



**Guide des programmes de
Circuit Gymnique PARKOUR**

AVANT-PROPOS

Le présent document est complémentaire aux Politiques, Règlements et Procédures (PRP) et au Règlement de sécurité émis par Gymnastique Québec (GYMQC).

Les divers points présentés dans le document ont pour objectif d'assurer une concordance de l'enseignement et de l'exécution des programmes de Parkour entre les différents clubs de la province de Québec affiliés à la Fédération.

La discipline du Circuit Gymnique Parkour est une avenue différente d'explorer la gymnastique et les sports acrobatiques par sa structure d'enseignement. C'est en fait un retour à la source du sport gymnique en permettant aux athlètes de tous âges d'explorer une série de mouvement dans un environnement sécuritaire de type « circuit » où la créativité et l'originalité sont mises de l'avant.

TABLE DES MATIÈRES

1- Introduction	4
1.1- Définition et philosophie du Parkour au Québec.....	4
1.2- Orientation des programmes	5
1.3- Catégories d'âge	5
1.4- Types d'épreuves.....	5
1.5- 6 niveaux du programme de freestyle	6
1.6- Contenu du programme compétitif de Parkour.....	6
1.6.1- Niveau 1.....	7
1.6.2- Niveau 2.....	8
1.6.3- Niveau 3.....	9
1.6.4- Niveaux 4.....	10
1.6.5- Niveau 5 et 6	10
2- Entraînement	11
2.1- Salle d'entraînement	11
2.2- Équipement et matériel	11
2.3- Entraîneurs	12
2.3.1- Formation	12
2.3.2- Ratio	13
2.4- Préparation physique	13
2.5- Tenue vestimentaire	13
2.6- Affiliations	13
2.7- Assurances.....	14
3- Compétitions	14
3.1- Compétitions de Parkour	14
3.1.1- Déroulement de la compétition	14
3.1.2- Équipement et matériel	14
3.1.3- Tenue vestimentaire	15
3.1.4- Jugement.....	15
3.1.5- Classement	17
3.1.6- Compétitions de sélection et finalité	17

1- Introduction

À la demande du Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement Supérieur, GYMQC a développé un programme pour la discipline de Parkour qui fait officiellement son entrée dans la grande famille de la Fédération, sous l'appellation *Circuit Gymnique Parkour*.

Le présent guide a pour objectif de présenter cette nouvelle discipline et de permettre aux clubs de la province de bonifier leur offre de service par l'intégration des programmes de Parkour.

À noter que le contenu du volet récréatif est laissé à la discrétion des clubs, c'est-à-dire que le programme enseigné peut être développé à l'interne. GYMQC recommande l'utilisation des programmes existants tels que Carrasco puisque ce dernier est conçu sous forme de Parkour et facilement adaptable. De plus, le contenu des programmes GAF et GAM du circuit régional ainsi que les contenus du volet compétitif présentés dans ce document sont des outils qui peuvent être utiles dans la création d'un programme récréatif de Parkour.

1.1- Définition et philosophie du Parkour au Québec

Agilité, explosivité, équilibre, virtuosité, originalité... la discipline de Parkour est basée sur la conscience corporelle des pratiquants et sur une attention très précise de l'environnement. La libre expression des athlètes, appelés traceurs, est mise de l'avant dans cette discipline où le style propre à chaque individu prend une toute nouvelle dimension.

Le Parkour est un sport de loisir et de compétition (extérieur et intérieur) consistant à se rendre d'un point à un autre en franchissant (sans équipement auxiliaire) divers obstacles de la manière la plus rapide, le plus sûre et la plus efficace possible, au moyen de techniques et de mouvements agiles. Dans les événements de Parkour, des blocs, murs et barres conçus pour refléter les différents obstacles des zones urbaines sont utilisés. Les traceurs doivent surmonter les obstacles par diverses techniques ou acrobaties.

La philosophie de ce sport est d'être constamment en mouvement et de ne jamais s'arrêter. Si les traceurs sont confrontés à un problème, un obstacle, ils doivent être capables de créer une stratégie pour progresser, pour aller de l'avant. C'est une philosophie qui s'applique à la vie elle-même. Le Parkour véhicule des valeurs de respect, d'humilité, de rigueur, de discipline, mais surtout de courage et de satisfaction de l'effort.

