

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

**DOCUMENT PÉDAGOGIQUE**  
SAISON 2023-2024

## MANUEL D'ENCADREMENT

| SAISON 2023-2024

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.

### Sur ce document vous trouverez :

- Les cycles d'entraînement de septembre à juin
- Le lexique et le découpage des différentes catégories de mouvement
- Les critères de notation des évaluations

**ÉVALUATION DÉCEMBRE**  
16 au 20 décembre 2023

**ÉVALUATION AVRIL**  
2 au 7 avril 2024

# | ENCADREMENT PÉDAGOGIQUE

## LES CYCLES D'ENTRAÎNEMENT

	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE	JANVIER
S1	<b>RÉVISION DES FONDAMENTAUX</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Roulades</li> <li>Franchissements basiques</li> </ul>	<b>PLIOMÉTRIE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Strides</li> <li>Détente impact</li> <li>Changements de direction</li> </ul>	VACANCES	<b>AUTONOMIE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Réduction de la charge de travail globale ainsi que de la prise de risque</li> <li>Apprentissage du travail individuel (<a href="#">entraide</a>)</li> <li>Révision des évaluations</li> </ul>	VACANCES
S2	<b>RÉVISION DES FONDAMENTAUX</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Saut de bras</li> <li>Saut de fond (progression)</li> </ul>	<b>RENFO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Haut &amp; bas du corps</li> </ul>	<b>TECHNIQUE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Franchissement (précision)</li> <li>TicTac</li> <li>Balancés / depuis la barre</li> <li>Balancés - précision</li> </ul>		<b>ENDURANCE   AÉROBIE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Run (<a href="#">toutes techniques confondues</a>)</li> </ul>
S3	<b>RÉVISION DES FONDAMENTAUX</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>TicTac</li> <li>Passe muraille</li> <li>Transitions</li> </ul>	<b>ENDURANCE   AÉROBIE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Run (<a href="#">toutes techniques confondues</a>)</li> </ul>	<b>RENFO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Haut &amp; bas du corps</li> </ul>	ÉVALUATION	
S4	<b>RÉVISION DES FONDAMENTAUX</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Saut de précision</li> <li>Saut de détente</li> <li>Strides</li> </ul>	VACANCES	<b>TECHNIQUE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Techniques avancées (combos + transitions) adaptés au run des évaluations</li> </ul>	VACANCES	<b>MENTAL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Choix du coach</li> </ul>

	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
S1	PARKOUR PARK	<b>CRÉATIVITÉ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exploration de nouvelles techniques</li> <li>Déconstruction des méthodes/modèles</li> </ul>	ÉVALUATION	<b>PLIOMÉTRIE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Strides</li> <li>Détente impact</li> <li>Changement de direction</li> </ul>	CHALLENGE CPK
S2	VACANCES	<b>TECHNIQUE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Approfondissement des techniques de franchissement adapté au run des évaluations</li> </ul>	VACANCES	<b>MENTAL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Choix du coach</li> </ul>	<b>ENDURANCE   AÉROBIE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Run (toutes techniques confondus)</li> </ul>
S3		<b>AUTONOMIE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Apprentissage du travail individuel (entraide)</li> <li>Révision des évaluations</li> </ul>			<b>TECHNIQUE DE PRÉCISION</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Franchissement (avancés)</li> <li>Balancé précision</li> <li>Demi tour précision</li> <li>Tic-Tac précision</li> </ul>
S4	<b>CRÉATIVITÉ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exploration de nouvelles techniques</li> <li>Déconstruction des méthodes/modèles</li> </ul>		<b>PLIOMÉTRIE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Strides</li> <li>Détente impact</li> <li>Changement de direction</li> </ul>	<b>ENDURANCE   AÉROBIE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Run (toutes techniques confondus)</li> </ul>	PARKOUR PARK

# | LEXIQUE TECHNIQUE

## DÉCOUPAGE PAR CATÉGORIE

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



# 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