

# PARKOUR

## Speed et Freestyle

**ESPOIR**  
GYM Sportive

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
**Gym**

COMITÉ  
RÉGIONAL  
ILE-DE-FRANCE

CATÉGORIES : PERFORMANCE / FÉDÉRAL / RÉGIONAL

**16 ET 17 MAI 2026**

**ENTRÉE PAYANTE : 5 €**

Gratuit pour les licenciés FFGYM  
et enfants de - 10 ans.

Billets en vente sur HelloAsso !



**BURES-SUR-YVETTE**

COSEC LEO LAGRANGE  
335 rue Pierre de Coubertin  
91440 BURES SUR YVETTE



# PARKOUR



## MOT DU PRÉSIDENT du COMITÉ RÉGIONAL ÎLE-DE-FRANCE

C'est avec beaucoup de plaisir que le Comité Régional Île-de-France de Gymnastique vous accueille à l'occasion de ce Championnat Régional de Parkour organisé à Bures-sur-Yvette.

Cette compétition illustre pleinement la dynamique portée par notre projet régional « Île-de-France, Terre de Gym », qui vise à développer toutes les pratiques gymniques et à offrir à chacun un espace d'expression, de progression et d'épanouissement. Discipline urbaine, créative et spectaculaire, le Parkour trouve naturellement sa place dans cette ambition : celle de promouvoir une gymnastique moderne, ouverte et accessible à tous.

À travers cet événement, nous souhaitons valoriser l'engagement des clubs franciliens, le travail des entraîneurs, l'investissement des juges et des bénévoles, ainsi que la motivation des athlètes qui font vivre notre discipline au quotidien. Leur implication contribue au développement de la gymnastique en Île-de-France et participe à faire de notre région une véritable terre d'accueil et d'innovation pour la Gym.

Je tiens également à remercier chaleureusement le club Espoir gym Sportive de Bures sur Yvette et la ville de Bures-sur-Yvette, les partenaires de l'événement, ainsi que l'ensemble des équipes mobilisées pour l'organisation de cette compétition.

Je souhaite à tous les participants une très belle compétition, placée sous le signe du respect, du plaisir de pratiquer et du dépassement de soi.

Très belle compétition à toutes et à tous.

