

Plan d'action 2^{ème} rencontre Parkour

Deuxièmes rencontres Parkour à La teste		
DATE	Matin	Après midi
Dimanche 14 Janvier 2023	10h/12h30	14h/16h00
OBJECTIFS de la rencontre		
*Préparation OPEN *Préparation speed run *Préparation Freestyle *Accéder à la pratique compétitive.		
THÈMES de la séance		
Public		
*Traceurs ayant pour objectif la participation de la rencontre départementale et/ou des rencontres nationales. *Niveau minimum intermédiaires (Back / Side / Front)		
Matin	Après midi	
*Voir comment monter un run *Discussion sur le jugement du freestyle *Passage un par un des traceurs girondins	*Présentation et notation freeRun *Voir comment monter un speed *Entraînement speed	