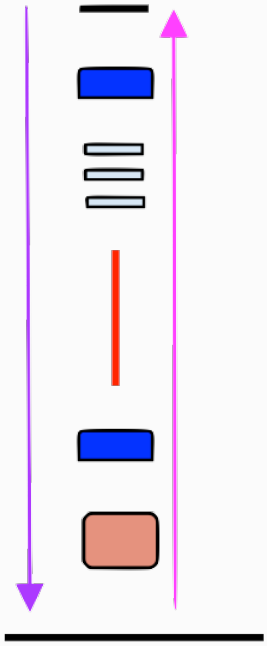
Parkour **Défiche 1**	
Top AS N° 72	
Composition d'équipe	Collèges, Lycées & LP : Équipes de 4. Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.
Jeune Organisateur	Mise en place des équipes dans les lignes d'eau, gestion du matériel.
Jeune Juge	Veille au bon déroulement de l'épreuve. Chronomètre, relève les points pour faire les totaux.
Jeune Coach - Jeune Capitaine	Conseille l'équipe et chaque concurrent, les motive.
Jeune Reporter	Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.
Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 72	Nombre d'élèves participant au challenge % / nombre scolarisés et performances réalisées par équipe. Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».

Illustration

Espacer les obstacles de 5 m les uns des autres...



Dispositif

Parcours RELAIS chronométré en gymnase.

Équipes de 4 ***TRACEURS*** *(le pratiquant du Parkour se nomme ainsi).*

Des obstacles de différentes natures sont à franchir le plus rapidement possible sur un parcours relais, en respectant des critères simples de validation des franchissements.

Déroulement

1- **Obstacle 1** : Départ en courant du plot 1, franchir un bloc mousse (h=80 cm) sans poser ni les fesses, ni le ventre.
2- **Obstacle 2** : Enchaîner des sauts de rivières (3 d'affilée, rivières matérialisées par des plots, l = 80 cm).
3- **Obstacle 3 :** Se déplacer en quadrupédie (sans poser les genoux au sol) sur une ligne (ou poutre basse h = 20 cm) de 5 m de long. Si ligne tracée au sol, les 4 appuis doivent rester sur la ligne (rôle de juge important !).
4- **Obstacle 4 :** Franchir un nouveau bloc mousse (h = 80 cm) avec une rotation du corps (transversale, longitudinale ou désaxée, peu importe).
5- **Obstacle 5** : Passer sous un obstacle (table ou barre basse ou à défaut latte ou barre posée sur deux chaises ou grands plots).
6- Toucher un mur et revenir en franchissant les mêmes obstacles dans l'autre sens.

Passer le relais au partenaire.

3 pts ou 1 pt si je pose fesses ou ventre, 0 pt si je passe à côté.

2 pts si je ne touche aucune des rivières (1 pt si j'en touche 1 ou et 0 pt si je touche les 3).

3 pts si je réussis

(- 1 pt chaque fois que je pose un appui hors de la ligne).

- Ci-dessus un exemple d'organisation dans un espace de 40 m x 10 m.
- - Le barème et les critères sont détaillés dans la fiche suivante, proposée avec une feuille de résultats à destination des Jeunes Juges.

Équipe N° :				
Obstacle	Points	Chrono	Total Points Obstacles	Points Chrono
1				
2				
3				
4				
5				
5				
4				
3				
2				
1				
1				
2				
3				
4				
5				
5				
4				
3				
2				
1				
1				
2				
3				
4				
5				
5				
4				
3				
2				
1				
1				
2				
3				
4				
5				
5				
4				
3				
2				
1				
	Total points actions (/112) + points temps = /122			

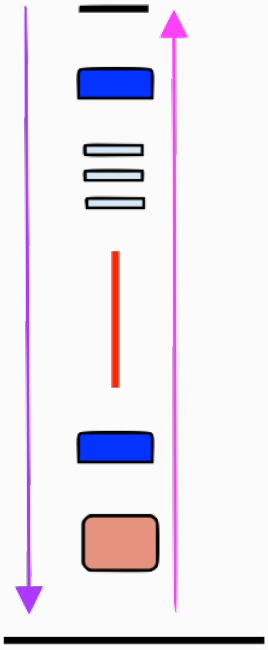
Barème des temps par équipe

- 10 pts : moins de 1'.
- 5 pts : entre 1' et 1'30''.
- 3 pts : + de 1'30'

