



“PARKOUR”

REILES Lars

Email : lars.reiles@education.lu



Avis

Aux Dirigeants des Associations sportives etudiantes

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

Date : 23 avril 2026 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 21 avril 2026

- Par mail : à 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