



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

CYCLES D'ENTRAÎNEMENT | ENFANTS & PRÉ ADOS

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

CYCLES D'ENTRAÎNEMENT

| ADOS & ADULTES

CYCLES D'ENTRAÎNEMENT | ADOS & ADULTES

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

CYCLES D'ENTRAÎNEMENT | ADOS & ADULTES

FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
<p>2 cycles Lun 2 - Dim 15 CRÉATIVITÉ <ul style="list-style-type: none"> Lecture d'un spot Création de mouvements // Apprendre à analyser et à observer en profondeur la configuration des éléments pour créer des connexions ou visualiser des mouvements. // Oser se lancer ! </p> <p>Lun 16 - Dim 22 PARKOUR PARK Parcours libres sous supervision</p>	<p>Lun 2 - Dim 8 VACANCES 21 FÉV > 9 MARS</p> <p>2 cycles Lun 9 - Dim 22 APPRENTISSAGE DE TECHNIQUES AVANCÉS <ul style="list-style-type: none"> Connexions complexes Motricité fine Décomposition technique Réflexion sur les paramètres de réussites Utilisation des barres Contrôle moteur appliqué au parkour // Apprentissage des réchappes sur des mouvements plus engageant (hauteur/distancé/équilibre/...) </p>	<p>Lun 30 - Dim 5 TECHNIQUE (AUTONOMIE) Travail en autonomie sur le setup des évaluations</p> <p>Lun 6 - Dim 12 ÉVALUATION 7 AU 12 AVRIL</p> <p>Lun 13 - Dim 19 PARKOUR PARK Parcours libres sous supervision</p>	<p>Lun 4 - Dim 10 PARKOUR DÉCOUVERTE <ul style="list-style-type: none"> Barefoot Technique libre Parcours d'obstacles chronométrés ... </p> <p>Lun 11 - Dim 17 FISE 11 AU 17 MAI</p> <p>2 cycles Lun 18 - Dim 31 PLIOMÉTRIE AVANCÉ FULL BODY <ul style="list-style-type: none"> Saut de bras + planche TicTac 180° / 360° Passe muraille piano Strides / percuté sur barre </p>	<p>Lun 1 - Dim 7 CHALLENGE CPK - 6 JUIN MENTAL</p> <ul style="list-style-type: none"> Repousser ses limites en toute sécurité Découverte de ses capacités Gestion de la frustration Travail sur l'écoute active et personnelle de ses émotions Réactivité <p>Lun 8 - Dim 14 CRÉATIVITÉ <ul style="list-style-type: none"> Challenge de groupe Challenge autonome // Ne pas rester inactif, partager les visions pas les peurs. </p> <p>Lun 15 - Dim 21 PARKOUR PARK Parcours libres sous supervision</p> <p>FIN DE SAISON</p>
<p>Lun 23 - Dim 1 VACANCES 21 FÉV > 9 MARS</p>	<p>Lun 23 - Dim 29 TECHNIQUE <ul style="list-style-type: none"> Combinaisons de mouvement simples et transitions adaptés aux run des évaluations </p>	<p>Lun 20 - Dim 3 VACANCES 18 AVRIL > 4 MARS</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'HALLES PARK
P37 à P41 ENFANTS & PRÉ ADOS
P42 à P47 ADOS & ADULTES

P48 à P49

VACANCES & ÉVÉNEMENTS

P50

CONTACTEZ-NOUS

PROTOCOLES | 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 coachs pour tous les adhérents qui participent à l'évaluation.

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.

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.

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.

5 • RANGEMENT DU MATÉRIEL

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

6 • FIN DES ÉVALUATIONS

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

ÉVALUATIONS

DÉCEMBRE • 10 au 15 décembre 2024
AVRIL • 1^{er} au 6 avril 2025

ÉVALUATIONS | INDEX TECHNIQUES

FRANCHISSEMENTS BASIQUES	FRANCHISSEMENTS AVANCÉS	ÉLÉMENTS TECHNIQUES BASIQUES	ÉLÉMENTS TECHNIQUES 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	

INDEX
TECHNIQUES

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 BASIQUES	FRANCHISSEMENTS AVANCÉS	ÉLÉMENS TECHNIQUES BASIQUES	ÉLÉMENS TECHNIQUES 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 BASIQUES	FRANCHISSEMENTS AVANCÉS	ÉLÉMENTS TECHNIQUES BASIQUES	ÉLÉMENTS TECHNIQUES AVANCÉS	ATTITUDE	PHYSIQUE
	▼	▼	▼	▼	▼
Non acquis	▼	▼	▼	▼	▼
En cours	▼	▼	▼	▼	▼
Acquis	▼	▼	▼	▼	▼
Maîtrisé	▼	▼	▼	▼	▼
	▼	▼	▼	▼	▼

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 BASIQUES	FRANCHISSEMENTS AVANCÉS	ÉLÉMENS TECHNIQUES BASIQUES	ÉLÉMENS TECHNIQUES AVANCÉS	ATTITUDE	PHYSIQUE	
▼	▼	▼	▼	▼	1	
▼	▼	▼	▼	▼	2	
▼	▼	▼	▼	▼	3	
▼	▼	▼	▼	▼	4	
▼	▼	▼	▼	▼	5	
▼	▼	▼	▼	▼		

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 BASIQUES	FRANCHISSEMENTS AVANCÉS	ÉLÉMENTS TECHNIQUES BASIQUES	ÉLÉMENTS TECHNIQUES 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	ÉLÉMETS TECHNIQUES BASIQUES	ÉLÉMETS 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
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.