Parkour **Défiche 2**	
Top AS N° 73	
Composition d'équipe	Collèges, Lycées & LP : Équipes de 4. Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.
Jeune Organisateur	Mise en place des équipes dans les lignes d'eau, gestion du matériel.
Jeune Juge	Veille au bon déroulement de l'épreuve. Chronomètre, relève les points pour faire les totaux.
Jeune Coach - Jeune Capitaine	Conseille l'équipe et chaque concurrent, les motive.
Jeune Reporter	Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.
Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 73	Nombre de points cumulés sur l'ensemble des épreuves par les 4 équipiers. Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».

Illustration

Espacer les obstacles de 5 m les uns des autres...



Dispositif

Parcours RELAIS chronométré en gymnase.

Équipes de 4 ***TRACEURS*** *(le pratiquant du Parkour se nomme ainsi).*

Des obstacles de différentes natures sont à franchir le plus rapidement possible sur un parcours relais, en respectant des critères simples de validation des franchissements.

Déroulement

1. **Obstacle 1** : Départ en courant du plot 1, franchir un bloc mousse (***h = 1 m***) *en ne* ***posant qu'une seule main et un seul pied ou seulement une main.***
2. **Obstacle 2** : Enchaîner des Sauts de rivières ***surélevées*** (x ***5 d'affilée,*** matérialisées par des plots ou tapis, l = 1 m). Pour surélever, des lattes sur plots peuvent être utilisées.
3. **Obstacle 3 :** Se déplacer en quadrupédie (sans poser les genoux au sol) ***sur poutre haute h = 1 m*** de 5 m de long.
4. **Obstacle 4 :** Franchir un nouveau bloc mousse (***h = 1 m***) avec une rotation du corps (transversale, longitudinale ou désaxée, peu importe).
5. **Obstacle 5** : Passer sous ***2 obstacles ou 1 long de 1,5 m*** (table ou plusieurs barres basse ou à défaut latte ou barre posée sur deux chaises ou grands plots).
6. ***Obstacle 6 : Toucher un mur avec le pied sans tomber dans la rivière (l = 50 cm).***
7. 7. Revenir en franchissant les mêmes obstacles dans l'autre sens et passer le relais au partenaire.

3 pts ou 1 pt si je pose fesses ou ventre, 0 pt si je passe à côté.

2 pts si je ne touche aucune des rivières (1 pt si j'en touche 1 ou et 0 pt si je touche les 3).

3 pts si je réussis

(- 1pt chaque fois que je pose un appui hors de la ligne).

5 pts je franchis en tournant 0 pt si je passe à côté.

1 pt si je ne touche pas la table (ou si je ne fais pas tomber la barre), sinon 0 pt.

3 pts si je ne touche pas la rivière. 1 pt si je la touche. 0 si je ne touche pas avec le pied.

- Ci-dessus un exemple d'organisation dans un espace de 40 m x 10 m.
- - Le barème et les critères sont détaillés dans la fiche suivante, proposée avec une feuille de résultats à destination des Jeunes Juges.

Équipe N° :				
Obstacle	Points	Chrono	Total Points Obstacles	Points Chrono
1				
2				
3				
4				
5				
5				
4				
3				
2				
1				
1				
2				
3				
4				
5				
5				
4				
3				
2				
1				
1				
2				
3				
4				
5				
5				
4				
3				
2				
1				
1				
2				
3				
4				
5				
5				
4				
3				
2				
1				
	Total points actions (/136) + points temps = /146			

Barème des temps par équipe

- 10 pts : moins de 1'.
- 5 pts : entre 1' et 1'30''.
- 3 pts : + de 1'30'