



SETUP ÉVALUATION CPK

| SAISON 2025 - 2026

BLANC | ORANGE | VERT | BLEU | ROUGE

ÉVALUATION DÉCEMBRE

| SAISON 2024-2025

Chaque année Culture Parkour organise deux sessions d'évaluation pour évaluer les adhérents du club.

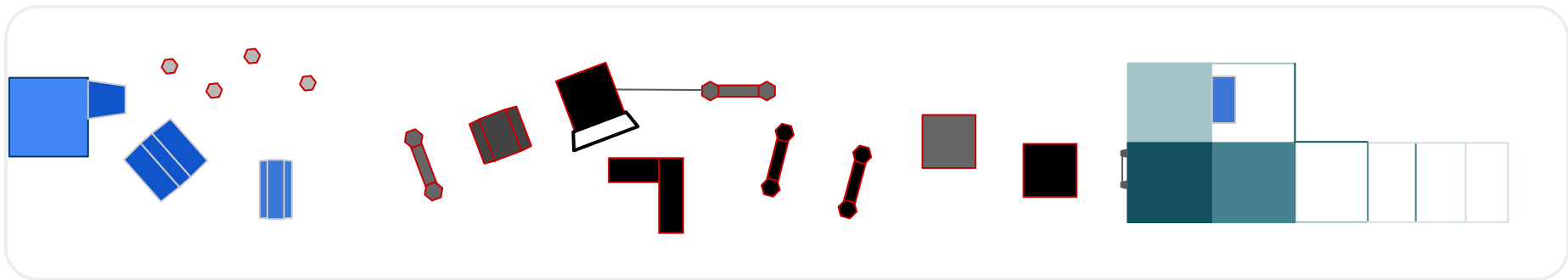
Ce que je retrouve sur ce document :