Arnaud de Vauborel  
Président  
Comité Régional Île-de-France de Gymnastique

# PARKOUR

## CHAMPIONNAT RÉGIONAL



16 ET 17 MAI 2026

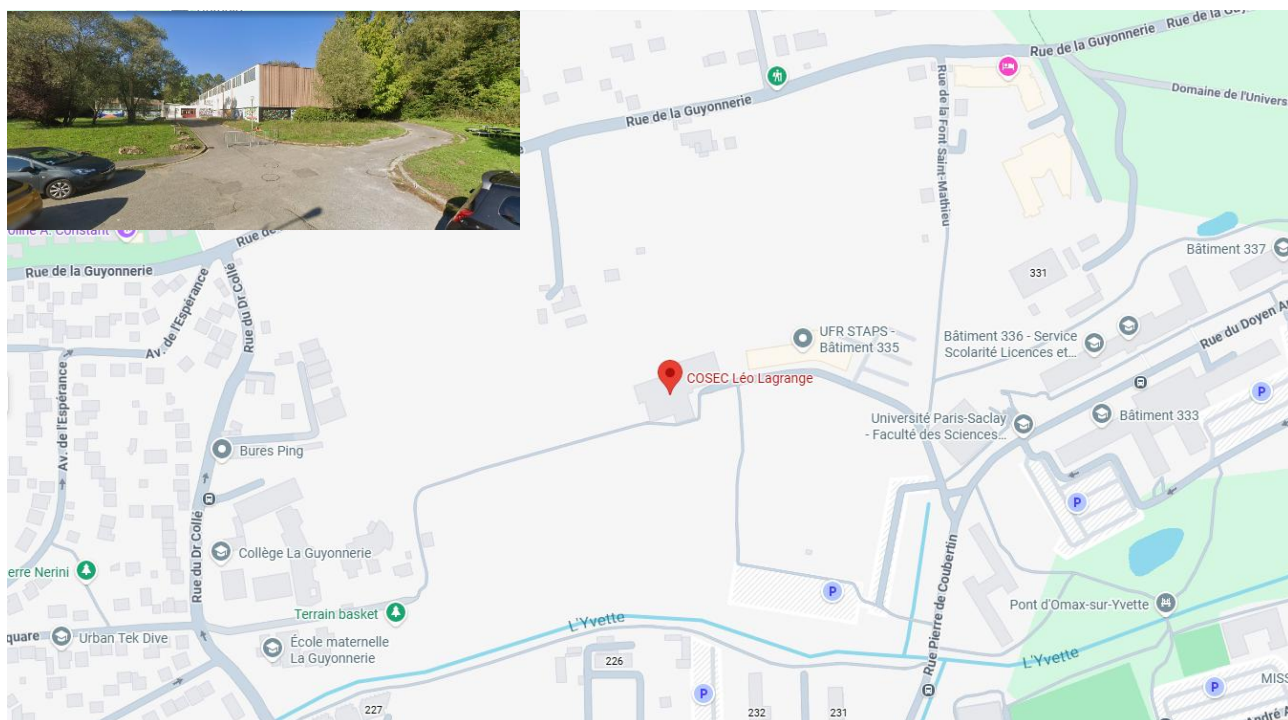


**Bures sur Yvette**

COSEC LEO LAGRANGE

335 rue Pierre de Coubertin

91440 BURES SUR YVETTE



# PARKOUR



## CONTACTS/RESPONSABLES



Responsable administratif

Céline ALLAIN – 06 07 09 01 41 – [celine-allain@crif-ffgym.fr](mailto:celine-allain@crif-ffgym.fr)



Responsable technique

Clément AGOGUE - [clement.agogue@gmail.com](mailto:clement.agogue@gmail.com)

## NOS PARTENAIRES PRIVES SUR L'ÉVÉNEMENT



[Personnalisation d'objets et textiles BelleS'Créa \(@belles\\_crea \) • Photos et vidéos Instagram](#)

# PARKOUR



## ENGAGEMENTS

Compétition ouverte aux licenciés FFGym. La licence avec la spécialité PK est obligatoire.

Pour ce faire, vérifiez bien sur votre fiche club dans FFGYMLICENCE, que la spécialité PARKOUR est bien ajoutée (voir exemple ci-dessous)

Informations générales   Dirigeants   Correspondance   Statuts   Club employeur   Responsables et Cadres   Sites d'entraînement   Contrôle d'honorabilité

Adresse2:

Adresse3:

Code Postal: 92350

Ville: LE PLESSIS ROBINSON

Club employeur:  

Ville:

Spécialités

+ = Aucune sélection

GYM ARTISTIQUE FEMININE

GYM POUR TOUS

☒ Baby Gym

☐ Gym +

☒ Autre

PARKOUR

Qualité:

Si ce n'est pas le cas, il faut cliquer sur le petit + et ajouter cette discipline puis revenir sur les licences en indiquant la discipline PK.

Pour toutes questions à ce sujet ou pour tous problèmes d'engagement, vous pouvez contacter Céline ALLAIN

Les engagements nominatifs sont à réaliser sur Engagym. Chaque épreuve nécessite un engagement de manière dissociée : Parkour speed / Parkour freestyle

Vous pouvez d'ores-et-déjà y procéder en vous connectant via le lien suivant : [ENGAGYM](https://engagym.fr)



La date de fin d'engagement est fixée au 16/04/2026

Aucune inscription ne sera possible sur place.

# PARKOUR



## TARIFS des ENGAGEMENTS

Tarif : 19,00 €

Le paiement des engagements pourra être effectué soit par virement bancaire, soit par carte bancaire. Une facture vous sera délivrée après la tenue de l'évènement.

- Règlement directement via EngaGym : [www.ffgym.fr](http://www.ffgym.fr)
- Règlement par Carte Bancaire : sur le site du CRIFGYM : [www.crif-ffgym.com](http://www.crif-ffgym.com)
- Règlement par virement : IBAN : FR76 1027 8062 1400 0201 1450 175 - BIC : CMCIFR2A

Préciser dans le libellé du virement, du paiement en ligne :

Le nom du club + son numéro d'affiliation fédéral + la compétition + la discipline concernée.



## BILLETTERIE

- Compétitions Interdépartementales et Régionales : 5€
- Gratuit pour les licenciés et pour les moins de 10 ans.
- Bons de soutien dématérialisés : **les places sont disponibles via QR Code. Paiements en espèces refusés sur le lieu de la compétition. QR Code disponible en fin de dossier compétition**

**Il est impératif que les clubs préviennent les parents/accompagnants  
que les entrées sont payantes.**

## BUVETTE

Fiche buvette à remplir à la fin du dossier et à déposer à votre arrivée

Stand sur place

# PARKOUR



## JUGEMENT

Chaque club engagé en Speed devra donner le nom d'une personne pouvant officier comme juge de ligne sur la catégorie Speed par demi-journée, un planning nominatif des juges sera envoyé aux clubs 1 semaine avant la compétition. Un athlète peut se positionner comme juge sur une autre catégorie que la sienne.

