

CULTURE[®]
PARKOUR
ÊTRE S DURER

DOCUMENT PÉDAGOGIQUE
SAISON 2024-2025

MANUEL D'ENCADREMENT PÉDAGOGIQUE

| SAISON 2024-2025

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 • 10 au 15 décembre 2024

AVRIL • 1^{er} au 6 avril 2025

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

CYCLES D'ENTRAÎNEMENT | ENFANTS & PRÉ ADOS

CYCLES D'ENTRAÎNEMENT

| ENFANTS & PRÉ ADOS

SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE	JANVIER
	<p>Lun 30 - Dim 6</p> <p>RÉVISION DES FONDAMENTAUX</p> <ul style="list-style-type: none"> • TicTac • Passe muraille • Transitions 	<p>Lun 28 - Dim 3</p> <p>VACANCES</p> <p>19 OCT > 4 NOV</p>	<p>Lun 2 - Dim 8</p> <p>TECHNIQUE (AUTONOMIE)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combinaisons de mouvement simples et transitions adaptés aux run des évaluations 	<p>Lun 30 - Dim 5</p> <p>VACANCES</p> <p>21 DÉC > 6 JANV</p>
	<p>Lun 7 - Dim 13</p> <p>RÉVISION DES FONDAMENTAUX</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saut de bras • Saut de fond (progression) • Saut avec roulade 	<p>Lun 4 - Dim 17</p> <p>COORDINATION & MOTRICITÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeux de coordination • Parcours d'obstacles • Strides petites distances • Exercices de réaction rapide 	<p>Lun 9 - Dim 15</p> <p>ÉVALUATION</p> <p>10 au 15 DÉC</p>	<p>Lun 6 - Dim 19</p> <p>ORIGINE DE LA PRATIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Révision des bases • Répétition de mouvement • Humilité
	<p>Lun 14 - Dim 20</p> <p>RÉVISION DES FONDAMENTAUX</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saut de précision • Saut de détente • Strides 	<p>Lun 18 - Dim 24</p> <p>PARKOUR DÉCOUVERTE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barefoot • Technique libre • Parcours d'obstacles chronométrés 	<p>Lun 16 - Dim 22</p> <p>PARKOUR PARK</p> <p>Parcours libres sous supervision</p>	
<p>Lun 23 - Dim 30</p> <p>RÉVISION DES FONDAMENTAUX</p> <ul style="list-style-type: none"> • Roulades • Franchissements basiques 	<p>Lun 21 - Dim 27</p> <p>VACANCES</p> <p>19 OCT > 4 NOV</p> <p>SÉLECTION ELITE</p> <p>30 OCT</p>	<p>Lun 25 - Dim 1</p> <p>TECHNIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combinaisons de mouvement simples et transitions adaptés aux run des évaluations 	<p>Lun 23 - Dim 29</p> <p>VACANCES</p> <p>21 DÉC > 6 JANV</p>	
				<p>Lun 20 - Dim 2</p> <p>MENTAL & CONFIANCE EN SOI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeux de confiance • Exercices de prise de décision rapide • Ateliers de confiance en soi

CYCLES D'ENTRAÎNEMENT

| ENFANTS & PRÉ ADOS

FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
<p>Lun 3 - Dim 16</p> <p>CRÉATIVITÉ & JEUX</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeux d'exploration de l'espace • Défis créatifs (ex: inventer son propre mouvement) 	<p>Lun 3 - Dim 9</p> <p>PARKOUR DÉCOUVERTE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barefoot • Technique libre • Parcours d'obstacles chronométrés 	<p>Lun 31 - Dim 6</p> <p>ÉVALUATION</p> <p>1 AU 6 AVRIL</p>	<p>Lun 5 - Dim 11</p> <p>FISE</p> <p>6 AU 11 MAI</p>	<p>Lun 2 - Dim 15</p> <p>CRÉATIVITÉ & JEUX</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeux d'exploration de l'espace • Défis créatifs (ex: inventer son propre mouvement)
	<p>Lun 10 - Dim 16</p> <p>TECHNIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zoom sur des techniques de franchissements 	<p>Lun 7 - Dim 13</p> <p>PARKOUR PARK</p> <p>Séance collective</p>	<p>Lun 12 - Dim 18</p> <p>PLIOMÉTRIE & MOTRICITÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeux de motricité • Défis d'équilibre 	
<p>Lun 17 - Dim 2</p> <p>VACANCES</p> <p>15 FÉVR > 3 MARS</p>	<p>Lun 17 - Dim 23</p> <p>TECHNIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combinaisons de mouvement simples et transitions adaptés aux run des évaluations 	<p>Lun 14 - Dim 27</p> <p>VACANCES</p> <p>12 AU 28 AVRIL</p>	<p>Lun 19 - Dim 1</p> <p>MENTAL & CONFIANCE EN SOI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeux de confiance • Exercices de prise de décision rapide • Ateliers de confiance en soi 	<p>Lun 16 - Dim 22</p> <p>CHALLENGE CPK - 21 JUIN</p> <p>PARKOUR PARK</p> <p>Parcours libres sous supervision</p>
	<p>Lun 24 - Dim 30</p> <p>TECHNIQUE [AUTONOMIE]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combinaisons de mouvement simples et transitions adaptés aux run des évaluations 	<p>Lun 28 - Dim 4</p> <p>PLIOMÉTRIE & MOTRICITÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sauts sur différentes hauteurs • Exercice de détente et impact contrôlé 		