Le modèle mis de l'avant par GYMQC s'inspire des pratiques dites «de rue» et des Coupes du monde Circuit de la Fédération Internationale de Gymnastique (FIG). Les programmes proposés dans le présent document seront encadrés et évolueront dans des environnements sécuritaires et contrôlés tout en gardant une ouverture sur les pratiques actuelles des adeptes de circuit qui exercent ces disciplines pour le loisir.

1.2- Orientation des programmes

Les programmes de Parkour s'adressent autant aux jeunes qu'aux adultes, aux femmes comme aux hommes. Par l'intégration de cette discipline dans notre famille de programmes, nous souhaitons conserver notre clientèle qui quitte les sports conventionnels (tels que la gymnastique artistique, les sports de trampoline, etc.), mais aussi attirer une nouvelle clientèle.

1.3- Catégories d'âge

Le volet initiation et récréatif peut desservir les participants dès l'âge de 8 ans tandis que le volet compétitif est réservé aux 12 ans et plus.

Dans les premières années de la mise en branle du circuit de compétition, les catégories d'âges pour désigner les classements selon les résultats seront déterminées en fonction du nombre de participants inscrits aux événements.

Lorsque le nombre d'athlètes compétiteurs le permettra, le programme sera divisé en quatre catégories d'âges :

- 12 à 14 ans
- 15 à 17 ans
- 18 ans et plus
- Maître (35 ans et plus)

Les compétitions seront également divisées en fonction des sexes, donc les femmes se mesureront entre elles et les hommes entre eux. Par contre, certaines épreuves seront effectuées en équipes mixtes.

1.4- Types d'épreuves

Dans les événements de GYMQC, deux épreuves seront présentées.

Speed-run : Épreuve de course chronométrée où l'objectif est de passer à travers le circuit, du point A au point B, avec efficacité, en utilisant des mouvements spécifiques au Parkour pour surmonter les obstacles le plus rapidement possible.

Freestyle : Épreuve composée d'une série de mouvements où l'objectif est de passer à travers le circuit, du point A au point B, avec style, fluidité et maîtrise dans un délai maximal de 90 secondes. Les mouvements spécifiques au Parkour sont utilisés pour surmonter des obstacles et des mouvements acrobatiques doivent être effectués sur certaines zones pour faire preuve de créativité.

1.5- 6 niveaux du programme de freestyle

Les traceurs qui performant à l'épreuve de freestyle seront catégorisés selon six niveaux. Un contenu dit «imposé» devra être présenté par les concurrents des niveaux 1 à 4, c'est-à-dire que les mouvements présentés devront être ceux qui constituent le contenu de chacun des quatre premiers niveaux. Les participants auront par contre la possibilité de choisir quelques variantes dans une même famille de mouvements pour aller chercher des points supplémentaires (relativement à la valeur des mouvements).

Pour les niveaux 5 et 6, le contenu est quant à lui «libre». Les athlètes pourront composer leur performance des éléments acrobatiques de leur choix dans la liste édictée par GYMQC.

Le tableau suivant présente la division des paliers de compétition en fonction des âges et des niveaux que nous souhaitons mettre en place dans les prochaines années. À noter que les paliers de compétition (provincial, national et FIG) sont à titre indicatif. Pour le moment, toutes les compétitions de toutes les catégories seront sanctionnées dans le circuit provincial.

NIVEAUX COMPÉTITIFS PARKOUR

	<i>Provincial</i>				<i>National</i>	<i>FIG</i>
	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6
12-14 ans	Imposé 1	Imposé 2	Imposé 3	Imposé 4		
15-17 ans	Imposé 1	Imposé 2	Imposé 3	Imposé 4	Libre 1	
18 ans et +	Imposé 1	Imposé 2	Imposé 3	Imposé 4	Libre 1	Libre 2
Maître	Imposé 1	Imposé 2	Imposé 3	Imposé 4	Libre 1	Libre 2

1.6- Contenu du programme compétitif de Parkour

Cette section présente le contenu des niveaux du programme de Parkour pour l'épreuve freestyle. Tous les niveaux incluent 7 familles de mouvements et les traceurs doivent présenter un mouvement pour chacune d'entre elles, dans un même circuit.

