

Comité Régional Île-de-France de Gymnastique



2021-2022

Parkour

Brochure Technique Régionale



www.crif-ffgym.com

SOMMAIRE

1

Présentation de la discipline

3 Parkour Loisir et Parkour

4 Calendrier des actions

5 Journée Découverte

2

Organisation CRIFGym

7 Les niveaux de pratiques

3

Compétitions

9 Programme / Rencontre : Open

11 Test Parkour

12 Kit Matériel PKR

4

Perfectionnement

14 FreestaGym

15 TeamShow :
Démonstration et spectacle

5

Formations Cadres & Arbitres

17 Informations

6

Réglementation Générale

19 Engagements

20 Bons de soutien

7

Contacts

22 Comité de Pilotage

22 Contacts Régionaux

8

Annexes

24 Se procurer la documentation technique



1

PRESENTATION
DE LA DISCIPLINE

PARKOUR LOISIR

Le Parkour Loisir une pratique accessible à tous ludique et pluridisciplinaire.

Elle est centrée sur le plaisir du pratiquant à réaliser **différents éléments issus des activités urbaines** comme :

- **l'art du déplacement**
- **le Tricking**
- **le Hip Hop**
- **le Street Workout**



Le Parkour est une activité physique et acrobatique qui consiste à se déplacer dans un environnement naturel et/ou artificiel en surmontant les obstacles qui se présentent devant soi sans l'aide de matériel de manière fluide et sécurisée.

Le Parkour FIG comprend deux disciplines compétitives que sont le **Freestyle** et le **Speed** qui ont des règlements compétitifs dissociés à savoir :

- **Speed (PKS)**

C'est une course de vitesse chronométrée entre un point de départ (A) et un point d'arrivée (B) en franchissant les différents obstacles de manière la plus efficace.

- **Freestyle (PKF)**

C'est un parcours libre avec un temps défini proposant divers obstacles consistant à enchaîner différents éléments de franchissement et acrobatiques de manière maîtrisée, fluide et avec style

CALENDRIER DES ACTIONS

<i>Mois</i>	<i>Évènement</i>	<i>Dates et lieu</i>
OCTOBRE	ANIMATION REGIONALE Journée découverte sur le PKR aux techniciens, dirigeants de clubs et Comité départementaux	03 octobre à Chatenay Malabry
	FORMATION Animateur fédéral	5 au 7 novembre
NOVEMBRE	REGROUPEMENT Freestagym 1	7 novembre
	FORMATION Arbitre	14,21,28 novembre
DÉCEMBRE	COMPETITION Compétition test Parkour	5 décembre
	ANIMATION REGIONALE Animation PK (intervenant Extérieur PK)	19 décembre
FEVRIER	REGROUPEMENT Freestagym 2	26, 27 février
AVRIL	COMPETITION Rencontre sportive open 3.1	24 avril
	REGROUPEMENT Stage régional PKR sur sélection	23 au 30 avril
JUIN	ANIMATION REGIONALE Animation PK	5 juin
	ANIMATION REGIONALE Initiation Gym Santé et Freestyle Gym /PK	12 ou 19 juin

JOURNEE DECOUVERTE

OBJECTIFS

Présentation des disciplines

PUBLIC CONCERNE

Techniciens et dirigeants des clubs et des Comités Départementaux

DATE / LIEU

Dimanche 03 octobre 2021 de 09h30 à 10h30 au CREPS de Chatenay Malabry

ANIMATIONS PARKOUR

OBJECTIFS

Présentation des disciplines au travers d'une pratique accessible à tous, l'idée est de vivre une séance en toute sécurité

DATE

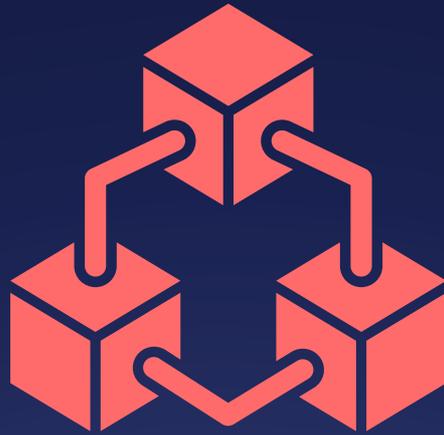
PRATIQUE DIRIGEANTS ET ENTRAINEURS : Dimanche 19 décembre 2021