- Les différents runs pour les évaluations
- Les critères de notations

ÉVALUATIONS

DÉCEMBRE • 9 au 14 décembre 2025

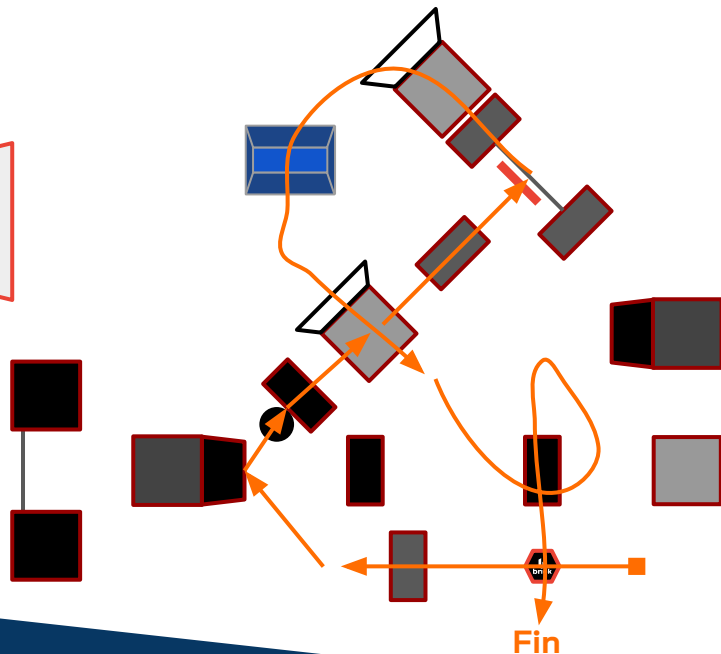
AVRIL • 7 au 12 avril 2026



SETUP

| KREMLIN BICÊTRE
ENFANTS & PRÉ ADOS

CAGE

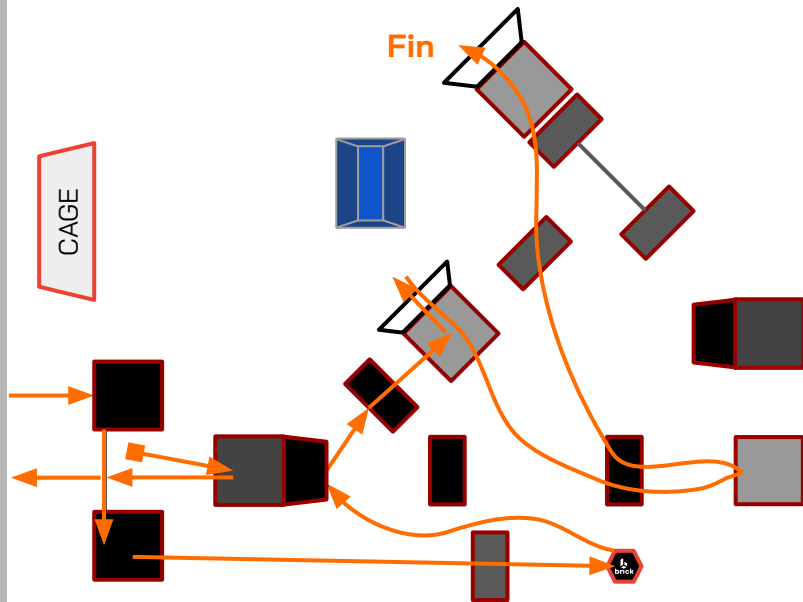


DÉBUT | saut de détente >
tic-tac plot de chantier > saut
demi bras > planche >
précision petit bloc > saut de
précision barre ou bande >
équilibre barre > passage
fluide dans le cadre > passe
muraille O'jump > descente
roulade > passe muraille
cadre sur le côté > descente
contrôlé > chat une main >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

