

CULTURE<sup>®</sup>  
PARKOUR  
ÊTRE S DURER

DOCUMENT PÉDAGOGIQUE  
SAISON 2025-2026

# 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**

---

# 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>● Passe muraille &amp; Planche</li> <li>● Saut de bras</li> <li>● Saut de fond avec roulade</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><b>20 DÉC &gt; 5 JANV</b></p>
<p>Lun 8 - Dim 14</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><b>2 cycles</b></p> <p>Lun 6 - 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>Lun 8 - Dim 14</p> <p><b>ÉVALUATION</b></p> <p><b>9 au 14 DÉC</b></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>● Saut de chat une main</li> <li>● Saut de chat</li> <li>● Coco</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>● TicTac</li> <li>● Retourné</li> <li>● Descente contrôlé</li> <li>● Saut de précision</li> </ul>	<p>Lun 20 - Dim 2</p> <p><b>VACANCES</b></p> <p><b>18 OCT &gt; 3 NOV</b></p> <p><b>SÉLECTION ELITE</b></p> <p><b>22 ou 29 OCT</b></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><b>20 DÉC &gt; 5 JANV</b></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
<p><b>2 cycles</b> Lun 2 - Dim 15</p> <p><b>CRÉATIVITÉ &amp; JEUX</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeux d'exploration de l'espace</li> <li>Défis créatifs (ex: inventer son propre mouvement)</li> </ul>	<p>Lun 2 - Dim 8 <b>VACANCES</b> 21 FÉV &gt; 9 MARS</p>	<p>Lun 30 - Dim 5 <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 4 - Dim 10 <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 <b>CHALLENGE CPK - 6 JUIN 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>
	<p><b>2 cycles</b> Lun 9 - Dim 22 <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>Utilisation des barres</li> <li>Contrôle moteur appliqué au parkour</li> </ul>	<p>Lun 6 - Dim 12 <b>ÉVALUATION</b> 7 AU 12 AVRIL</p>	<p>Lun 11 - Dim 17 <b>FISE</b> 11 AU 17 MAI</p>	
<p>Lun 16 - Dim 22 <b>PARKOUR PARK</b> Parcours libres sous supervision</p>		<p>Lun 13 - Dim 19 <b>PARKOUR PARK</b> Parcours libres sous supervision</p>		<p>Lun 8 - Dim 14 <b>CRÉATIVITÉ &amp; JEUX</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Création d'un enchaînement</li> <li>Jeux de déplacement créatif</li> <li>Jeux de rôles</li> </ul>
	<p>Lun 23 - Dim 29 <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 <b>VACANCES</b> 18 AVRIL &gt; 4 MARS</p>	<p><b>2 cycles</b> Lun 18 - Dim 31 <b>PLIOMÉTRIE &amp; MOTRICITÉ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sauts sur différentes hauteurs</li> <li>Exercice de détente et impact contrôlé</li> </ul>	<p>Lun 15 - Dim 21 <b>PARKOUR PARK</b> Parcours libres sous supervision</p>
				<p><b>FIN DE SAISON</b></p>

# CYCLES D'ENTRAÎNEMENT | ADOS & ADULTES

# CYCLES D'ENTRAÎNEMENT | ADOS & ADULTES

SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE	JANVIER
	<p>Lun 29 - Dim 5 <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>2 cycles</b> Lun 3 - Dim 16 <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><b>Réchappes &amp; sécurité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Splat</li> <li>• Bounce Back</li> </ul>	<p>Lun 1 - Dim 7 <b>TECHNIQUE (AUTONOMIE)</b></p> <p>Travail en autonomie sur le setup des évaluations</p>	<p>Lun 29 - Dim 4 <b>VACANCES</b> <b>20 DÉC &gt; 5 JANV</b></p>
<p>Lun 8 - Dim 14 <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><b>2 cycles</b> Lun 6 - Dim 19 <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 <b>FOCUS BARRE</b> <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 8 - Dim 14 <b>ÉVALUATION</b> <b>9 au 14 DÉC</b></p>	<p><b>2 cycles</b> Lun 5 - Dim 18 <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 <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 15 - Dim 21 <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 <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>Lun 20 - Dim 2 <b>VACANCES</b> <b>18 OCT &gt; 3 NOV</b> <b>SÉLECTION ELITE</b> <b>22 ou 29 OCT</b></p>	<p>Lun 24 - Dim 30 <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 <b>VACANCES</b> <b>20 DÉC &gt; 5 JANV</b></p>	<p><b>2 cycles</b> Lun 19 - Dim 1 <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> Lun 2 - Dim 15 <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 <b>VACANCES</b> 21 FÉV &gt; 9 MARS</p>	<p>Lun 30 - Dim 5 <b>TECHNIQUE [AUTONOMIE]</b> Travail en autonomie sur le setup des évaluations</p>	<p>Lun 4 - Dim 10 <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 <b>CHALLENGE CPK - 6 JUIN MENTAL &amp; CONFIANCE EN SOI</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> Lun 9 - Dim 22 <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 <b>ÉVALUATION</b> 7 AU 12 AVRIL</p>	<p>Lun 11 - Dim 17 <b>FISE</b> 11 AU 17 MAI</p>	
<p>Lun 16 - Dim 22 <b>PARKOUR PARK</b> Parcours libres sous supervision</p>		<p>Lun 13 - Dim 19 <b>PARKOUR PARK</b> Parcours libres sous supervision</p>	<p><b>2 cycles</b> Lun 18 - Dim 31 <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 <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 <b>VACANCES</b> 21 FÉV &gt; 9 MARS</p>	<p>Lun 23 - Dim 29 <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 <b>VACANCES</b> 18 AVRIL &gt; 4 MARS</p>		<p>Lun 15 - Dim 21 <b>PARKOUR PARK</b> Parcours libres sous supervision</p>
				<p><b>FIN DE SAISON</b></p>

# 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 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<sup>er</sup> 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	

# 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



**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 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 BASIQVES	FRANCHISSEMENTS AVANCÉS	ÉLÉMENTS TECHNIQUES BASIQVES	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
<b>BLANC &gt; ORANGE</b>	Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis	En cours	2
PHYSIQUE NIVEAU BLANC   Suspension 30 secs   Montée chat X10   Burpees - X8 progressive + pompe   Gainage 45secs						
<b>ORANGE &gt; VERT</b>	Acquis	En cours	Acquis	En cours	En cours	3
PHYSIQUE NIVEAU ORANGE   Suspension 45 secs   Montée chat X15   Burpees - X10 progressive + pompe   Gainage 1min						
<b>VERT &gt; BLEU</b>	Maîtrisé	Acquis	Maîtrisé	Acquis	Acquis	4
PHYSIQUE NIVEAU VERT   Traction Stricte - X5   Box Jump - X10   Burpees dynamique - X12   Gainage 1min30						
<b>BLEU &gt; ROUGE</b>	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						
<b>ROUGE &gt; VIOLET</b>	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"/>

# VACANCES & ÉVÉNEMENTS | SAISON 2024-2025

## 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  
18 OCT - 2 NOV

SÉLECTION ÉLITE  
22 ou 29 OCT

VACANCES DE NOËL  
20 DÉC - 5 JANV

VACANCES DHIVER  
21 FÉVR - 9 MARS

VACANCES  
DE PRINTEMPS  
18 AVRIL - 4 MAI

FISE  
11 AU 17 MAI

CHALLENGE CPK  
6 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<sup>®</sup>**  
**PARKOUR**  
Ê T R E S D U R E R

