

Version finale

Brochure Technique **PARKOUR**

Saison 2024-2025



COMMISSION RÉGIONALE

PARKOUR

A ce jour, il n'existe pas encore de comité technique pour le PARKOUR.

Les prochaines élections régionales, en janvier 2025 seront l'occasion d'élire les futurs membres de cette commission technique. N'hésitez pas à poser votre candidature. Toutes les informations seront transmises aux clubs.

Un focus spécifique sera fait sur les modalités de ces élections, lors de la réunion technique des clubs qui se tiendra à Beauvais le dimanche 15 septembre 2024.

Pour autant, le secteur Parkour est déjà actif avec sur la saison 2024, la mise en place dans les Hauts-de-France :

- En mars 2024, d'une sélective coorganisée par le club de Nogent sur Oise et le Comité Régional HDF ;
- En juin 2024, d'un regroupement de traceurs à Arques.

Pour toute demande d'informations, n'hésitez pas à contacter les référents suivants :

- ✓ Informations administratives (développement de la discipline et regroupements de traceurs) :

Sabrina HUCHIN, coordonnatrice de l'équipe technique régionale.

Mail : sabrina.huchin@ffgym-hdf.fr

- ✓ Formations (juges et cadres) : Marie Laure KERKHOVE

Mail : irfa@ffgym-hdf.fr

Groupe de travail actuel (ouvert aux personnes souhaitant œuvrer pour la discipline) :

- Blaise DEBARGE, dirigeant de la section parkour de l'espérance gym de Harnes

Mail blaise.debarge@ville-harnes.fr

- Jordan TAILLEZ, responsable technique du club d'Harnes PK

Mail : taillez.jordan62138@gmail.com

- Florian SALMON, entraîneur section PK du club d'Harnes

Mail : florianfra1@gmail.com

- Maxime DARRAS, référent technique de l'AMGA

Mail : maximedarras.amga@gmail.com

- Fabrice BOISNEAU, président du club de Nogent/Oise

Mail : fabrice.boisneau@orange.fr

Présentation de la discipline

Originaire de la rue, le Parkour peut se résumer à l'art de se rendre d'un point à un autre en respectant un principe clé : l'efficacité et la fluidité.

Dans les événements FIG, la zone du Parkour est parsemée d'une variété de blocs, de murs et de barres conçus pour refléter les différents obstacles rencontrés dans les zones urbaines.

Pour les surmonter, les traceurs doivent utiliser une gamme de techniques, comme le saut de chat (cat leap), le saut de bras (arm jump), le saut de fond (drop jump) et le wall run (passe-muraille).

Il existe deux épreuves compétitives : le Speed **la vitesse** et le **style libre, Freestyle**.

Dans l'épreuve de vitesse, les athlètes doivent surmonter les obstacles le plus rapidement possible pour atteindre la ligne d'arrivée le plus rapidement possible.

Dans l'épreuve de Freestyle, les traceurs utilisent les obstacles pour montrer leur style et leur créativité pendant que leur performance technique est jugée.

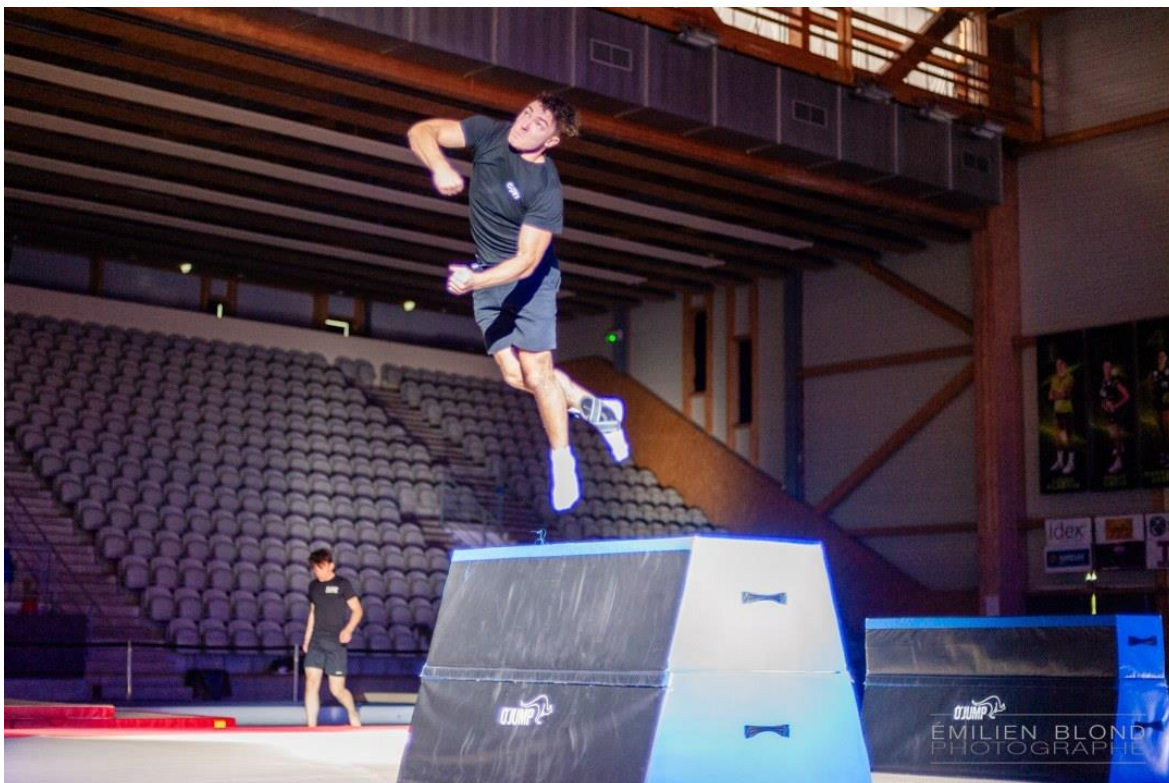
Le Parkour est une discipline qui peut aussi bien être pratiquée en compétition qu'en loisir.