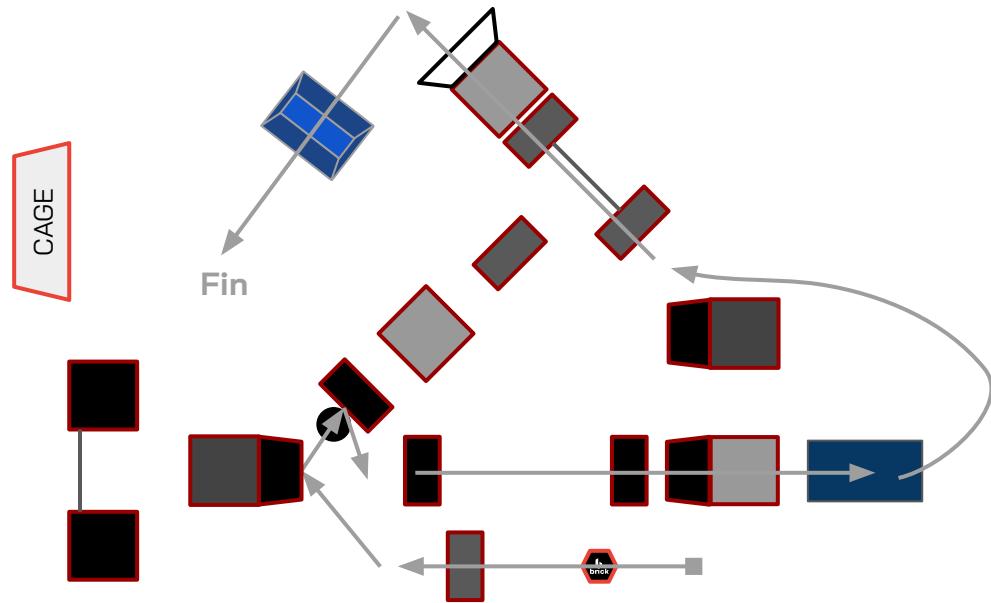
FRANCHISSEMENTS BASIQUES				
	NON ACQUIS	EN COURS D'ACQUISITION	ACQUIS	PARFAITEMENT MAÎTRISÉ
Saut de chat une main	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saut de chat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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 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"/>

