

## PLAN ACTION PARKOUR 33 2024/2025

### Première rencontre Parkour tout niveau Lieu ?? sous forme de stage

<b>DATE</b> Dimanche 13 Octobre 2024	<b>Matin</b> 10h/12h30 8/11 ans	<b>Après midi</b> 14h/17h00 +12ans
<b>OBJECTIFS de la rencontre</b>		
<p>*Continuer à construire une dynamique girondine sur le ParKour,          *S'entraîner ensemble, échanger sur les trois thèmes du Parkour déplacement/Franchissement/acrobatie.          *Montrer la progression de chacun.</p>		
<b>THÈMES de la séance</b>		
<b>Matin</b>	<b>Après midi</b>	
<p>*Voir les bases du Parkour          (Back/Front/Franchissement/Déplacement)          *Mini jeux PK</p>	<p>*Entraînement sur barre          *Entraînement acrobatique différentes surfaces sur praticable (sol/rebord)          *Entraînement acrobatique en fosse (gros accent sur les vrilles arrière/cork)          *Entraînement acrobatique sur wall</p>	

### Deuxièmes rencontres Parkour à ?? Rencontre sous forme d'Open

<b>DATE</b> Dimanche 18 et 19 Janvier 2024	Toute la journée
<b>Nouveauté</b>	
Ouverture cette année de la catégorie 8/10 ans et 10/12 ans	
<p>Une rencontre sous forme d'open avec notation et classement, cette rencontre s'effectuera avec praticable ou mousse comme la team gym.          Le but étant d'attirer de nouveaux licenciés désirant participer à une compétition de parkour.          Faciliter l'accès à la compétition, programme allégé, tapis de réception...</p>	
Un organigramme sera établi par catégorie d'âge, de niveau et discipline (speed run et freestyle)	



**3ème rencontre**  
**Rencontre sous forme d'open??**  
**Réservé au catégorie fédéral/Performance/élite**

**DATE** : 08/09 Mars 2024

Toute la journée

Deux épreuves :

- Speed run
- Freestyle

Sur cet open le freestyle s'effectuera sur sol en dur comme sur les étapes nationales.  
**(sauf cause de disponibilité de place)**

Le but étant la préparation de nos clubs girondins participant aux différentes étapes national ou final national.

Ouverture à la catégorie 10/12 ans (en dessous de 10 ans freestyle interdit en arrivé sur surface dur)

Un organigramme sera établi par catégorie d'âge, de niveau et discipline (speed run et freestyle)