

CULTURE[®]
PARKOUR
ÊTRE S DURER

SETUP ÉVALUATION CPK

| SAISON 2023 - 2024

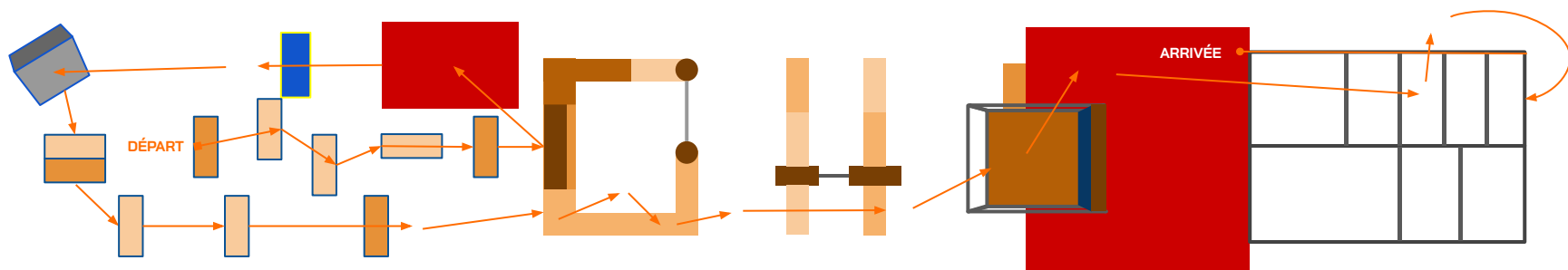
BLANC | ORANGE | VERT | BLEU | ROUGE

SETUP

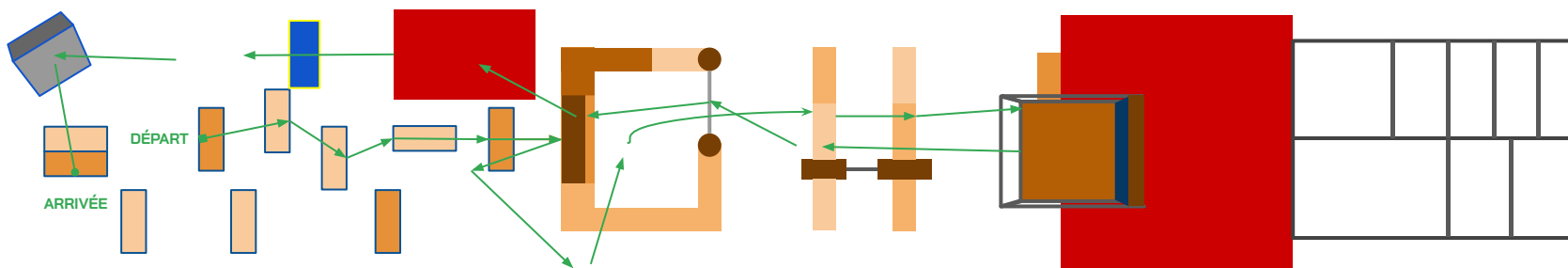
| KREMLIN BICÊTRE

SETUP ADOS/ADULTES

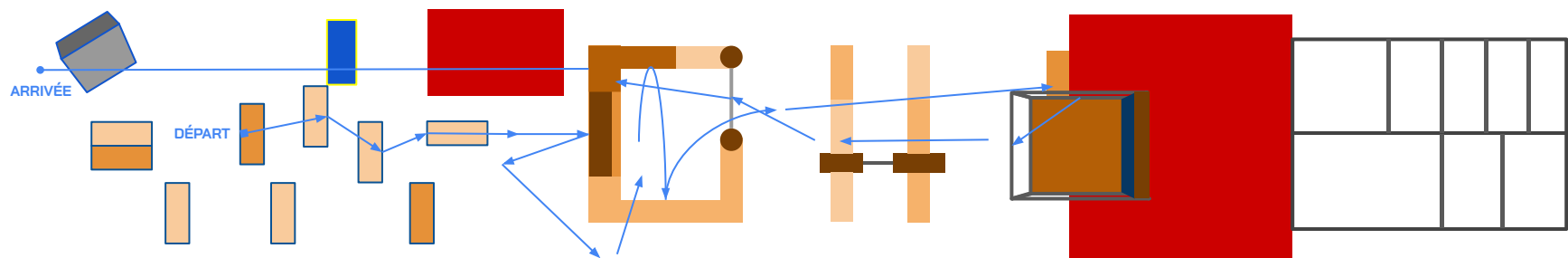
| CENTR'HALLES PARK



DÉBUT | montée chat > strides > saut de bras > lâché demi tour roulade au sol > roulade côté sur le plint > tictac précision sur le petit bloc > saut de précision > course > saut de chat une main > course > montée chat > descente lazy côté > montée chat > descente lazy devant > strides > passe muraille > descente fluide sous la barre > course > passage fluide entre les deux barres > montée sur les barres > équilibre sur barre | **FIN**



DÉBUT | Saut de chat précision > strides > saut de bras demi tour précision > lazy > passage sous la barre course > strides > saut de détente bras sur la barre pied sur le haut du mur > retournée > descente > coco précision > balancé précision > saut de fond > roulade côté > tictac précision sur le bloc haut | **FIN**



DÉBUT | Saut de chat précision > strides > saut de bras demi tour précision > franchissement > tictac 180° précision > descente course sous la barre > strides > détente précision au dessus de la barre > passage au dessus de la barre > retourné > drop > coco précision > balancé précision > saut de fond > course > saut de fond des "gradins" | **FIN**

PROGRAMME | ÉVALUATION

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.

CRITÈRES DE NOTATION | ÉVALUATION

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

| COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Notre système de notation a pour ambition de rendre les résultats des évaluations objectifs. Grâce à des évaluations adaptées au niveau de chacun, nous nous assurons que les différents groupes de niveaux qui composent le club soient homogènes. Cela permet d'offrir un développement optimal à chaque adhérent.