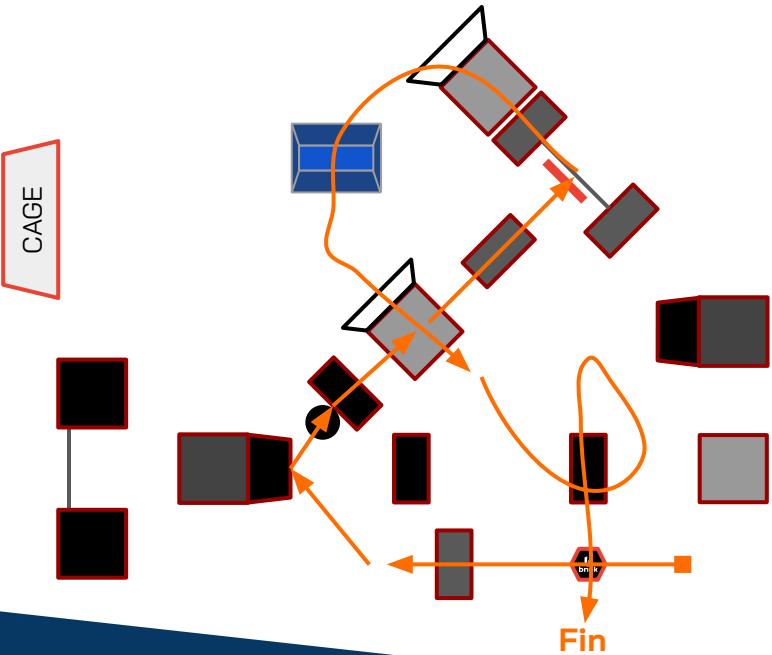
ÉVALUATIONS | SETUP DES PASSAGES

SETUP

| KREMLIN BICÊTRE
ENFANTS & PRÉ ADOS

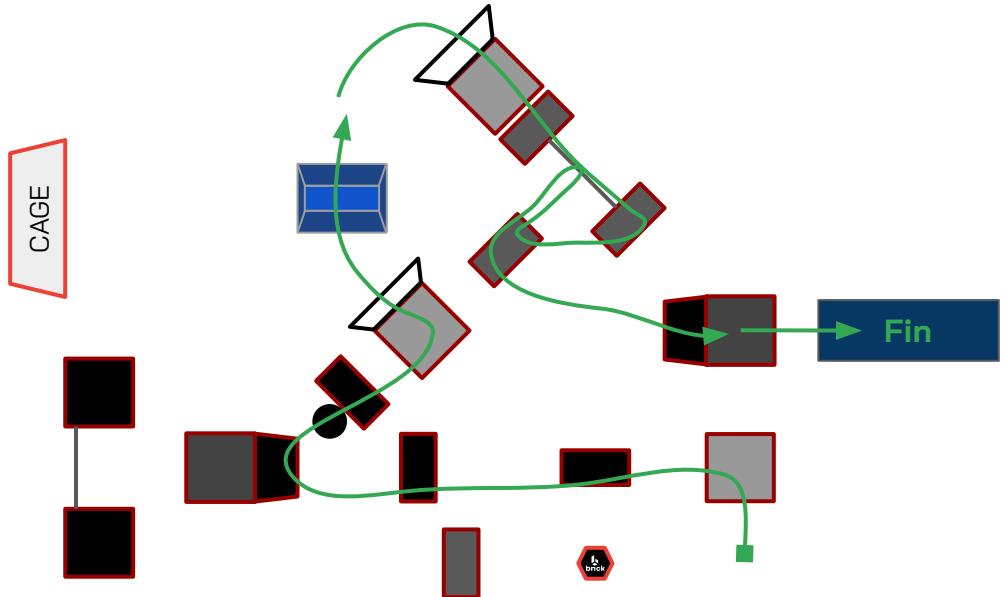


DÉBUT | saut de détente > tic-tac plot de chantier > passement libre > montée sur bloc chat > saut de bras > saut de fond roulade > course > équilibre sur barre > montée petite tour > descente cadre > passe muraille O'jump pyramide > saut de fond.
| FIN



ENFANTS & PRÉ ADOS
ORANGE

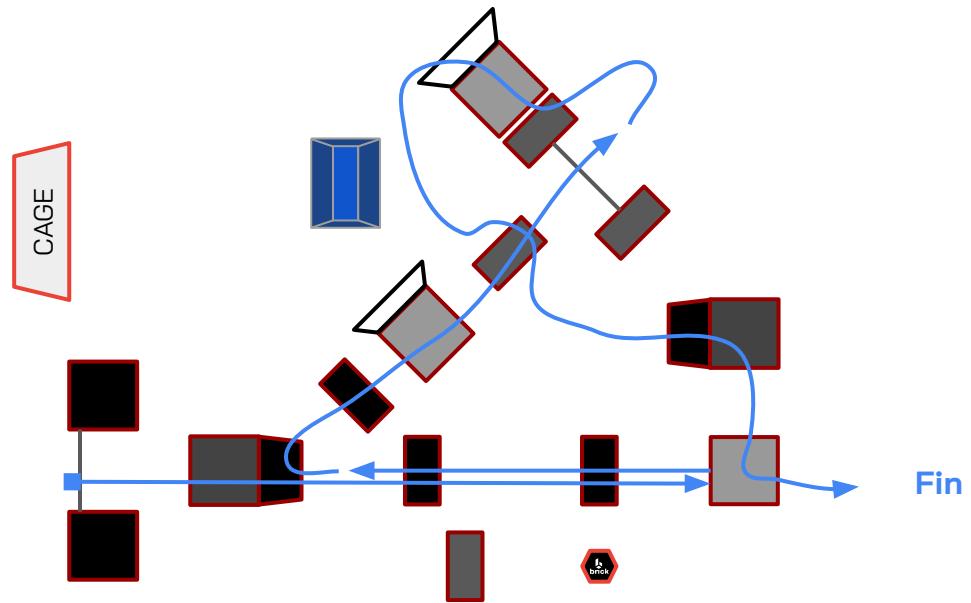
DÉBUT | saut de détente > tic-tac plot de chantier > saut demi bras > planche > précision petit bloc > saut de précision barre ou bande > équilibre barre > passage fluide dans le cadre > passe muraille O'jump > descente roulade > passe muraille cadre sur le côté > descente contrôlé > chat une main >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



ENFANTS & PRÉ ADOS

VERT

DÉBUT | Passe muraille > saut de précision stick bloc chat > descente chat > chat une main > tic-tac > saut de précision petite tour > retourné cadre > descente contrôlée > franchissement O'jump > passe muraille haut dessus du cadre > descente alternée chat une main > équilibre barre > saut de précision petit bloc > saut de précision barre > demi-tour sur place > saut de précision petit bloc > course > passe muraille > saut de fond roulade | **FIN**



