

## L'ASSOCIATION

PK Stras est une association à but non lucratif. Depuis 2010, notre objectif est de promouvoir et de développer la pratique du Parkour à Strasbourg.

## OBJECTIFS

- Encadrer la pratique du Parkour auprès des débutants par une méthode d'entraînement sécurisée et progressive.
- Offrir un cadre de pratique convivial pour les traceurs expérimentés.
- Communiquer auprès du public et clarifier les idées reçues véhiculées par les médias et la télévision.
- Développer la pratique selon l'esprit initial de ses créateurs, dans le partage et l'entraide.
- Encourager la cohabitation amicale sur l'espace public.

## ACTIVITÉS

- Entraînements collectifs semi-dirigés à l'extérieur et en salle
- Initiations tout public et démonstrations (NL Contest)
- Rencontres inter-associatives dans toute la France
- Séjours sportifs (Summercamp Parkour)
- Collaboration avec la fédération au niveau national et international



## LE PARKOUR, C'EST QUOI ?

Le **Parkour** est une activité physique qui consiste à se déplacer efficacement d'un point A à un point B grâce à ses seules capacités motrices, quelques soient les obstacles et l'environnement (urbain ou naturel).

Le traceur (pratiquant du Parkour) développe son corps et son contrôle par une méthode d'entraînement alliant course, passement d'obstacle, sauts, escalade et conditionnement physique. Le parkour est né à Paris dans les années 90 et a été popularisé par David Belle, Sébastien Foucan et le collectif Yamakasi.

Le **Free-run** est la variante artistique du Parkour. Le Free-runner cherche à créer des mouvements innovants, souvent spectaculaires (saltos, flips, ...), en interaction avec les obstacles. Plus visuel, il est largement diffusé dans les médias.



## LA COMMUNAUTÉ PARKOUR

Le Parkour est une discipline en plein essor avec ses clubs, ses certifications, ses « team » à travers le monde. Cette expansion rapide et sa maturité sont possibles grâce à une communauté de pratiquants très soudée.

Strasbourg compte environ 200 traceurs. La fédération de Parkour (FPK) regroupe à ce jour 30 associations, pour près de 1400 traceurs. La communauté internationale est estimée à quelques centaines de milliers de pratiquants.



## ÊTRE FORT POUR ÊTRE UTILE

**PK Stras est signataire de la charte\* de la Fédération de Parkour (FPK) qui définit les valeurs du Parkour associatif :**

### SE CONNAÎTRE

Le Parkour est une pratique personnelle, qui favorise l'épanouissement par une meilleure connaissance de soi, de ses limites physiques et de ses peurs.

### PROGRESSER À SON RYTHME

Un entraînement patient et persévérant permet de dépasser ses limites et de gagner en confiance : la liberté de mouvement amène créativité et liberté.

### ÉCHANGER

L'entraînement en groupe, ainsi que les rencontres dans d'autres villes sont des facteurs d'ouverture à l'autre et de tolérance par une volonté d'échange et d'entraide.

### S'AMUSER

La pratique, bien que sérieuse sur le plan de l'entraînement physique se veut ludique et sans compétition.

### ÊTRE ET DURER

L'un des objectifs du Parkour reste de protéger son corps et de s'entraîner tout en gardant à l'esprit l'aspect utilitaire de la pratique.

\*Charte complète disponible sur [www.fedeparkour.fr](http://www.fedeparkour.fr)

## DESCRIPTION DES COURS

PK STRAS propose des cours encadrés pour les **jeunes** (10 à 14 ans), les **ados** (14 à 17 ans), les **adultes** (cours mixtes ou spécial **féminin**).

Les cours sont accessibles pour **tous les niveaux**, du débutant au pratiquant habitué. Vous progresserez rapidement grâce à un programme d'entraînement complet et progressif établi sur l'année. Tous les mouvements sont enseignés pas à pas et chacun y trouvera des challenges à sa hauteur, quel que soit le niveau. Les cours sont données sur la saison scolaires (hors vacances scolaires). Certains cours se font en alternant pratique en salle et pratique extérieure, d'autres sont exclusivement en extérieur, tant que la météo le permet. Les horaires des cours sont indiqués sur le site web, page cours.

Les pratiquants expérimentés (15 ans et plus / minimum 1 an de pratique en club) peuvent choisir la **formule autonome**. Celle-ci s'adresse aux personnes maîtrisant déjà bien les mouvements de base et souhaitant gérer leurs entraînements à leur rythme sous la supervision d'un encadrant qui peut donner des conseils ou des exercices. Elle permet aussi d'accéder à des créneaux en salle de gymnastique pour travailler des mouvements plus acrobatiques en complément de la pratique en extérieur.

PK STRAS propose aussi des **stages découvertes (dès 10 ans)** pendant les vacances scolaires. Nous contacter pour plus d'infos.

### COURS EN SALLES

- Centre Sportif de l'Esplanade - 1<sup>er</sup> étage - 15 rue Louvois à Strasbourg
- Gymnase Karine - rue Montesquieu à Hautepierre - Arrêt de Tram le Galet

### COURS EN EXTÉRIEUR

Les spots varient et sont indiqués sur notre site web.

Formulaire d'inscription à télécharger sur le site web.

Possibilité de séance d'essai, nous contacter au préalable.



### L'ÉQUIPE PK STRAS

- Président : Cédric Wechter
- Directeur : Sacha Lemaire
- Trésorier : Marie-Laure Doerr
- Secrétaires : Anouk Le Lain
- Encadrants : Gaëtan Antoinet, Stéphanie Nolot, Sacha Lemaire, Adrien Gateau.

### CONTACTS



**Sacha Lemaire** ■ Directeur ■ 06 20 96 21 11

Email : [association.pkstras@gmail.com](mailto:association.pkstras@gmail.com)

Web : [www.pkstras.fr](http://www.pkstras.fr)

Facebook : [www.facebook.com/PK.Stras](https://www.facebook.com/PK.Stras)

**Association PK Stras Office des Sports**  
19 rue des Couples 67000 Strasbourg



## PK STRAS

Promotion et développement  
de la pratique du Parkour  
à Strasbourg



© 2019 PK Stras ■ Crédits photos : Krenki Photographie / Mamy Saghy

PK Stras est une association fondée en 2010 à partir de différents groupes de Parkour indépendants. Elle accueille, informe et encadre les traceurs et traceuses autour de Strasbourg et contribue au développement de la pratique en collaboration avec la Fédération de Parkour (FPK).