FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

Fondée en 1881

PROGRAMME DE DEVELOPPEMENT ET DE COMPÉTITION DES GROUPES D'AGE

pour le

Parkour

Speed – Skill - Freestyle

Auteurs principaux

Micaela BUONO PUGH

Francisco DE LA RIVA VASQUEZ

Charles PERRIÈRE

Hardy FINK

Traduction: Valérie GIANADDA, Andrée MONTREUIL et Francisco DE LA RIVA VASQUEZ

1ᵉ Édition française-2021

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland

Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Table des matières

1	**Remerciements**	Page 4
2	**Vue d'ensemble et philosophie du programme de développement des groupes d'âge de la FIG**	Page 5
3	**Vue d'ensemble du développement des performances des athlètes sur le long terme**	Page 9
4	**Programme de compétition – Exercices imposés et règles des exercices libres**	Page 15
5	**Programme de tests d'aptitudes physiques et techniques**	Page 21
6	**Profils d'assimilation des éléments**	Page 43

En cas de divergence entre les textes, c'est la version anglaise qui fait foi

Copyright Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) – 2019
Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Remerciements

Plusieurs personnes ont contribué à l'élaboration du contenu du présent Programme des groupes d'âge FIG pour la Parkour, à son développement et sa préparation. Le projet a été encouragé par le Président de la FIG, Morinari WATANABE. Le projet est un programme efficace de développement sûr et sain, à long terme, des athlètes.

La philosophie et la vue d'ensemble ainsi que la préparation en général, la conception, la mise en forme et la révision du présent manuel du PROGRAMME DE DEVELOPPEMENT ET DE COMPETITION DES GROUPES D'AGE FIG pour la Parkour est à porter au crédit de

Hardy FINK, ancien directeur des programmes d'éducation et des Académies de la FIG

Le programme est subdivisé en plusieurs parties:

A. Programme de compétition à plusieurs niveaux comportant des exercices imposés et des règles des exercices libres.

Auteurs principaux :: **Micaela BUONO PUGH**
Francisco DE LA RIVA VASQUEZ
Charles PERRIÈRE
Hardy FINK

B. Programme de test de la formation à plusieurs niveaux des aptitudes physiques et techniques.

Auteurs principaux:: **Micaela BUONO PUGH**
Francisco DE LA RIVA VASQUEZ
Charles PERRIÈRE
Hardy FINK

Traduction: Valerie GIANADDA, Andrée MONTREUIL et Francisco DE LA RIVA VASQUEZ
Illustrations: Francisco DE LA RIVA VASQUEZ
Illustrations: Adrian STAN

Section du développement à long terme préparée par Dieter Hofmann et traduite en allemand par Hans TEKLENBURG et Hardy FINK

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

Fondée en 1881

PHILOSOPHIE et VUE D'ENSEMBLE

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Vue d'ensemble et philosophie du programme des groupes d'âge de la FIG

L'accroissement rapide de la difficulté des exercices de Parkour s'explique par le volume et l'intensité sans cesse croissants des entraînements à un âge toujours plus jeune. Parallèlement, les entraîneurs des pays phares ayant affiné la préparation technique des athlètes, plusieurs entraîneurs et programmes moins performants essaient de les copier en prenant des raccourcis pour la difficulté.

L'accroissement des heures d'entraînement et la diminution de l'âge des enfants subissant des entraînements très intenses ont encore accru l'attention que portent sur notre sport les milieux de la médecine, de l'éducation et des médias qui citent souvent la Parkour pour illustrer la pratique des entraînement abusifs et excessifs.

Il est important que tous les acteurs du sport s'attachent à prouver que ces impressions négatives sont erronées. Or, ces impressions sont trop souvent justes. La FIG y travaille d'arrache-pied en modifiant les règles ayant des conséquences négatives et en formant les entraîneurs afin qu'ils approfondissent leurs connaissances et se montrent plus efficaces tout en préservant les athlètes placés sous leur responsabilité.

Le Programme de développement et de compétition des groupes d'âge de la FIG s'efforce de fournir aux pays ayant peu d'expérience dans le domaine de la Parkour internationale contemporaine un outil « prêt à l'emploi » pour la préparation physique et technique ainsi que pour les programmes de compétition et pour de nombreux pays n'ayant pas les ressources nécessaires pour développer leur propre programme.

- L'accent est mis sur la préparation et le développement à la fois sûrs et parfaits sur le long terme des athlètes pour les mener vers un niveau élevé.
- Ce programme fournit des informations permettant de progresser par étapes et de manière sûre.
- Ce programme contient des programmes à recommander à tous les entraîneurs et à toutes les fédérations.

Le programme des Académies de la FIG sur trois niveaux offre des informations plus détaillées sur la théorie, la technique et la méthodologie de l'enseignement de tous les éléments présentés dans ce document.

La philosophie du Parkour vise à réconcilier l'Homme avec son environnement par le biais d'une activité physique naturel et instinctive qui permet d'atteindre un état de santé et de bien-être général.

Se confronter aux obstacles physiquement permet de renforcer la confiance en soi et de développer le courage et la persévérance tant sur le plan sportif que face aux difficultés de la vie au quotidien.

Fondamentalement, le parkour n'est donc pas une activité dont le but premier est orienté vers la compétition mais plutôt axé autour du développement personnel et de la construction d'un corps fonctionnel dans un esprit sain.

Informations sur les jeunes athlètes en phase de croissance

Le présent Programme de développement et de compétition des groupes d'âge de la FIG est en lien avec les efforts pédagogiques déployés par le programme des Académies de la FIG qui se focalise sur la préparation et le développement sain et sûr des jeunes athlètes pour les amener vers un niveau élevé d'excellence. Cette focalisation s'appuie sur le document Croissance & Développement du CD Programme des groupes d'âge de la FIG qui a été distribué à toutes les fédérations en 2001 puis en 2003. Certaines des ces observations contenues dans ce document important sont exposées ci-dessous.

Il est crucial que les entraîneurs comprennent que la tranche d'âge 11-15 ans est une période critique pour nos athlètes. Il s'agit en effet d'une période lors de laquelle ils sont capables d'apprendre des éléments aériens complexes tout en étant susceptibles de subir des blessures aiguës ou chronique du à la surcharge ainsi que des dommages sur les plans émotionnel et psychologique.

- Chez les athlètes de cette tranche d'âge, tous les os longs se terminent par un cartilage de conjugaison ainsi que partout où un tendon se fixe à un os. Ces cartilages de conjugaison sont sujets à des blessures lorsqu'ils sont soumis à une torsion, à des efforts de cisaillement ainsi qu'à des efforts de compression excessifs ou répétitifs.
    - Prévoir un temps de récupération adéquat.
    - Réduire le nombre de charges à fort impact.
    - Interdire les vrilles et saltos inachevés.
    - Utiliser des surfaces de réceptions souples.
- Les athlètes de cette tranche d'âge traversent une période de croissance rapide (hauteur du pic de vélocité - HPV).
    - Toutes les parties du corps ainsi que les systèmes corporels croissent à des rythmes différents, ce qui peut provoquer maladresse et perte de certaines aptitudes
    - Ces athlètes seront moins souples au fur et à mesure que les os croissent et mettent les muscles et les tendons sous tension.
- Les athlètes de cette tranche d'âge traversent une période de gain de poids rapide immédiatement après le HPV (poids du pic de vélocité – PPV).
    - Ils prennent plus rapidement du poids au détriment de la force, perdant ainsi de la force temporairement et relativement.
    - Ils ne doivent pas être astreints à des régimes stricts; ils doivent manger de manière optimale dans le but de croître de manière optimale et saine.
- Les athlètes de cette tranche d'âge ne possèdent pas de système anaérobie-lactique mature; or, la Parkour est un sport principalement basé sur ce système.
- Les athlètes talentueux sont presque toujours des athlètes ayant mûri tardivement.
    - A cet âge, maturation tardive et petite taille peuvent provoquer un sentiment d'infériorité et de manque d'estime de soi.
    - Leurs plaques de croissance sont ouverts et plus particulièrement sujets à blessures.
    - Les athlètes de cette tranche d'âge doivent se focaliser en priorité sur l'apprentissage et moins sur la compétition. Il est possible d'introduire les compétitions internationales, mais l'attention doit être portée sur l'exécution parfaite des éléments de base importants et les règles contenues dans le présent document doivent être utilisées de manière à modifier les attentes au niveau de la difficulté.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

Fondée en 1881

VUE D'ENSEMBLE DU DEVELOPPEMENT DES PERFORMANCES DES ATHLETES SUR LE LONG TERME

Un exemple de gymnastique pour les entraîneurs et les athlètes de Parkour

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Développement des performances des gymnastes sur le long terme

Si nous voulons que notre sport soit préservé et accepté durablement, une préparation systématique des gymnastes sur le long terme, qui tienne compte des principes de croissance et de maturation, est indiquée.

Dévier de ce système de préparation pour viser une spécialisation précoce ou des éléments de grandes difficultés trop tôt ne sert pas les gymnastes et contribue à produire des performances non esthétiques, des blessures et le rejet de notre sport de la part du public. Si les entraîneurs qui, pour quelque raison que ce soit, adoptent ce comportement obtiennent parfois de bons résultats, leur approche n'est cependant pas couronnée de succès sur le long terme et elle provoque une forte réduction naturelle des effectifs.

Lors du développement des performances sur le long terme, l'aptitude à l'effort en général et l'aptitude à l'effort du réseau de soutien et du système moteur en particulier occupent un rôle central. Durant son activité précédente et actuelle l'entraîneur Dieter Hofmann a expérimenté avec succès l'approche du développement systématique des performances des athlètes adoptée en commun avec des entraîneurs, des médecins, des gymnastes et l'encadrement de ces derniers.