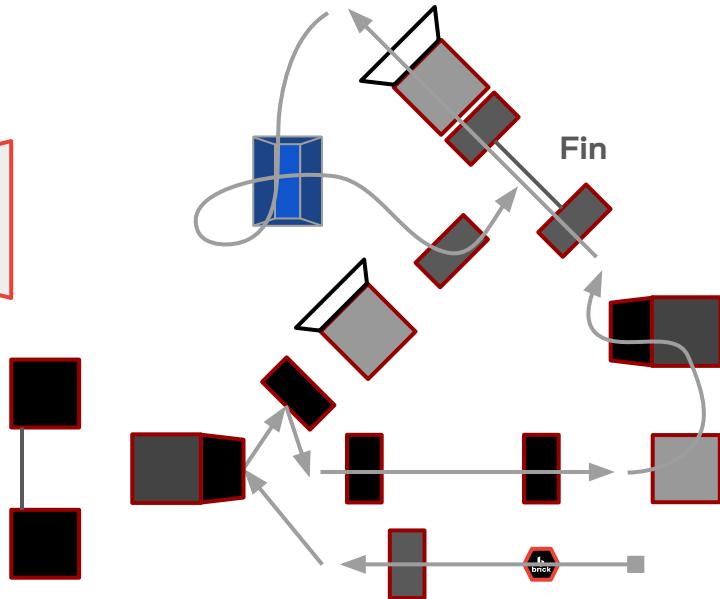
ENFANTS & PRÉ ADOS
BLEU

DÉBUT | Balancé bras >
planche > descente contrôlée
> franchissements X2
différents > tic-tac 2 pieds
précision > 3ème
franchissement > tic-tac
précision > percuté montée
chat > descente chat petit
bloc chat > détente barre stick
> montée bloc puis montée
chat côté moyenne tour >
retourné cadre > descente >
course > roulade plongée >
passe muraille into gargoyle
bras > planche > saut de fond
roulade | FIN

SETUP

| KREMLIN BICÊTRE
ADOS & ADULTES

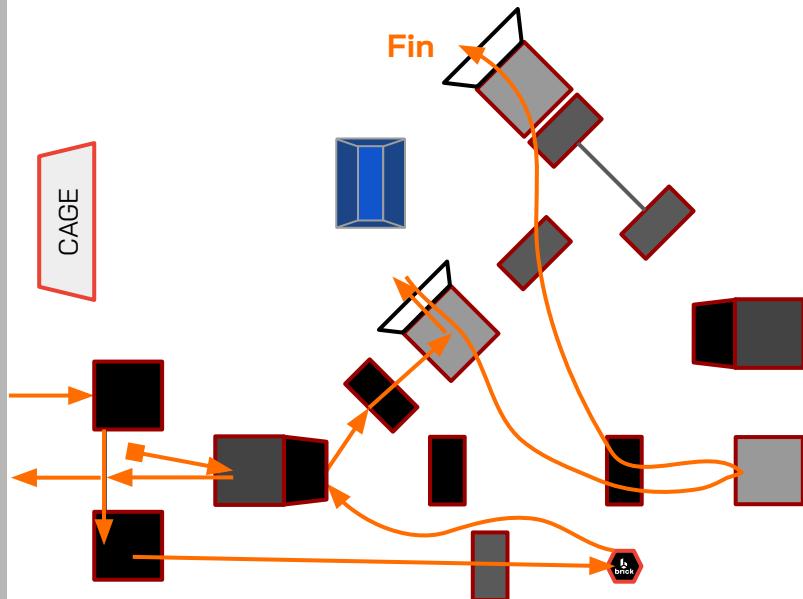
CAGE



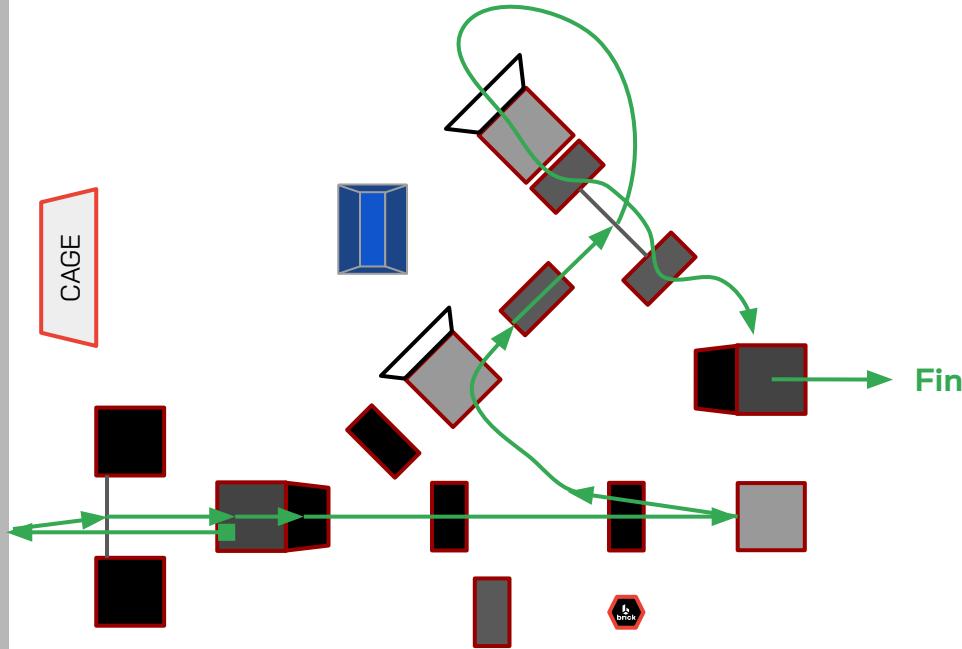
ADOS & ADULTES
BLANC

DÉBUT | Course > saut de détente > tic-tac prec' bloc chat > descente pivot > chat une main > saut de chat > passe muraille > saut de bras > planche > descente contrôlée > équilibre sur barre > montée sur petite tour > passage fluide dans le cadre roulade au sol > roulade droite > roulade côté > saut de prec' sur barre | FIN

