



Ligue des Associations Sportives Etudiantes Luxembourgeoises

League of the Luxembourg Students' Associations
Luxemburger Studentensportverband

laseel@education.lu / www.laseel.lu

“PARKOUR”



REILES Lars

Email : lars.reiles@education.lu

Avis

Aux Dirigeants des Associations sportives etudiantes

PARKOUR-FREERUN: initiation et perfectionnement pour JG/JF toutes catégories

Date : 07 mai 2015 à partir de 14h00, échauffement dès 13h45

Lieu : LJBM à 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 05 mai 2015

- Par mail : à lars.reiles@education.lu : Communiquer le nombre de participants.
- Max.10 élèves par école
- La feuille de licence LASEL est obligatoire

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

Licences : la feuille de licence LASEL est obligatoire

Salutations sportives,

Lars Reiles