

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

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