1.6.1- Niveau 1

	Progression 1	Progression 2	Progression 3	Progression 4
		0.1	0.2	0.3
Acrobatie Avant	Roulade avant au sol	Plongeon sur bloc	Rouleau avant sur barre	
Acrobatie Arrière	Roulade arrière au sol	J-Step gainer tomber sur le dos	Mini Valdez	
Vrille	Saut tour	Palm spin 3/4 , gauche ou droit au choix		
Mural	Mural 1,5m (Wall up) Variation selon la grandeur du traceur	Tic - Tac	Aller-retour sur mur, 2 statiques (demi-tour)	
Acrobatie Unique	Frisbee	Roue, gauche ou droit au choix	Du bloc, roulade latérale	
Franchissement d'obstacle	Franchissement groupé pour monter sur obstacle (Monkey)	Safety Vault	Lazy Vault	
Réceptions	ATR 1 secondes	Réception debout, hauteur des hanches	Réception variée sol, barres, etc.	Sauts de précision (réception stick)

L'ordre de présentation des mouvements peut être différent de celui présenté ci-haut, mais chacun des éléments doit se retrouver dans la performance.

1.6.2- Niveau 2

	Progression 1	Progression 2	Progression 3	Progression 4
		0.1	0.2	0.3
Acrobatie Avant	Plongeon au sol	Front suspendu Barre parallèle		
Acrobatie Arrière	Back suspendu barres parallèles	Back roulé sur barre		
Vrille	Palm Spin 1/1, gauche ou droite au choix	Sortie sur barres hauteur des hanches (dismount, 180 degrés)		
Mural	Cat Leap	Wall up (2m)	Wall Run	Climb up
Acrobatie Unique	Butterfly kick	Roue latérale 1 main, gauche ou droit au choix	Rondade	
Franchissement d'obstacle	Speed Vault	Franchissement par saut groupé hauteur des hanches (Kong)	360 Vault	Dash Vault
Réceptions	Réceptions roulade (avant, arrière, côté)	Crane, gauche ou droite au choix	Strides precisions	Plyo precisions

L'ordre de présentation des mouvements peut être différent de celui présenté ci-haut, mais chacun des éléments doit se retrouver dans la performance.

1.6.3- Niveau 3

	Progression 1	Progression 2	Progression 3	Progression 4
		0.1	0.2	0.3
Acrobatie Avant	Punch plongeon passer par-dessus un obstacle	Salto avant à partir d'un bloc	Sortie front (reverse flyaway)	
Acrobatie Arrière	Sortie back (flyaway)	Flic	Salto arrière à partir d'un bloc (avec assistance)	Wall back flip sur mur incliné (avec assistance)
Vrille	Wall spin sur plan incliné	Inward Roll 360		
Mural	Cat to Cat	Climb up sans genoux, sans coudes		
Acrobatie Unique	Side flip d'une hauteur (avec ou sans élan)			
Franchissement d'obstacle	Italian job sur barre	Kong in, Safety vault out	Kash vault	Saut de mains d'une hauteur (Kong front)
Réceptions				

Aucune *Réception* ne sera évaluée pour ce niveau. Le traceur devra en exécuter lors du *run*.

L'ordre de présentation des mouvements peut être différent de celui présenté ci-haut, mais chacun des éléments doit se retrouver dans la performance.

1.6.4- Niveau 4

	Progression 1	Progression 2 0.1	Progression 3 0.2	Progression 4 0.3
Acrobatie Avant	Salto avant au sol	Webster d'une hauteur (front d'un pied)		
Acrobatie Arrière	Wall flip sur mur droit	Rondade back au sol	J-Step gainer au sol	Back au sol
Vrille	Wall spin sur mur droit	Butterfly twist d'une hauteur	Aerial twist d'une hauteur	
Mural				
Acrobatie Unique	Kip	Muscle up	Side flip au sol	
Franchissement d'obstacle	Double Kong	Franchissement d'obstacle, punch front	Gate Vault	
Réceptions				

Aucun élément *Mural* et de *Réceptions* ne sera évalué pour ce niveau. Par contre, le traceur aura la liberté d'en exécuter lors du *run*.