ANIMATION PK PRATIQUE GRAND PUBLIC : Dimanche 05 juin 2022

ANIMATION PK PRATIQUE GRAND PUBLIC : Dimanche 12 juin 2022

INSCRIPTIONS

Inscriptions via le site internet www.crif-ffgym.com



2. ORGANISATION CRIFGYM

LES NIVEAUX DE PRATIQUES

4P STYLE

DEBUTANT	De 1 à 2 heures de pratique par semaine	PASSE-TEMPS
INITIÉ	Environ 4 heures de pratique hebdomadaire	PASSION
INTERMÉDIAIRE	Environ 6 heures de pratique hebdomadaire	
CONFIRMÉ	Environ 8 heures de pratique hebdomadaire	PERF
AVANCÉ	10 heures de pratique (et plus) hebdomadaire	
EXPERT	12 heures de pratique (et plus) hebdomadaire	PRO

ORGANISATION FILIERE CRIFGYM

AGE	NIVEAU DE PRATIQUE	TITRE DE LA RENCONTRE	PROGRAMMES DE REFERENCE	EQUIPE
A partir de 12 ans (Recommandation fédérale)	Débutant / Initié - PASSE-TEMPS	OPEN	Brochure technique (CRIFGym) et Biblio Technic (CRIFGym) Mallette Freestyle Gym (FFGym)	4 traceurs
	Avancé - PASSION			
	Confirmé - PERF			
	Expert - PRO			



3. COMPETITIONS

PROGRAMME / RENCONTRE : OPEN

1. DÉPLACEMENTS - • 2. ACROBATIES 3. FORCES & MAINTIENS - • 4. EVOLUTIONS GIRATOIRES

FUN – PERSONNALISATION – DEFIS – EXPLOITS



4 NIVEAUX DE CHALLENGES DE DIFFICULTES :

PASSE-TEMPS

PASSION

PERF

PRO

QUATUORS D'ÉPREUVES EXCLUSIVES :

1. Duel : Course de franchissement en opposition
2. Duo : Saut de franchissement en relais (Animation)
3. Solo : Style personnel
4. Team Battle : Combat en équipe

ÉVÈNEMENT REGIONAL :

- Animation sportive - équipes à finalité régionale (CRIFGYM).

VALORISATION ET PROMOTION :

- Classement pour le club inscrivant le plus de pratiquants
- Valorisation équipes (tee-shirt, goodies...)
- Pas de titres décernés (individuel ou équipe)

ROLE DE LA COMMISSION :

- Participer aux journées d'animations et rencontres régionales
- Organiser le déroulement avant, pendant et après les événements régionaux, de type rencontres sportives.
- Assister et soutenir les clubs organisateurs le jour de la rencontre sportive

PROGRAMME / RENCONTRE : OPEN

CATEGORIES "4PSTYLE"	FORMAT EQUIPE	PROGRAMME
PASSE-TEMPS	4/4/4	MALLETTTE FEDERALE FREESTYLE GYM BIBLIO TECHNIC CRIFGYM
PASSION	4/4/4	
PERF.	4/4/4	
PRO	4/4/4	
<p>Le format 4/4/4 est à privilégier. S'il n'est pas possible de composer des équipes, il est possible de mutualiser les ressources des clubs participants en constituant des équipes interclubs.</p> <p><u>Légende du format de nombre : 4 engagés / 4 participants / 4 comptabilisés</u></p> <p>Les totaux seront effectués pour les épreuves ci-dessous sur :</p> <p>Epreuve de speed 1 – VS – Duel = 4 notes</p> <p>Epreuve de speed 2 – Coop-R – Duo = 2 notes (2 duos / équipes de 4)</p> <p>Epreuve de PKR Loisir 1 – Style – Solo = 4 notes</p> <p>Epreuve de PKR Loisir 2 – TeamBattle – Quatuor = 1 note équipe</p>		

DATE ET LIEU

Rencontre sportive OPEN 3.1

24 avril 2022

COMPETITION PARKOUR

Expérimentations d'une compétition Parkour s'appuyant sur le format compétitif et de notation FIG avec deux épreuves :

- le parkour speed et le parkour Freestyle.

ORGANISATION

PLUS D'INFORMATIONS ULTERIEUREMENT

DATE ET LIEUX

5 décembre 2021

KITS MATERIEL PARKOUR LOISIR

LE COMITE REGIONAL ILE DE FRANCE DE GYMNASTIQUE
MET GRATUITEMENT A DISPOSITION DES CLUBS QUI LE DEMANDENT
UN KIT DE MATERIEL.



Ce kit regroupe les modules nécessaires pour la pratique du Parkour Loisir (10 pièces).