**ADOS & ADULTES
ORANGE**



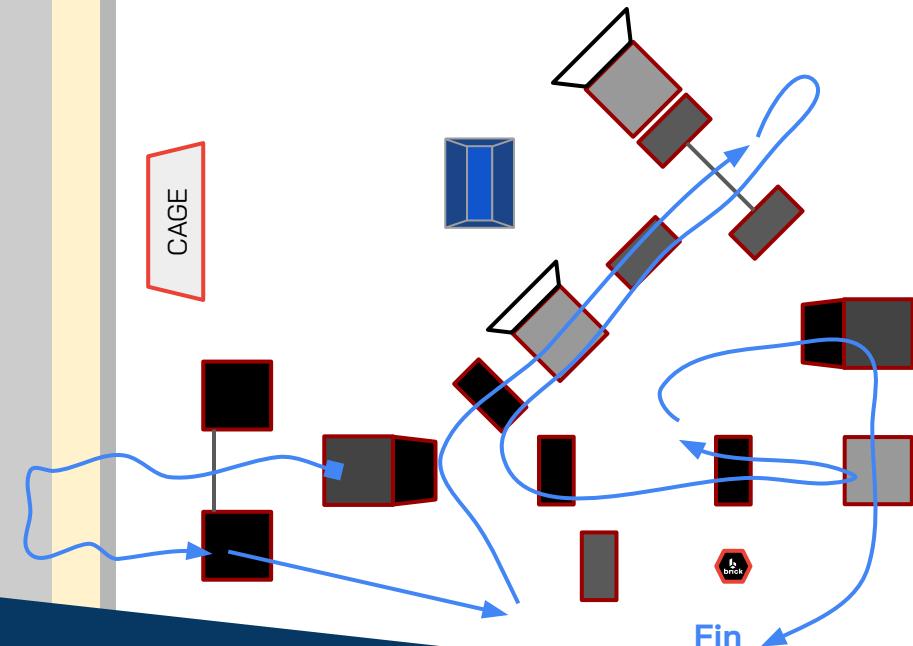
DÉBUT | Tic-tac deux pieds
180° > balancé bras >
traversée > retourné bras
grande tour > planche > saut
de bras balustrade > montée
sur balustrade > saut de
précision vers grande tour >
équilibre sur barre > saut de
fond > roulade > saut de chat
précision stud > tic tac
percuté petite tour > retourné
> 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



**ADOS & ADULTES
VERT**

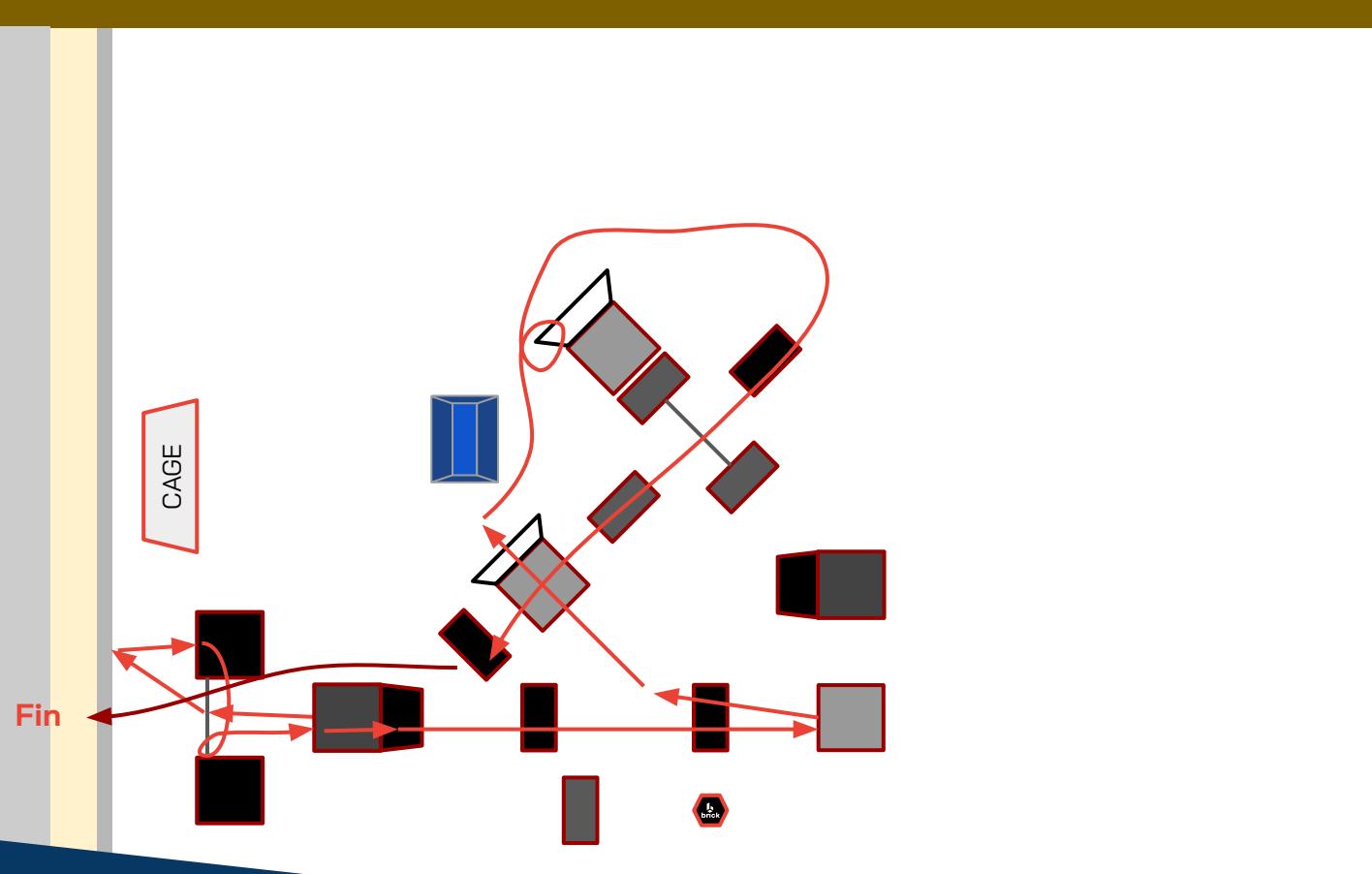
DÉBUT | Saut de prec' barre >
toes shoot > bras > retourné
barre balancé bras moyenne
tour > planche > descente
position bras > retourné chat
une main > coco > palm splat
> saut de chat > passe
muraille into lazy into
gargoyle précision > chat
plongé barre > course >
passe-muraille > chat une
main alterné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