L'ordre de présentation des mouvements peut être différent de celui présenté ci-haut, mais chacun des éléments doit se retrouver dans la performance.

1.6.5- Niveaux 5 et 6

Les niveaux 5 et 6 seront déterminés en fonction du pointage accordé à un athlète selon les mouvements qu'il présentera en compétition. Pour le moment, les pointages qui fixeront chacun des niveaux n'ont pas été arrêtés puisque nous attendons de valider les capacités des athlètes lors des premiers événements qui se tiendront au courant de la saison 2019-2020.

Les traceurs seront invités à remplir une feuille de déclaration de mouvements lors de leur inscription à une compétition. À partir de ces données, nous serons en mesure de déterminer les pointages pour chacune des catégories libres.

À titre d'exemple (chiffres fictifs), un athlète qui présente une feuille de déclaration de mouvements cumulant une valeur de 11,6 points pourra être catégorisé dans le niveau 5 tandis qu'un compétiteur qui déclare une performance de 15,8 points fera partie du niveau 6.

2- Entraînement

Une séance classique d'entraînement de Parkour se compose d'un échauffement, de préparation physique, d'un travail technique, d'une phase d'exploration et d'une phase de retour au calme.

Voici les recommandations de proportion de séances d'entraînement.

PARKOUR

	Nombre d'heures par séance	Nombre de séances par semaine
Niveau 1	2	2 à 3
Niveau 2	2,5	2 à 3
Niveau 3	2,5	3 à 4
Niveau 4	3	4
Niveau 5	À la discrétion de l'athlète et son entraîneur	À la discrétion de l'athlète et son entraîneur
Niveau 6	À la discrétion de l'athlète et son entraîneur	À la discrétion de l'athlète et son entraîneur

2.1- Salle d'entraînement

La salle d'entraînement doit permettre aux athlètes d'avoir une aire d'exécution permettant leur développement et leur progression en plus d'offrir un environnement sécuritaire.

La cohabitation avec d'autres disciplines gymniques ou sportives dans une même salle est possible dans la mesure où les participants ont leurs espaces assignés et le matériel à leur disposition pendant la séance d'entraînement.

2.2- Équipement et matériel

Des tapis de réception et des matelas doivent être à la disposition des traceurs pour assurer la pratique sécuritaire de la discipline de Parkour, notamment dans les ateliers techniques d'apprentissage des mouvements.

Divers équipements destinés à la pratique sportive peuvent être utilisés. Le mobilier ou les infrastructures peuvent faire partie du matériel d'entraînement ou de performance dans la mesure où la pratique est considérée sécuritaire.

Pour le Parkour, le matériel généralement utilisé dans les palestres de gymnastique conventionnelles est adapté à la pratique de la discipline. L'utilisation des agrès tels que les barres et la poutre est permise dans la mesure où la pratique est sécuritaire et que le participant exécute ses prouesses en étant conscient des caractéristiques de l'engin (exemple : souplesse des barres).

S'il est possible pour les clubs de se doter de modules fabriqués et conçus expressément pour le Parkour, ce sera ce type de modules qui sera utilisé lors d'événements intraclub et compétitions.

2.3- Entraîneurs

Les entraîneurs de gymnastique peuvent enseigner les disciplines de Parkour. Les entraîneurs d'autres disciplines sportives ainsi que les adaptes d'entraînement physique peuvent également assurer une charge de cours, dans la mesure où ils ont reçu la formation appropriée et requise par Gymnastique Québec.

2.3.1- Formation

Pour enseigner le Parkour aux participants du volet récréatif, l'entraîneur doit avoir suivi la formation PNCE *Fondement* et avoir obtenu la mention *certifiée* pour avoir un groupe à sa charge. Ceci étant pour que l'entraîneur soit considéré comme responsable lorsqu'il est seul en gymnase.

