



# PARKOUR

## Règlement universitaire

### Saison 2024-2025

## Composition de la commission mixte nationale

### Membres FF Gymnastique

- Djamel LOUCIF (Conseiller Technique National / Parkour-TR-TG)

### Membres FF Sport U

- Benoît TAMARELLE (Université de Rouen Normandie)
- Xavier BAGUELIN (Directeur National Adjoint)
- Sirine IBRAHIM (Chargée Mission Sports)

---

Coupe de France	Dates (Lieu)	Envoi des demandes de qualification	Envoi des candidatures de juges
Parkour	14 mai 2025 PESSAC	24 avril 2025	24 avril 2025

# COUPE DE FRANCE

## Coupe de France

Mercredi 14 mai 2025

Bordeaux (Pessac)

## 1. FORMULE SPORTIVE

Le parkour est une activité physique qui consiste à se déplacer dans un environnement donné, naturel et/ou artificiel en surmontant les obstacles qui se présentent devant soi sans l'aide de matériel et de la manière la plus efficiente.

### Les épreuves :

#### 1. Speed (PKS)

C'est une **course de vitesse chronométrée** entre un point de départ (A) et un point d'arrivée (B) en franchissant les différents obstacles de manière la plus efficace. Une pénalité de 10 secondes pourra être donnée en cas de non-respect du tracé.

#### 2. Freestyle (PKF)

C'est un parcours libre avec un temps défini proposant différents obstacles qui consiste à enchaîner différents éléments **de franchissement et acrobatiques** de manière maîtrisée, fluide et avec style.

Cette épreuve est jugée et notée par des juges prenant en compte deux principaux critères :

- Exécution : le niveau de maîtrise de la performance
- Difficulté : le niveau de difficulté de la performance

### Titres attribués :

- Individuel Freestyle, masculin et féminin, N1 et N2 (si au moins 5 participants)
- Individuel Speed, masculin et féminin, N1 et N2 (si au moins 5 participants)
- Equipe mixte :
  - 3 athlètes
  - Au moins 1 homme et 1 femme
  - Total de l'équipe = total des places
    - 3 places en speed (homme/femme séparés)
    - 3 places en freestyle (homme/femme séparés)

## 2. ENGAGEMENTS

Il n'y a pas de phases qualificatives. La qualification se fait par un engagement directement grâce au formulaire présent dans le dossier du CFU.

### **Date de retour des demandes d'engagement :**

24 avril 2025

Voir le dossier CFU

## 3. JURY

Le jury est composé de « juges universitaire » et de « juges FFGym Parkour ». Il est donc **obligatoire** pour chaque université d'inscrire un juge.

Attention, l'absence de juge entraînera une pénalité de 10 points/10 secondes sur le total individuel.

Il peut s'agir de juge FFGym d'une autre discipline ayant suivi une formation universitaire de juge Parkour.

## 4. TENUES :

- La tenue doit être adaptée à la réalisation de mouvements et déplacements en toute sécurité quel que soit l'épreuve.
- La tenue ne peut présenter aucun texte, symbole et dessin présentant des thèmes de guerre, de violence, de religion, de politique, d'alcool, de sexe et de drogues ou de tout autre sujet offensant.
- Les bijoux ou tout autre objets (montre, bague...) ne sont pas autorisés.
- Les sportifs peuvent porter des T-shirts, des polos avec ou sans manches. Ils sont libres de porter des shorts, des pantalons courts, des survêtements ou des pantalons
- Les vêtements doivent être propres et exempts de trous et non déchirés.
- Les athlètes doivent porter des chaussures de sport ou de course appropriées au choix. Il est recommandé d'avoir une paire de chaussures avec attache afin de bien maintenir le pied et cheville afin de réduire tout risque de blessure.
- Tout entrave à ces règles pourra occasionner une non autorisation à participer aux épreuves.
- Ces règles sont également applicables à l'encadrement ou entraîneur des traceurs.

## 5. ENVIRONNEMENT MATERIEL

La compétition se déroulera en intérieur.

Le setup (espace de pratique) sera composé très majoritairement de modules rigides (bois et métal). Il pourra y avoir quelques modules semi-rigides (mousse dense).

Il y aura des modules : plus petit que soi, à taille humaine, plus grand que soit (la hauteur des obstacles pourra aller jusqu'à 2,50 m.), des barres, des espaces de réception réduits.

## 6. FORMAT DE LA COMPETITION

### **PKS :**

Les traceurs pourront se confronter sur l'épreuve Speed (PKS).

Ils disposeront d'un temps d'échauffement général dans une salle séparée, puis d'un temps d'échauffement sur le setup de la compétition.

Chaque traceur dispose d'un seul passage pour performer. Des finales seront possibles en fonction du nombre d'engagés dans chaque catégorie (H/F).

### **PKF :**

Les traceurs inscrits sur cette épreuve disposeront également d'un temps d'échauffement général dans une salle séparée, puis d'un temps d'échauffement sur le setup de la compétition.

Chaque sportif présente son run à tour de rôle.

### **Le programme s'appuie sur le Code FFGYM 2024-2025**

## CONTACTS

### FÉDÉRATION FRANÇAISE DU SPORT UNIVERSITAIRE

108 avenue de Fontainebleau - 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE

[federation@sport-u.com](mailto:federation@sport-u.com)

[www.sport-u.com](http://www.sport-u.com)

Directeur national adjoint - Xavier BAGUELIN

[xbaguelin@sport-u.com](mailto:xbaguelin@sport-u.com) / +33 (0)6 72 07 90 61

Chargée de Mission Sports - Sirine IBRAHIM

[sibrahim@sport-u.com](mailto:sibrahim@sport-u.com) / 01 58 68 22 83