

COLLOQUE TECHNIQUE

Angers 31 aout



COMITÉ
RÉGIONAL
PAYS DE LA LOIRE

PARKOUR

Saison 2025 - 2026



COMITÉ
RÉGIONAL
PAYS DE LA LOIRE

Présentation de la discipline

Origines

- Né dans la rue
- Art d'aller d'un point à un autre avec **efficacité et fluidité**

En pratique

- Zone composée de blocs, murs et barres
- Obstacles inspirés de l'environnement urbain
- Techniques de sauts et franchissements

Mode de pratique

- En **compétition** ou en **loisir**

Public

- Accessible dès 10 ans, sans limite d'âge
- Ouvert aux filles et aux garçons

Tenues

- Liberté de choix vestimentaire
- Ne doivent pas gêner les mouvements
- Références précises dans le règlement officiel

Matériel

- Modules en mousse (Ojum'p)
- Modules rigides (Bricks)

Documents utiles

- Règlement technique national Parkour 2025/2026 : **Site FFG**
- Brochure nationale des juges 2025/2026 : **Site FFG**
- Brochure technique régional 2025/2026 : **Site FFG Pays de la Loire** (*En cours de finalisation*)

Secteur compétitif

CIRCUIT NATIONAL

Deux épreuves compétitives :

- **Speed** : franchir les obstacles le plus vite possible.
- **Freestyle** : exprimer style et créativité, performance jugée.

Parcours vers la compétition :

- Programmes **Fédérale & Performance** : accès progressif.
- Programme **ELITE** : préparation à la scène internationale.

Etape 1	Etape 2	Etape 3	Etape 4	Finale
6/7 décembre	7/8 février	14/15 mars	25/26 avril	13/14 juin

CIRCUIT REGIONAL

Catégories compétitives

- **Hommes & Femmes**
 - 10–11 ans
 - 12–14 ans
 - 15 ans et +
- **Règle spécifique**

Les athlètes du **circuit national** peuvent concourir en régional, **hors classement**.

Format de compétition

- **Qualifications** : 2 tentatives → meilleur temps retenu (possibilité de ne faire qu'un passage).
- **Finale** : 8 meilleurs qualifiés → 1 passage unique qui détermine le classement.
- **Ex-aequo** : non départagés.

Définition de l'épreuve

- **Règles de l'épreuve (Speed)**

Parcours chronométré avec **points de passage obligatoires**.

- **Pénalités :**

+10 sec pour point manqué ou appui en zone interdite.

Faux départ : 1er = avertissement / 2e = disqualification.

- **Départ** : > 2 sec = disqualification.

- **Victoire** : meilleur temps par catégorie.

- **Sécurité** : maîtrise exigée, aucun risque inapproprié.

Précisions

- **Tenue** : conforme au règlement technique Parkour 2025/2026.
- **Espaces** :
 - Échauffement général
 - Aire de compétition avec modules
- **Licence obligatoire** pour participer.
- **Animation** : présence d'un speaker + musique pour dynamiser l'événement.

Etapes	Etape d'automne	Etape d'hiver	Etape de printemps
Dates	9 novembre 2025	14 février 2026	3 mai 2026

Animations complémentaires

Possibles en accord avec le club organisateur :

Battle, freestyle, défis, chase tag...

Exemple de programme :

Matin : animations / tournois

Midi : pause repas

Après-midi : compétition principale

Secteur technique

Regroupements techniques régionaux 2025/2026

- Lundi 20 octobre 2025
- Lundi 13 avril 2026

(sous réserve d'inscriptions suffisantes)

Objectifs :

- Renforcer la formation de base des traceurs
- Consolider les acquis techniques & intégrer de nouvelles figures
- Préparer les gymnastes aux échéances compétitives
- Identifier les athlètes à potentiel
- Favoriser les échanges & la formation continue des entraîneurs

Secteur formation

Formation des juges

Organisation par l'Académie France Gymnastique

Obligation réglementaire :

Chaque club engagé en compétition nationale doit disposer d'un juge (sauf première année de participation).

Sessions prévues :

1ère : Distanciel

2^{ème} : Présentiel – Siège fédéral (Paris)

Formation « Animateur Parkour »

2 étapes de formation :

- **Module commun** : animation, organisation, motivation, communication
- **Module spécifique** : analyse du geste & acquisition technique (programmes ACCESS)

Calendrier :

- Module commun : 18-19 oct. 2025 **ou** 25-26 oct. 2025
- Module spécifique : 21-22-23 fév. 2026

Lieux : à préciser

Public : dès 15 ans (nés en 2011)

Conditions :

Encadrer un groupe 1×/semaine

PSC1 requis (obligatoire pour certification « Animateur Fédéral »)

Questions/Echange