

CULTURE
PARKOUR[®]
ÊTRE S D U R E R

CULTURE PARKOUR
SAISON 2026 - 2027



CYCLES D'ENTRAÎNEMENT

ENFANTS & PRÉ ADOS

CYCLES D'ENTRAÎNEMENT

ENFANTS & PRÉ ADOS

SEPTEMBRE

Lun 31 - Dim 20
OFF

Lun 21 - Dim 27
FONDAMENTAUX
Roulade/Franchissement

Lun 28 - Dim 4
FONDAMENTAUX
Saut de précision/de détente
Strides & course

OCTOBRE

Lun 5 - Dim 11
FONDAMENTAUX
Saut de bras/Saut de fond
Réceptions & réchappes

Lun 12 - Dim 18
FONDAMENTAUX
TicTac/Passe muraille

Lun 19 - Dim 25
VACANCES
Récupération active

Lun 26 - Dim 1
VACANCES
Récupération active

NOVEMBRE

Lun 2 - Dim 8
**COORDINATION
& MOTRICITÉ**

Lun 9 - Dim 15
**PARKOUR
DÉCOUVERTE**

Lun 16 - Dim 22
COMPOSITION DE RUN
Adapté aux enfants
Petit focus sur les transitions

Lun 23 - Dim 29
PRÉPARATION
Bilan de progression

DÉCEMBRE

Lun 30 - Dim 6
PRÉPARATION
Bilan de progression
travail de l'autonomie

Lun 7 - Dim 13
**BILAN DE
PROGRESSION**

Lun 14 - Dim 20
PARKOUR PARK

Lun 21 - Dim 3
VACANCES
Récupération active

JANVIER

Lun 4 - Dim 10
**ORIGINE DE
LA PRATIQUE**

Lun 11 - Dim 17
**ORIGINE DE
LA PRATIQUE**

Lun 18 - Dim 24
MENTAL
Apprentissage de
la confiance en soi

Lun 25 - Dim 31
MENTAL
Apprentissage de
la confiance en soi

CYCLES D'ENTRAÎNEMENT

ENFANTS & PRÉ ADOS

FÉVRIER

Lun 1 - Dim 7
CRÉATIVITÉ & JEUX

Lun 8 - Dim 14
VACANCES
récupération active

Lun 15 - Dim 21
VACANCES
récupération active

Lun 22 - Dim 28
CRÉATIVITÉ & JEUX

MARS

Lun 1 - Dim 7
**COORDINATION
& MOTRICITÉ**

Lun 8 - Dim 14
**PARKOUR
DÉCOUVERTE**

Lun 15 - Dim 21
**PARKOUR
DÉCOUVERTE**

Lun 22 - Dim 4
COMPOSITION DE RUN
Adapté aux enfants

Lun 29 - Dim 4
PARKOUR PARK

AVRIL

Lun 5 - Dim 11
VACANCES
récupération active

Lun 12 - Dim 18
VACANCES
récupération active

Lun 19 - Dim 25
PLIOMÉTRIE DOUCE
Adapté aux enfants

Lun 26 - Dim 2
PLIOMÉTRIE DOUCE
Adapté aux enfants

MAI

Lun 3 - Dim 9
FISE

Lun 10 - Dim 16
OFF

Lun 17 - Dim 23
PRÉPARATION
Bilan de progression

Lun 24 - Dim 30
PRÉPARATION
Bilan de progression
travail de l'autonomie

JUIN

Lun 31 - Dim 6
**BILAN DE
PROGRESSION**

Lun 7 - Dim 13
CRÉATIVITÉ & JEUX

Lun 14 - Dim 20
MENTAL
Apprentissage de
la confiance en soi

Lun 21 - Dim 27
PARKOUR PARK



CYCLES D'ENTRAÎNEMENT

ADOS & ADULTES

CYCLES D'ENTRAÎNEMENT

ADOS & ADULTES

SEPTEMBRE

Lun 31 - Dim 20
OFF

Lun 21 - Dim 27
FONDAMENTAUX
Roulade/Franchissement

Lun 28 - Dim 4
FONDAMENTAUX
Saut de précision/de détente
Strides & course

OCTOBRE

Lun 5 - Dim 11
FONDAMENTAUX
Saut de bras/Saut de fond
Réceptions & réchappes

Lun 12 - Dim 18
FONDAMENTAUX
TicTac/Passe muraille

Lun 19 - Dim 25
VACANCES
Récupération active

Lun 26 - Dim 1
VACANCES
Récupération active

NOVEMBRE

Lun 2 - Dim 8
**PLIOMÉTRIE
GLOBALE**

Lun 9 - Dim 15
**PARKOUR
DÉCOUVERTE**

Lun 16 - Dim 22
COMPOSITION DE RUN
Travail des transitions

Lun 23 - Dim 29
PRÉPARATION
Bilan de progression

DÉCEMBRE

Lun 30 - Dim 6
PRÉPARATION
Bilan de progression
travail de l'autonomie

Lun 7 - Dim 13
**BILAN DE
PROGRESSION**

Lun 14 - Dim 20
PARKOUR PARK

Lun 21 - Dim 3
VACANCES
Récupération active

JANVIER

Lun 4 - Dim 10
**ORIGINE DE
LA PRATIQUE**

Lun 11 - Dim 17
**ORIGINE DE
LA PRATIQUE**

Lun 18 - Dim 24
MENTAL
Apprentissage de
la confiance en soi

Lun 25 - Dim 31
MENTAL
Apprentissage de
la confiance en soi

CYCLES D'ENTRAÎNEMENT

ADOS & ADULTES

FÉVRIER

Lun 1 - Dim 7
CRÉATIVITÉ & JEUX

Lun 8 - Dim 14
VACANCES
récupération active