Pour les entraîneurs qui souhaitent évoluer dans le secteur compétitif, les formations suivantes doivent être effectuées et l'entraîneur doit avoir obtenu sa certification pour le niveau entraîné:

- *Fondement spécialisé trampoline*
- *Compétition 1 : Module Sol et Module Barre fixe*

La formation Compétition 1 complète serait un atout.

2.3.2- Ratio

Pour donner un enseignement sécuritaire, efficace et de qualité, les ratios suivants sont à considérer lors de la division des groupes de participants.

	Nombre de participants maximal par groupe
Niveau 1	10
Niveaux 2 et 3	8
Niveau 4	8
Niveaux 5 et 6	6

Les ratios mentionnés plus haut sont conformes au document de *Règlement de sécurité de Gymnastique Québec*.

2.4- Préparation physique

La préparation physique est essentielle dans la pratique du Parkour. Il est très important de ne pas la négliger pour éviter les blessures et les problèmes à moyen/long terme.

La proportion de préparation physique recommandée pour le programme de Parkour est de 30% du volume d'entraînement.

2.5- Tenue vestimentaire

Il n'y a pas de restriction ou de code vestimentaire dans la pratique du Parkour. Cependant, il est important de se vêtir de sorte que la pratique soit sécuritaire, autant pour soi que pour autrui. Le port de chaussure de sport est fortement conseillé puisqu'elle sera recommandée lors des événements intraclub et compétitions, par contre la décision reste unique au club puisque l'utilisation de chaussure pourra endommager le matériel gymnique.

2.6- Affiliations

Tous les participants, athlètes, entraîneurs et officiels doivent être affiliés pour suivre des cours et/ou participer aux événements sanctionnés par GYMQC.

Dans le but de lancer les programmes et de rendre accessible la nouvelle discipline de Parkour, GYMQC offre un tarif d'affiliation spécial pour les athlètes. Le coût pour la saison 2019-2020 est de 29\$, soit le tarif minimal chargé aux participants pour assumer la couverture d'assurance et les frais administratifs. Le formulaire d'affiliation standard, disponible sur le site web de la Fédération, doit être utilisé et envoyé par courriel à Christian Turp (cturp@gymqc.ca).

2.7- Assurances

Tel que stipulé dans le *Règlement de sécurité de Gymnastique Québec*, les clubs et organisations affiliés à la Fédération doivent posséder une assurance responsabilité civile de 5 millions de dollars, soit celle proposée par la Fédération ou encore par le biais d'une autre assurance privée.

Afin de s'assurer que la pratique du Parkour est couverte par l'assureur, les activités doivent être déclarées à GYMQC, notamment par le biais des affiliations, ainsi qu'à l'assureur. Les règles de sécurité doivent être respectées et l'utilisation du matériel doit être conforme aux pratiques édictées par le fabricant et GYMQC.

3- Compétitions

3.1- Compétitions de Parkour

3.1.1- Déroulement de la compétition

Les compétitions de Parkour se tiendront sur en une journée seulement où les épreuves de Speed-run et de Freestyle seront présentées.

Les athlètes auront la liberté de participer aux épreuves de leur choix, c'est-à-dire qu'ils pourront décider de faire une ou deux épreuves ou encore de performer dans chacune d'entre elles.

L'épreuve de speed-run consiste à traverser le circuit d'obstacles le plus rapidement possible. Il n'y a donc aucune figure ou élément acrobatique à réaliser. Chaque traceur aura trois essais pour réaliser le meilleur temps possible. Seul le meilleur temps au chronomètre sera compilé pour le classement.

Pour l'épreuve freestyle, les athlètes devront présenter, à travers les modules, les mouvements imposés (niveaux 1 à 4) ou encore performer en style libre (niveaux 5 et 6). Un seul essai sera réalisé. Le résultat utilisé pour le classement des athlètes sera composé de la valeur des mouvements exécutés et des notes de jugement.

Une période d'échauffement de 30 minutes sera allouée aux athlètes dont 15 minutes se feront sur module. Ces 15 minutes de préparation spécifique permettront aux traceurs d'exécuter divers éléments tout en s'acclimatant avec les modules et la distribution du matériel.

3.1.2- Équipement et matériel

Le partenaire équipementier de GYMQC, Division Sports-Rep, a fait l'acquisition de modules spécialisés pour le Parkour. Ce sont ces équipements qui seront utilisés lors des événements sanctionnés.

