

Brussels Parkour School ASBL

Début/Fin de saison :
Samedi 19 septembre 2020 au samedi 26 juin 2021

Saison : 2020-2021
Jour : SAMEDI
Plage horaire : 17h00 à 19h00 "inter" +13ans
Salle Gym : Centre sportif de la woluwe - Av Emmanuel Mounier 87, 1200

25 cours en salle + 9 cours extérieurs

Septembre 2020			19	26 Pas Cours	
Octobre 2020	3	10	17	24	31
Novembre 2020	7 Toussaint	14	21	28	
Décembre 2020	5	12	19	26 NOEL	
Janvier 2021	2 NOEL	9	16	23	30
Février 2021	6	13	20 Carnaval	27	
Mars 2021	6	13	20	27	
Avril 2021	3	10 Pâques	17 Pâques	24	
Mai 2021	1 Pas cours	8	15	22	29
Juin 2021	5	12	19	26	

■ Compétition de Hockey salle indisponible -----> COURS EXTERIEUR !
À la même heure RDV Métro KRAAINEM

■ : PAS cours/ Vacances

Objectif des cours/du programme pour les membres :
Développement des 4 axes

Brussels Parkour School ASBL

- AXE MOTEUR -				
Condition physique				
Endurance	Force	Puissance (<i>vitesse</i>)	Souplesse	Recommandation
<ul style="list-style-type: none"> - Course (15min-02h) lente/moyenne/rapide - Parcours d'obstacles à répétition jusqu'à épuisement. - ... <p>1 à 3x / semaines</p>	<ul style="list-style-type: none"> - travail avec le poids du corps (traction, pompe...) - résistance musculaire (statique/dynamique) - ... <p>"2x/semaines <-> 2x/semaines "</p>	<ul style="list-style-type: none"> - détente - vitesse d'exécution - pliométrie - explosivité - ... <p>2x/semaines "</p>	<ul style="list-style-type: none"> - à chaud : Echauff (mouvement dynamique)+ fin entraînement (30sec max par muscle) - à froid : Séances spécifiques (1 min à 3min par muscle) <i>étirement progressif !</i> <p>2x/semaines</p>	<ul style="list-style-type: none"> -> ne jamais rater l'entraînement -> augmenter l'intensité et la fréquence des entr. ->1 jour repos entre minimum -> en extérieur -> organisez-vous un planning !!! <p>synergie</p>
Motricité fine				
Équilibre	Précision	Sensibilité	Technique (parkour)	Recommandation
<ul style="list-style-type: none"> -différent support -différent contexte -différente hauteur -tous axes corporels 	<ul style="list-style-type: none"> - tout geste/mouvement confondu du corps possible. -tout saut, franchissement... 	<ul style="list-style-type: none"> - augmentation du répertoire de mesure... Ex: passer de 2 à 10 vitesses... - dextérité : pieds/mains/... 	<ul style="list-style-type: none"> -créativité utile -gestuelles -tout type d'enchaînement 	<ul style="list-style-type: none"> -!!! REPETITION !!! - chercher de spot approprié - à travailler après un entraînement physique par exemple. <p>synergie</p>

- AXE COGNITIF -					
Connaissance					
Histoire	Valeurs	Terminologie	Pratique	Philosophie	Recommandation
<ul style="list-style-type: none"> - David Belle - général Parkour - Belgique -Freerunning - ... 	<ul style="list-style-type: none"> - partage -dépassement de soi -solidarité - plaisir - éducation - respect des autres -respect des lieux - comportement du traceur - ... 	<ul style="list-style-type: none"> - Les mouvements /répertoires du Parkour (lexique). - Les autres termes du langage dans le milieu du Parkour. 	<ul style="list-style-type: none"> - toutes les connaissances apprises sur le terrain par rapport à soi-même et les autres. Ex: texture, chaussure,... 	<ul style="list-style-type: none"> - Le sens de la pratique du Parkour - Le lien avec sa propre vie (mode de vie) - ... 	<ul style="list-style-type: none"> -> tendre vers une recherche constante et active... -> Analyser, chercher, comprendre,... <p>Pour ensuite</p> <ul style="list-style-type: none"> -> partager votre savoir <p>synergie</p>