CYCLES D'ENTRAÎNEMENT | ADOS & ADULTES

CYCLES D'ENTRAÎNEMENT

| ADOS ADULTES

SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE	JANVIER
	<p>Lun 30 - Dim 6</p> <p>RÉVISION DES FONDAMENTAUX</p> <ul style="list-style-type: none"> • TicTac • Passe muraille • Transitions 	<p>Lun 28 - Dim 3</p> <p>VACANCES</p> <p>19 OCT > 4 NOV</p>	<p>Lun 2 - Dim 8</p> <p>AUTONOMIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réduction de la charge et de la prise de risque • Apprentissage du travail individuel (entraide) 	<p>Lun 30 - Dim 5</p> <p>VACANCES</p> <p>21 DÉC > 6 JANV</p>
	<p>Lun 7 - Dim 13</p> <p>RÉVISION DES FONDAMENTAUX</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saut de bras • Saut de fond (progression) • Saut avec roulade 	<p>Lun 4 - Dim 17</p> <p>PLIOMÉTRIE GLOBALE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Strides • Détente impact • Percuté • Changements de direction 	<p>Lun 9 - Dim 15</p> <p>ÉVALUATION</p> <p>10 au 15 DÉC</p>	
	<p>Lun 14 - Dim 20</p> <p>RÉVISION DES FONDAMENTAUX</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saut de précision • Saut de détente • Strides 	<p>Lun 18 - Dim 24</p> <p>PARKOUR DÉCOUVERTE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barefoot • Technique libre • Parcours d'obstacles chronométrés 	<p>Lun 16 - Dim 22</p> <p>PARKOUR PARK</p>	
<p>Lun 23 - Dim 30</p> <p>RÉVISION DES FONDAMENTAUX</p> <ul style="list-style-type: none"> • Roulades • Franchissements basiques 	<p>Lun 21 - Dim 27</p> <p>VACANCES</p> <p>19 OCT > 4 NOV</p> <p>SÉLECTION ELITE</p> <p>30 OCT</p>	<p>Lun 25 - Dim 1</p> <p>TECHNIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniques avancées (combos + transitions) adaptés au run des évaluations 	<p>Lun 23 - Dim 29</p> <p>VACANCES</p> <p>21 DÉC > 6 JANV</p>	
				<p>Lun 6 - Dim 19</p> <p>ORIGINE DE LA PRATIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Révision des bases • Répétition de mouvement • Humilité
				<p>Lun 20 - Dim 2</p> <p>MENTAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Choix du Coach

CYCLES D'ENTRAÎNEMENT

| ADOS ADULTES

FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
Lun 3 - Dim 16 CRÉATIVITÉ	Lun 3 - Dim 9 PARKOUR DÉCOUVERTE <ul style="list-style-type: none"> Barefoot Technique libre Parcours d'obstacles chronométrés 	Lun 31 - Dim 6 ÉVALUATION 1 AU 6 AVRIL	Lun 5 - Dim 11 FISE 6 AU 11 MAI	Lun 2 - Dim 15 CRÉATIVITÉ
	Lun 10 - Dim 16 TECHNIQUE <ul style="list-style-type: none"> Zoom sur des techniques avancé 	Lun 7 - Dim 13 PARKOUR PARK Séance collective	Lun 12 - Dim 18 PLIOMÉTRIE & ENDURANCE <ul style="list-style-type: none"> Percuté Changements de direction 	
Lun 17 - Dim 2 VACANCES 15 FÉVR > 3 MARS	Lun 17 - Dim 23 TECHNIQUE <ul style="list-style-type: none"> Techniques avancées (combos + transitions) adaptés au run des évaluations 	Lun 14 - Dim 27 VACANCES 12 AU 28 AVRIL	Lun 19 - Dim 1 MENTAL <ul style="list-style-type: none"> Choix du Coach 	Lun 16 - Dim 22 CHALLENGE CPK - 21 JUIN PARKOUR PARK Parcours libres sous supervision
	Lun 24 - Dim 30 AUTONOMIE <ul style="list-style-type: none"> Réduction de la charge et de la prise de risque Apprentissage du travail individuel (entraide) 	Lun 28 - Dim 4 PLIOMÉTRIE & ENDURANCE <ul style="list-style-type: none"> Strides Détente impact 		

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 2024-2025

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^{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
Passé 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)	Passé 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 BASIQUES	FRANCHISSEMENTS AVANCÉS	ÉLÉMENTS TECHNIQUES BASIQUES	ÉLÉMENTS 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	Passé 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	Passé 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 BASIQVES	FRANCHISSEMENTS AVANCÉS	ÉLÉMENTS TECHNIQUES BASIQVES	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 BASIQES	FRANCHISSEMENTS AVANCÉS	ÉLÉMENTS TECHNIQUES BASIQES	ÉLÉMENTS TECHNIQUES 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 BASIQVES	FRANCHISSEMENTS AVANCÉS	ÉLÉMENTS TECHNIQUES BASIQVES	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	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.