[Passe muraille piano une main]
[Quadru aller]



ADOS & ADULTES
BLEU

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]

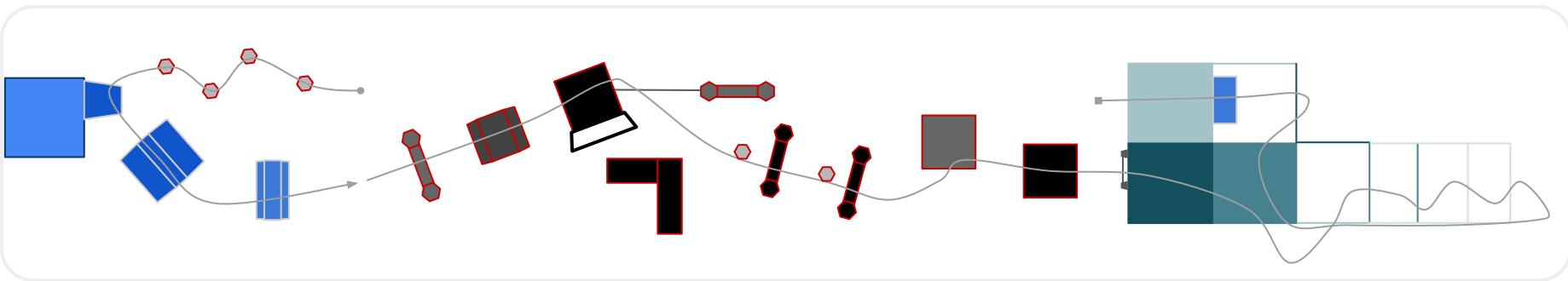


ADOS & ADULTS
ROUGE

DÉBUT | Saut de prec' barre >
balancé tic-tac précision >
descente bras > retourné
regrab barre into bascule into
toes shoot bras moyenne tour >
planche > descente position
bras > demi tour chat une
main > coco > palm splat >
saut de chat > montée chat >
hurdle cadre > course >
enroulé dans le cadre > chat
long > stride barre > détente
chat une main X2 (même côté)
> course passe muraille **| FIN**
(Passe muraille une main)
(Quadru avant-arrière)