DÉBUTER

Le Parkour est une discipline qui peut être pratiquée par les garçons et filles à partir de 10 ans et sans limite d'âge.

LES TENUES

Les tenues autorisées pour pratiquer le Parkour laissent aux athlètes une certaine liberté dans leur choix. La tenue de compétition ne doit cependant en aucun cas gêner l'exécution des mouvements. Les précisions nécessaires au choix des tenues sont disponibles dans la réglementation et le code de pointage de la discipline.



Secteur compétitif

Calendrier général

ETAPES NATIONALES	DATES	LIEU
1	7 et 8 décembre 2024	A DEFINIR
2	1 et 2 février 2025	A DEFINIR
3	22 et 23 mars 2025	A DEFINIR
4	3 et 4 mai 2025	A DEFINIR
Finales nationales Trophée Fédéral & Championnat de France	14-15 juin	Rennes

Procédure d'engagements

Les compétitions sont ouvertes aux licenciés FFGym. La licence avec la spécialité Parkour est obligatoire. Pour ce faire, vérifiez bien sur votre fiche club dans **FFGYMLICENCE**, que la spécialité PARKOUR est bien ajoutée.

Les engagements nominatifs sont à réaliser sur **Engagym**.

Chaque épreuve nécessite un engagement de manière dissociée : Speed Parkour et Freestyle Parkour.

Aucune inscription ne sera possible sur place.

Règlements des droits d'engagements :

Les droits d'engagement sont à régler via **Engagym** par carte ou virement bancaire.

Pour toutes questions sur ce sujet ou pour tous problèmes d'engagement, vous pouvez contacter :

Catherine BERCHON : catherine.berchon@ffgym-hdf.fr 03/22/40/61/83



Formations des juges et des cadres

L'ensemble des actions de formations est géré par l'institut régional de formations (IRFA) sous la responsabilité de la coordonnatrice de formation.

- ✓ Contact régional : Marie Laure KERKHOVE mail : irfa@ffgym-hdf.fr Tel : 03/20/58/29/37
- ✓ Contact national : Académie France Gymnastique (AFG) mail : formation@ffgym.fr Tél : 01/48/01/24/48

Projet 2025 :

Action de formation à destination des entraîneurs de clubs Parkour.

Tarif : Gratuit pour les clubs régionaux, ouvert à tous.

Intervenant expert : Benoît TAMARELLE, juge international parkour, formateur et enseignant à l'université de Rouen.

Contenus : Informations sur l'évolution de la réglementation technique, impact sur les programmes. Contenus pédagogiques et techniques à destination des entraîneurs de clubs.

Modalités :

1 ou 2 entraîneurs par club accompagnés ou non de 5 traceurs maximum (supports de formation).
Tous niveaux de pratique

Date et lieux :

Le dimanche 20 octobre 2024 de 10h à 17h à HARNES (62)

Inscriptions : via le QR CODE ou le lien ci-dessous



<https://forms.office.com/e/wgyDVzTPFv>





Secteur gymnastes

Objectifs :

- Améliorer la formation initiale des traceurs ;
- Apprendre et stabiliser les nouveaux apprentissages ou nouvelles techniques ;
- Préparer éventuellement aux compétitions ;
- Identifier les gymnastes à potentiel pour mieux les orienter ;
- Créer des temps d'échanges et de formation continue entre les coachs de clubs.

L'équipe régionale Parkour souhaite organiser cette saison **3 regroupements régionaux** (sous réserve d'un nombre d'inscrits suffisant) : **les dates et lieux seront transmis aux clubs via une lettre régionale**

Présence d'un entraîneur de club obligatoire.

La surveillance des traceurs/ gymnastes est sous la responsabilité du cadre club présent (sur la pause du midi également).

Prises en charge :

Le comité régional prend en charge les frais pédagogiques.

Le club prend en charge les déplacements et les repas sur place.

Informations à venir



Bonne saison 2024/2025 à tous.