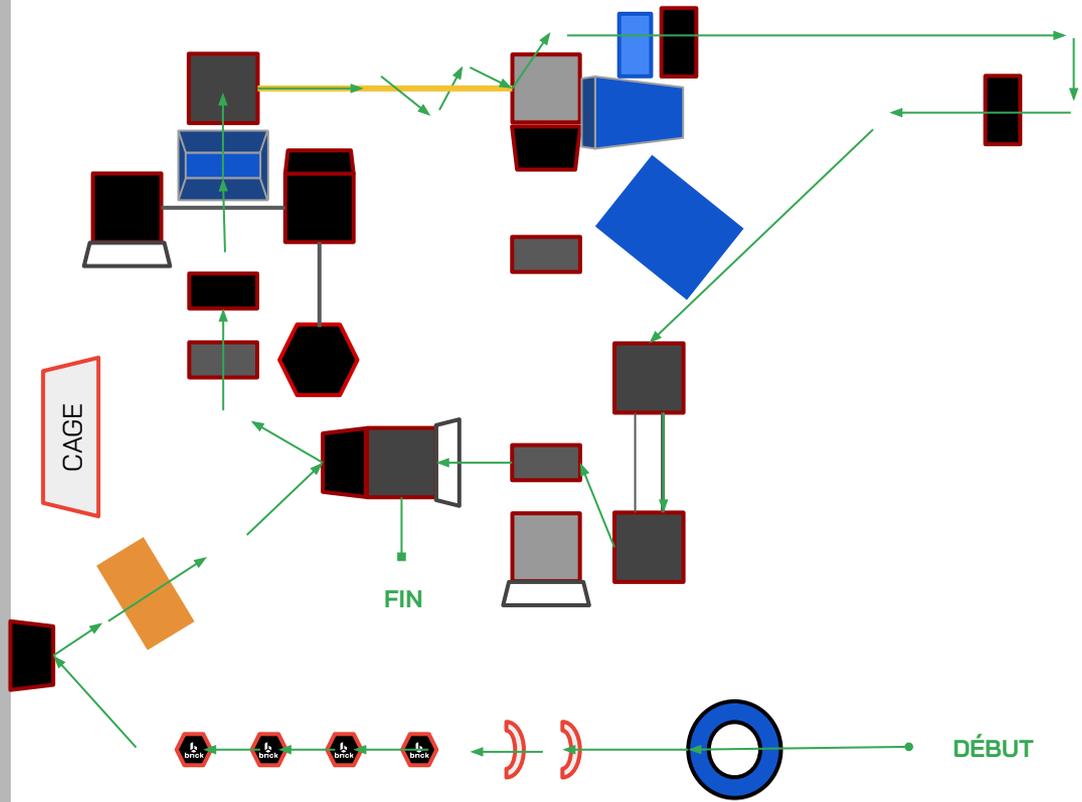
FRANCHISSEMENTS BASIQUES				
	NON ACQUIS	EN COURS D'ACQUISITION	ACQUIS	PARFAITEMENT MAÎTRISÉ
Saut de chat une main	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saut de chat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>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

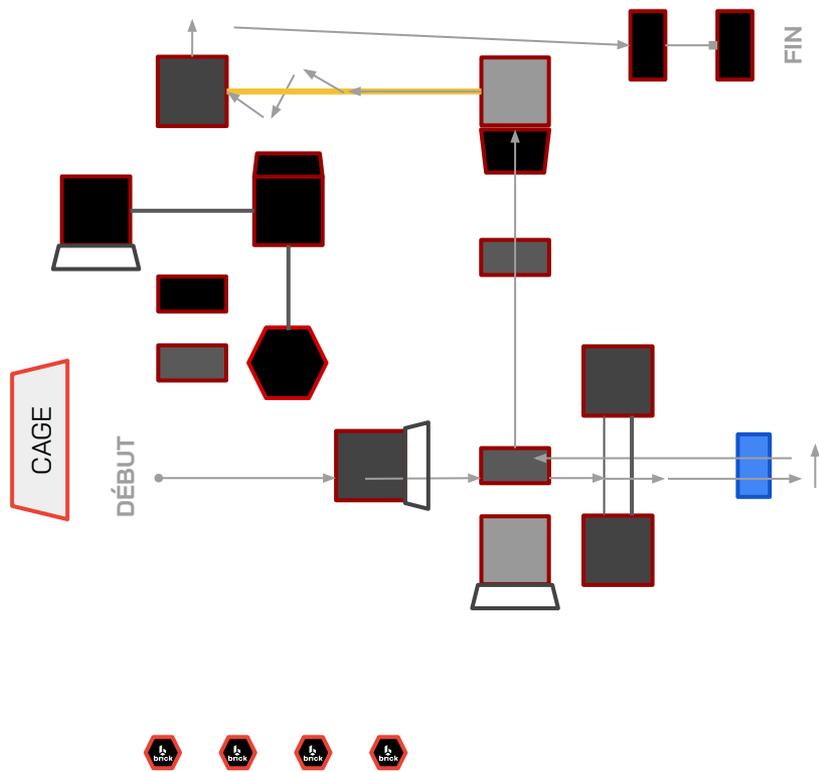


DÉBUT | Saut de précision d'un bord à l'autre du cercle > saut de haie > stride sur stud brick > tictac gauche sur plan incliné > roulade côté > tictac droit sur plan incliné > demi bras ou détente depuis petit bloc chat sur grand bloc chat > montée sur le o'jump en trapèze > montée sur la moyenne tour > équilibre sur la poutre > descente de la poutre avant la fin > passage dessus-dessous la poutre > remontée sur poutre > montée sur petite tour > descente contrôlée au sol > franchissement bloc chat > franchissement bloc chat > course > passe muraille sur moyenne tour > équilibre sur barre > saut de précision petit bloc > saut de bras cadre > saut de fond | **FIN**