Le kit est composé des références ci-dessous :

- Réf. 900 : MODULE TRICKING HOOP - 160 x 50 cm (øxép) - ø intérieur : 1 m
- Réf. 910 : LOT DE 2 MODULES PLANS INCLINÉS
- Réf. 920 : MODULE TRAPEZOIDAL COMPLET - 3 ÉLÉMENTS - 150 x 130/40 x 150 cm (Lxlxh)
- Réf. 925 : MODULE TRICKING STEP - 150 x 40 x 30 cm (Lxlxh)
- Réf. 930 : LOT DE 3 MODULES BLOCKS - 120 x 60 x 130 cm (Lxlxh)

A vous d'imaginer tous les scénarios possibles et de créer un environnement urbain en construisant des murs, ponts, escaliers et autres obstacles à l'aide de ce kit complet.

Ils sont munis de poignées de portage ainsi que de bandes auto-agrippantes pour créer les obstacles que vous souhaitez franchir.

Modalités :

- **La durée maximale du prêt est de 6 semaines**
- **Le club emprunteur doit récupérer le matériel par ses propres moyens**
- **Le déplacement est à la charge du club emprunteur**
- **Le club s'engage à respecter le matériel et à l'emballer à l'issue du prêt**

➔ Nous recommandons le transport dans un utilitaire de minimum 15m3.

Pour faire une demande de réservation, il vous suffit de remplir le formulaire en cliquant ci-dessous :

[FORMULAIRE DISPONIBLE EN CLIQUANT SUR CE LIEN](#)



4. PERFECTIONNEMENT

FREESTAGYM

OBJECTIFS :

- Améliorer la formation initiale des traceurs,
- Apprendre et stabiliser les nouveaux apprentissages ou nouvelles techniques,
- Réviser et perfectionner son savoir-faire élémentaire sur les techniques avancées,
- Préparer aux rencontres sportives de type Open,
- Identifier les gymnastes ayant les prérequis pour intégrer la « Team Show », répétition / préparation
- Entraînement supplémentaire pour arbitre Parkour Loisir de la région Île-de-France

INSCRIPTIONS :

Être licencié dans un club affilié FFGym.

Tous les niveaux de pratique sont acceptés (niveaux 4PSTYLES).

Inscriptions via le site du CRIFGym

LES DIFFERENTS STAGES :

DATE ET THEME FREESTAGE	PROGRAMMES TECHNIQUES	SUPPORTS DE PRATIQUES
FREESTAGYM 1 7 novembre 2021 « FLUIDITÉ ET FREERUN DANS LES DÉPLACEMENTS » ou « FLUIDITÉ DANS LES FRANCHISSEMENTS »	Fluidité et déplacements Flow et combos Acrobaties dans les déplacements et franchissements	
FREESTAGYM 2 26 et 27 février 2022 “ INSTRUMENTS DE LIBERTE”	Élans (variantes) (Tour assis) Drop Eléments de Forces (planches appuis et suspensions, drapeaux)	Barres : Fixe/Asym/Parallèles Espaliers Grandes poutres etc Modules de réception (tapis de réception, fosses)
STAGE REGIONAL PKR 23 au 30 avril 2022	Enfants de 10 à 16 ans sur sélections	COURCOURONNES

TARIFS :

Le coût d'un stage est fixé à 2 € (par heure) par personne et par stage

INSCRIPTIONS

Inscriptions via le site internet www.crif-ffgym.com

« TEAM SHOW »

DEMONSTRATION ET SPECTACLE

OBJECTIFS

Promouvoir l'activité sur les événements régionaux toutes disciplines (compétitions, événement promotionnel...)

TEAM SHOW DEMONSTRATION

4 pratiquants représentant les 4 Familles d'éléments du Parkour Loisir. Chaque prestation sera composée principalement par l'athlète et son entraîneur. Son but est d'effectuer une prestation sur un thème donné. Le thème proposé par le pratiquant devra respecter sa sécurité, sa spécialité ou maîtrise. La démonstration ou représentation devra être au moins de niveau correspondant au niveau technique de la manifestation sportive (idéalement).

TEAM SHOW SPECTACLE

Définir le nombre de personnes pour intégrer la team spectacle. Définir le nombre de répétition et le temps/ heures de répétition. Proposition 1 répétition par mois.

Construire un casting, pour détecter les talents et/ou profils. Puis établir, des dates de répétitions...