Un jury pour les épreuves Freestyle sera convoqué.



## TENUE

La tenue de compétition doit être adaptée à la réalisation de mouvements et déplacements en toute sécurité quelle que soit l'épreuve.

La tenue de compétition 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 objet (montre, bague...) ne sont pas autorisés.

Les athlètes 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.

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 la cheville afin de réduire tout risque de blessure.

**Les baskets d'intérieur sont obligatoires.**

Tout entrave à ces règles pourra occasionner des pénalisations ou non autorisation à participer aux épreuves.

Ces règles sont également applicables à l'encadrement ou entraîneur des traceurs ou FreeRunners.

# PARKOUR



## PALMARES

Un palmarès individuel pour chaque épreuve et chaque catégorie sera établi.

Un classement club sera également établi, sur la grille du classement nationale.

## INFORMATIONS TECHNIQUES

Le règlement technique Parkour 2025-2026 de la FFGym s'applique sur cette compétition (sécurité et règles).

Les épreuves proposées seront Freestyle (PKF) et Speed (PKS), catégories féminines et masculines distinctes.

Tapis autorisé : les entraîneurs devront être présent sur le set au moment des passages, il ne sera autorisé qu'un élément avec tapis pour la catégorie régionale.

### Programme régional :

Précisions sur le Freestyle, difficulté : Seules les **5 meilleures difficultés** sont comptabilisées.  
**Valeur MAX** d'un élément plafonnée à **3pts** (hors bonifications)  
**MAXIMUM 3 saltos**



TABLEAU SYNOPTIQUE

| Niveau de Pratique | FILIÈRE   | 10 ans | 11 ans | 12 ans | 13 ans | 14 ans | 15 ans | 16 ans | 17 ans | 18 ans et + | Format            | Programme        | Tps Freestyle        | Juges                    |
|--------------------|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------|-------------------|------------------|----------------------|--------------------------|
|                    | NATIONALE |        |        |        |        |        |        |        |        | 18 ans et + | Speed / Freestyle | Code FIG aménagé | Min. 20"<br>Max. 45" | 3 juges D +<br>3 juges E |
|                    |           |        |        |        |        |        |        |        |        | 15 - 17 ans |                   |                  |                      |                          |
|                    |           |        |        |        |        |        |        |        |        |             |                   |                  |                      |                          |
|                    |           |        |        |        |        |        |        |        |        |             |                   |                  |                      |                          |
|                    | FÉDÉRALE  |        |        |        |        |        |        |        |        | 18 ans et + | Speed / Freestyle | FFGym            | Min. 20"<br>Max. 45" | 3 juges D +<br>3 juges E |
|                    |           |        |        |        |        |        |        |        |        | 15 - 17 ans |                   |                  |                      |                          |
|                    |           |        |        |        |        |        |        |        |        |             |                   |                  |                      |                          |
|                    |           |        |        |        |        |        |        |        |        |             |                   |                  |                      |                          |
|                    | RÉGIONALE |        |        |        |        |        |        |        |        | 18 ans et + | Freestyle         | FFGym            | Min. 20"<br>Max. 45" | 3 juges D +<br>3 juges E |
|                    |           |        |        |        |        |        |        |        |        | 15 - 17 ans |                   |                  |                      |                          |
|                    |           |        |        |        |        |        |        |        |        |             |                   |                  |                      |                          |
|                    |           |        |        |        |        |        |        |        |        |             |                   |                  |                      |                          |

# PARKOUR

## DÉROULEMENT TECHNIQUE

La compétition Parkour se déroule sur deux espaces intérieurs :

- Un espace pour l'échauffement corporel ;
- Un espace spécifique en intérieur pour la compétition avec un parcours proposant différents modules rigides et modules mousses pour les épreuves Speed 10/11 ans.

## TEMPS D'ÉCHAUFFEMENT

30 minutes maximum d'échauffement en salle annexe.