SETUP

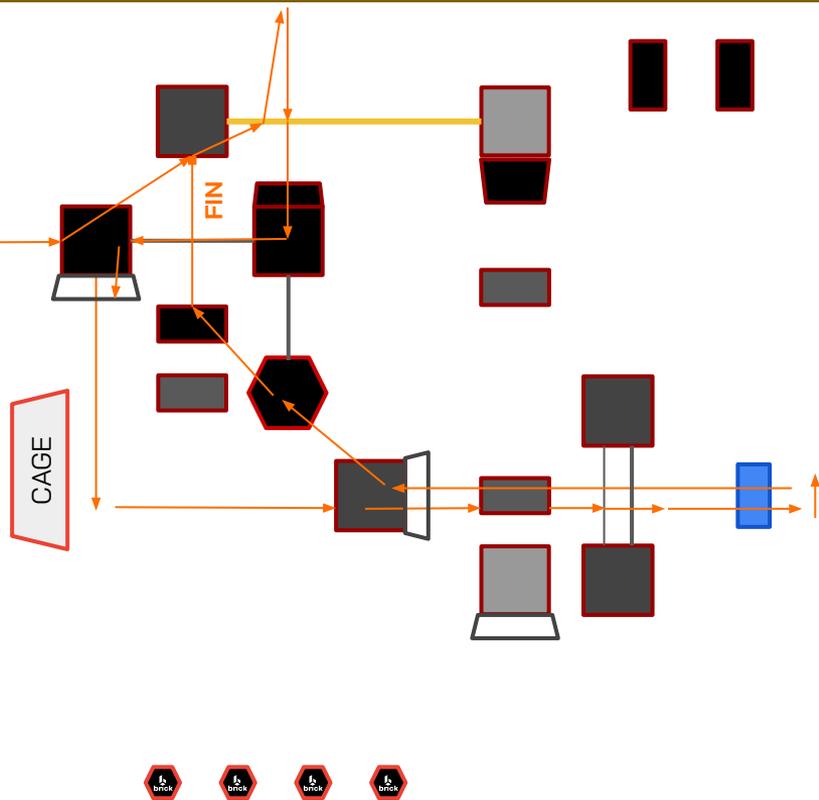
| KREMLIN BICÊTRE

ADOS & ADULTES



DÉBUT | passe muraille > passage fluide 180 dans le cadre > position bras sur la moyenne tour > demi tour prec' sur bloc bas > saut de prec' sur la barre basse > passage au dessus de la barre haute > roulade côté > lazy > passage sous la barre haute > passage au-dessus de la barre basse (créativité) > course > saut de détente bras moyenne tour > planche > équilibre sur poutre > passage fluide sur poutre au dessus en dessous > montée sur poutre > montée sur moyenne tour > course > montée chat > saut de prec' | **FIN**

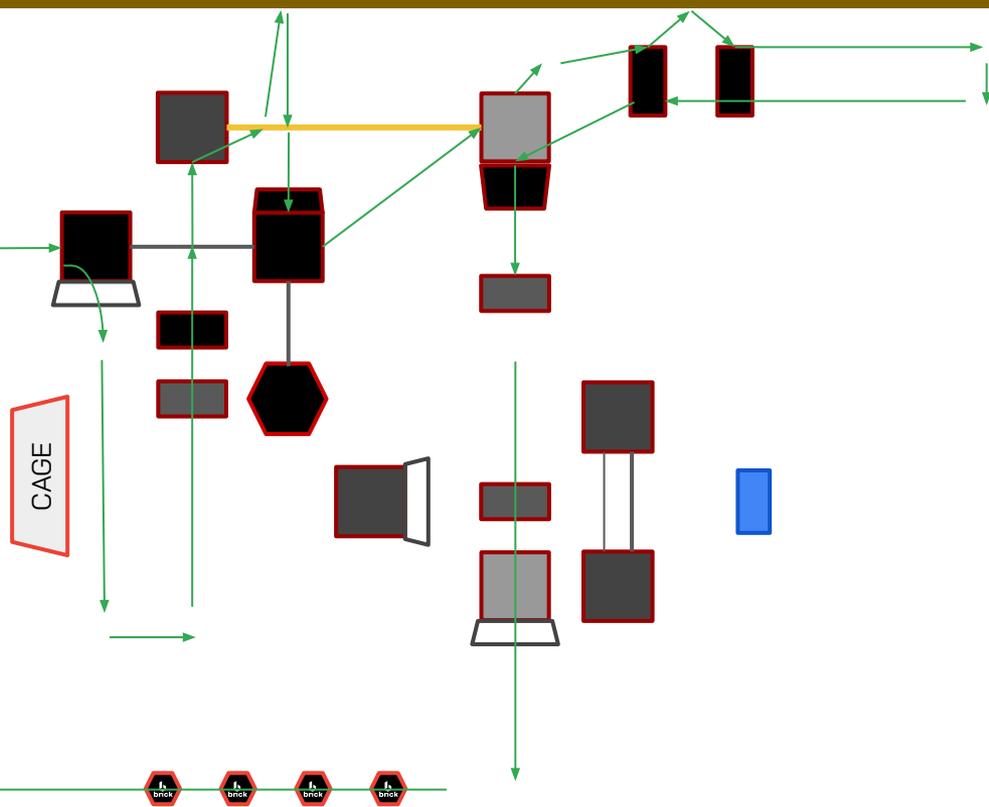
DÉBUT



DÉBUT | Montée chat
balustrade > saut de prec'
grande tour > saut de prec'
moyenne tour > descente
poutre > tictac demi tour
précision sur poutre > saut de
bras grande tour > équilibre
sur barre > retourné cadre >
descente > passe muraille >
under cadre prec' > saut de
prec' sur barre basse >
passage au dessus de la barre
haute > coco > roulade côté >
passage sous la barre haute >
passage au-dessus de la barre
basse (créativité) > saut de
bras cadre > passage au
dessus du cadre > saut de
prec' hexagone > saut de
prec' bloc chat > balancé bras
> planche | **FIN**