AVANTAGES

Sous conditions (d'assiduité et de participation), le fait d'être membre de la Team Show peut vous permettre d'offrir à votre club :

- Une inscription à un Freestagym

Proposition de valoriser le gagnant ou podium, de l'open par niveau 4 Pstyle, pour intégrer la Team show : démonstration et /ou spectacle. Identifier les niveaux 4PStyle et les profils à destination de l'une ou de l'autres des 2 branches, voir les 2 branches (1. Démonstration : 2. Spectacle).

INSCRIPTIONS

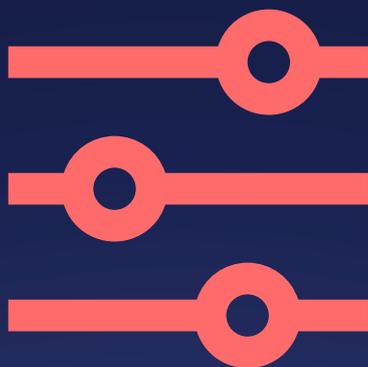
Inscriptions via le site internet www.crif-ffgym.com



5. FORMATIONS CADRES ET ARBITRES

Toutes les informations sur les formations d'arbitres/juges et de cadres se trouvent dans la brochure des formations du Comité Régional Île-de-France, téléchargeable sur le site du CRIFGYM.

FORMATIONS	OBJECTIF GENERAL	VOLUME DE FORMATION	DATES / LIEUX	INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS
ANIMATEUR FEDERAL	Animer en autonomie pédagogique une séance d'animation en Parkour. Assurer la sécurité des pratiquants	39 heures	Module spécifique du 05 au 07 novembre 2021	www.crif-ffgym.com
ARBITRE PARKOUR LOISIR	Pouvoir arbitrer les rencontres Open	32 heures	14, 21 et 28 novembre 2021	



6

REGLEMENTATION GENERALE CRIFGYM



ENGAGEMENTS

ENGAGER DES TRACEURS

COMMENT S'ENGAGER

Les engagements s'effectuent uniquement sur le site de la FFGym dans l'espace club.

- Pour les pré-engagements : Le club doit être affilié
- Pour les engagements nominatifs : Les traceurs doivent être licenciés (licence demandée et validée).

COMMENT VERIFIER SES ENGAGEMENTS

Sur EngaGym, cliquez sur la vignette « Paiement des engagements »



Puis sur la loupe « consulter le détail de la facturation » de la ligne de l'évènement correspondant :

Montant acquitté	Imprimer	Consulter le détail de la facturation
80.00		
00.00		Payer

Puis cliquez sur « Voir le récapitulatif »

40.00	40.00
-------	-------

Total: 80,00 €

[VOIR LE REÇU](#) [VOIR LE RÉCAPITULATIF](#) [RETOUR](#)

COMMENT MODIFIER SES ENGAGEMENTS

Toute modification de composition d'un ensemble doit être faite via l'extranet Fédéral jusqu'à 10 jours avant la compétition.

COMMENT DECLARER UN FORFAIT

Tout forfait doit être déclaré via l'extranet Fédéral.

Jusqu'à 10 jours avant la compétition : pas d'amende, les engagements seront déduits.

Passé ce délai :

- Un forfait avec certificat médical : pas d'amende, les engagements seront dus.
- Un forfait sans certificat médical : une amende sera appliquée, les engagements seront dus.

IMPORTANT : Le motif est obligatoire. Il n'y aura pas de repêchage si la case n'a pas été cochée.

QUAND ET COMMENT REGLER SES ENGAGEMENTS

Niveaux Interdépartemental et Régional (**CRIFGYM**)

- a. Le paiement des engagements s'effectue avant la date de forclusion définie pour chaque compétition. Une facture sera envoyée à l'issue de chaque compétition.
- b. Paiement auprès du **CRIFGYM** :
 - Virement (IBAN : FR76 1027 8062 1400 0201 1450 175 - BIC : CMCIFR2A)
 - **E-paiement** : directement via EngaGym (Cf. Guide des clubs)
 - Carte Bleue : sur le site du CRIFGYM : www.crif-ffgym.com
 - **ATTENTION** : *le paiement par chèque n'est plus possible pour les engagements.*

À la suite de l'évènement une facture sera envoyée au club. Aucun règlement ne sera accepté sur le lieu de l'évènement.