| Tous les mouvements sont divisés en catégories par niveau de difficulté : **BASIQUE | AVANCÉ**

FRANCHISSEMENTS BASIQUES	FRANCHISSEMENTS AVANCÉS	ÉLÉMENTS TECHNIQUES BASIQUES	ÉLÉMENTS TECHNIQUES AVANCÉS	ATTITUDE
-------------------------------	------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	----------

| Chaque catégorie de mouvement comporte quatre niveaux d'appréciation :

NON ACQUIS	EN COURS D'ACQUISITION	ACQUIS	PARFAITEMENT MAÎTRISÉ
------------	---------------------------	--------	--------------------------

ÉVALUATIONS & CRITÈRES DE NOTATION

| POUR APPROFONDIR !

Lors des évaluations, il est impossible d'évaluer chaque adhérent sur l'ensemble des mouvements de parkour existant. C'est pourquoi nous les évaluons en partie sur les franchissements et les éléments techniques imposés pour les évaluations.

Nos coachs effectuent également une analyse et un contrôle continu pendant l'entièreté de la saison, en prenant en compte l'attitude générale de l'adhérent, ses capacités, son implication ainsi que ses compétences globales !

L'objectif principal restant de faire de chaque adhérent un·e traceur·euse complet·e et épanoui·e !

Charles Perrière
Directeur Pédagogique

ÉVALUATIONS & CRITÈRES DE NOTATION

| RAPPEL DES NIVEAUX

BLANC		DÉBUTANT
ORANGE		APPRENTI
VERT		INTERMÉDIAIRE
BLEU		CONFIRMÉ
ROUGE		QUALIFIÉ
VIOLET		EXPERT

ÉVALUATIONS & CRITÈRES DE NOTATION

| NIVEAU BLANC

EVALUATION TECHNIQUE & PHYSIQUE | DÉBUTANT

Recommandation pour un passage au niveau supérieur

- **FRANCHISSEMENTS BASIQUES** : Majorité de **[ACQUIS]**
- **FRANCHISSEMENTS AVANCÉS** : -
- **ÉLÉMENTS TECHNIQUES BASIQUES** : Majorité de **[ACQUIS]**
- **ÉLÉMENTS TECHNIQUES AVANCÉS** : -
- **ATTITUDE** : À minima **[Coordination générale]**
- **PHYSIQUE** : **[3/4]**

