

ECOLE DE PARKOUR & FREERUN STAGE DE FREERUN PAQUES 2024



STAGE "FREERUN"

DU 29 AU 3 MAI

PROGRAMMATION

- Stage du Lundi au Vendredi de 10h à 17h
- **Accueil de 9h à 9h45**

ENCADREMENT

- Assuré par des moniteurs Parkour diplômés (BPJEPS / STAPS)

DOCUMENTS OBLIGATOIRES

- Compléter les informations ci-dessous.
- Certificat médical de non contre-indication à la pratique du Parkour, de moins de 3 mois. (obligatoire pour les non licenciés).
- Tarifs du stage : 230€ (1er Stage non licenciés) / 200€ (licenciés 23-24) / Fratrie : 50€ de réduction.
- Prévoir Baskets, pique-nique, eau, + 10€ d'argent de poche en cas de besoins.
- Carte RTM semaine.
- Les rendez-vous de débuts et fins de journées se feront au Gymnase.

PARTENARIATS

- Veuillez cocher le ou les cases correspondantes. Attention, pour valider l'inscription, il faudra joindre les informations du dispositif (CF Ci dessous).

- Chèques **ANCV** : Chèques Vacances et Coupons Sport - **A joindre au dossier**
- Carte **Collégiens de Provence** (100€ MAX) - **Numéro de carte**
- Carte **E-PASS** (20€ MAX) - **Numéro de carte**
- PASS SPORT** (50€ MAX) - **Numéro de carte**
- Carte **KADEOS** - **Numéro de carte**



INFORMATIONS A COMPLETER

Je soussigné Mr/Mme _____, agissant en qualité de représentant légal de :

NOM / Prénom _____ Date de naissance _____

Adresse _____ Code Postal _____

Tel du Pratiquant _____ Mail _____

En cas d'urgence _____ Tel _____

- Reconnaît avoir conscience des risques inhérents à la pratique sportive, avoir été informé et pris connaissance des garanties d'assurances de l'association PK13.
- Autorise le club, pour sa communication interne et/ou externe, à utiliser l'image de la personne, objet de la présente fiche, et cela sur tous types de supports.

Fait à :

le

Signature :



06 48 22 23 92



PK13.FR



Parkour13



pk13_parkour



REGLEMENT INTERIEUR

Article 1. Le but de PK13

L'Association PK13 a pour objet de promouvoir la pratique du Parkour, appelée également Art du Déplacement, et du Freerun.

Article 2. Modalités administratives

2.1 Inscriptions et cotisations.

Chaque participant doit avoir son dossier d'inscription à jour au matin du premier jour de stage : Autorisation Parentale, Certificat Médical, Cotisation et le présent Règlement intérieur signé. Dans le cas contraire, l'accès au stage lui sera refusé.

2.2 Renvoi du Stage

En cas d'avertissement pour manquement au respect d'une des règles du présent règlement, le pratiquant pourra se voir renvoyé provisoirement ou définitivement du stage.

Article 3. Organisation des cours

3.1 Accompagnateurs

Les parents sont tenus de veiller à ce que leurs enfants disposent du matériel nécessaire à la pratique (Cf. Articles 4 et 6) et doivent s'assurer de la présence de l'encadrant avant de les laisser. Les enfants sont sous votre responsabilité jusqu'à l'heure de début de la séance et vous devez les récupérer immédiatement après la fin de l'entraînement.

Afin de répondre aux exigences municipales, les accompagnants ne pourront pas rester dans l'enceinte du gymnase durant la séance pour des raisons de sécurité.

Les accompagnants sont priés de ne pas s'arrêter ou stationner devant l'entrée du gymnase pour des raisons de sécurité.

3.2 Déroulement des séances

Les séances seront menées en intérieur (Gymnase de la Capelette) et en extérieur.

3.2.1. Encadrement

La gestion administrative ainsi que les séances sont encadrées par des Educateurs Sportifs Diplômés. Les pratiquants ne doivent porter aucun jugement sur les exercices techniques ou sur la durée de chacun d'entre eux, mais sont invités à échanger avec leurs moniteurs pour mieux en comprendre les objectifs.