TARIFS DES ENGAGEMENTS

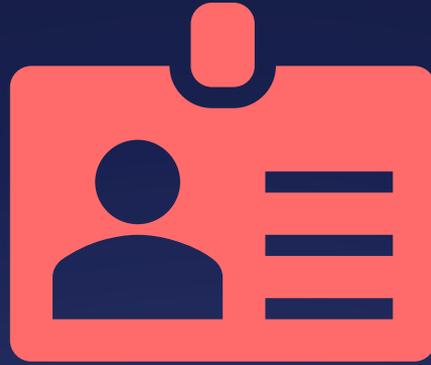
Equipe de 4 traceurs	30 €
----------------------	------

BONS DE SOUTIEN POUR LES COMPETITIONS ORGANISEES EN IDF

Les bons de soutien servent avant tout à aider financièrement les clubs organisateurs afin d'alléger leurs contraintes logistiques et matérielles.

TARIFS :

- Compétitions Interdépartementales : 3€
- Compétitions Régionales : 5€
- Gratuit pour les licenciés et les moins de 12 ans



7. CONTACTS

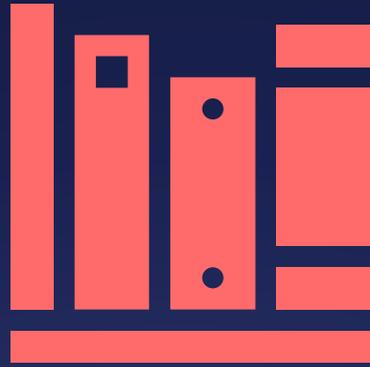


COMITE DE PILOTAGE

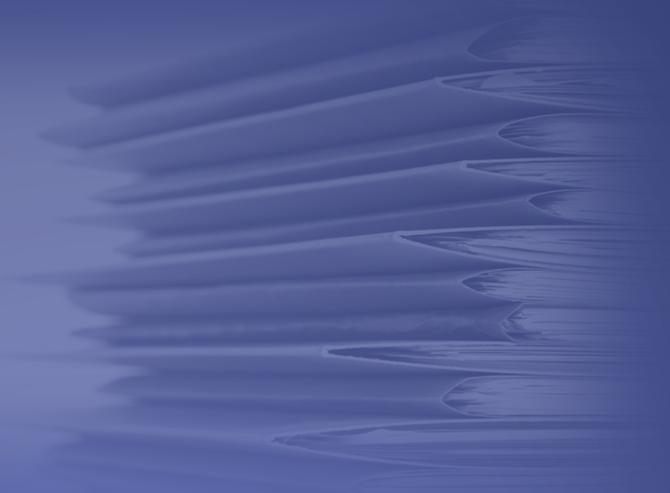
Organisation rencontres et animations Formation Stages et développements	Joël ZAIRE	07 83 75 61 76	zaire.joel@gmail.com
Projet de rencontre Pkr Compétitions / animations et formations	Lyess EL KAROUI-LEDOUX	06 21 53 17 10	lyessathletiseurgym@gmail.com
Développements animations promotionnel	Marlène CONTE	06 15 93 07 88	secretariat.cdgymlaposte.net marilouconte@gmail.com
Projet animation et développement PKR loisir Formation	Marc TONDELEIR	06 27 84 04 97	Tondeleirmarc@gmail.com
Communication	Doriane LECOMTE		dorianelecomte95@icloud.com
Référente salariée CRIFGym Contact communication	Céline ALLAIN	01 72 67 40 00 06 07 09 01 41	celine-allain@crif-ffgym.fr

CONTACTS REGIONAUX

Délégué Technique Régional	Jean-Yves CALLON	06 59 88 00 60	jycallon@sfr.fr
Coordonnateur ETR Équipe Technique Régionale	Thomas THIBEDORE	06 50 33 46 63	thomas-thibedore@crif-ffgym.fr
Responsable Technique Régional Evolugym	Yann PETITPAS	06 77 87 04 36	ypetitpas@hotmail.fr



8. ANNEXES



SE PROCURER LA DOCUMENTATION TECHNIQUE

PROGRAMMES	DOCUMENTS	FOURNISSEURS
<i>Brochure technique</i>	Brochure technique FreeStyle CRIFGym	CRIFGYM : A télécharger sur : https://www.crif-ffgym.com
<i>Répertoire technique</i>	Biblio Technic CRIFGym	
<i>Mallette fédérale Freestyle gym</i>	Fiche technique freestyle gym	FFG / INF : (Accès lors de l'inscription & participation à la formation « Animateur fédéral »)
<i>Code FIG. Parkour</i>	Équipe de France de Parkour	https://www.ffgym.fr/Equipe_de_France/Les_equipes_de_France/Parkour
	Site FIG « rubrique « règles »	FIG : https://www.gymnastics.sport/site/rules/rules.php#14