Cet effort commun doit se concentrer sur les aspects essentiels suivants:

- Augmentation systématique des charges dans le but de susciter une aptitude à l'effort des systèmes moteur et de soutien qui soit durable sur le long terme ;
- Développement prononcé des conditions requises (pré requis) (souplesse, puissance, structures basiques) afin de limiter les effets d'effort négatifs induits par la fréquence élevée des répétitions des mouvements et des techniques erronées (position inefficace des articulations) ;
- Promouvoir et encourager l'éducation de tous les gymnastes afin de garantir l'équilibre des charges (démontrer, soutenir, accrocher) ;
- Utilisation systématique et graduelle de la « phase d'apprentissage moteur favorable » dans le développement des performances sur le long terme ;
- Coordination avec les hauts responsables de la chaîne : gymnaste, entraîneur, médecin, physiothérapeute ;
- Garantie d'une proportionnalité sûre et continue de l'entraînement, des compétitions et des phases de compensation ;
- Usage extensif des équipements méthodologiques (équipement auxiliaire) lors du processus d'entraînement et attention accrue portée à cette question dans la construction des salles d'entraînement.

«Les salles d'entraînement sont des centres de formation et pas des salles de compétition »

Cette philosophie de la gymnastique a une nouvelle fois touché notre sport:

«La gymnastique est compliquée non pas parce qu'elle doit être difficile mais parce qu'elle doit être belle »

Les auteurs du présent programme espèrent que les entraîneurs et les athlètes accepteront leur aide et qu'ils y trouveront une aide bienvenue.

Étapes et caractéristiques principales du développement des performances sur le long terme (DPLT)

	Formation de base (FB)		**Formation préparatoire (FP)**		**Formation avancée (FA)**		**Formation d'élite (FE)**
	girls age 6/7	boys age 8/9	boys age - 9/10 girls age - 8/9	age 14/15 age 12/13	boys age 15 girls age 13/14	age 17/18 age 15/16	boys age 18/19 → girls age 16/17→
	Pratiquer et apprendre à entrainer	1. s'entraînent fréquemment 2. créent et apprennent les prés requis	**Entraînement pour la formation** 1. créer et apprendre les prés requis 2. apprentissage 3. compétitions et contrôles en condition physique + technique 4. Entraînement sur le programme de compétition		1. entraînement pour éducation/apprentissage 2. entraînement pour Ch. du monde		1. formation pour compétition. 2. formation pour développement futur
Unité d'entraînement	1-2 fois / semaine	2-3 fois /semaine	4-5 x 2.5 h / semaine	5-6 x 3 h / sem.	6-7 x 3 h / sem.	8x 3 h/sem	9 – 10 fois / sem
Volume d'entraînement	1,5 h chaque	2 h chaque	env. 14 h	env. 18 h	env. 21 h	env. 24 h	env. 27-30 h

Méthodologie de base du DPLT

	Formation de base (FB)	**Formation préparatoire (FP)**	**Formation avancée (FA)**	**Formation d'élite (FE)**
Conditions préalables				
Souplesse	+++	+++	maintain	Maintain
Puissance	++	++	+++	+++
Technique /structures base	+++	+++	+++	++…
Apprentissage	motor technical prerequisites	+++	+++	+++
Affiner	exact performance of movements	+++	+++	+++
Entraînement/stabilisation des exercices	+	++	+++	+++

Caractéristiques de formation propres au DPLT

FB Formation de base	FP Formation préparatoire	FA Formation avancée	FE Formation d'élite
1ère étape (6-7 ans) • don pour le sport (adéquation) –débuter les heures d'entraînement • éveiller chez les enfants sains, intelligents et aptes physiquement l'intérêt de s'entraîner fréquemment. • sélections annuelles! **2e étape** (8-9 ans) Définition plus précise des objectifs - volonté de soutien de la part des parents. - état de santé/condition physique - aptitudes intellectuelles - motivation individuelle pour la gymnastique artistique - test visant à déterminer la capacité à développer les conditions nécessaires. - capacités motrices - aptitudes: rapidité, agilité, réflexe - souplesse, force et puissance - aspects psychologique et pédagogique comme le courage et la crainte - capacité d'expression **3e étape** (9 ans, voir aussi 10 pour les sélections) • assimilation des prédispositions pour la gymnastique générale • développement des prédispositions requises en gymnastique et acrobatique en utilisant un équipement méthodologique (équipement auxiliaire) • développement des premiers éléments propres aux compétitions.	**1ère étape** • développer le suivi des prédispositions générales. • apprendre à contrôler son corps par des moyens généraux et spécifiques durant la phase préférée d'apprentissage (avant la puberté) en tenant compte du développement et de la vulnérabilité du système de soutien et du système moteur. • se constituer un répertoire global d'éléments de base • créer les conditions pour supporter un concours multiple (exercice imposé+ libre; 2x exercices libres) • développer la condition physique pour un entraînement quotidien intense et efficace. • préparation aux exigences de compétition de la classe/de l'étape suivante. **2e étape** • maintenir la capacité d'effort de la phase juvénile avec des éléments de gymnastique polyvalents, généraux et basiques • perfectionner les prédispositions générales et spécifiques comme la puissance! → (phase favorable au développement du potentiel de puissance général et spécifique→et de la souplesse, structures techniques de base) • utiliser les conditions individuelles pour la préparation de tous les éléments des exercices imposés et libres • stabiliser les éléments lors des exercices en compétition	• transférer les prédispositions de haut niveau à tous les éléments de la performance gymnique (difficulté, techniques, stabilité) pour les compétitions internationales • complexité élevée des éléments multiples • …et développement des productions pour les finales • Créer les prédispositions pour l'intensification requise de l'entraînement à l'effort (avec augmentation systématique de tous les facteurs d'effort) pour les exigences d'un CM ou d'un cycle olympique • s'adapter au contenu des CM ainsi qu'à la fréquence et aux spécificités des compétitions masculines et féminines le but étant de: préparer et garantir un bon début pour les hommes et les femmes.	Objectif: • participer avec succès et atteindre les objectifs fixes pour les compétitions internationales majeures : JO, CM, championnats continentaux et tournois internationaux • ce développement s'appuie sur le pronostic de base établi pour une participation aux CM (difficulté, technique, stabilité) et sur les caractéristiques en perpétuel changement du niveau mondial et de la véritable mise en vigueur des codes. • demande exigeante au niveau de la complexité pour: les prédispositions (puissance, souplesse, base technique) de niveau technique supérieur – meilleures solutions techniques, performances extrêmes, niveau responsable élevé de difficulté, utilisation efficace des bonus, niveau élevé de stabilité. **STB** = Structures techniques de base **NT** = Norme pour la technique **NS** = **Norme pour le sport** **Pr** = Prédispositions

Les informations sur le développement des performances sur le long terme en résumé

- Pour pouvoir passer au niveau supérieur, il est nécessaire d'avoir terminé les tâches des différentes étapes et d'être mentalement et physiquement prêt.
- Les tâches en lien avec l'âge doivent être envisagées du point de vue du développement biologique et non pas de l'âge chronologique.
- L'objectif de **la formation de base** est de développer des conditions préalables fondamentales et spécifiques à un sport; en particulier les conditions de régulation du mouvement et neuromusculaires.
- L'objectif visé par **la formation préparatoire** consiste à accroître le niveau des prédispositions générales et spécifiques (coordination, technique, vitesse, souplesse, puissance, etc.) et à augmenter la capacité à l'effort.
- L'objectif visé par **la formation avancée** consiste à développer un transfert systématique à partir de l'entraînement de groupe d'âge vers l'entraînement d'élite. Il s'agit de garantir le passage vers le niveau international grâce à l'accroissement systématique des exigences d'entraînement spécifiques.
- **La formation préparatoire** diffère fondamentalement de la **formation d'élite**
    - Il a un caractère spécifique. Les prédispositions requises pour le développement ultérieur du sport sont développées et les prédispositions pour l'accroissement continu des exigences d'entraînement et de la capacité à l'effort sont mises en place.
- L'objectif d'une planification de résultats à long terme consiste à :
    - Mettre en place les conditions préalables (souplesse, puissance, structures techniques de base) pour permettre une amélioration stable et continue des résultats spécifiques.

Le plus important ce ne sont pas les objectifs de compétition mais les objectifs pédagogiques portant sur les aptitudes techniques et physiques.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

Fondée en 1881

Programme de compétition pour le Parkour

Speed – Skill - Freestyle

Règles de Competition

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Introduction

Ce programme de compétition Parkour a été conçu pour fournir à des athlètes de tout âge et de tout niveau des occasions de participer à des compétitions. Les filles et les garçons font de la Parkour pour des raisons différentes, toutes de même valeur et toutes bienvenues.

Avec un seul ensemble de règles, il est compliqué de répondre aux besoins des athlètes de type récréatif qui veulent concourir de manière occasionnelle pour rester motivés et se tester eux-mêmes tout en satisfaisant les besoins des gymnastes de l'élite qui veulent représenter leur pays sur la scène internationale. En outre, certaines athlètes commencent à s'entraîner dès leur plus jeune âge tandis que d'autres n'en ont l'occasion que vers l'adolescence. Il est important de parvenir à garder toutes ces athlètes en leur fournissant des opportunités valables de succès.

Ce programme divise la participation en deux sections : une section de participation et une section de haute performance. La section de participation comporte quatre classes de compétition, chacune subdivisée en plusieurs groupes d'âge permettant aux athlètes ayant débuté tôt et à celles ayant débuté tard de concourir avec succès. Les deux premières classes de compétition prescrivent des exercices imposés également adaptés à la section performance mais seulement à un âge précisément restreint.