Lun 15 - Dim 21
VACANCES
récupération active

Lun 22 - Dim 28
CRÉATIVITÉ & JEUX

MARS

Lun 1 - Dim 7
**PLIOMÉTRIE
GLOBALE**

Lun 8 - Dim 14
**PARKOUR
DÉCOUVERTE**

Lun 15 - Dim 21
**PARKOUR
DÉCOUVERTE**

Lun 22 - Dim 4
COMPOSITION DE RUN
Adapté aux enfants

Lun 29 - Dim 4
PARKOUR PARK

AVRIL

Lun 5 - Dim 11
VACANCES
récupération active

Lun 12 - Dim 18
VACANCES
récupération active

Lun 19 - Dim 25
FLOW & AGILITÉ

Lun 26 - Dim 2
**ENDURANCE
MUSCULAIRE**

MAI

Lun 3 - Dim 9
FISE

Lun 10 - Dim 16
OFF

Lun 17 - Dim 23
PRÉPARATION
Bilan de progression

Lun 24 - Dim 30
PRÉPARATION
Bilan de progression
travail de l'autonomie

JUIN

Lun 31 - Dim 6
**BILAN DE
PROGRESSION**

Lun 7 - Dim 13
CRÉATIVITÉ & JEUX

Lun 14 - Dim 20
MENTAL
Apprentissage de
la confiance en soi

Lun 21 - Dim 27
PARKOUR PARK



PROCOLES

SAISON 2026 - 2027

CULTURE PARKOUR

PROTOCOLES D'ÉCHAUFFEMENT

| SAISON 2026-2027

ARTICULAIRE & MOBILITÉ

Haut du corps

- Activation nuque
- Activation épaule CARs
- Activation poignet au sol
- Activation bras (répulsion)
- Scap push up / Shoulders tap
- Plank to pike pushup

Bas du corps

- Position neutre activation thoracique
 - antéversion/rétroversion
- World's greatest stretch flow
- Ouverture de hanche bassin fixe
- Cossack squat / Squat sumo
- Mobilisation cheville / Grande amplitude
 - Amplitude sur les flans

ACTIVATION CARDIOVASCULAIRE

- Course
- Pas chassé
- Montée de genoux
- Talon fesse
- Chassé croisé
- Course en arrière
- saut à cloche pied (variation)

ACTIVATION SPÉCIFIQUE

- Quadrupedi
- Saut de chat au sol
- Saut de précision au sol
- ...

Débutez la séance par des mouvements spécifiques à intensité progressive pour finaliser la lubrification articulaire et optimiser la prise de confiance.



BILAN DE PROGRESSION

SAISON 2026 - 2027

BILAN DE PROGRESSION

LA PHILOSOPHIE

À l'attention des adhérents et des parents

Le Bilan de Progression n'est ni un examen, ni un tests. Il n'y a pas de notion de réussite ou d'échec. L'objectif de cette séance est de faire une "photographie" à l'instant T des compétences de l'adhérent afin de l'orienter vers le niveau qui correspond exactement à ses besoins.

Chaque athlète possède son propre rythme de progression. Évoluer rapidement ou nécessiter plusieurs saisons dans le même niveau pour consolider ses bases est une chose tout à fait normale. L'essentiel est de garantir à chaque adhérent un environnement où il pourra s'épanouir, prendre du plaisir et progresser en toute sécurité, sans jamais brûler les étapes.

1 | ACCUEIL & ÉCHAUFFEMENT COLLECTIF

Dès l'arrivée de tous les participants, un coach propose un échauffement global à tous les participants

4 | ATELIER TECHNIQUE & ENGAGEMENT

À partir du niveau Bleu, un atelier supplémentaire vient mesurer la capacité à gérer l'engagement (le mental).

2 | LE PASSAGE (DÉMONSTRATION DE FLUIDITÉ)

L'adhérent réalise un passage unique sur un parcours défini à l'avance. Nous observons la qualité, la maîtrise et la fluidité du mouvement.

ATTENTION : Le chronomètre n'est pas un critère.

5 | RANGEMENT DU MATÉRIEL

À la fin de tous les passages, l'ensemble des adhérents et de l'équipe encadrante participent collectivement au rangement du matériel.

3 | ATELIER PHYSIQUE

Immédiatement après le parcours, l'adhérent rejoint la zone de physique. Nos coaches font le point sur la force et la motricité globale.

