

# Le Freestyle devient le Parkour : décodage

La Fédération Française de Gymnastique a obtenu la délégation par le Ministère des Sports du **Parkour** début 2020, et cela change les choses !



**DEFINITION :** c'est une activité acrobatique de déplacement dans un environnement naturel et artificiel mélangeant des franchissements, des figures acrobatiques avec une inspiration forte du Breakdance, du Tricking ou encore du Street workout.

## LA PRATIQUE : 3 activités

### ★PARKOUR loisir

ex : FreeStyle Gym de la FFGym



### ★PARKOUR compétitif

**DES COMPETITIONS dès 2022-2023**

#### PKS (ParKour Speed)

course de vitesse de franchissement d'obstacles chronométrée

#### PKF (ParKour FreeStyle)

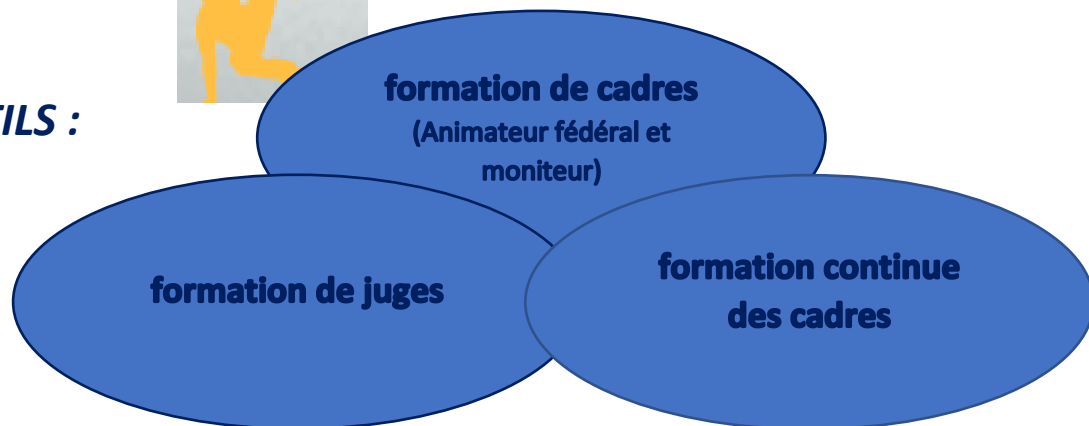
parcours libre d'enchaînement d'éléments de franchissement et acrobatiques

## LES INTERÊTS POUR LE CLUB :

- capter ou fidéliser le public adolescent et notamment masculin.
- Proposer une activité possible en extérieur



## LES OUTILS :



💡 activité **mixte** préconisée à partir de 12 ans