La section haute performance se subdivise en six classes de compétition. Les classes HP1 et HP2 sont identiques à celles de la section de participation. Ensuite, la section haute performance devient alors plus difficile, les deux dernières classes de compétition étant pour les niveaux Junior et Senior. Les quatre premières classes de compétition (sur les six) de la section haute performance comportent des exercices imposés. L'expérience montre que les exercices imposés servent à diriger les entraînements vers le haut niveau tout en servant d'outil de formation et de contrôle des entraîneurs.

Remarque:

- Les âges multiples des niveaux de participation permettent de commencer à pratiquer la Parkour sur le tard et de le faire plus longtemps. Il se peut que cette quantité de groupes d'âge soit trop élevée pour les fédérations n'ayant qu'un faible taux de participation. Des athlètes de différents groupes d'âges peuvent concourir ensemble et recevoir des médailles (récompenses) séparément.
- Comme les exercices imposés L1 et L2 devraient constituer La base de toute compétition, ils doivent être identiques. Certaines fédérations pourraient porter leur choix sur des exercices imposés plus simples ou éliminer des éléments plus difficiles pour les niveaux de participation.

Voir ci-dessous une vue d'ensemble de la structure et du programme de compétition:

Programme des groupes d'âge FIG

Structure et programme des compétitions de Parkour

Section Participation			Section haute performance		
Classe P1	Age 8 - 9 Age 10 - 12 Age 13 - 15 Age ≥16	1x Speed	**Classe HP1**	Age 8 - 9	1x Speed
Classe P2	Age 10 - 12 Age 13 - 15 Age ≥16	1x Speed	**Classe HP2**	Age 9-10	1x Speed
Classe P3	Age 10 - 12 Age 13 - 15 Age ≥16	1x Speed 1x Skills			
Classe P4	Age 13 - 15 Age ≥16	1 x Speed 1 x Skills 1x freestyle (60 secondes)			
			Classe HP3	Age 11 - 12	1x Speed 1x Skills
			Classe HP4	Age 13 - 14	1 x Speed 1 x Skills 1x freestyle (60secondes)
			Junior	**Age 15-16**	Règles FIG modifiés 1x speed 1x freestyle
			Senior	**FIG ages 17+**	Règles FIG

Règles générales

Article 1 Ages de compétition

a. L'admission des athlètes sur le critère de l'âge s'effectue en fonction de l'âge des athlètes au 31 décembre de l'année de compétition.
b. Il est conseillé aux athlètes de moins de 7 ans de ne pas participer à des compétitions formelles.
c. Les athlètes n'ayant pas atteint l'âge minimum requis pour leur classe de compétition peuvent participer à ladite classe sous réserve d'approbation par le comité technique concerné. Cette autorisation doit être accordée avant le délai d'inscription à la compétition.

Article 2 Groupe d'ages de la section participation et HP

Modifications spéciales des règles FIG

Règles spécifiques par format

La piste de compétition pour le Speed, le Skill ou le Freestyle peut être créer dans un gymnase ou dans un espace urbain selon le souhait de l'organisateur.

Speed

- Classe P1 Speed - piste 20m (aller simple) avec au moins 5 obstacles différents (un mouvement en fonction de chaque catégorie: franchissements, muraux et hauteur maximum 1m)
  Composition de la piste: la piste doit permettre de rythmer la vitesse et la fluidité de l'athlète. La piste peut prendre différentes formes: linéaire, en forme de L, en forme de W, etc.
  Sécurité: l'athlète ne doit pas atterrir sur des surfaces dures pour les chutes. La piste peut être composée de surfaces molles et de tapis

- Classe P2 Speed - piste 40m (peut être 20m aller et 20m retour) avec au moins 5 obstacles différents (un mouvement basé sur chaque catégorie: franchissements, muraux et hauteur maximum 1m
  Composition de la piste: la piste doit permettre de rythmer la vitesse et la fluidité de l'athlète. La piste peut prendre différentes formes: linéaire, en forme de L, en forme de W, etc.
  Sécurité: l'athlète ne doit pas atterrir sur des surfaces dures pour les chutes. La piste peut être composée de surfaces molles et de tapis

- Classe P3 Speed - piste 40m (peut être 20m aller et 20m retour) avec au moins 5 obstacles différents (un mouvement basé sur chaque catégorie: franchissements, balancés, muraux et saut de fond d'une hauteur max 1m50)
  Composition de la piste: la piste doit permettre de rythmer la vitesse et la fluidité de l'athlète. La piste peut prendre différentes formes: linéaire, en forme de L, en forme de W, etc.
  Sécurité: l'athlète ne doit pas atterrir sur des surfaces dures pour les chutes. La piste peut être composée de surfaces molles et de tapis

- Classe P4 Speed - piste 40m (peut être 20m aller et 20m retour) avec au moins 6 obstacles différents (un mouvement basé sur chaque catégorie: franchissements, balancés, muraux et saut de fond d'une hauteur maximum 1m50)
  Composition de la piste: la piste doit permettre de rythmer la vitesse et la fluidité de l'athlète. La piste peut prendre différentes formes: linéaire, en forme de L, en forme de W, etc.
  Sécurité: l'athlète ne doit pas atterrir sur des surfaces dures pour les chutes. La piste peut être composée de surfaces molles et de tapis

- HP 1 = P1+P2

- HP 2 = P3 + P 4
- HP 3 Speed - longueur de piste 50m (peut être 25m aller et 25m retour) avec 6 obstacles différents (au moins un mouvement basé sur chaque catégorie: franchissements, balancés, muraux et saut de fond d'une hauteur maximale 1m50)
  Composition de la piste: la piste doit permettre de rythmer la vitesse et le flux de l'athlète. La piste peut prendre différentes formes: linéaire, en forme de L, en forme de W, etc.
  Sécurité: l'athlète ne doit pas atterrir sur des surfaces dures pour les chutes. La piste peut être composée des tapis mais focalisé sur les obstacles dans des matériaux plus solides comme poutres, plinths, etc.

- HP 4 Speed - piste 60m (peut être 30m aller et 30m retour) avec 6 obstacles différents (au moins un mouvement basé sur chaque catégorie: franchissements, balancés, muraux et saut de fond et hauteur maximum 2m)
  Composition de la piste: la piste doit permettre de rythmer la vitesse et la fluidité de l'athlète. La piste peut prendre différentes formes: linéaire, en forme de L, en forme de W, etc.
  Sécurité: l'athlète ne doit pas atterrir sur des surfaces dures pour les chutes. La piste devra être composée prefer entiellement des obstacles composés des matériaux plus solides comme le bois. Par exemple poutres, plinths, etc. Prendre exemple des pistes de compétition FIG

Freestyle

- P4 &HP4 - Le temps est limité à 60 secondes. La hauteur des obstacles est limitée à 1m60
- Barres fixes: Les athlètes ne sont pas autorisés à atterrir sur les barres de hauteur (plus de 1m60) avec leurs pieds.

Skills

i. Ce type de format propose de faire des challenges sur une piste composée d'une chaîne de mouvements. C'est l'entraînement basé sur les mouvements fondamentaux jusqu'à leur maîtrise (polyvalence).
ii. Le défi présenté est basé sur les mouvements, qui sont imposés et qui ont un certain nombre d'essais pour accomplir la série. Ces défis sont validés par un coach ou un juge. En général, ce sont des séries assez complexes qui peuvent être composées de différentes actions motrices.
iii. La piste est composée de mouvements (1 ou plus, cela dépend du niveau des athlètes) de chaque catégorie présentée dans le manuel technique (franchissements, muraux, acrobaties, balancés, sauts de détente ou précision etc.)
iv. **Les règles du Skills:** Ces règles sont appliquées aux filles et aux garçons. Chacun d'entre eux compétira dans ses propres catégories mais la difficulté des mouvements devrait être la même (P1 à P3 et HP1 à HP3) jusqu'à P4 et HP4.
v. Pour les qualifications, l'athlète a 3 à 5 essais pour compléter la séquence de mouvements. Si l'athlète n'accomplit pas l'un des mouvements imposés, la course n'est pas validée et il perd un des essais. Pour les finales, les essais doivent comporter 1 à 3 essais (cela dépend directement de la difficulté des mouvements)
vi. Organisation. La salle de sport/gymnase peut présenter différentes pistes. Pour chaque piste, il y aura un juge (le plus souvent un des entraîneurs) pour valider la réalisation de la série.
vii. L'athlète aura une feuille de contrôle. Chaque tentative et réalisation est notée sur la fiche.
viii. Pour les qualifications, les athlètes devront compléter toutes les pistes avec le moins d'essais. Les 8 premiers athlètes à compléter le défi avec le moins d'essais sont qualifiés.
ix. Pour les finales, l'athlète qui accomplit la dernière piste avec moins d'essais gagne
x. En cas d'égalité, ils contesteront à nouveau sur 1 ou même 2 dernières pistes avec une difficulté accrue. Dans ce cas, l'athlète ne devrait avoir qu'un essai.

Article 3 Règles générales de jugement

- Pour toutes les catégories de compétitions nationales, chaque membre du jury sera responsable des tâches du jury D et du jury E, à moins que 4 juges ou plus soient affectés à l'événement.
- Sauf indication contraire dans le présent document, les erreurs d'exécution en cas de mauvaise technique, de mauvaise position du corps, d'éléments autorisés, etc. sont évaluées conformément aux règles de règles junior et/ou sénior du code de pointage en vigueur à la FIG.
- Les déductions de nature disciplinaire sont extraites du résultat final par le jury.