- AXE PSYCHOLOGIQUE -					
Confiance en soi	Maitrise de soi	La peur	Le stress	Renforcement	Recommandation
<ul style="list-style-type: none"> - face à l'obstacle -faire le bon choix - augmenter la fréquence du taux de réussites - ... 	<ul style="list-style-type: none"> - gestion de control de soi (émotion) - motivation - estime de soi - ... 	<ul style="list-style-type: none"> - augmenter sont apparition par confrontation pour mieux la comprendre - calcule du risque - trouver sa faiblesse - ... 	<ul style="list-style-type: none"> - gestion du stress (réaction du corps...) - augmenter sont apparition par confrontation pour mieux la comprendre - mise en situation 	<ul style="list-style-type: none"> - le renforcement des qualités personnels - force mental - esprit fort... 	<ul style="list-style-type: none"> -> ce mettre régulièrement en situation de difficulté physique/technique/mental -> la maitrise passe par une meilleurs connaissance du "soi" <p>Synergie</p> <p>Imagerie mental</p>

- AXE SOCIAL -			
Durant l'entraînement	Multimédia	Communication	Projet
<ul style="list-style-type: none"> - solitaire -collectifs -RDV ... 	<ul style="list-style-type: none"> - Youtube/Facebook... -Vidéo montage -Forum groupe parkour - ... 	<ul style="list-style-type: none"> - ParkourDay -Événements - s'informer - intégrer la communauté de Belgique 	<ul style="list-style-type: none"> - Developpement du Parkour -Participation workshop -asbl ...

<p>Samedi 17h-19h</p> <p>Centre sportif de la woluwe, 87, av. Emmanuel Mounier 1200 (W-St-L)</p>
--

Brussels Parkour School ASBL

16/09/2017	thème : Présentation du programme de l'année (objectif...) + reprise sous forme de rappelle des bases Echauffement course+ Echauff articu+condition physique (bras + gainage + Sqwad...) + thème Exercices : Tout types de franchissements + quelques combinaisons de mouvement (chat press) + équilibre, quadrupédie...
23/09/2017	thème : franchissement d'obstacles de tout type Echauffement course+ Echauff articu+condition physique (bras + gainage + Sqwad...) + thème Exercices : Tout types de franchissements + quelques combinaisons de mouvement (chat press) + équilibre, quadrupédie...
07/10/2017	thème : Equilibre + roulade / tout type Echauffement course+ Echauff articu+condition physique (bras + gainage + Sqwad...) + thème Exercices : Tout types d'équilibre sur différents support (balcon, banc,poutre,barre...) Augmentation de la PEUR/STRESS pour stimuler l'adrénaline.
14/10/2017	thème : Saut de précisions tout type Echauffement course+ Echauff articu+condition physique (cheville) PLIOMETRIE pieds joint / Triceps Sural + thème Exercices : Tout types de précision (travaille sur la réception "Blocage") avec variation de distance, hauteur, support. Ex: lacher press / lazi press blocage/ ...
21/10/2017	thème : Combinaison (pied pied) + chat press poutre Echauffement course+ Echauff articu+condition physique (cheville) PLIOMETRIE pied pied / bras plio+ thème Exercices : Pied pied suivie d'un saute de détente / Chat press poutre pour prépa chat press poutre de la barre fixe Sniper les déteintes press.
28/10/2017	thème : détente press + press + belette Echauffement course+ Echauff articu+condition physique+ thème Exercices : travail de la maîtrise du geste "sniper" et de l'impulsion + une bonne reception pour repartir en press + le belette dit " demi tour" poutre + balcon
18/11/2017	thème : A voir (17h à 18h seulement) Echauffement course endurance + Echauff articu+condition physique+ thème Exercices : a déterminé
25/11/2017	thème : Découvert des spots "cité" Echauffement course + Echauff articu+condition physique+ thème Exercices : Saut de base (de manière isoler) acquis en salle à exécuter en extérieurs !!! Saut de chat/ Saut de bras / Lazi / Press / detente pres...
02/12/2017	thème : Saut de bras + Belette + escalade Echauffement course + Echauff articu+condition physique+ thème Exercices : Ateliers du saut de bras avec de l'escalade + Belette en "appuis teste rue du ciel bleu.
09/12/2017	thème : Dont touch + Equilibre - stimulation de la peur Echauffement course Chemin de FER 3-4 KM + Echauff articu+condition physique+ thème Exercices : en 2 ou 3 équipe des rotation d'ateliers : Dont touch rue du ciel bleu + bloc / equilibre barre /
16/12/2017	thème : Spot Alma Equilibre (barre bleu + passerelle 4m hauteur)+ passe muraille Echauffement course Kraainem-> Alma +condition physique à l'église+ thème
23/12/2017	thème : A voir Echauffement course endurance + Echauff articu+condition physique+ thème Exercices :
13/01/2018	thème : au choix du moniteur Echauffement course +condition physique à l'église+ thème
20/01/2018	thème : au choix du moniteur Echauffement course +condition physique à l'église+ thème
27/01/2018	thème : au choix du moniteur Echauffement course +condition physique à l'église+ thème
03/03/2018	thème : au choix du moniteur Echauffement course +condition physique à l'église+ thème
10/02/2018	thème : Saut de base - Ateliers Echauffement course+ Echauff articu+condition physique (bras + gainage + Sqwad...) + thème Exercices : Tout types de franchissements + quelques combinaisons de mouvement (chat press) + équilibre, quadrupédie...
24/02/2018	thème : Equilibre Big Circuit Echauffement course+ Echauff articu+condition physique (bras + gainage + Sqwad...) + thème Exercices : Tout types de support équilibre (poutre, barre, banc...)
03/03/2018	thème : Belette (demi tour) + saut de fond + roulade + drops Echauffement course+ Echauff articu+condition physique (bras + gainage + Sqwad...) + thème Exercices : Travail sur balcon et au sol + saut de fond avec roulade + drops répété.