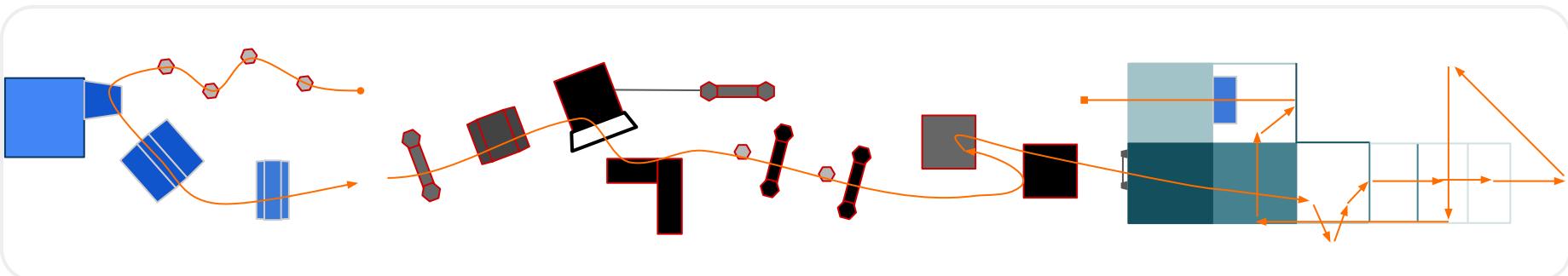
SETUP

| CENTR'HALLES PARK
ENFANTS & PRÉ ADOS



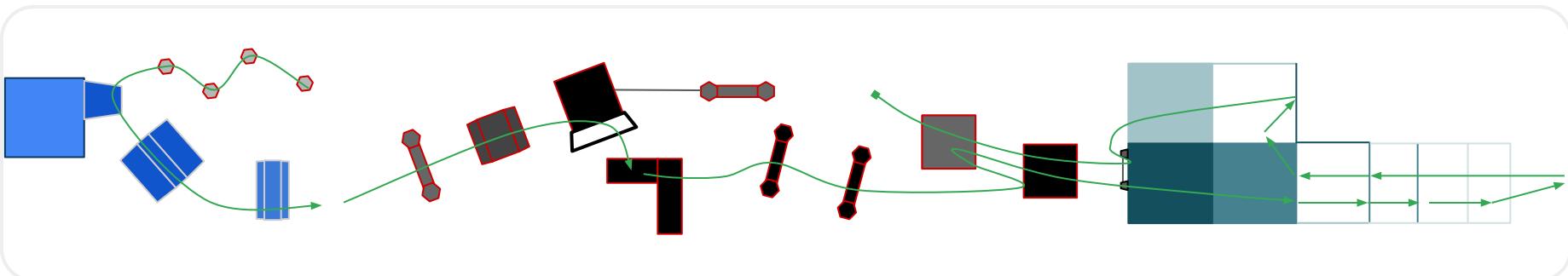
Niveau Blanc

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**

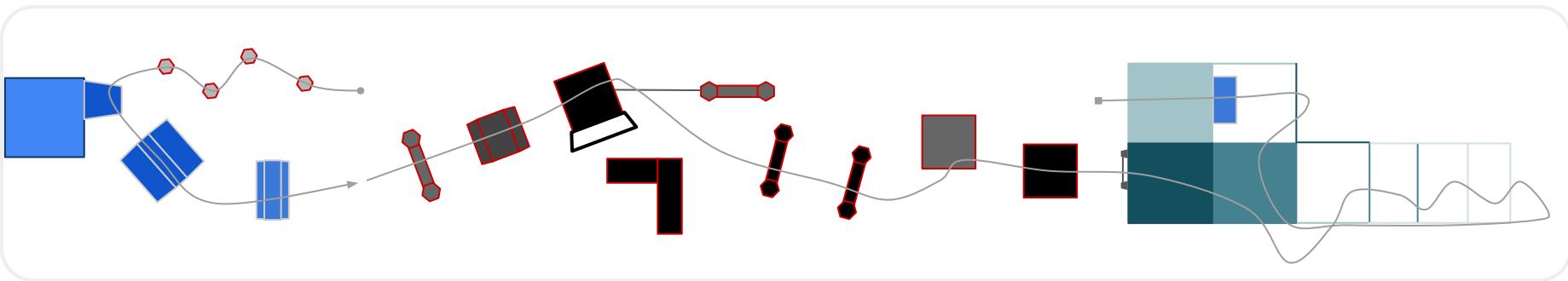


Niveau Vert

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**

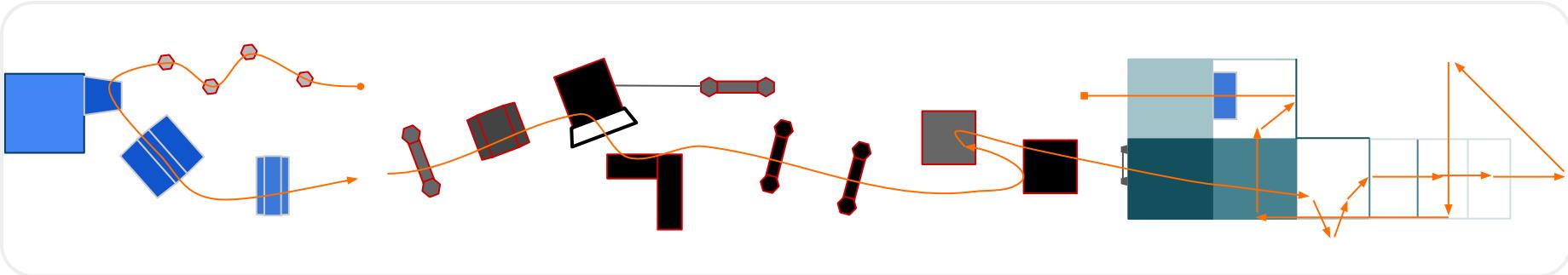
SETUP

| CENTR'HALLES PARK
ADOS & ADULTES



Niveau Blanc

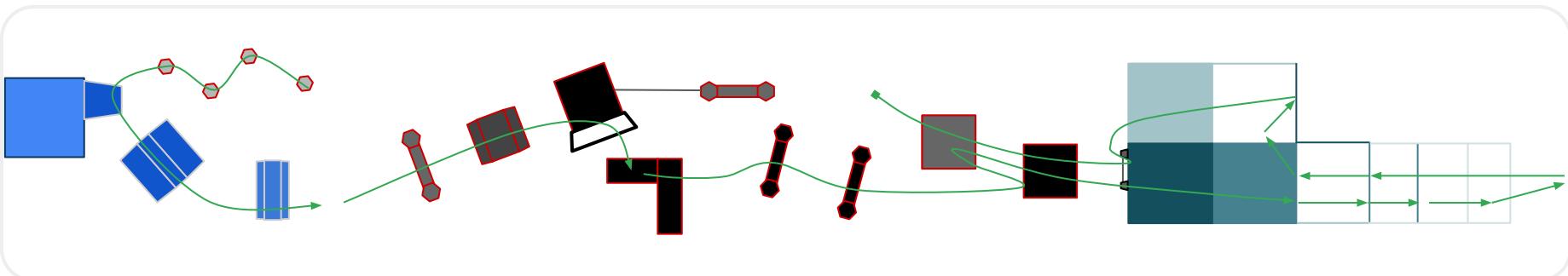
Strides studs > tic-tac > roulade descente > coco > course > saut de détente sur trapèze brick > saut de bras + planche > descente contrôlée sur barre > franchissement libre X2 sur blocs hauts > montée sur petit donjon > saut demi-bras sur grand donjon > saut demi-bras ou prec' sur plateforme haute > 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

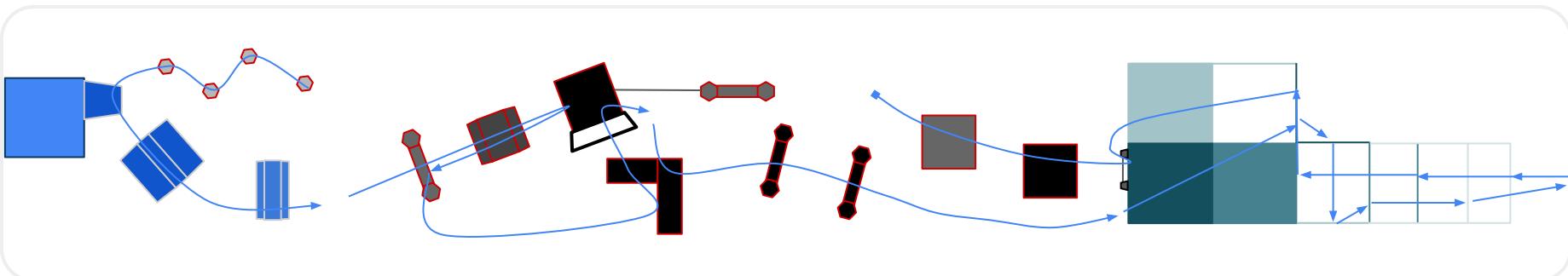
Strides studs > tic-tac 2 pieds > descente roulade > coco > course > saut de détente trapèze brick > saut de bras + planche ou percuté donjon > underbar (fax) prec' > descente pivot > coco > chat > tic-tac 2 pieds vers petit donjon > montée grand donjon > montée grande plateforme > lazy moyenne plateforme > 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**