3.1.3- Tenue vestimentaire

Le port de chaussure est obligatoire lors des compétitions. Il est important de se vêtir de sorte que la pratique soit sécuritaire, autant pour soi que pour autrui.

3.1.4- Jugement

Le code de pointage sera basé sur la valeur des mouvements présentés lors de la routine ainsi que quatre composantes importantes : la fluidité, l'originalité, l'exécution, et la difficulté.

Speed-run: 1 juge-arbitre (CJP), 1 strater/chronométrateur (ST), et 1 juge contrôlant les check-points (CP)

Freestyle: 4 juges, dont un occupera la fonction de juge-arbitre (CJP)

Critère de Jugement pour l'épreuve Freestyle :

Les 4 officiels jugeront la performance des athlètes selon les 4 critères suivants, en attribuant au traceur de 1 à 10 points pour chacun des critères. Le score maximal est donc de $4 \times 10 = 40$ points. À noter que les juges peuvent attribuer des demi-points (ex : 7.5 points)

Le juge-arbitre sera responsable de calculer la note de départ de l'athlète, d'évaluer l'un des critères ainsi que de valider la feuille de note des autres juges. Les trois autres officiels auront à évaluer chacun des critères. Une note finale sera ainsi calculée pour chaque athlète.

Lors des épreuves imposées, les progressions (0.1 / 0.2 / 0.3) auront une valeur plus élevée qu'un élément de base. Cette valeur sera ajoutée à la note d'exécution par le juge-arbitre.

1. La fluidité

- a. La régularité et la facilité à exécuter la routine (Hésitation? Trébuchement? Perte d'équilibre?)
- b. L'amplitude des mouvements
- c. L'enchaînement des mouvements sans effort
- d. Les juges se poseront les questions suivantes : est-ce que le traceur donne l'impression que l'épreuve est facile? Y a-t-il une aisance dans la présentation de la routine?

2. L'originalité

- a. La créativité lors de l'utilisation des modules
- b. L'exploitation des obstacles de façon originale

- i. Par exemple, utiliser les angles, passer par-dessus/en dessous/à travers, ainsi que connecter des éléments augmentera le pointage de cette composante.
- c. L'emphase mise sur la prestance de l'athlète et l'effet de spectacle
 - i. Mise en scène lors de la routine
- d. Les juges se poseront les questions suivantes : combien d'obstacles ont été utilisés? L'utilisation de l'obstacle rend-elle l'élément unique?

3. L'Exécution

- a. La sécurité et le contrôle des mouvements exécutés
- b. La maîtrise des éléments présentés
- c. Les juges se poseront les questions suivantes : est-ce que la sécurité a été compromise pour donner un effet spectaculaire?

4. La difficulté

- a. La difficulté des mouvements exécutés
 - i. Où le mouvement a été exécuté
 - ii. Comment le mouvement a été exécuté
- b. La difficulté de la « run » en général

La fiche d'évaluation des juges ressemblera à l'image plus basse. C'est en utilisant un système imagé (bonhomme sourire) que les officiels seront en mesure de catégoriser le pointage attribué au traceur.

4.3 Scoring scale and points

For each of the above mentioned three criteria, the judges assign points as follows:



Example of a judges' score sheet

Athlete	Criteria			Total
	ES	CC	D	
A	7,5	8	9,5	25
B	4	6,5	6	16,5
C	6	4	2,5	12,5

3.1.5- Classement

Pour chacune des compétitions, il y aura un classement et une remise de récompenses à chaque épreuve ainsi que pour le total des épreuves, et ce, en fonction des catégories et des tranches d'âges.

3.1.6- Compétitions de sélection et finalité

La régie de compétition sera bâtie, dans les prochaines années, sous le principe que les athlètes devront participer aux compétitions de sélection pour se qualifier en vue de la finalité provinciale.

Cependant, pour la première année d'implantation, soit 2019-2020, il n'y aura aucune qualification pour participer à l'événement de finalité. Tous les athlètes affiliés à GYMQC pour la discipline du Parkour pourront participer.