

LE PARKOUR



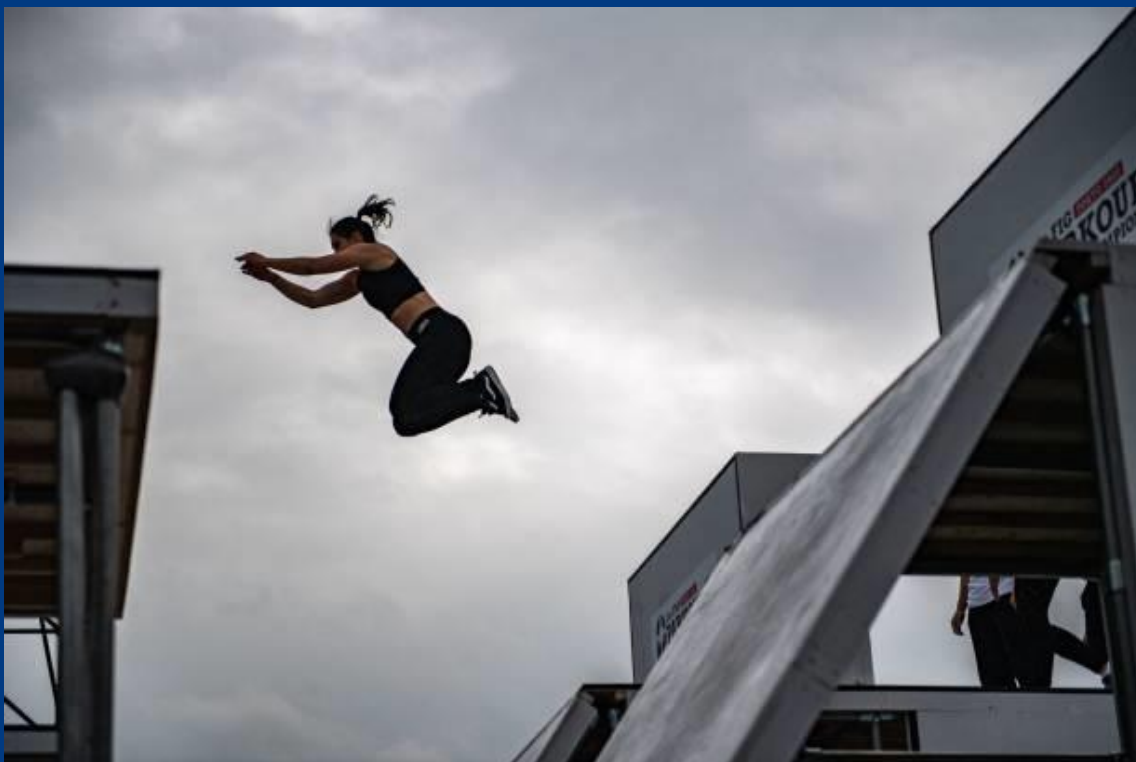
GUIDE DE DÉVELOPPEMENT POUR INTÉGRER LE PARKOUR COMPÉTITIF DANS VOTRE CLUB

NOTRE RÔLE

Faire du Parkour un sport où chaque athlète (traceur) pourra exploiter toute sa créativité dans un état d'esprit de liberté, d'analyse et de dépassement de soi et ce, dans un environnement stimulant et sécuritaire.

NOTRE OBJECTIF

Accompagner les clubs québécois et leurs traceurs de tous les niveaux vers leur sommet personnel et devenir une référence canadienne afin de se tailler une place au sein des équipes nationales qui performeront dans les circuits internationaux.



**FAIRE VIVRE LA MEILLEURE EXPÉRIENCE SPORTIVE
ET HUMAINE À TOUS LES PARTICIPANTS PAR LES
ACTIVITÉS ACROBATIQUES**

LE PARKOUR, C'EST QUOI?

Une discipline définie comme étant l'art du déplacement. Elle peut se pratiquer en zone urbaine ou sur des modules spécifiquement conçus pour le PK. C'est sur cette dernière que Gymnastique Québec concentrera ses efforts afin d'offrir un encadrement de grande qualité. Ce sport comporte deux types d'épreuves :

- **Speedrun** : traverser les modules le plus rapidement possible sans figure acrobatique obligatoire.
- **Freestyle** : présenter une série d'éléments acrobatiques de façon fluide et efficace à l'aide des différents modules dans un délai de temps donné. Les différents types d'éléments suivants doivent être présentés : acrobaties avant et arrière, vrille, mural, franchissement d'obstacles, barres et bien plus!



LE PARKOUR, C'EST POUR QUI?

Le parkour est pour tous! Aussi simple que cela...

Que vos athlètes aiment bouger, être créatifs, débrouillards ou libres de leurs choix, ce sport est pour eux. Aidez-les à se joindre à cette magnifique communauté!



POURQUOI LE PARKOUR?

Avantages pour votre club :

- Assure une rétention de vos athlètes et attire de nouveaux membres;
- Ajoute un nouveau programme à votre offre de services;
- Crée une distinction par rapport aux autres clubs;
- S'instaure rapidement et est peu coûteux;
- Procure des revenus supplémentaires;
- Suit les tendances actuelles;
- Nécessite peu d'achat d'équipements.