Toute autre personne portant le T-shirt de l'association devra être traité avec le même respect, car faisant partie de l'équipe d'encadrement de PK13. Toute transgression à cette règle pourra être passible d'un renvoi définitif.

3.2.2. Horaires

Il est demandé aux pratiquants de se présenter 15 minutes avant le début de la séance, pour faire acte de présence et se préparer afin de pouvoir débuter la séance à l'heure. Par ailleurs, l'accès à la salle de gymnastique est interdit avant le début de la séance, les adhérents doivent attendre dans le vestiaire jusqu'à ce que les moniteurs viennent les chercher à l'heure exacte du début de la séance.

L'échauffement faisant partie intégrante de l'entraînement, tout pratiquant se présentant après le début de la séance pourra se voir refuser l'accès au cours, surtout en cas de retard répété, ceci étant laissé à la seule appréciation de l'équipe d'encadrement.

Il est demandé à l'ensemble des pratiquants d'aider à ranger l'ensemble du matériel de pratique, afin de permettre au plus vite la mise en place de l'étirement.

L'étirement faisant également partie intégrante de l'entraînement, tous les pratiquants doivent rester jusqu'à la fin de la séance. Toute personne devant quitter la séance pour raison exceptionnelle, devra prévenir l'équipe d'encadrement avant le début du cours. Toute personne quittant la séance sans justification préalable pourra se voir refuser l'accès à la prochaine séance.

3.2.3. Annulation

Dans le cas où une journée de stage devrait être annulée, nous vous contacterons par téléphone afin de vous en informer et vous proposer une solution alternative.

Article 4. Hygiène, sécurité et règles de conduite

4.1. Hygiène

Il est impératif de se changer dans les vestiaires avant de pénétrer dans la salle de gymnastique.

Afin de ne pas salir les espaces de pratique, les chaussures sont interdites dans la salle de gymnastique, tout comme la nourriture.

Chaque pratiquant doit se munir d'une bouteille d'eau pour pouvoir s'hydrater pendant l'entraînement. Des robinets sont néanmoins à votre disposition dans le gymnase. Il est tout de même nécessaire de demander au moniteur l'autorisation d'aller boire, pour le bon déroulement de la séance.

Des sanitaires sont également mis à votre disposition, merci de les laisser propres après les avoir utilisés.

4.2. Sécurité

Durant les cours, il est interdit de porter des bijoux, montre ou autres objets susceptibles de blesser. De même, les ongles des mains et des pieds doivent être courts et propres pour éviter toute blessure.

Le port de lunettes de vue se fait sous la responsabilité du pratiquant. En cas de dommages, l'association ne peut être tenue pour responsable. Les lentilles de contact sont préconisées.

4.3. Règles de Conduite

Le respect des personnes, du matériel et des locaux est primordial :

- Interdiction formelle de pratiquer aux abords du Gymnase, hors encadrement par un moniteur PK13, et surtout autour de la maison du gardien.
- Interdiction de rentrer dans le gymnase avec des moyens de déplacements (Vélo, Trotinette, Skateboard,...)
- Ne jamais laisser ses affaires personnelles traîner par terre, merci de les ranger convenablement sur le banc du gymnase.
- Tout membre qui tiendrait des propos inconvenants ou qui aurait une mauvaise conduite lors des entraînements pourra faire l'objet d'une sanction.
- En cas de dégradation volontaire du matériel, le pratiquant devra rembourser le matériel et s'exposera à un renvoi temporaire ou définitif.

Toute personne se présentant à l'entraînement sous l'effet d'une quelconque substance (tabac, alcool, drogues), ou quittant la séance pour s'adonner à ce type de pratique, se verra refusé l'entrée et pourra s'exposer à un renvoi temporaire ou définitif du stage. Il en va de même devant le gymnase, avec la tenue du club ou devant les moniteurs.