DÉBUT

FIN

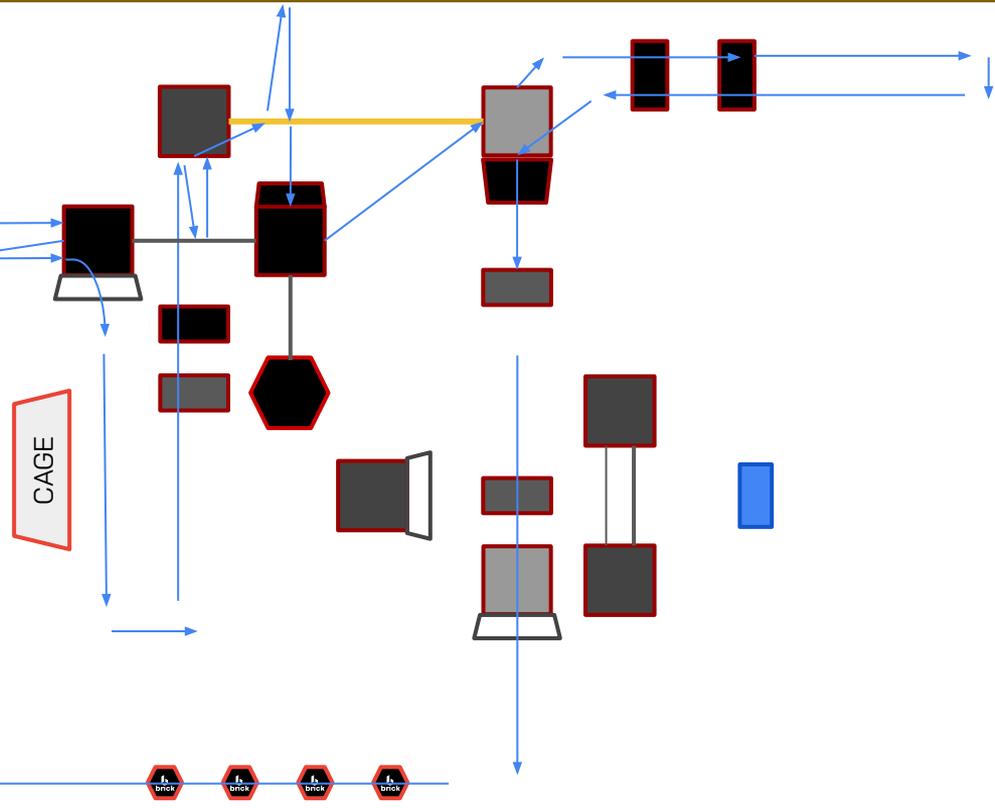


DÉBUT | Saut de prec' sur balustrade > descente au sol des gradins > chat prec' grande tour > descente cadre > stride petit blic chat au grand bloc chat > balancé moyenne tour > descente poutre > tictac 180 prec' poutre > passe muraille grande tour > prec' diago petite tour > descente > montée chat tictac > chat précision > percu petite tour > prec' petit bloc > détente petit bloc under cadre > stride stud > passe muraille piano (2 mains en haut)

| **FIN** (Quadru aller)

DÉBUT

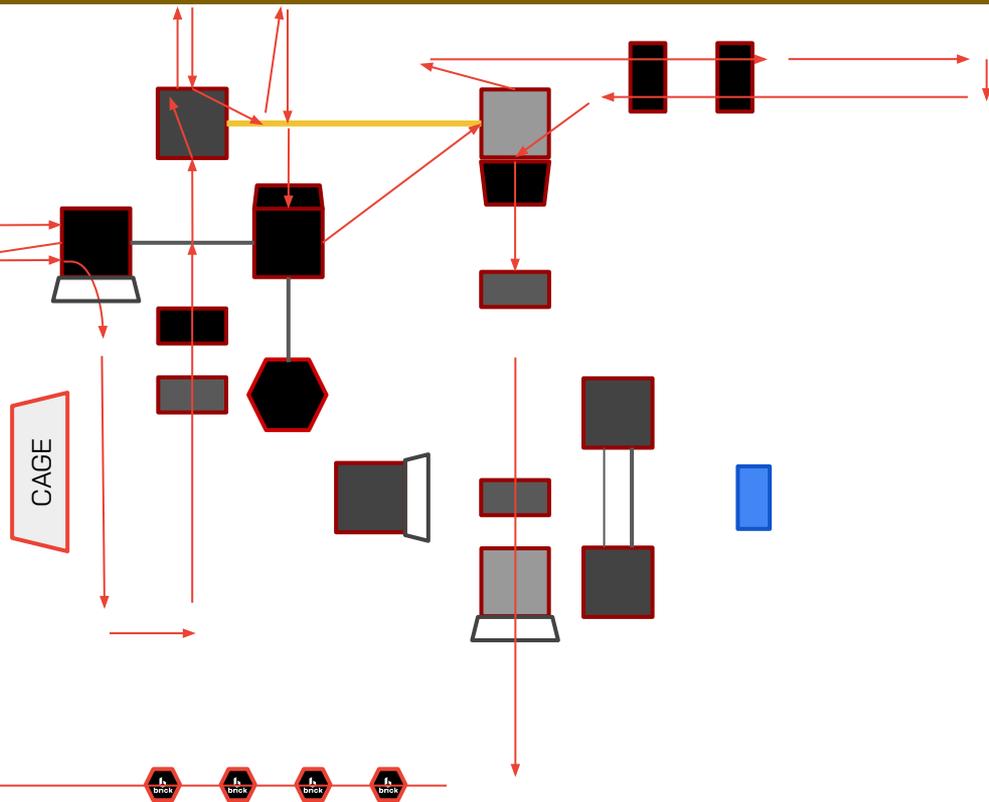
FIN



DÉBUT | Saut de prec' (*stick*) sur balustrade > descente au sol des gradins > chat prec' grande tour > descente bras > demi tour bras sur balustrade > demi tour prec' sur tour > descente dans le cadre > chat une main bloc chat haut > demi tour balancé barre > balancé sur moyenne tour [*1 pied minimum*] > descente poutre > tictac 180 prec' poutre > passe muraille grande tour > prec' diago petite tour > descente > Chat précision > double chat > passe muraille petite tour > prec' petit bloc > dprec' petit bloc > détente petit bloc under cadre > stride stud > passe muraille [*1 main en haut*] | **FIN**
[Quadru aller-retour]