Avantages pour vos athlètes :

- Permet une activité complémentaire à leur discipline;
- Propose une opportunité de transfert d'habiletés lors de la retraite;
- Développe des aptitudes essentielles telles que la confiance, l'ingéniosité, la capacité d'analyse et d'adaptation, la créativité, etc.;
- Offre la possibilité de faire partie des innovateurs (sport en développement);
- Favorise le maintien ou l'acquisition d'une bonne forme physique sans l'obligation d'exécuter des acrobaties (speedrun);
- Procure un environnement sécuritaire en gymnase avec des équipements contrôlés.



LES COMPÉTITIONS

6 niveaux de compétition (PKFP seulement) :

- Niveau 1 (imposé)
- Niveau 2 (imposé)
- Niveau 3 (imposé)
- Niveau 4 (imposé)
- Niveau national (libre)
- Niveau FIG (libre)

4 catégories d'âge (toutes les épreuves) :

- 9-10 ans
- 11-13 ans
- 14-16 ans
- 17 ans+

Les niveaux PKFP sont basés sur le programme FIG et ont été élaborés par l'équipe de Gymnastique Québec en partenariat avec des acteurs du milieu.

Les athlètes peuvent choisir de participer à l'épreuve de speedrun (PKS), de freestyle (PKF), de freestyle progressif (PKFP) ou les trois!



DÉBUTEZ UN PROGRAMME DE PARKOUR EN 5 ÉTAPES FACILES

1

PROMOTION

Offrez des opportunités d'essai à vos programmes récréatifs.

Lancez des défis de type Parkour à vos athlètes de toutes les disciplines.

Confectionnez un dépliant promotionnel à distribuer.

Organisez des démonstrations à l'interne avec des athlètes invités.



2

RECRUTEMENT

Repérez les talents à l'intérieur de vos cours récréatifs avancés.

Approchez vos athlètes se préparant à la retraite comme étant une belle opportunité de transition.

3

VENTE

Distribuez des lettres d'invitation à vos membres et à votre communauté.

Publiez la description du programme : coûts, horaires, contenus, etc.



4

CRÉATION D'UN GROUPE

Heures d'entraînement typiques :

Niveaux	Nb de séances/semaine	Nb d'heures/séance	Total d'heures/semaine
1	2-3	2 h	4 à 6 h
2	2-3	2,5 h	5 à 7,5 h
3	3-4	2,5 h	7,5 à 10 h
4	4	3 h	12 h
National	4	3-4h	12 à 15 h
FIG	5	3 h+	15 h +

Ratios :

Niveaux	Ratio
PKFP 1 à 4/PKF/PKS	1 entraîneur pour 8 athlètes
National et FIG	1 entraîneur pour 6 athlètes
<i>Ces ratios respectent les recommandations émises par GYMQC dans le document Règlements de sécurité</i>	



Équipement nécessaire :

Les modules conçus expressément pour le PK sont fortement recommandés, mais la pratique est possible en adaptant le matériel gymnique déjà existant (ex. : poutres, barres, blocs, plans inclinés, etc.).

5

SPECTACLE OU COMPÉTITION

- Faites voir vos traceurs !
- Intégrez-les à votre spectacle de fin d'année.
- Créez un uniforme qui les ralliera.
- Restez informé sur les compétitions à venir.



EXEMPLE D'UNE SÉANCE DE PARKOUR (2 HEURES)

ÉCHAUFFEMENT - 15 MINUTES

Activation (cardio) - Étirements - Exercices de proprioception

ACROBATIES ET RÉCEPTIONS - 20 MINUTES

Acrobaties avant - Acrobatie arrière - Salto - Vrille

MURAL - 20 MINUTES

Tic-tac - Wall/climb up - Wall spin - Wall run

FRANCHISSEMENT D'OBSTACLES - 20 MINUTES

Monkey - Vault - Kong

BARRES - 20 MINUTES

Enroulé/déroulé - Balancé - Sortie - Underbar - Kip

PRÉPARATION PHYSIQUE - 20 MINUTES

Force - Puissance - Flexibilité - Endurance anaérobie

RETOUR AU CALME - 5 MINUTES

Retour sur la séance - Relaxation - Étirements

BON ENTRAÎNEMENT !

RESSOURCES

[Fédération québécoise de gymnastique – Informations techniques](#)

[Fédération québécoise de gymnastique – Formation des entraîneurs](#)

Fédération québécoise de gymnastique – Formation des officiels – *à venir*

Gymnastique Canada – Section PK – *à venir*

[Fédération internationale de gymnastique – Informations techniques générales et spécifiques au PK](#)



Pour toute question relative au Parkour, n'hésitez pas à me contacter. Il me fera plaisir de vous accompagner dans cette magnifique aventure.

Andréanne Harel-Chavarie

Mandataire PK

ahchavarie@gymqc.ca

Merci

**ENSEMBLE, FAISONS DU PARKOUR UNE
DISCIPLINE ENIVRANTE QUI NOUS AMÈNERA VERS
DE NOUVEAUX SOMMETS**

DIFFÉRENTS CHEMINS, UN OBJECTIF