée grand donjon > montée grande plateforme > lazy moyenne plateforme > renversement arrière sur barre > franchissement barres hautes dessus puis dessous > percuté par dessus 2 barres basses > contact mur > course > détente barre stick > agilité barre jusqu'à plateforme moyenne > descente lazy > balancé vers module O'jump mi-hauteur > montée petite plateforme > chat plongé descente > **FIN**



### Niveau Vert

Strides studs > tic-tac 2 pieds - into roulade plongée > coco > course > saut de détente strides ou percuté sur donjon - into under barre (fax) dans le cadre - précision sur le L > saut de prec' vers muret haut > percuté saut de chat plongé > course > tic-tac 2 pieds sur petit donjon > saut demi bras > montée kick > saut de détente vers la plateforme haute > descente lazy vers plateforme moyenne > saut de précision barre > percuté deuxième barre > descente coco espagnol > percuté hurdle par dessus les 2 barres basses > contact mur > demi-tour > stride barre > détente depuis la dernière barre vers la plateforme moyenne (ou demi bras) > départ côté balancé demi-tour > balancé vers plateforme basse > retourné 180 barre vers grand donjon > descente chat > drop > **FIN**



### Niveau Bleu

Strides studs > tic-tac splat - into roulade plongée > franchissement libre > chat plongé bras depuis Trapèze Brick vers donjon > retour précision > percuté petit wall > descente pivot > tic-tac module L > percuté > pivot cadre > passe-muraille sur module L > saut de précision grand wall > percuté > chat plongé > passe-muraille plateforme haute > détente barre de face > balancé barre perpendiculaire vers barre > descente fluide 180° > passage sous barre > chat précision barre haute vers barre basse > agilité sur barre > contact mur > détente depuis première barre basse vers première barre haute > détente depuis barre haute vers plateforme moyenne > (montée sur barre à droite > passe-barrière par dessus barre de face pour attrapper barre perpendiculaire into balancé plateforme > course > retourné 180° depuis la barre vers grand donjon > saut de chat prec' > drop > **FIN**



# VACANCES & ÉVÉNEMENTS | SAISON 2025-2026



## VACANCES & ÉVÉNEMENTS EXCEPTIONNELS

| SAISON 2025-2026

Pendant les vacances, Culture Parkour ne propose pas de cours, sauf en cas d'événements exceptionnels. Nous vous informerons de ces événements via les différents groupes WhatsApp dédiés à cet effet.

VACANCES DE  
LA TOUSSAINT  
20 OCT - 3 NOV

SÉLECTION ÉLITE  
30 OCT

VACANCES DE NOËL  
21 DÉC - 6 JANV

VACANCES DHIVER  
21 FÉVR - 9 MARS

VACANCES  
DE PRINTEMPS  
18 AVRIL - 4 MAI

FISE  
11 AU 17 MAI  
(COURS SUSPENDU)

CHALLENGE CPK  
7 JUIN

**UNE QUESTIONS ?**

| **BESOIN D'AIDE**

**Contactez-nouz**

[www.cultureparkour.com](http://www.cultureparkour.com)

[cultureparkour@gmail.com](mailto:cultureparkour@gmail.com)

| **Léa Kang**

Secrétaire générale

06 42 43 56 56

| **Hugo Doré**

Référent ELITE

06 33 14 86 93

**CULTURE  
PARKOUR**  
ÊTRE S D U R E R