DÉBUT

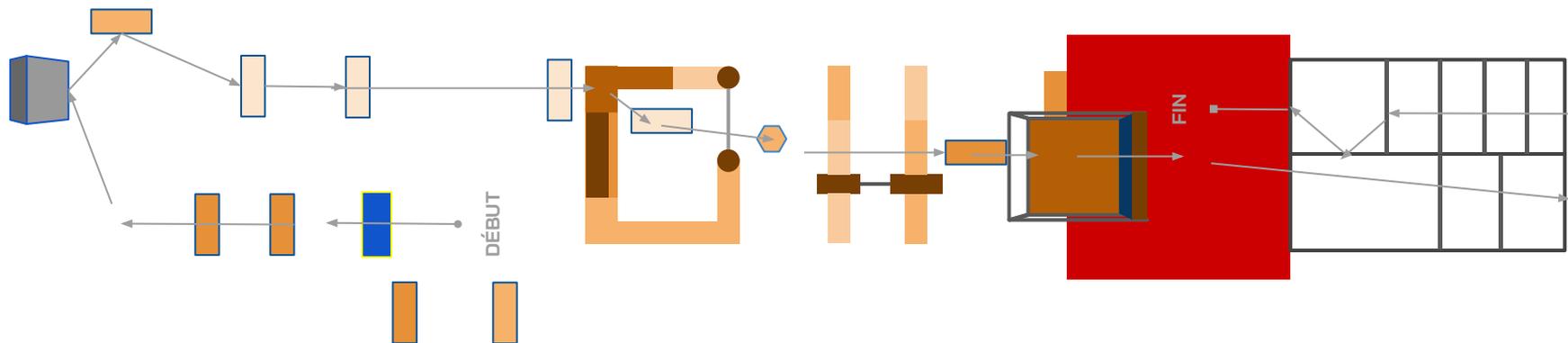
FIN



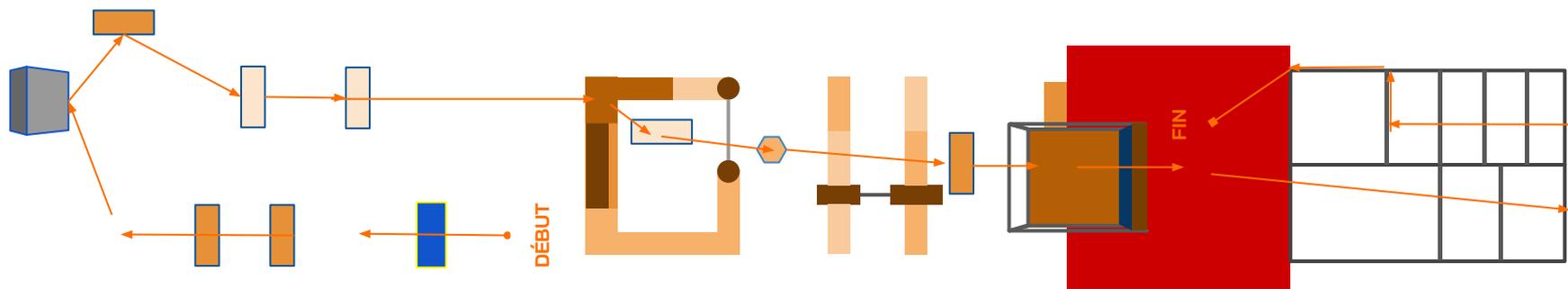
DÉBUT | Saut de prec' sur balustrade > descente au sol des gradins > chat prec' grande tour > descente bras > demi tour bras sur balustrade > demi tour prec' sur tour > descente dans le cadre > strides sur blocs chats détente barre chat une main demi tour pour préparer le balancé > balancé moyenne tour [2 pieds en hauts] > splat bras ou prec' > descente poutre > tictac 180 prec' poutre > passe muraille grande tour > press diago petite tour > descente > chat longueur > double chat > passe muraille petite tour > prec' petit bloc > détente petit bloc under cadre > stride stud > passe muraille [2 mains en haut] | **FIN** [Quadru avant-arrière]

