

PLAN ACTION PARKOUR 33 2022/2023

Première rencontre Parkour à Arcachon

DATE	Matin	Après midi
Dimanche 16 Octobre 2022	10h/12h30 8/11 ans	14h/17h00 +12ans
OBJECTIFS de la rencontre		
<ul style="list-style-type: none"> *Continuer à construire une dynamique girondine sur le Parkour, *Explication du fonctionnement des OPENS Parkour, *Monter la progression de chacun. 		
THÈMES de la séance		
Matin	Après midi	
<ul style="list-style-type: none"> *Voir les bases du Parkour (Back/Front/Franchissement/Déplacement) 	<ul style="list-style-type: none"> *Entraînement au free run pour préparer les OPENS *Entraînement acrobatique de l'arrêt et contre le mur (wall flip/palm flip) *Entraînement acrobatique en fosse (gros accent sur les vrilles arrière/cork) 	

Deuxièmes rencontres Parkour à Bègles ?

DATE	Matin	Après midi
Dimanche 04 Décembre 2022	10h/12h30 8/11 ans	14h/17h00 +12ans
OBJECTIFS de la rencontre		
<ul style="list-style-type: none"> *Préparation OPEN PARKOUR 33 et autres *Continuité de la première rencontre, on reste dans la même dynamique 		
THÈMES de la séance		
Matin	Après midi	
<ul style="list-style-type: none"> *Voir les bases du Parkour (Back/Front/Franchissement/Déplacement) *Commencer à faire des combinaisons, des liaisons 	<ul style="list-style-type: none"> *Entraînement au free run pour préparer les OPENS *Entraînement acrobatique de l'arrêt et contre le mur (wall flip/palm flip/combo avec vrille) *Entraînement acrobatique en fosse (gros accent sur les vrilles arrière/cork) 	

3 èmes rencontres OPEN PARKOUR 33 à ??

DATE : Pas de date à ce jour (A définir)	Début : A voir	Fin : A voir
--	----------------	--------------

OBJECTIFS de l'OPEN :

- *Donner un ou des objectifs ou challenge à nos licenciés girondins
- *Créer une manifestation (Avec les parents/Du public/Des juges/des récompenses)
- *Promouvoir le parkour en combinant l'OPEN avec une compétition GAM ou GAF

THÈMES de l'OPEN :

- *Un speed run avec classement par tranche d'âge
- *Un freestyle (free run) avec classement par tranche d'âge