Article 4 Score final

- La note finale est déterminée en additionnant les trois notes (plus ou moins pour chaque critère de style libre).

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

Fondée en 1881

PROGRAMME DE TESTS D'APTITUDES PHYSIQUES ET TECHNIQUES

en

Parkour

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

Fondée en 1881

PROGRAMME DE TESTS ET DE DEVELOPPEMENT D'APTITUDES PHYSIQUES

en

Parkour

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Objet du programme de tests et de développement d'aptitudes physiques (PAT) – *(Physical Ability Testing)*

- Le PAT indique quelles sont les exigences pour le développement de la souplesse et des aptitudes de puissance.
- La sélection des exercices de tests s'appuie sur une expérience de plusieurs années. Il s'agit d'un extrait de programmes de formation pour le développement des conditions physiques requises pour la performance.
- Les exercices de tests de souplesse sont focalisés sur le niveau de développement de la souplesse passive et active du bassin et des épaules.
- Les exercices de tests des aptitudes de puissance s'appuient sur la détermination du niveau de développement de la puissance explosive, de l'endurance et du niveau des parties statiques et dynamiques des exercices.
- Les connaissances actuelles en matière de niveau d'éducation dans bon nombre de pays indiquent que le développement des conditions requises pour la performance, soit la souplesse et la puissance, nécessite une attention accrue.
- En fonction de leurs aptitudes, les athlètes peuvent obtenir une note allant de 1.0 à 10.0 point(s) par exercice test. Ces méthodes de contrôles offrent la possibilité de comparer sa propre note avec la meilleure note de chaque composante du test.

Entraînement efficace des aptitudes physiques

Les entraîneurs devraient revoir les principes de base de l'adaptation des tissus dans le développement de la force, la souplesse, la puissance et l'endurance tel qu'exposés dans les programmes de l'Académie de la FIG. Tous les tissus (muscles, tendons, ligaments, os, cartilage, peau) et les systèmes du corps s'adaptent à une contrainte imposée pendant la période de repos ou de récupération. L'entraînement des athlètes doit être progressif et s'échelonner sur plusieurs années pour qu'ils soient en mesure de soutenir et de générer les forces nécessaires à la Parkour lors des sauts, des réceptions (en particulier sur les bras) et des changements dynamiques de la position du corps.

Directives pour l'entraînement de la force et ordre d'entraînement	**Principes d'entraînement de la force** (pour les tissus)	**Séquence pour l'entraînement de la force et de la puissance**
Entraînement pour la sécurité – réception, ceinture abdominale, proprioception Grands groupes musculaires d'abord Équilibre musculaire Développement spécifique à certains éléments Force et vitesse maximales (puissance)	Spécificité Surcharge progressive Récupération Réversibilité Individualisation Variation Rendements décroissants	Endurance musculaire Vitesse avec faible force Hypertrophie musculaire Force spécifique Puissance - force à basse vitesse Puissance - force et vitesse maximales

Capacités physique PARKOUR Nom: .....

Résultats des tests Ville: .....

Date: ..... Date de ..... Club: .....

Souplesse

	Exercice	Atteint		Points
1	Levée jamb	G	D	
2	Flexion dor			
3	Fermeture t			
4	Angle bras			
	Total souplesse			
	Total force			
	Total			
	Rang			

Force

	Exercise	Atteint	Points
1	Saut longueur		
2	Saut hauteur		
3	Sprint		
4	Crunchies		
5	Grimper la corde		
6	Equilibre		
7	Pompas		
8	Dips		
9	Rampe d'agilite		
←	**Total force**		

Signature: .....

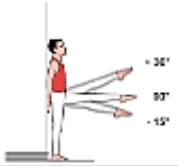
Programme de test des capacités physiques (PARKOUR)

Souplesse

1. Montées de jambes devant – gauche et droite

Goniomètre, instrument ou tableau pour mesurer les angles.

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
- 15°	- 10°	- 5°	0 (90°)	+ 5°	+ 10°	+ 15°	+ 20°	+ 25°	+ 30°



Protocole de test:
- Se tenir avec le dos droit et jambe contre le mur ou espalier, etc.
- L'angle au dessus ou en dessous de l'horizontale est mesuré en degrés. 90° = 4 points. Doit tenir 2 secondes.
- Le résultat est la moyenne des jambes gauche et droites.

2. Montée du tronc

1 P.	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Poor		Satisfactory			Good			Very good	

Protocole de test:
- Décoller le tronc du sol bras tendu, les paumes de mais devant.
- La position maximale doit être tenue 5 secondes.

3. Fermeture tronc jambes

Banc, bâton, mètre de mesure.

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0 cm	- 2 cm	- 3 cm	- 4 cm	- 5 cm	- 6 cm	- 8 cm	- 10 cm	- 12 cm	- 14 cm

Protocole de test:
- Tenir le bâton fermement à deux mais à largeur d'épaule, jambes tendues.
- Le résultat est la distance entre le haut du banc et le haut du bâton.
- Les mesures sont en centimètres – La position doit être tenue 2 secondes.

4. Ouverture tronc - bras

bâton, mètre à mesurer

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4 cm	6 cm	8 cm	10 cm	12 cm	14 cm	16 cm	18 cm	20 cm	22 cm

Protocole de test:
- Couché sur le ventre sur un tapis dur de 20cm, tête en dehors du tapis et poitrine au bord du tapis
- Tenir le bâton fermement à largeur d'épaule et lever le bâton bras tendus
- Les mesures sont en centimètres – Mesure de la distance du haut du tapis au bas du bâton.

Force puissance et endurance

1. Saut en longueur de l'arrêt

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hauteur de portée (RH)	RH +5 cm	RH +10 cm	RH +15 cm	RH +20 cm	RH +25 cm	RH + 30 cm	RH + 35 cm	RH + 40 cm	RH + 45 cm

Protocole de test :
- Mesurer la hauteur de portée d'un gymnaste (RH) avec les bras et mains complètement en extension au dessus de la tête. Ceci peut être mesuré avec le gymnaste couché par terre.
- Mesurer la longueur du saut depuis les orteils au départ jusqu'au point le plus proche du départ après le saut.

2. Saut en hauteur de l'arrêt

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
+5 cm	+10 cm	+15 cm	+20 cm	+25 cm	+ 30 cm	+ 35 cm	+ 40 cm	+ 45 cm	+ 50 cm

Protocole de test :
- Mesurer la hauteur de portée d'un gymnaste (RH) avec les bras et mains complètement en extension le long du mur, marqué à la craie
- Mesurer la hauteur en cm, considérer la marque la plus éloignée, après deux essais.

3. Sprint 20 de mètres

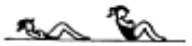
1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.5 sec	4.4 sec	4.3 sec	4.2 sec	4.1 sec	4.0 sec	3.9 sec	3.8 sec	3.7 sec	3.6 sec
4.1 sec	4.0 sec	3.9 sec	3.8 sec	3.7 sec	3.6 sec	3.5 sec	3.4 sec	3.3 sec	3.2 sec

Protocole de test :
- 20 mètres sprint, mesurés en seconde, idéalement deux chronomètres et moyenne.
- 1ère ligne pour les gymnastes de 12 ans
- 2ème ligne pour les gymnastes de 13 à 15 ans

4. Élévation du tronc en avant (crunchies)

Balle de tennis ou similaire, chronomètre

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20x	22x	24x	26x	28x	30x	31x	32x	33x	34x



Protocole de test:
- La gymnaste est couchée sur le dos; les épaules ne touchent pas le sol, pieds fermement au sol, genoux fléchis à 90°
- Bras croisés sur la poitrine. Les jambes restent tendues en tenant la balle de tennis.
- Compter le nombre de répétitions en 60 secondes. Les coudes touchent les genoux à chaque répétition.
- Les épaules ne doivent pas toucher le tapis ou le sol.

5. Grimper la corde

Corde avec marques à 1 mètre et à 5 mètres. Chronomètre

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	24 sec	22 sec	20 sec	18 sec	16 sec	14 sec	12 sec	10 sec	8 sec

Protocole de test:

- Pour obtenir 1 point: grimper de la station, mains à hauteur de la tête. Peut utiliser ses pieds. Grimper et toucher la marque à 5 mètres.
- Pour obtenir 2 points ou plus: le gymnaste débute en position assise sur un tapis, mains sur la marque à 1 mètre.
- Grimper la corde en maintenant les jambes écartées à l'horizontale. Le gymnaste grimpe le plus rapidement possible et touche la marque à 5 mètres avec une main. Si les pieds s'abaissent à plus de 30° sous l'horizontale, l'exercice ne compte pas.
- Le temps est calculé à partir du moment où le gymnaste commence à grimper jusqu'à ce qu'il touche la marque à 5 mètres.

6. montée à l'équilibre et maintien

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 sec	2 sec	3 sec	4 sec	5 sec	6 sec	7 sec	8 sec	9 sec	10 sec

Protocole de test :

- Montée avec un corps tendu: la tête entre les bras jusqu'à l'équilibre: sur le sol ou portes main.
- Le temps est mesuré en secondes.
- La qualité doit rester au dessus de la moyenne. Le temps s'arrête quand la qualité se dégrade.

7. Pompes

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	6	9	12	15	18	21	24	27	30

Protocole de test:

- Pour chacune des positions de la planche, le dos doit être parfaitement à l'horizontale et les bras bien droits.
- La pompe est exécutée avec une vitesse contrôlée de 1 seconde vers le bas et 1 seconde vers le haut.
- Dans chaque cas, la valeure de la qualité doit se situer au minimum à 3,0 ou plus. Le timing s'arrête lorsque la qualité est inférieure à 3.