SETUP

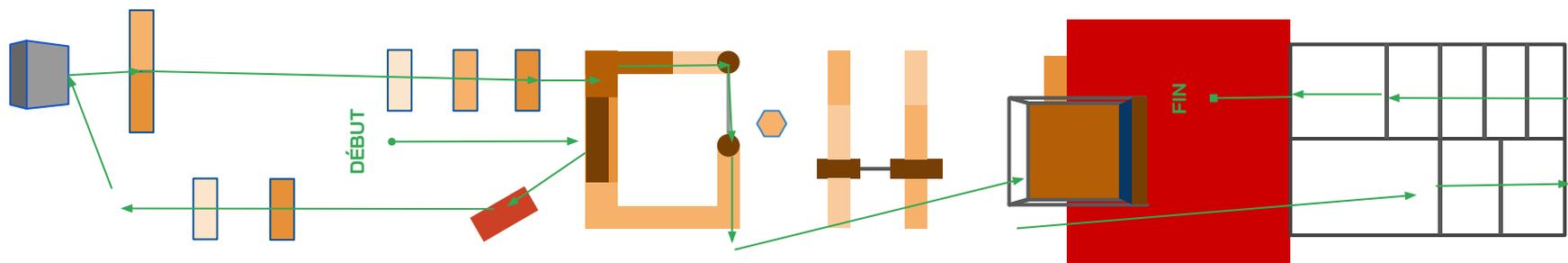
| CENTR'HALLES PARK
ENFANTS & PRÉ ADOS



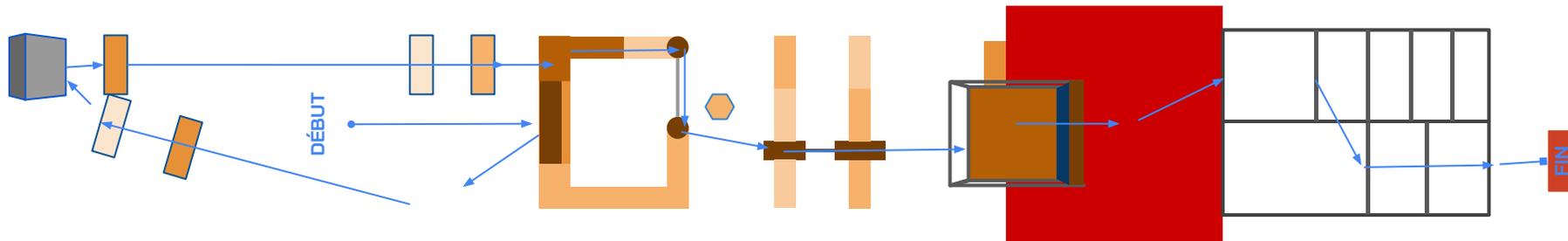
DÉBUT | Roulade côté > Montée chat une main > saut de prec' > tictac prec' > descente pivot > saut de détente > passe muraille bloc > descente coco espagnol sur bloc > balancé prec' > saut de prec' > demi bras > bras barre > saut de fond 1 tapis > traversée barres > mini saut de fond | **FIN**



DÉBUT | Roulade côté > Montée chat > saut de prec' > tictac prec' > descente pivot > saut de détente > passe muraille > descente coco espagnol sur bloc > balancé prec' > saut de prec' > demi bras avec pied > bras barre > passage au dessus de la barre > saut de fond > traversée barres sans les mains > équilibre carré > mini saut de fond | **FIN**



DÉBUT | Passe muraille > Saut de fond mini tapis > chat prec' > Tictac retourné prec' > Strides > Détente > montée sur colonne > Equilibre barre > prec' muret > course détente bras > course vers les barres > balancé barres > traversée barres sans les mains > Prec' carré > mini saut de fond | **FIN**

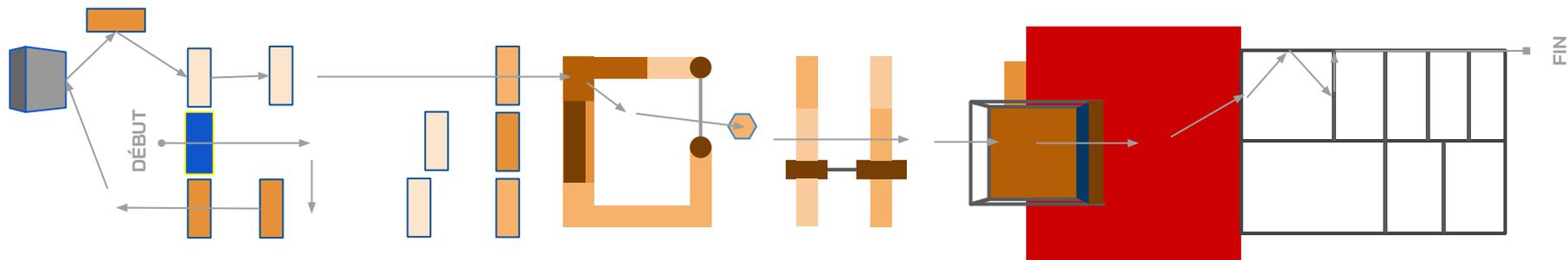


DÉBUT | Passe muraille > Saut de fond > chat prec' > Tictac retourné prec' > Strides > Détente > prec' colonnes > prec' muret haut > course détente bras barre > passage au dessus de la barre > chat fond > montée barre > prec' carré > balancés barres > balancé prec' | **FIN**