Suspension 30 secs | Montée chat X10 | Burpees • X8 progressive + pompe | Gainage 45secs

ÉVALUATIONS & CRITÈRES DE NOTATION | NIVEAU ORANGE

EVALUATION TECHNIQUE & PHYSIQUE | APPRENTI

Recommandation pour un passage au niveau supérieur

- **FRANCHISSEMENTS BASIQUES** : Majorité de **[ACQUIS]**
- **FRANCHISSEMENTS AVANCÉS** : Majorité de **[EN COURS D'ACQUISITION]**
- **ÉLÉMENTS TECHNIQUES BASIQUES** : Majorité de **[ACQUIS]**
- **ÉLÉMENTS TECHNIQUES AVANCÉS** : Majorité de **[EN COURS D'ACQUISITION]**
- **ATTITUDE** : Majorité de **[EN COURS D'ACQUISITION]**
- **PHYSIQUE** : **[3/4]**

Suspension 45 secs | Montée chat X15 | Burpees • X10 progressive + pompe | Gainage 1min

ÉVALUATIONS & CRITÈRES DE NOTATION

| NIVEAU VERT

EVALUATION TECHNIQUE & PHYSIQUE | INTERMÉDIAIRE

Recommandation pour un passage au niveau supérieur

- **FRANCHISSEMENTS BASIQUES** : Majorité de **(PARFAITEMENT MAÎTRISÉ)**
- **FRANCHISSEMENTS AVANCÉS** : Majorité de **(ACQUIS)**
- **ÉLÉMENTS TECHNIQUES BASIQUES** : Majorité de **(PARFAITEMENT MAÎTRISÉ)**
- **ÉLÉMENTS TECHNIQUES AVANCÉS** : Majorité de **(ACQUIS)**
- **ATTITUDE** : Majorité de **(ACQUIS)**
- **PHYSIQUE** : **(4/4)**

Traction Stricte • X5 | Box Jump • X10 | Burpees dynamique • X12 | Gainage 1min30

ÉVALUATIONS & CRITÈRES DE NOTATION | NIVEAU BLEU

EVALUATION TECHNIQUE & PHYSIQUE | CONFIRMÉ

Recommandation pour un passage au niveau supérieur

- **FRANCHISSEMENTS BASIQUES** : Majorité de **(PARFAITEMENT MAÎTRISÉ)**
- **FRANCHISSEMENTS AVANCÉS** : Majorité de **(PARFAITEMENT MAÎTRISÉ)**
- **ÉLÉMENTS TECHNIQUES BASIQUES** : Majorité de **(PARFAITEMENT MAÎTRISÉ)**
- **ÉLÉMENTS TECHNIQUES AVANCÉS** : Majorité de **(ACQUIS)**
- **ATTITUDE** : Majorité de **(ACQUIS)**
- **PHYSIQUE** : **(5/5)**

Défi planche X5 | Traction Stricte • X8 | Box Jump • X15 | Burpees dynamique • X15 | Gainage 2min

ÉVALUATIONS & CRITÈRES DE NOTATION | NIVEAU ROUGE

EVALUATION TECHNIQUE & PHYSIQUE | QUALIFIÉ

Recommandation pour un passage au niveau supérieur

- **FRANCHISSEMENTS BASIQUES** : Majorité de **(PARFAITEMENT MAÎTRISÉ)**
- **FRANCHISSEMENTS AVANCÉS** : Majorité de **(PARFAITEMENT MAÎTRISÉ)**
- **ÉLÉMENTS TECHNIQUES BASIQUES** : Majorité de **(PARFAITEMENT MAÎTRISÉ)**
- **ÉLÉMENTS TECHNIQUES AVANCÉS** : Majorité de **(PARFAITEMENT MAÎTRISÉ)**
- **ATTITUDE** : Majorité de **(PARFAITEMENT MAÎTRISÉ)**
- **PHYSIQUE** : **(5/5)**

Défi planche X5 | Traction Stricte • X10 | Box Jump • X20 | Burpees dynamique • X20 | Gainage 2min30

CULTURE®
PARKOUR
Ê T R E S D U R E R