SETUP

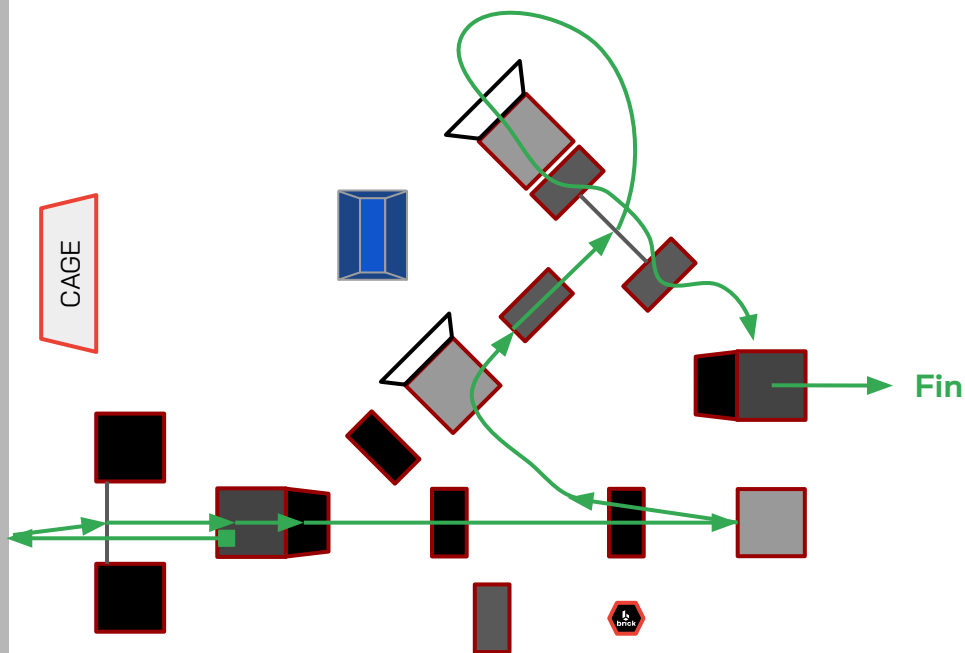
| KREMLIN BICÊTRE

ADOS & ADULTES



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

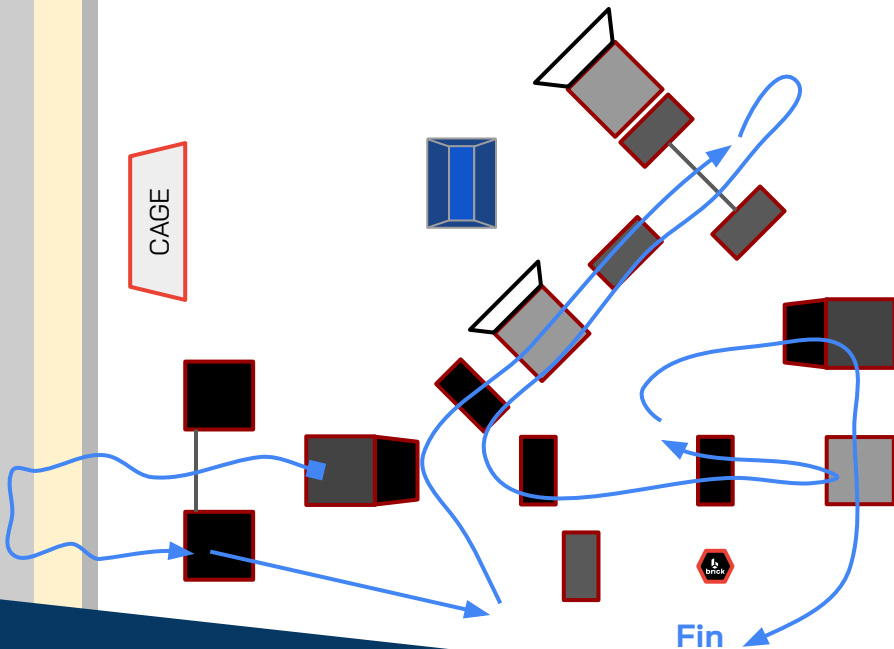
FIN



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

[Passe muraille piano une main]

[Quadru aller]



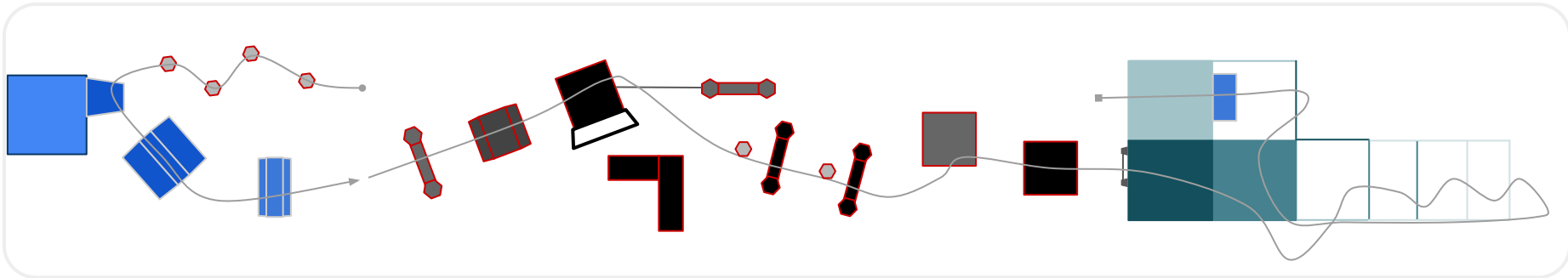
DÉBUT | Préc' barre > balancé
bras balustrade > planche >
détente balustrade > position
bras balustrade > demi tour
prec' grande tour > saut de
fond roulade > tic-tac percuté
chat précision > chat plongé
barre > course > stride barre >
détente chat une main X2
(même côté) > lazy > coco >
palm splat chat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

[Passe muraille piano deux mains]

[Quadru aller-retour]