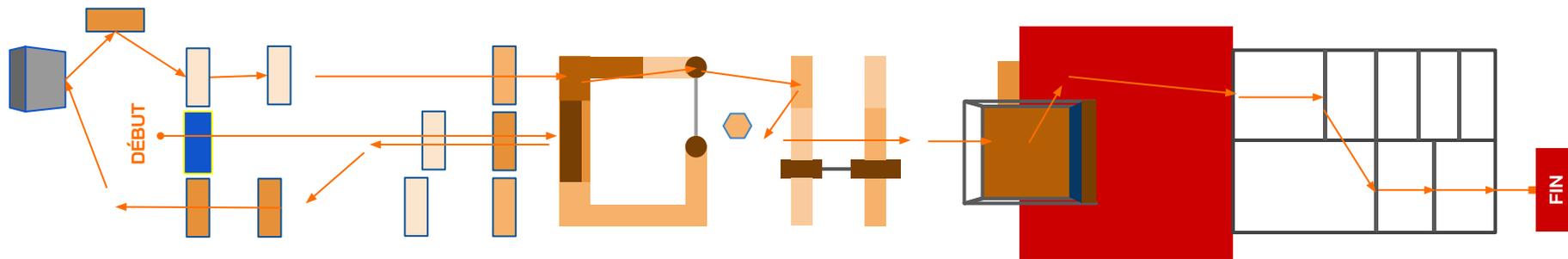
SETUP

| CENTR'HALLES PARK

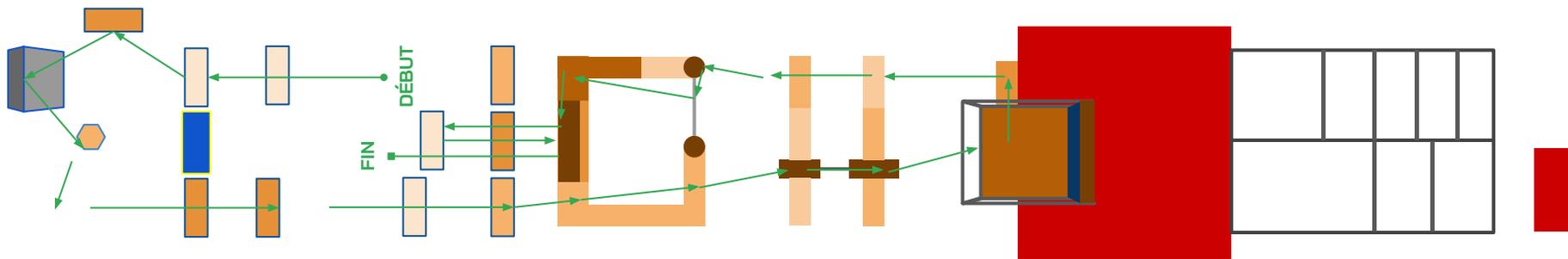
ADOS & ADULTES



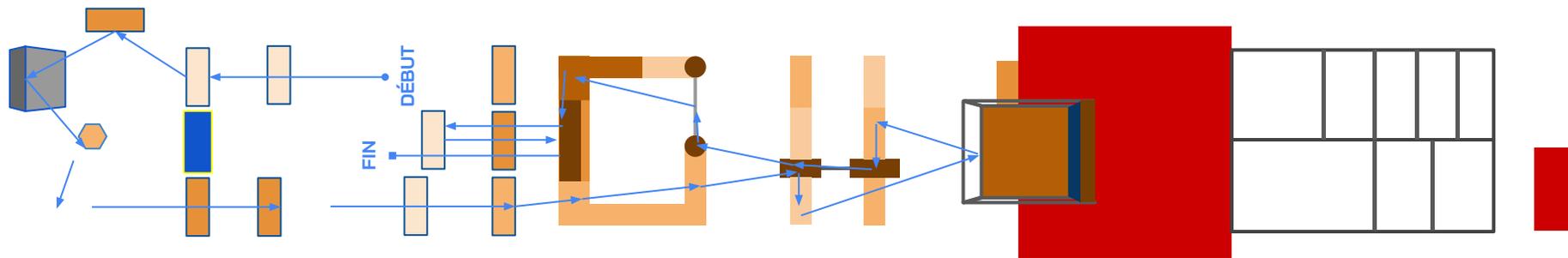
DÉBUT | Roulade côté > Montée chat > saut de prec' > tictac prec' > descente pivot > saut de prec' > course > saut de détente [*1 pied en haut*] > descente coco espagnol > balancé prec' > chat plongé > passe muraille > saut de fond > montée kick > saut de prec' sur la barre > équilibre sur barre | **FIN**



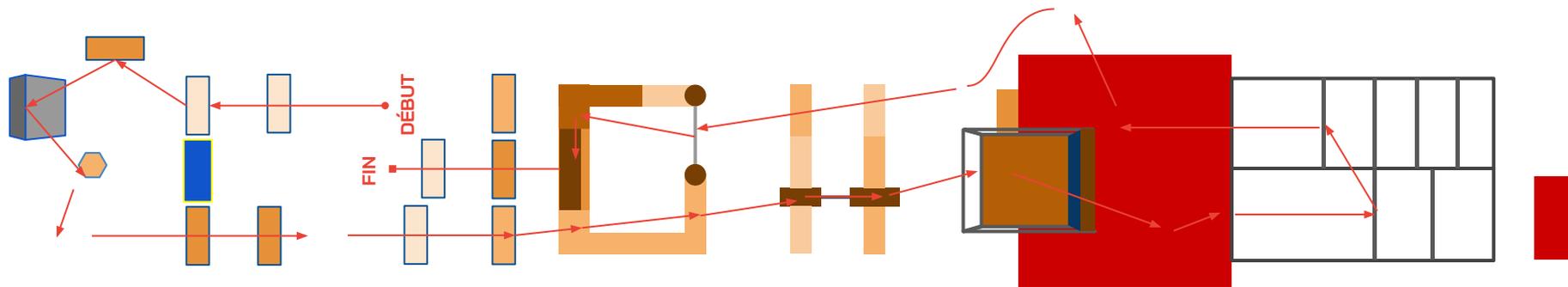
DÉBUT | Roulade côté > détente bras > demi tour prec' > course > montée chat > chat plongé > tictac prec' > descente pivot > saut de prec' > course > saut de détente [2 pieds en haut] > percu prec' > saut de precr > décalage sur la droite > coco > passe muraille piano > descente under barre > montée kick > saut de prec' sur la barre > décalage à droite > balancé un bras > balancé prec' | **FIN**



DÉBUT | Strides > tictac 180° prec' > chat prec' > course > strides X6 détente bras en bas > dyno > hurdle > saut de prec' > franchissement > tic balancé [1 pied en haut] > position bras sur le grand mur > demi tour chat une main prec' petit bloc > remonté sur le grand mur > saut de fond | **FIN**



DÉBUT | Strides [*pied gauche sur le bloc haut pivot*] > tictac 180° prec' > chat prec' > course > strides X4 prec' > décalage à droite > franchissement > demi tour prec' > montée à gauche > saut de détente sur la colonne de gauche > balancé départ debout [*2 pieds en haut*] > position bras sur le grand mur > demi tour chat une main prec' petit bloc > remonté sur le grand mur > saut de fond | **FIN**



DÉBUT | Strides [*pied gauche sur le bloc haut pivot*] > tictac 180° prec' > double chat > course > strides X6 bras sur la barre > passage au dessus de la barre > hurdle au dessus du muret > montée barre [*planche libre*] > saut de prec' sur barre > déplacement sur barre > chat plongé sur barre > course > détente montée sur barre > balancé depuis la barre [*2 pieds en haut*] > montée sur le grand mur > saut de fond | **FIN**

VACANCES & ÉVÉNEMENTS | SAISON 2024-2025

VACANCES & ÉVÉNEMENTS EXCEPTIONNELS

| SAISON 2024-2025

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
19 OCT - 4 NOV

SÉLECTION ÉLITE
30 OCT

VACANCES DE NOËL
21 DÉC - 6 JANV

VACANCES DHIVER
15 FÉVR - 3 MARS

VACANCES
DE PRINTEMPS
12 AVRIL - 28 AVRIL

FISE
6 AU 11 MAI
(COURS SUSPENDU)

CHALLENGE CPK
21 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
Ê T R E S D U R E R