8. Dips aux barres parallèles

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2x	4x	6x	8x	10x	12x	14x	16x	18x	20x

Protocole de test:

- Pour les dips, l'entraîneur place un poing fermé sur la barre sous l'épaule du gymnaste. Chaque dip doit être suffisamment bas pour toucher la main. Le corps reste droit.
- En tout temps, la valeur de qualité technique doit être de 3.0 ou plus. Arrêter de compter lorsque la valeur de qualité technique est moindre.

9. Rampe d'agilité

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5 meters	---	10m	15m	---	20 m	25 m	30 m	35 m	40 m

Protocole de test:

- Les jambes doivent être pliées à 90 degrés et se déplacer près du coude pour chaque marche.
- Les hanches ne peuvent pas dépasser les épaules.
- Le gymnaste peut effectuer cette opération à l'intérieur d'une zone de gymnastique ou de sol rythmique - chaque côté = 10 mètres

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

Fondée en 1881

PROGRAMME DE TESTS ET DE DEVELOPPEMENT D'APTITUDES TECHNIQUES

pour le

Parkour

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Objet du programme de tests et de développement d'aptitudes techniques (TAT) – *(Technical Ability Testing)*

- Les lignes et structures d'éducation indiquées dans le TAT ainsi que l'augmentation systématique visible du niveau de difficulté devraient contribuer à aider les athlètes à construire leurs conditions techniques requises de manière à effectuer avec succès des exercices de plus grande difficulté en âge d'apprentissage.[2)]
- Il s'agit d'un programme créant les conditions techniques requises et qui devrait en même temps faire office d'outil de contrôle.
- La séquence d'éducation/des structures illustre une route allant de « simple » à « difficile » essentiellement « sans fin ».
- Un athlète ne devrait passer à l'élément suivant qu'après avoir acquis le niveau (N) précédent avec une valeur technique (VT) minimale.
- Les informations ci-après sont le résultat de plusieurs années d'expérience accumulée dans la formation des athlètes de haut niveau mais également de athlètes de nations ayant peu d'expérience à l'époque. Elles devraient servir de directives.

Système d'évaluation et de contrôle des tests d'aptitudes techniques (TAT)

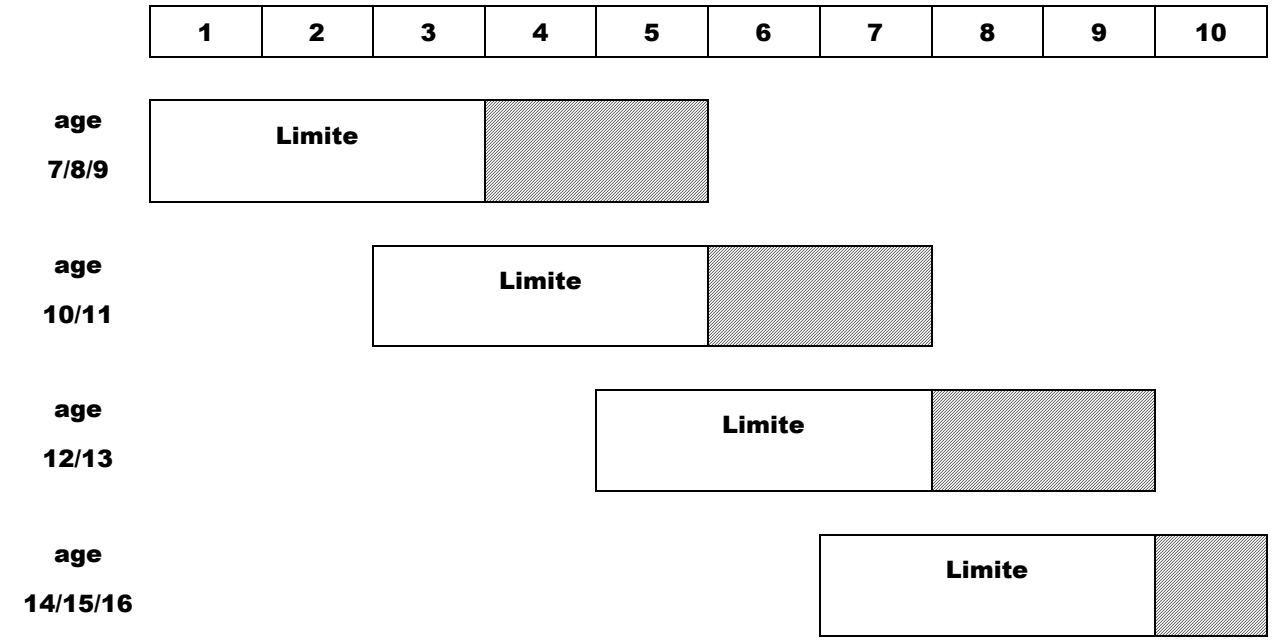
- Lors des compétitions de contrôle ou de sessions de tests TAT, le athlète a la possibilité de choisir un niveau de valeur dans les séquences d'éléments énumérées sur la base de son niveau de performance actuel.
- Cet élément peut être exécuté à deux reprises, le meilleur des deux essais comptant. Dans les programmes de niveau supérieur, l'exécution peut être limitée à un seul essai.
- Le résultat est calculé en sélectionnant le niveau de valeur de la séquence d'éléments (par exemple : niveau de valeur=NV 5) et en le multipliant avec la valeur technique (qualité) donnée par l'entraîneur, le juge ou l'évaluateur (par exemple : valeur technique=VT 3).
  EXEMPLE : NV=5 x VT=3 = 15 points

Règles spécifiques pour DCT

- Le DCT est pensé en premier lieu à préparer physiquement et techniquement les garçons et les filles sans distinction.
- Pour l'évaluation des techniques de parkour, les concepts d'amplitude ou d'angles d'ouverture ne sont pas appliqués.
- Les critères les plus importants sont: la maîtrise, l'enchainement, la connexion et la sécurité.

Informations concernant la sélection des niveaux de valeur (NV)

Niveau de valeur



= **Limite**

= **Recommandé pour aborder un niveau de valeur supérieur.**

(lorsque tous les précédents éléments ayant une valeur de 3 ont été accomplis)

Evaluation de la valeur technique (VT)

- L’évaluation de la qualité de la valeur technique est donnée par une progression de 0 – 4 point(s). Dans une étape ultérieure d’utilisation de ce système d’évaluation, une progression par demi-point est possible (1.5; 2.5; etc.)

0	=	Pas effectué. L'elément n’est pas reconnaissable.
1	=	L'elément n’est pas reconnaissable. Mauvaise performance technique, position (posture) du corps incorrecte, voire chute.
2	=	Les caractéristiques techniques essentielles ont été effectuées. Mauvaises technique et exécution, pas ou hésitations.
3	=	Bonne technique et exécution de l’élément qui est contrôlé. Pourrait être intégré dans un exercice de compétition.
4	=	Très bonne technique et exécution de l’élément. Pas d’erreurs de réception.

- Les éléments de valeur = 3 peuvent être inclus dans les compétitions nationales et démontrent que l'athlète est prête à faire des compétitions avec des exercices obligatoires ou optionnels qui contiennent cet élément.
- Seuls les éléments de la valeur = 4 devraient être inclus lors des compétitions internationales.
- Cette philosophie et ce concept s'appliquent également aux éléments qui ne figurent pas dans les tableaux de tests techniques - par exemple, tous les éléments des graphiques de profil d'acquisition de compétences présentés à la fin de ce livre et les éléments qui ne sont pas inclus dans le présent ouvrage.

Exigences relatives aux équipements pédagogiques (équipement auxiliaire).

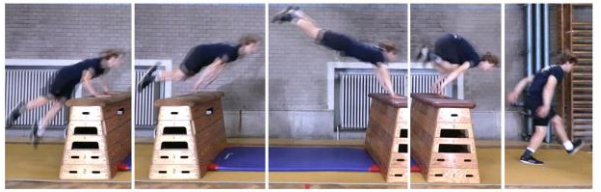
- Pour une exécution réussie des programmes d’éducation, un degré élevé de discipline, de propreté et de sécurité dans les salles de formation est nécessaire.
- La disponibilité d'équipements de qualité, de tapis, etc. a une grande influence sur une éducation systématique et ciblée.
- La disponibilité d'équipements méthodiques est d'une importance significative.
- Les exigences relatives aux appareils méthodiques (équipements auxiliaires) sont énumérées et détaillées avec les exercices de test.
- Ils favorisent un progrès méthodique de la formation et sont en partie également des instruments de mesure.
- La plupart des fabricants d’appareils proposent ce type d’équipement.
- Dans certains cas, un tel appareillage peut être ou devra être fabriqué par l'entraîneur.