6 | CLÔTURE & DEBRIEFING

Le bilan de progression s'achève par un retour global animé par un coach ou le directeur technique.



BILAN DE PROGRESSION

INDEX TECHNIQUE/NIVEAU

NIVEAU BLANC - DÉBUTANT

Les Attendus Techniques

Sol, Sauts & Réceptions	Franchissements	Murs & Prises de hauteur	Barres & Suspensions	Connexions & Enchaînements
Course et coordination	Speed step	Tic-tac (Impulsion)	Suspension basique	Franchissement → Course
Amorti simple (4 appuis)	Saut de chat	Passe-muraille (Accroche)	Déplacement en suspension	
Amorti silencieuse (2 pieds)	Saut de chat une main	Descente contrôlée de mur	Balancé simple	
Quadrupedi avant		Traversée murale		
Roulade avant parkour				
Roulade côté parkour				
Roulade arrière parkour				
Saut de précision (sans élan)				
Saut de détente				
Saut de fond (petite hauteur)				
Marche en équilibre				

NIVEAU ORANGE - APPRENTI

Les Attendus Techniques

Sol, Sauts & Réceptions	Franchissements	Murs & Prises de hauteur	Barres & Suspensions	Connexions & Enchaînements
Foulées bondissantes	Lazy	Passe-muraille (Franchissement)	Balancé + Lâché simple	Saut de fond → Roulade
Percuter	Dash vault	Saut de bras	Underbar	Saut de bras → Planche
Hurdle	Demi-tour	Planche basique (Climb-up)	Tour d'appui (avant/arrière)	
Quadrupédique arrière	Tic-tac	Wall run vertical (2 pas)		
Saut de fond roulade (Bas)	Saut de chat plongé (petit)			
Roulade plongeon (petite)	Reverse			
Saut de précision descendant (gap)				
Splat				
Course en équilibre				

NIVEAU VERT - INTERMÉDIAIRE

Les Attendus Techniques

Sol, Sauts & Réceptions	Franchissements	Murs & Prises de hauteur	Barres & Suspensions	Connexions & Enchaînements
Saut de fond roulade (Moyen)	Saut de chat précision	Tic-tac précision	Lâché précision	Tic-tac → Balancé
Roulade plongeon (moyenne)	Saut de chat une main précision	Passe-muraille dyno	Muscle-up basique	Lâché → Saut de bras
Saut de précision montant	Saut de chat plongé (moyen)	Planche dynamique		Passe-muraille → Roulade
		Passe muraille (2 pas)		Dash → Saut de chat
		Saut de bras latéral		

NIVEAU BLEU - QUALIFIÉ

Les Attendus Techniques

Sol, Sauts & Réceptions

Foulées bondissantes sur barres

Saut de fond roulade (haut)

180 saut de précision

Saut de détente en montée (long)

Roulade plongeon (grande)

Franchissements

Demi-tour précision

Double saut de chat

Dash vault précision

Speed step précision

Saut de chat montant

Saut de chat plongé (long)

Murs & Prises de hauteur

Tic-tac demi-tour

Bounce back

Passe-muraille à 2 appuis

Saut de bras en descente

Barres & Suspensions

Balancé demi-tour

Lâché demi-tour (180 Lache)

Regrab

Under bar précision

Toe shoot

Muscle-up dynamique

Connexions & Enchaînements

Tic-tac → Saut de bras

Tic-tac → Saut de fond roulade

Splat to... (Enchaînement)

Saut de bras → Balancé

Saut de chat → bras

NIVEAU ROUGE - EXPÉRIMENTÉ

Les Attendus Techniques

Sol, Sauts & Réceptions	Franchissements	Murs & Prises de hauteur	Barres & Suspensions	Connexions & Enchaînements
Enchaînements complexes (Flow)	Triple saut de chat	Tic-tac 270/360	Lâché précision en montée	Double Tic-tac
Saut de précision longue distance	Double saut de chat une main	Double tic-tac	Lâché 360	Tic-tac → Underbar
Saut de fond grande hauteur	Double saut de chat précision		Underbar avec rotation	
360 saut de précision	Dash vault (long)		Underbar grande amplitude	
			Toe shoot précision	
			Bascule	
			Bascule 180	

NIVEAU VIOLET - EXPERT

Les Attendus Techniques

Sol, Sauts & Réceptions

Flow ininterrompu
haute intensité

Saut de détente
à l'aveugle

Franchissements

Double saut de chat
une main précision

Triple saut de chat
une main

Murs & Prises de hauteur

Splat grande hauteur

Passe-muraille
très haut (4m+)

Barres & Suspensions

Lâché extrême

Lâché 360 précision

Lâché hurdle

Bascule vers autre chose

Connexions & Enchaînements

Double tic-tac vers



UNE QUESTIONS ?
BESOIN D'AIDE

Contactez-nous
www.cultureparkour.com
cultureparkour@gmail.com

Léa Kang
Secrétaire générale
06 42 43 56 56

Hugo Doré
Directeur Technique
06 33 14 86 93