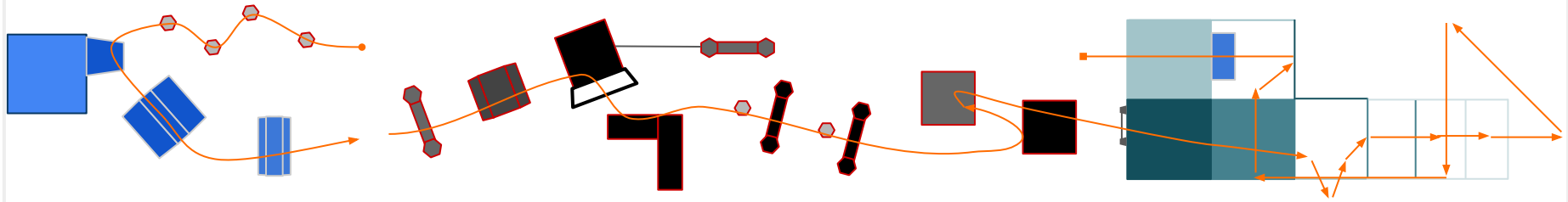
SETUP

| CENTR'HALLS PARK
ENFANTS & PRÉ ADOS



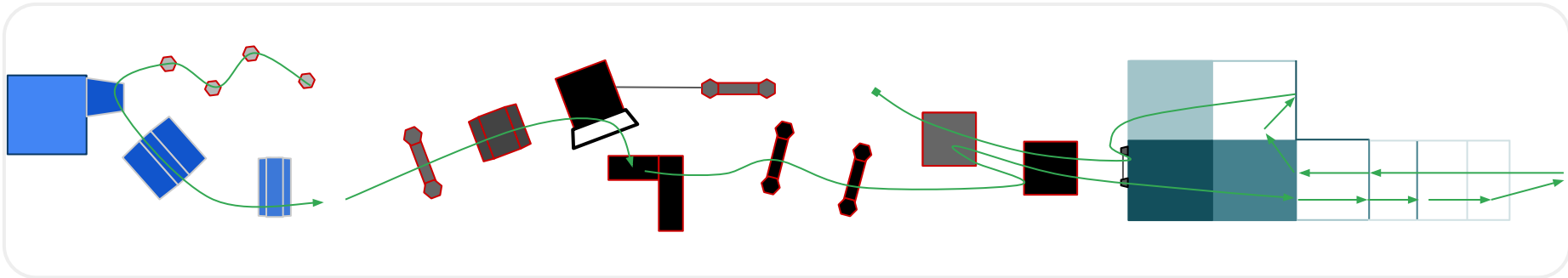
Niveau Blanc

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



Niveau Orange

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



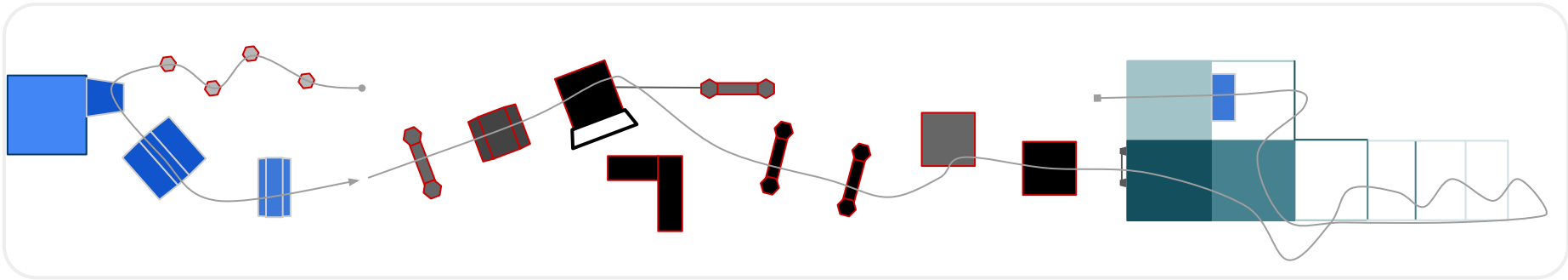
Niveau Vert

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

SETUP

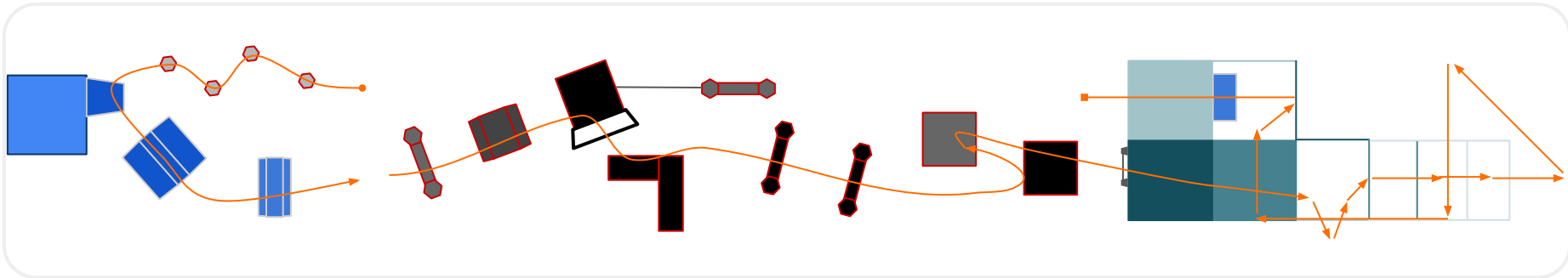
| CENTR'HALLES PARK

ADOS & ADULTES



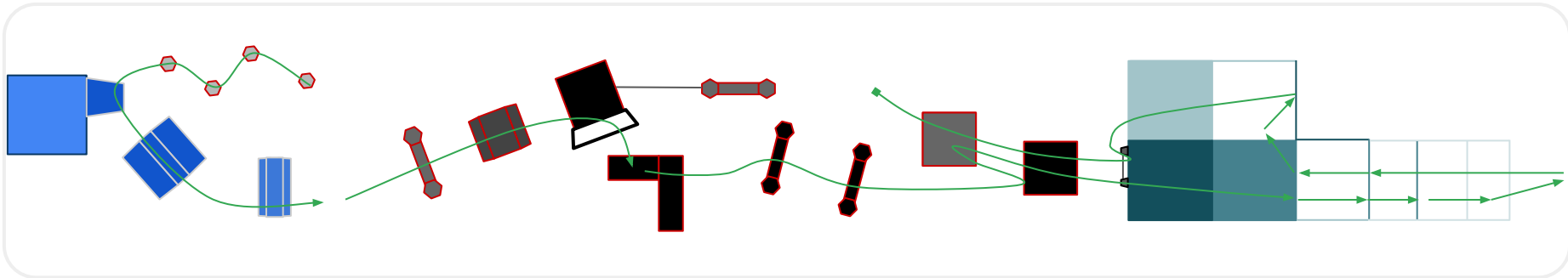
Niveau Blanc

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



Niveau Orange

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



Niveau Vert

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

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.

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 coaches ou par le directeur pédagogique s'il est présent.



CRITÈRE DE NOTATION

| TABLEAU DE CORRECTION