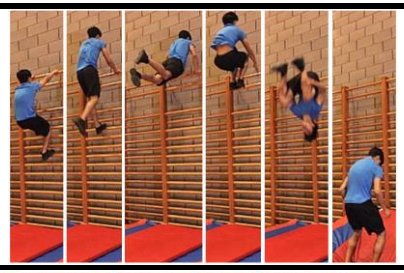
Capacités techniques PARKOUR		Date:		
Nom:		Date de naissance:		
Club:		Age:	.....	
	Niveau de difficulté déclaré (DL)	Valeur qualitative (QV))	Résultats	Total
	1 to 10	1 to 4	DL x QV	
Receptions				
Tech. des Franchissements				
Elements Muraux				
Bal. Elements de Base				
Balances				
Elem. Acro en Avant				
Elem. Acro en Arriere				
Acrobatiques				
		Total Techniques		
		Total Physique		
		SCORE TOTAL		

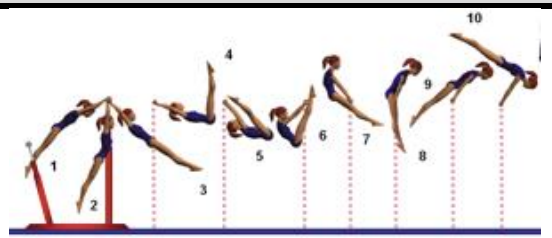
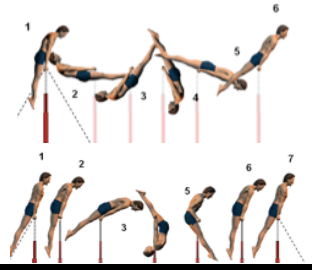
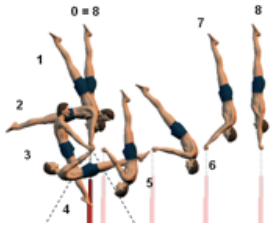
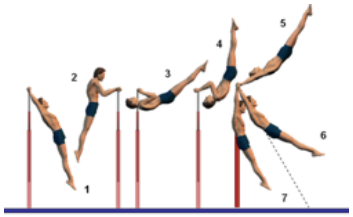
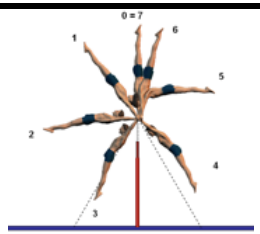
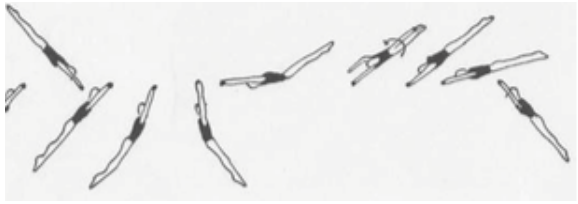
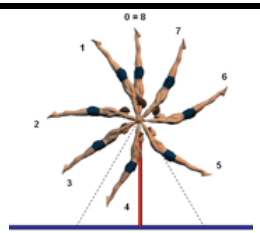
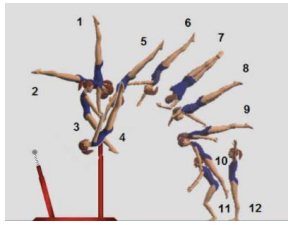
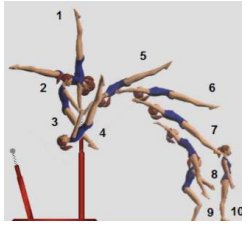
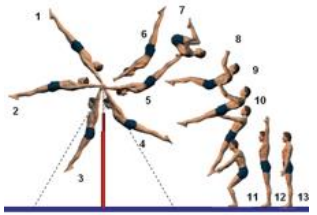
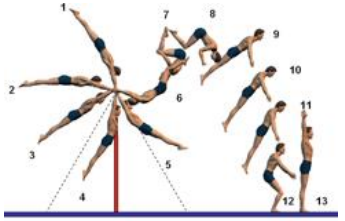
RÉCEPTIONS –Impulsion vers l'avant sans sortir de l'axe du movement. Réception simultanée des deux pieds *Posibilité de prendre son élan à 5 appuis au sol maximum avant de commencer un énchainement*					
1	ROULADE AVANT(depuis une hauter de 1m20 min)		**6**	STRIDES + PRECISION 180° + RETOUR EN STRIDES(1m long pour strides + 2mlong pour precision)	
2	SAUT DE DÉTENTE + PRÉCISION(2m long, , impulsion 20cm hauteur, reception vers obstacle à min 50cm hauteur)		**7**	SAUT DE BRAS 180° + PRECISION (2m long vers 20cm hauteur/poutre au sol)	
3	STRIDES + PRECISION (1m long pour strides + 2mlong pour precision)		**8**	SAUT DE DÉTENTE + PRÉCISION SUR BARRE(2m long, , impulsion sur plinth à min 1m hauteur, reception vers barre fixe)	
4	SAUT DE PRECISION (sur obstacle depuis 20 cm hauteur poutre au sol. Obstacle central à 80cm hauteur)		**9**	STRIDE 360 + PRECISION (min 1m long)	
5	DETENTE PRECISION (2m long, différence de hauteur de 10cm max à au moins 50cm de hauteur)		**10**	SALTO + PRECISION (avant, arrière ou costal depuis un obstacle 30cm hauteur max vers poutre au sol souple)	

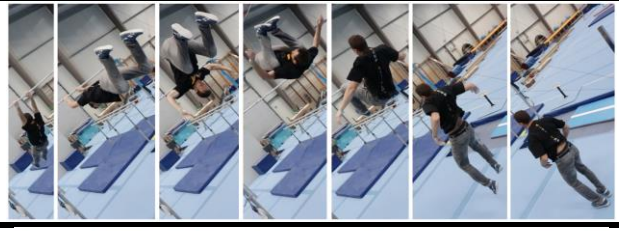
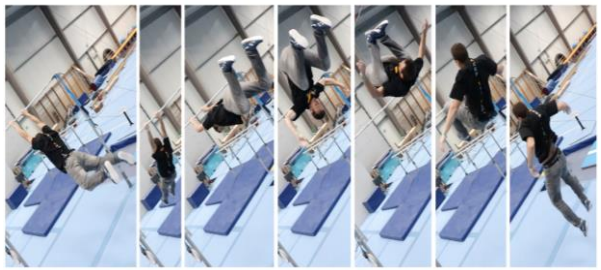
TECHNIQUES DES FRANCHISSEMENTS

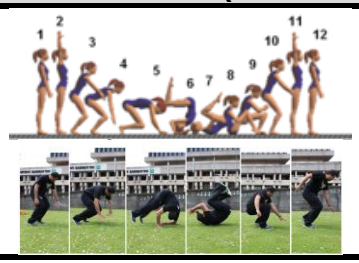
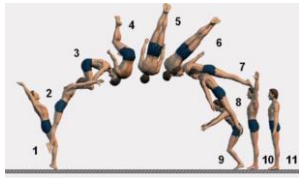
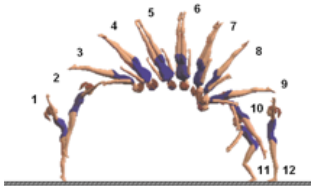
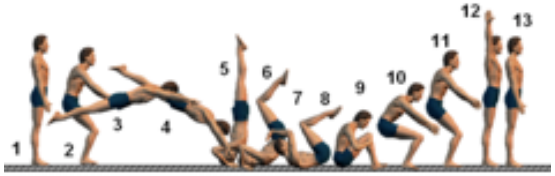
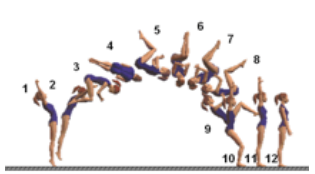
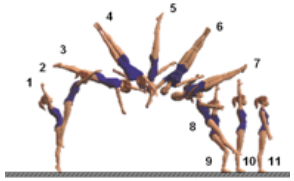
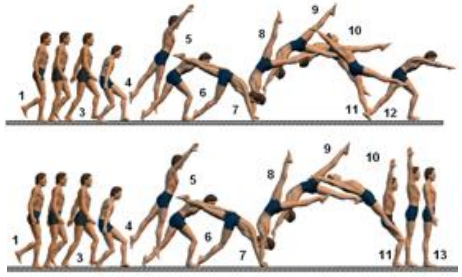
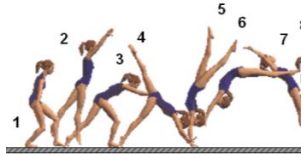
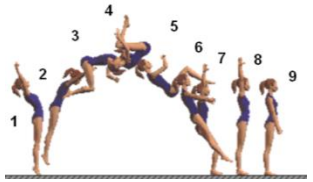
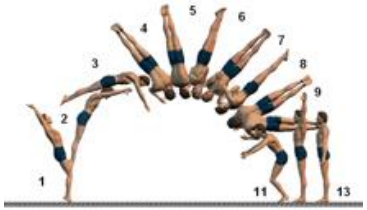
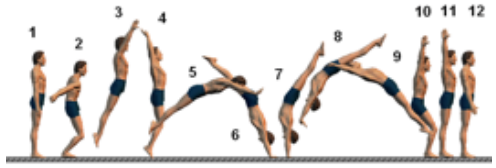
La taille des obstacles proposé est la suivante: hauteur Min.60cm Max110cm, longueur: min. 70cm max.200cm, largeur 20cm Min 60 cm Max *Description du franchissement :: tout type de mouvement qui implique de surmonter un obstacle en sautant, en grimpant ou en plongeant par-dessus un obstacle, le tout en utilisant ses pieds, ses mains ou en ne le touchant pas du tout..*