Brussels Parkour School ASBL

EN SALLE 10/03/2018 thème : Saut de détente (aux dessus d'obstacles) a pleine vitesse+ reception avec ou sans roulade Echauffement course+ Echauff articul+condition physique (bras + gagnage + Sqwad...) + thème <i>Exercices : Travail sur ateliers</i>
EN SALLE 17/03/2018 thème : Saut de détente (aux dessus d'obstacles) a pleine vitesse+ reception avec ou sans roulade Echauffement course+ Echauff articul+condition physique (bras + gagnage + Sqwad...) + thème <i>Exercices : Travail sur ateliers</i>
EN SALLE 24/03/2018 thème : DONT TOUCH équilibre avec Balcon Echauffement course+ Echauff articul+condition physique (bras + gagnage + Sqwad...) + thème <i>Exercices : Circuit sous forme d'atelier enchaîner.</i>
EN SALLE 31/03/2018 thème : DONT TOUCH équilibre avec Balcon Echauffement course+ Echauff articul+condition physique (bras + gagnage + Sqwad...) + thème <i>Exercices : Circuit sous forme d'atelier enchaîner.</i>
EN SALLE 21/04/2018 thème : SESSION ACRO "salto arrière" Echauffement course+ Echauff articul+condition physique (bras + gagnage + Sqwad...) + thème <i>Exercices : Ateliers d'apprentissage</i>
EN SALLE 28/04/2018 thème : SESSION ACRO "salto arrière + avant + costal" Echauffement course+ Echauff articul+condition physique (bras + gagnage + Sqwad...) + thème <i>Exercices : Ateliers d'apprentissage</i>
EN SALLE 05/05/2018 thème : SESSION ACRO "salto arrière + avant + costal + divers" Echauffement course+ Echauff articul+condition physique (bras + gagnage + Sqwad...) + thème <i>Exercices : Ateliers d'apprentissage</i>
EN SALLE 12/05/2018 thème : SESSION ACRO "tout" dernier cours acro Echauffement course+ Echauff articul+condition physique (bras + gagnage + Sqwad...) + thème <i>Exercices : Ateliers d'apprentissage</i>
EN SALLE 19/05/2018 thème : Résistance musculaire + fatigue avant l'exécution du saut !!! Etre en forme !!! Echauffement course+ Echauff articul+condition physique (bras + gagnage + Sqwad...) + thème <i>Exercices : Sous forme d'atelier</i>
EN SALLE 26/05/2018 thème : dernier cours ateliers de base avec un maximum de conseils de la part du moniteur Echauffement course+ Echauff articul+condition physique (bras + gagnage + Sqwad...) + thème <i>Exercices : Sous forme d'atelier</i>
EN SALLE 02/06/2018 thème : CIRCUIT LEVEL 1 Echauffement course+ Echauff articul+condition physique (bras + gagnage + Sqwad...) + thème
EN SALLE 09/06/2018 thème : CIRCUIT LEVEL 2 Echauffement course+ Echauff articul+condition physique (bras + gagnage + Sqwad...) + thème
EN SALLE 16/06/2018 thème : CIRCUIT LEVEL 3 + EVALUATION Echauffement course+ Echauff articul+condition physique (bras + gagnage + Sqwad...) + thème <i>Exercices : A chaque passage, le coach analysera vos aptitudes et votre progression afin de déterminer si vous passez dans un entrainement 100% autonome en extérieur ou refaire le cours "Intermédiaire" pour la saison 2018-2019.</i>
EN SALLE 23/06/2018 thème : Libre + présentation de la saison prochaine Echauffement course+ Echauff articul+condition physique (bras + gagnage + Sqwad...) + thème