## PROGRAMME PRÉVISIONNEL

Ce planning prévisionnel est susceptible d'être modifié en raison du nombre d'engagés définitifs à cette compétition.

| SAMEDI 16 MAI                      | DIMANCHE 17 MAI                        |
|------------------------------------|----------------------------------------|
| 09h à 15h                          | 9h à 12h :                             |
| Speed 10-11 ans – Performance      | Speed 10-11 ans – Fédéral              |
| Freestyle 10-11 ans - Régional     | Freestyle 12-14 ans - Performance      |
| Speed 12-14 ans - Fédéral          | Speed 15-17 ans - Fédéral              |
| Freestyle 15-17 ans – Fédéral      | Freestyle 12-14 ans – Fédéral          |
| Speed 12-14 ans - Performance      | Freestyle 18 ans et plus - Régional    |
| 16h à 20h                          | 13h à 17h :                            |
| Freestyle 12-14 ans – Régional     | Freestyle 15-17 ans – Régional         |
| Freestyle 15-17 ans - Performance  | Speed 15-17 ans - Performance          |
| Freestyle 18 ans et plus - Fédéral | Speed 18 ans et plus - Fédéral         |
| Speed 18 ans et plus - Performance | Freestyle 18 ans et plus - Performance |

# PARKOUR

## DROIT A L'IMAGE

A RETOURNER AVANT LE 15/05 à [celine-allain@crif-ffgym.fr](mailto:celine-allain@crif-ffgym.fr)

Nom de l'association (en toutes lettres) : .....

Ville : .....

Chef de délégation : Nom : ..... Prénom : .....

Le responsable du club certifie que les responsables légaux (père, mère ou tuteur) des gymnastes participant à la compétition du circuit National Parkour, les 29 et 30 juin 2024 à Chatenay-Malabry acceptent que leurs enfants puissent être filmés ou photographiés dans le cadre de la compétition, dans le respect du principe du droit à l'image.

Sont informés qu'un photographe couvrira l'événement et qu'ils l'autorisent à prendre des photos de leurs enfants dans le cadre de la compétition, et dans le respect du principe du droit à l'image.

Nous vous demandons d'inscrire ci-dessous les références des gymnastes qui ne veulent pas être photographiés :

| Nom Prénom | Catégorie |
|------------|-----------|
|            |           |
|            |           |
|            |           |
|            |           |
|            |           |
|            |           |
|            |           |
|            |           |

**ATTENTION : le non-retour de cette fiche implique l'acceptation du droit à l'image.**

Fait à ..... Le .....

Signature du Chef de délégation et cachet du club :

# PARKOUR



COMITÉ  
RÉGIONAL  
ÎLE-DE-FRANCE

## BILLET D'ENTRÉE

achat en ligne sur  helloasso



**SCANNER ICI**

LE BILLET EST VALABLE TOUT LE WEEK-END  
(SAMEDI + DIMANCHE)

# PARKOUR



COMITÉ  
RÉGIONAL  
ÎLE-DE-FRANCE

## INFOS SPECTATEURS COMPÉTITIONS SAISON 2025-2026

CETTE SAISON, LES BONS DE  
SOUTIEN N'EXISTENT PLUS.  
DÉSORMAIS, TOUTES LES  
PARTICIPATIONS SE FONT VIA  
HELLOASSO.

### Tarification et achat



-Participation unique : 5 €  
Valable pour toutes les  
compétitions  
interdépartementales et  
régionales

-Achat uniquement sur  
HelloAsso, via le QR code  
ou le lien de l'événement  
concerné (disponible 30  
jours avant la compétition)

-⚠ Vérifiez bien le bon  
événement avant de  
valider votre achat

-Aucun paiement en  
espèces sur place :  
prévoyez un paiement  
mobile (téléphone)

-Aucun remboursement  
ne sera effectué

### Accès au gymnase



-Tous les licenciés  
devront présenter leur  
licence à l'entrée

-Les moins de 10 ans  
devront présenter une  
pièce d'identité

-En fonction de la  
capacité d'accueil du  
gymnase, le club  
organisateur pourra  
demander aux  
accompagnateurs de  
libérer des places entre  
deux tours pour accueillir  
les familles des  
gymnastes des tours  
suivants.

### Validité du billet



-Le billet est valable  
tout le week-end  
(samedi + dimanche)

-Une seule  
participation suffit pour  
accéder à l'ensemble  
des journées de  
compétition



### Important

**Le billet de  
participation ne  
garantit pas l'accès à  
une place assise ni  
l'entrée au gymnase  
en cas de jauge  
complète.**

Merci pour votre compréhension et votre soutien aux clubs organisateurs