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	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 BASQUES	FRANCHISSEMENTS AVANCÉS	ÉLÉMENTS TECHNIQUES BASQUES	ÉLÉMENTS TECHNIQUES AVANCÉS	ATTITUDE	PHYSIQUE

ÉVALUATION PHYSIQUE

| TABLEAU DE CORRECTION

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

FRANCHISSEMENTS BASIQUES	FRANCHISSEMENTS AVANCÉS	ÉLÉMENTS TECHNIQUES BASIQUES	ÉLÉMENTS 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 BASQUES	FRANCHISSEMENTS AVANCÉS	ÉLÉMENTS TECHNIQUES BASQUES	ÉLÉMENTS TECHNIQUES AVANCÉS	ATTITUDE	PHYSIQUE	COMMENTAIRE COACH

COMMENTAIRE DU COACH

TABLEAU DE CORRECTION

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	☐	☐	☐	☐
Saut de chat	☐	☐	☐	☐
Coco	☐	☐	☐	☐
Passe muraille	☐	☐	☐	☐
TicTac	☐	☐	☐	☐
Saut de détente	☐	☐	☐	☐
Percuté	☐	☐	☐	☐
Hurdle	☐	☐	☐	☐
Roulade côté	☐	☐	☐	☐
FRANCHISSEMENTS AVANCÉS				
	NON ACQUIS	EN COURS D'ACQUISITION	ACQUIS	PARFAITEMENT MAÎTRISÉ
Saut de chat précision	☐	☐	☐	☐

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 D U R E R