Les téléphones portables des pratiquants doivent être éteints ou sur silencieux, et ne doivent en aucun cas perturber le cours. En cas de perte ou de vol de matériel dans l'enceinte du gymnase, l'association décline toute responsabilité.

Article 5 : Utilisation et manipulation des agrées

La pratique du Parkour et du Freerun en milieu gymnique nécessite le respect des règles de gymnastique concernant le matériel. Il est donc strictement interdit :

D'utiliser un Tremplin ou un Trampoline hors de la mise en place d'un atelier sécurisé par un moniteur

D'utiliser les Ojump pour les impulsions ou les réceptions (utiliser les Blocs Noirs Disportex)

De se mettre debout ou se suspendre à plusieurs sur les barres (fixes, parallèles,...)

De courir ou de s'installer sur la fosse et ses angles (assis ou allongé)

De marcher sur les matelas avec des chaussures (Basket, Tongues,...)

De monter la hauteur des Tables de Saut (Toujours au minimum)

D'enlever la Barre Asymétrique du bas de la fosse.

De faire traîner le matériel lorsqu'on le déplace.

De courir en groupe sur le praticable.

De se servir des anneaux

Il est également nécessaire :

Lors d'exercices en fosse, de se réceptionner à plat ou de mettre des matelas dessus afin d'éviter de la trouser.

De toujours remettre les goupilles sur le portique lorsque vous enlevez une barre afin de ne pas les perdre.

La manipulation des agrées n'est autorisée qu'au cours d'exercices encadrés par les éducateurs.

Article 6 : Tenue de Pratique

Les tenues acceptées lors des entraînements sont : Pantalon ou Short de sport, Tee-shirt PK13 et Baskets. Ces tenues doivent être propres à chaque entraînement. Tout pratiquant se présentant à l'entraînement avec des vêtements non conformes à la pratique sportive pourra se voir refuser la participation à la séance.

Il est obligatoire de prévoir des baskets à chaque séance car l'entraînement se déroule également chaque jour en extérieur.

Article 7. Droit à l'image

Les adhérents autorisent, sauf indication contraire, la diffusion de leur image sur les différents supports médiatiques (presse, télévision, internet, etc.).

Pour toute photo ou vidéo en cours de séance, les pratiquants devront demander l'autorisation à leur moniteur.

NOM :

DATE : ... / ... /

PRENOM :

Signature précédé de la mention
« Lu et Approuvé »



Qui est concerné ?

Le licencié mineur qui demande à la FFG l'obtention ou le renouvellement de sa licence.

Qui remplit le questionnaire ?

Il est préférable que le questionnaire ci-dessous soit complété par le licencié mineur s'il en est capable. Il est toutefois de la responsabilité des parents ou de la personne exerçant l'autorité parentale de s'assurer qu'il est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.

Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné (e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.		
Tu es une fille <input type="checkbox"/> un garçon <input type="checkbox"/>	Ton âge : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ans	
Depuis l'année dernière	OUI	NON
Es-tu allé (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?		
As-tu été opéré (e) ?		
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?		
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?		
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?		
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?		
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?		
As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?		
As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?		
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?		
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?		
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?		
Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)	OUI	NON
Te sens-tu très fatigué (e) ?		
As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?		
Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?		
Te sens-tu triste ou inquiet ?		
Pleures-tu plus souvent ?		
Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?		
Aujourd'hui	OUI	NON
Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?		
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?		
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?		
Questions à faire remplir par tes parents	OUI	NON
Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?		
Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?		
Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.)		



ATTESTATION

Je soussigné :

Nom : Prénom :

Représentant légal de l'enfant :

Licence N° Club :

Atteste avoir renseigné le questionnaire de santé préalablement à sa demande de licence à la FFG pour la saison...../.....

Atteste avoir répondu NON à toutes les questions.

Fait à.....le.....

Signature

Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié ou de son représentant légal s'il est mineur.

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

→ Attestation ci dessus à fournir au club - Pas de Certificat Médical

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

→ Certificat Médical **OBLIGATOIRE**