ADOS & ADULTES ORANGE



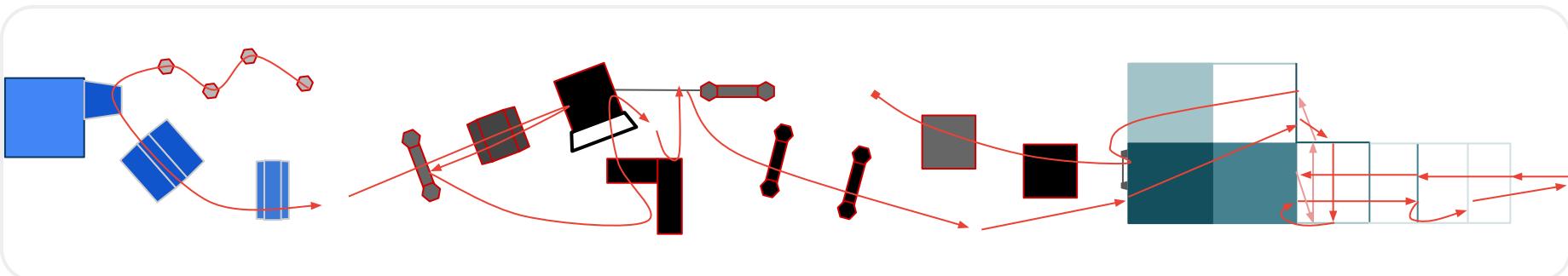
Niveau Vert

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 attraper barre perpendiculaire into balancé plateforme > course > retourné 180° depuis la barre vers grand donjon > saut de chat prec' > drop > **FIN**



Niveau Rouge

Strides studs > tic-tac splat - into roulade > franchissement libre > chat plongé bras depuis Trapèze Brick vers donjon > retour précision > percuté prec' petit wall > descente pivot > tic-tac module L > percuté > pivot cadre > tic-tac 2 pieds prec' barre > double chat > course > passe-muraille plateforme haute > détente barre de face > balancé barre perpendiculaire vers barre > décalage à droite sur plateforme > saut de précision vers 2e barre haute > bounce back > chat précision barre haute vers barre basse > aller toucher le mur > détente depuis première barre basse vers première barre haute > détente depuis barre haute vers plateforme moyenne > décalage prec' barre en arrière (main gauche sur plateforme) > balancé > re-grab barre perpendiculaire - into balancé table > 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

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 DURER