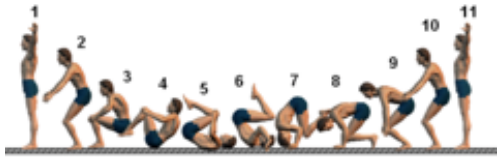
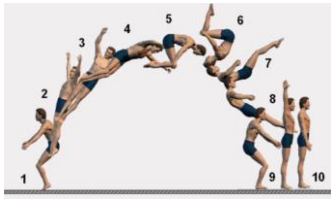
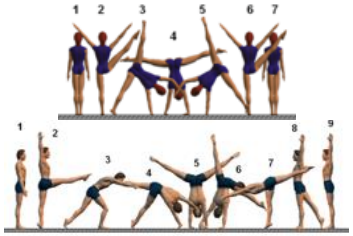
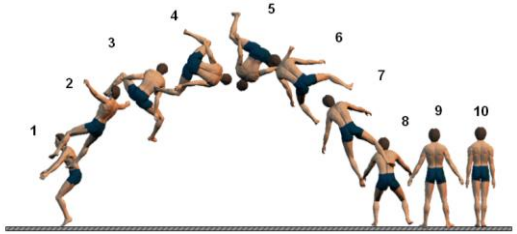
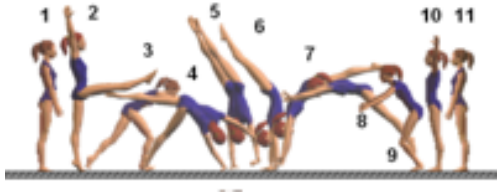
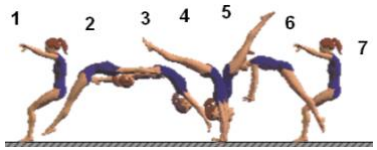
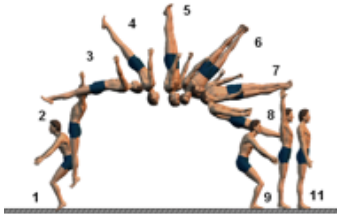
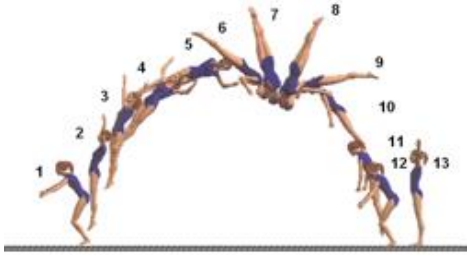
1	STEP ON +PASSEMENT RAPIDE + LAZY		**6**	SAUT DE CHAT + PRECISION +, SALTO AVANT (même hauteur, 1m long)	
2	SAUT DE CHAT INVERSE + SAUT DE CHAT+ KASH		**7**	SAUT DE CHAT + PRECISION + DETENTE+ PRECISION (franchissement sur barre 1m hauteur, 2m de longueur entre obstacles)	
3	SAUT DE CHAT PLONGE + STEP ON PLONGE + REVERSE		**8**	DOUBLE SAUT DE CHAT (sur deux obstacles, 1m de separation, même hauteur)	
4	SAUT DE CHAT + PRECISION (même hauteur, 1m long)		**9**	VAULT-TWIST	
5	DOUBLE SAUT DE CHAT (sur deux obstacles, 1m de separation, même hauteur)		**10**	SECRET MOVE	

ELEMENTS MURAUX					
1	TIC TAC (1 appui contre le mur) + PRECISION (depuis un obstacle vers un autre obstacle à 20cm de hauteur), 1m long min)		**6**	PASSE-MURAILLE 360° + SAUT DE BRAS 180° + PRECISION (vers un obstacle/plinth min 10cm hauteur à 2m long)	
2	PASSE-MURAILLES (sans planche, juste à position accroché)		**7**	SALTO ARRIER MURAL	
3	TIC TAC 180° + PRECISION (de face vers obstacle à min 10cm hauteur)		**8**	PALMFLIP	
4	SAUT DE BRAS (depuis un obstacle/plinth min 10cm hauteur vers les espaliers à 2m long)		**9**	POSITION ACCROCHE + CAST AWAY	
5	WALLSPIN		**10**	POSITION ACCROCHE + SALTO INVERSE(sortie/dismount)	

BALANÇOIRES ET ÉLÉMENTS DE BASE (basé sur la préparation de la gymnastique)					
1	Traction, renversement a l'appui facial		**6**	Bascule a l'appui	
2	Tour d'appui arriere y avant		**7**	Tour d'appui libre	
3	Prise d'elan balances		**8**	Grand tour avant	
4	Balance et ½ tour		**9**	Grand tour arriere	
5	Cast To Underswing and Undderswing ½ turn to stand	 	**10**	Salto arriere ou avant groupe	 

BALANCÉS (barre fixe à une hauteur minimum de 2m)					
1	PRISE D'ELAN (PE) + BALANCES (min 5)		**6**	COUP DES HANCHES + PIEDS & MAIS SUR BARRE + SORTIE FILEE + PRECISION (min 2m long, 20 cm hauteur min)	
2	PE + BALANCE + ½ TOUR		**7**	PE + BALANCE + ½ TOUR + PRECISION (2m long minimum, 30cm hauteur minimum)	
3	PE + BALANCE + PRECISION (min 1m50 long à 20cm hauteur min)		**8**	PE + SORTIE SALTO ARRIER	
4	RATTRAPÉ DE BARRE, BALANCEMENT + ½ TOUR POUR LACHE + PRÉCISION (depuis obstacle au sol 30cm hauteur max, 2m long)		**9**	PE + SORTIE SALTO AVANT (en balancé arrier)	
5	PE + BALANCE + STRIDE + PRECISION (min 1m50m long entre chaque obstacle)		**10**	PE + SORTIE CAST AWAY (en arrier)	

ELEMENTS ACROBATIQUES EN AVANT (basé sur la préparation de la gymnastique)					
1	Roulade Avant		**6**	Salto avant avec ½ tour	 
2	Roulade sautée carpé		**7**	Salto avant avec 1/1 tour	 
3	Saut de main		**8**	Saut de main, Salto avant groupé	 
4	Salto avant groupé		**9**	Salto avant avec 3/2 tour	
5	Saut de main avant		**10**		Non requis

ELEMENTS ACROBATIQUES EN ARRIERE ET SUR LE COTE (basé sur la préparation de la gymnastique)					
1	Roulade Arriére		**6**	TWIST (arrier ½ tour)	
2	Roue		**7**	Salot laterale	
3	Rondade		**8**	Rondade, Salto Arriére Groupé	
4	Flic- Flac		**9**	Salto Arriére avec ½ tour	
5	Salto Arriére Groupé		**10**	Salto Arriére avec 1/1 tour	

ACROBATIQUES					
1		Non requis	**6**	SALTO COSTALE ou RONDADE + TWIST (arrier ½ tour)	
2		Non requis	**7**	A-TWIST (min 50cm hauteur)	
3		Non requis	**8**	B-TWIST (au sol)	
4		Non requis	**9**	CORK (coup de pied vrillé)	
5	AVANT & ARRIER (sur obstacle min 50cm hauteur, utilisation des franchissements pour monter sur l'obstacle)		**10**	RONDADE/ ROUE + SALTO ARRIER VRILLE	

PROFIL D'ASSIMILATION DES ELEMENTS

Exemples tirés des sports de gymnastique pour le

Parkour

C'est un profil recommandé d'acquisition de compétences par les gymnastes pour tous les groupes d'éléments . Les éléments ne doivent pas être inclus dans un exercice de compétition s'ils n'ont pas atteint le niveau de qualité PERFECTION.

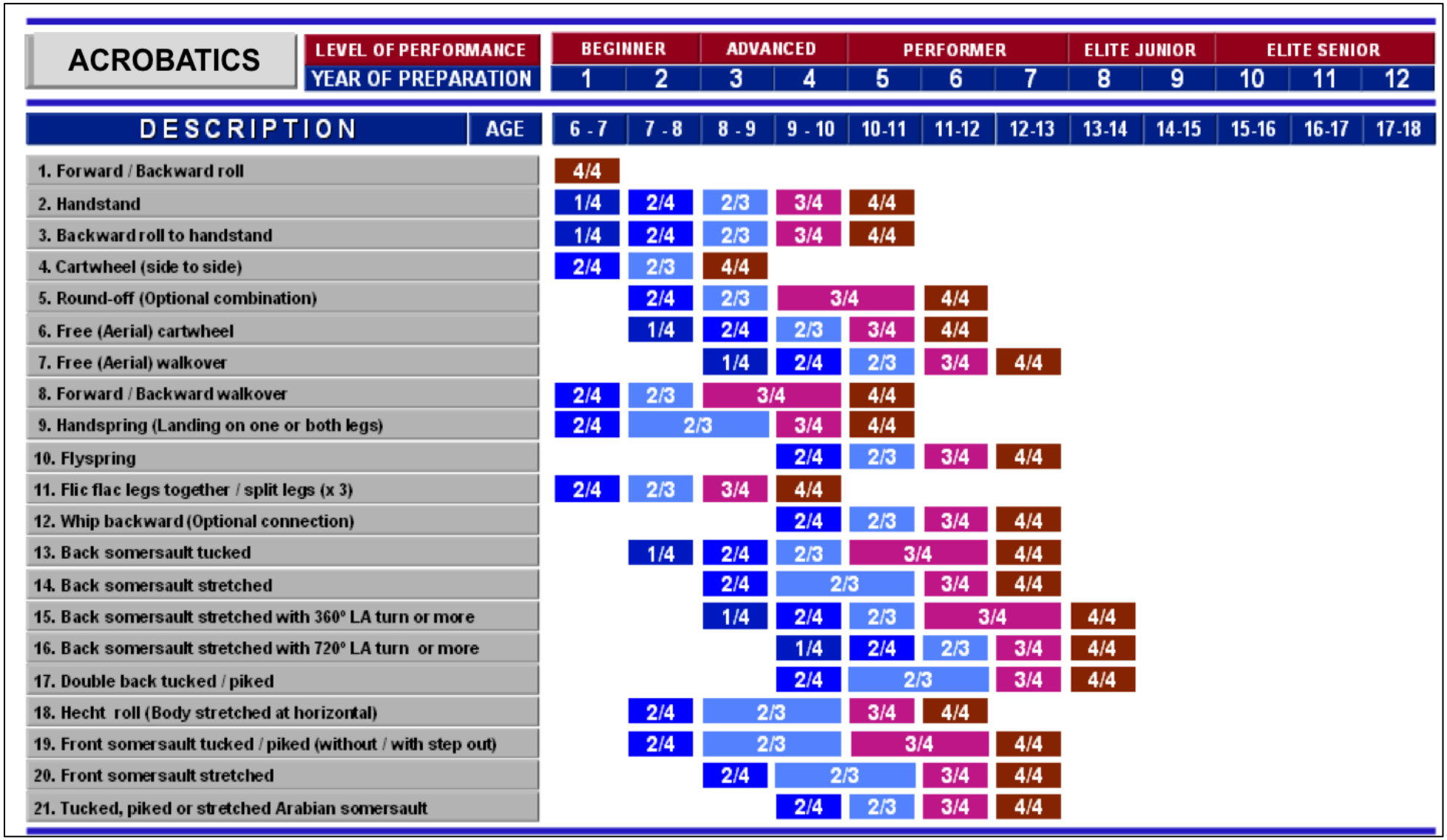
Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Tableaux ***de profil d'acquisition de compétence***

Les tableaux suivants présentent une série de recommandations élaborées suite à l'analyse des meilleures connaissances et pratiques internationales.

