



“PARKOUR”

REILES Lars

Email : [lars.reiles@education.lu](mailto:lars.reiles@education.lu)



**Avis**

Aux Dirigeants des Associations sportives etudiantes

**PARKOUR-FREERUN: initiation et perfectionnement pour G/F toutes catégories**

**Date** : 2 mai 2024 à partir de 14h00, échauffement dès 13h45

**Lieu** : LJBM Mamer, Hall sportif

**Principe** : L'idée est de faire découvrir aux jeunes l'art et la manière de se déplacer librement dans un environnement en franchissant des obstacles de tout genre avec « Style et Flow »

Les Obstacles sont prévus pour **débutants** et **experts**.

Dans une première phase les responsables proposent différents types d'obstacles ainsi que les techniques à employer sous forme de **travail en ateliers (stations)**.

**Une petite compétition toutes catégories sous forme de « battle 1 vs 1 » avec 3 juges sera proposée à 16 participants.**

**Inscriptions** : jusqu'au mardi 30 avril 2024

- Par mail : à [lars.reiles@education.lu](mailto:lars.reiles@education.lu) : Communiquer simplement le nombre de participants.
- Max. 8 élèves par école.

**Equipement** : tenue habituelle de sport, aucun matériel spécifique n'est requis.

**Licences** : Le jour de l'activité, la feuille de licence LASEL est obligatoire.

Salutations sportives,

Lars Reiles