



SÉLECTION ELITE
SAISON 2024-2025

CONDITIONS POUR CANDIDATER DÉJÀ MEMBRE DE CPK

- Avoir 12 ans minimum
- Posséder au minimum le niveau Bleu
- Être inscrit au club depuis au moins 3 ans
- Être inscrit à au moins 2 cours
- Pouvoir assister au cours ELITE
(Le mercredi de 19h à 20h au Kremlin-Bicêtre)
- Envoyer une lettre de motivation
- Passer un entretien individuel

TAT [Test d'aptitude technique]

TAP [Test d'aptitude physique]

PROCESSUS ALLÉGÉ

Les membres de la Cellule ELITE de la saison passée (2023-2024) sont exemptés des conditions suivantes :

- Envoyer une lettre de motivation
- Passer un entretien individuel



CANDIDATURE
DÉJÀ MEMBRE

CONDITIONS POUR CANDIDATER NOUVEAU MEMBRE DE CPK

- Avoir 12 ans minimum
- Fournir des vidéos ou références qui montrent ton niveau [compétitions, performances, etc]
- Pouvoir assister au cours ELITE [Le mercredi de 19h à 20h au Kremlin-Bicêtre]
- Envoyer une lettre de motivation
- Passer un entretien individuel

TAT [Test d'aptitude technique]

TAP [Test d'aptitude physique]

INFORMATIONS

Si tu es un nouveau membre du club ou un pratiquant extérieur, **tu peux tenter ta chance pour rejoindre la Cellule ELITE**, même si tu ne remplis pas les critères d'ancienneté. N'hésite pas à postuler !



CANDIDATURE
NOUVEAU MEMBRE

TAT Test d'aptitude technique | **FORMAT COMPÉTITION**

1. **Échauffement**
2. **Explication du run** | Passage obligatoire & liste des interdits
3. **Warm up sur le FOP***1
4. **Run** | Redo autorisé*2

TAP Test d'aptitude physique | **OBSERVÉ PAR UN JUGE**

5X Percuté : 5 sauts en détente sèche vers l'avant | mesure de la distance totale

Quadrupédie : Aller-retour [sans toucher le sol, le plus rapidement possible]

5X Planches complètes : 5 planches chronométrées

*1 Field Of Play = Zone de Compétition

*2 Possibilité de refaire son run

[Attention, seul le deuxième run sera pris en compte]



**COMMENT
CANDIDATER ?**

ÉTAPE 1 | ENVOYER UN MAIL

À : cultureparkour.contact@gmail.com

CC : cultureparkour@gmail.com

OBJET : Prénom Nom - ELITE 24-25

CORPS DU MAIL :

Exprime ton souhait de rejoindre la cellule ELITE

- Raisons et Lettre de motivation
- Références vidéo [Nouveau membre uniquement]

ÉTAPE 2 | ENTRETIEN

Réserve un créneau pour ton entretien

en cliquant sur le bouton ci-dessous.

Si tu es mineur, un parent ou tuteur légal doit être présent lors de l'entretien.

Bloquer un créneau

ÉTAPE 3 | PHASE DE TEST

Rendez-vous le **mercredi 30 Octobre 2024**

| 53 Rue du Professeur Bergonié, 94270 Le Kremlin-Bicêtre



COMMENT
CANDIDATER ?



PHASE DE TEST
DÉROULÉ

TAT (Test d'aptitude technique)

- **Installation du Run**
| 19H à 19H20 • **20 min**
- **Échauffement**
| 19H20 à 19H35 • **15 min**
- **Explication du run**
| 19H35 à 19H50 • **15 min**
- **Warmup sur le FOP**
| 19H50 à 20H20 • **30 min**
- **Break**
| 20H20 à 20H30 • **10 min**
- **Passage compétition + Redo**
| 20H30 à 21H00 • **30 min**

TAP (Test d'aptitude physique)

- **Break + Installation physique**
| 21H00 à 21H15 • **15 min**
- **5X Percuté**
Juge Clément | 21H15 à 21H45
- **Quadrupédie A-R**
Juge Charles | 21H15 à 21H45
- **5X Planche complète**
Juge Hugo | 21H15 à 21H45
- **Rangement**
| 21H45 à 22H



CULTURE PARKOUR



| Hugo Doré
Coach Référent ELITE

06 33 14 86 93

cultureparkour.contact@gmail.com