

Le Parkour

Le parkour, aussi connu sous le nom de Yamakasi, c'est l'art du déplacement, être capable d'évoluer en utilisant le mobilier urbain, le parkour, peut commencer à être pratiqué à l'âge de 7 ans et sans limite d'âge.

Il y a de plus en plus de compétitions organisées avec notamment **Le World Chase tag** (Championnat du monde de chat souris) et **Le FISE** (SpeedRun et FreeStyle)

Le parkour englobe plusieurs disciplines qui descendent des deux formes principales du parkour :

LA VITESSE avec :

- **Le Chase tag**, aussi appelé le jeu du chat et de la souris, se sont des parties en 1 vs 1, le chat à 25 secondes pour attraper la souris.



- **Le SpeedRun**, les pratiquants doivent aller d'un point A à un point B en étant le moins de temps possible tout en franchissant les différents modules sur leur chemin.



Le FREESTYLE (plus acrobatique) avec :

- **Le Freestyle**, les pratiquants disposent d'une zone définie où ils peuvent s'exprimer librement pendant un certain temps et faire le plus d'acrobaties possible de manière fluide.



- **Le Tricking**, c'est un mélange entre acrobatie et sport de combat, le but enchaîner sur une longueur le plus d'acrobatie sans interruption (pratique intérieure). Le Hip-Hop



Le Hip-Hop

- Le Hip-Hop est un type de danse urbaine qui regroupe plusieurs styles de danse, il peut être pratiqué à partir de 5 ans sans limite d'âge.

- Il existe aussi des compétitions de Hip-Hop que l'on appelle des battles.

- **Le BreakDance**, qui est le style Hip-Hop le plus acrobatique et le plus pratiqué en compétition avec notamment les championnats du monde appelé RedBull BC One