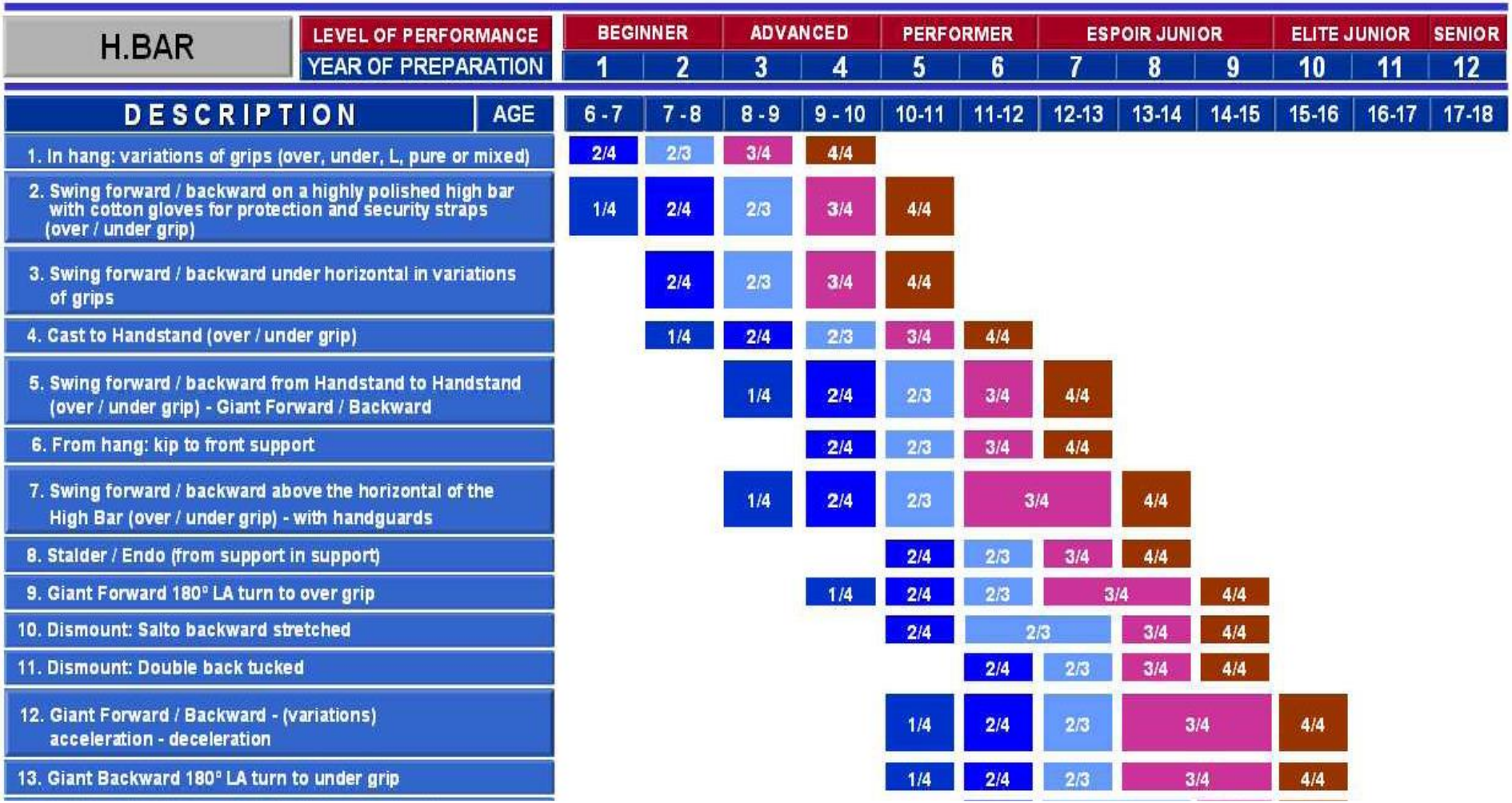
1. Les TABLEAUX D'ASSIMILATION DES ELEMENTS pour l'Acrobatique et la progression normale d'assimilation des principaux éléments gymniques. 1/4 désigne l'âge auquel on commence l'apprentissage d'un élément et 4/4 lorsque cet élément est parfaitement assimilé Pour pouvoir faire partie d'un programme de compétition nationale, les éléments doivent avoir atteint le niveau 3/4 et pour les compétitions internationales le niveau 4/4

Description méthodique des stades de développement des habiletés motrices				
NIVEAU COMPLETE	**STADE**	**CONDITIONS**	**DESCRIPTION**	**APPLICATION**
0	INCONNU	CONNAISSANCES ET HABILETES SUFFISANTES	L'entraîneur doit estimer et évaluer les **ressources physiques, techniques et méthodologiques** qui sont essentielles pour aborder l'élément / la liaison / la combinaison	DECISIONS STRATEGIQUES ET TACTIQUES
1/8	INITIAL		La gymnaste doit arriver à une **représentation mentale et kinesthésique** des moments clefs, des phases et des actions typiques pour l'élément.	ENTRAINEMENT UNIQUEMENT
1/4	APPRENTIS-SAGE	GESTE EN PARTIE	La gymnaste doit démontrer l'exactitude des **positions, des formes, des schèmes d'actions musculaires** principales ou des séquences d'actions musculaires.	
2/4		GESTE GLOBAL AVEC ASSISTANCE MECANIQUE	**(Assistance fournie par l'entraineur, fosses, sangles, surfaces élastiques, autres engins)** La gymnaste doit démontrer l'exactitude des séquences d'actions musculaires typiques en utilisant **pas plus que 2** des procédés d'assistance spécifiés	
2/3		GESTE GLOBAL SEULE (SANS ASSISTANCE)	La gymnaste doit démontrer l'exactitude des séquences d'actions musculaires sans avoir recours aux procédés d'assistance spécifiés. **SURE mais INCONSTANTE**	PRET POUR L'EXERCICE = FAIBLE
3/4	PERFECTION	SANS LIAISONS OU ENCHAINEMENTS	La gymnaste réussi l'élément sans déductions majeures, **SURE et CONSTANTE,** mais sans liaisons ou combinaisons (avant ou après)	PRET POUR L'EXERCICE = MOYEN
4/4	CONNU	COMPETITIVE	La gymnaste réussi l'élément sans déductions majeures, **SURE A L'INTERIEUR DE DIFFERENTES LIAISONS ou COMBINAISONS**	PRET POUR L'EXERCICE = FORT



Acrobatic Elements – Profil d'acquisition de compétence

Balancer - Profil d'acquisition de compétence



H.BAR	LEVEL OF PERFORMANCE	BEGINNER		ADVANCED		PERFORMER		ESPOIR JUNIOR			ELITE JUNIOR		SENIOR
	YEAR OF PREPARATION	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
DESCRIPTION	AGE	6 - 7	7 - 8	8 - 9	9 - 10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
1. In hang: variations of grips (over, under, L, pure or mixed)		2/4	2/3	3/4	4/4								
2. Swing forward / backward on a highly polished high bar with cotton gloves for protection and security straps (over / under grip)		1/4	2/4	2/3	3/4	4/4							
3. Swing forward / backward under horizontal in variations of grips			2/4	2/3	3/4	4/4							
4. Cast to Handstand (over / under grip)			1/4	2/4	2/3	3/4	4/4						
5. Swing forward / backward from Handstand to Handstand (over / under grip) - Giant Forward / Backward				1/4	2/4	2/3	3/4	4/4					
6. From hang: kip to front support					2/4	2/3	3/4	4/4					
7. Swing forward / backward above the horizontal of the High Bar (over / under grip) - with handguards				1/4	2/4	2/3	3/4		4/4				
8. Stalder / Endo (from support in support)						2/4	2/3	3/4	4/4				
9. Giant Forward 180° LA turn to over grip					1/4	2/4	2/3	3/4		4/4			
10. Dismount: Salto backward stretched						2/4	2/3		3/4	4/4			
11. Dismount: Double back tucked							2/4	2/3	3/4	4/4			
12. Giant Forward / Backward - (variations) acceleration - deceleration						1/4	2/4	2/3	3/4		4/4		
13. Giant Backward 180° LA turn to under grip						1/4	2/4	2/3	3/4		4/4		