

Regroupement régional PARKOUR

Date et lieu :

Le dimanche 25 mai 2025

Complexe GYMNASION
9 bis avenue du 8 mai 1945

60180 NOGENT SUR OISE

Objectifs : temps d'échanges et de partage de méthode de travail et astuces pour progresser.
Partager des méthodes d'entraînement et de perfectionnement sur les 2 disciplines phares du Parkour.

a) le SPEED : mise en place d'ateliers pour maîtriser les obstacles

- différents types de passements
- saut de précision
- montée de structures
- ateliers rapidité
- ...

b) le FRESTYLE : mise en place de différents ateliers de sauts

- side
- front
- back
- passements
- connections
- astuces de créativité
- vrilles
- exécution
- wall
- spin
- coin

Publics ciblés :

- Clubs FFGYM des Hauts de France
- 5 gyms maximum (homme ou femme de 10 ans et +) par club avec 1 coach (obligatoire)
- Inscription obligatoire

Pour des raisons de sécurité, le nombre d'inscrits est limité à 30 athlètes



Intervenants :

Brian TRIBOUILLARD athlète en Elite et juge niveau 2 ;

Fabrice BOISNEAU, coach PK et président du club de Nogent/oise.

Responsable du stage :

Blaise DEBARGE, Responsable Technique Régional PK .

Inscriptions :

Regroupement gratuit et ouvert aux publics identifiés sous réserve d'inscription préalable.

Inscription par mail auprès de Blaise DEBARGE **pour le mercredi 21 mai 2025.**

Contact : blaise62.bd@gmail.com

Prises en charge :

Les frais de l'encadrement ETR sont à la charge du Comité Régional des Hauts-de-France.

Les autres frais (transport, hébergement et restauration) sont à la charge des clubs ou des gymnastes participants.

Droits à l'image : si vous n'autorisez pas que vos gymnastes ou cadres soient pris en photo, merci de rendre « la non autorisation de droit à l'image » signée au responsable de l'action.