

Version 1

Brochure Technique

PARKOUR

Saison 2025-2026



COMITE RÉGIONAL PARKOUR

Membre du Comité Directeur en charge de la discipline

Mickaël DEROUBAIX : 06 77 15 92 93 president@ffgym-hdf.fr

Responsable Technique

Blaise DEBARGE : 06 81 25 3514 blaise62.bd@gmail.com

Responsable Juge

Poste à pourvoir

Composition du Comité Technique (élus)

5 postes à pourvoir

N'hésitez pas à vous rapprocher de Blaise DEBARGE pour toute demande d'informations pour intégrer l'équipe régionale PARKOUR.

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 catégories : **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	6 et 7 décembre 2025	A DEFINIR
2	7 et 8 février 2026	A DEFINIR
3	14 et 15 mars 2026	A DEFINIR
4	25 et 26 avril 2026	A DEFINIR
Finales nationales Trophée Fédéral & Championnat de France	13-14 juin 2026	A DEFINIR

Procédure d'engagements

Les compétitions sont ouvertes aux licenciés FFGym. La licence avec la spécialité PK 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 : Parkour speed / Parkour freestyle

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

Pour toutes questions à 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





Secteur gymnastes

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**

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.

1. Journée d'échanges et de partages pour les entraîneurs i avec l'intervention d'un expert (à définir en fonction des disponibilités)

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

Date et lieux : A définir

2. Rassemblement des Hauts- de -France pour les athlètes et les coachs.

Contenus : mises en situation, travail pratique, développement des compétences et connaissances.

Date et lieux : A définir

3. Une rencontre inter-clubs

Date et lieux : A définir

Ces regroupements sont gratuits sous réserve d'inscription au préalable (une information sera transmise par mail aux clubs). Présence d'un entraîneur de club obligatoire.

La surveillance des traceurs/ gymnastes est sous la responsabilité du cadre club présent (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 2025/2026 à tous.