



## POURQUOI NOUS REJOINDRE ?

*Parce que le Parkour c'est :*

1. Avant tout **Se Déplacer**, l'une des fonctions première de l'être humain. Et qu'à force d'entraînement, elle en devient **un Art**, celui du déplacement.
2. **Vous et Votre Corps**, au travers d'une Dynamique de Groupe axée sur la Cohésion.
3. L'école de la vie. On apprend à :
  - **S'approprier le monde** qui nous entoure, en le regardant d'un œil nouveau,
  - **S'adapter** à tous type de situations (réactivité / efficacité),
  - **Franchir tous types d'obstacles** (difficultés),
  - **Mieux se connaître**, en prenant conscience de nos capacités et de nos limites.
4. Une méthode d'entraînement complète (Corps et Esprit), permettant **d'Accroître ses Capacités** :
  - **Physiques** : Force, Résistance, Vitesse, Endurance, Explosivité, Efficacité, Agilité, Equilibre, Détente, Précision, Souplesse, Coordination, Réflexes, Contrôle.
  - **Mentales** : Concentration, Confiance en soi, Patience, Volonté, Détermination, Persévérance, Motivation, Courage, Réactivité, Conscience Spatiale, Gestion des émotions, Autodiscipline, Créativité.
  - **Sociales** : Humilité, Sagesse, Altruisme, Respect, Entraide (Partage), Responsabilité de ses actions, Autonomie.
5. Un état d'esprit et des valeurs (Cf. «Esprit et Valeurs»), pour une **Meilleure Qualité de Vie**.

*Parce que PK13 c'est :*

1. Plus qu'un Club de Sport ; c'est **une Ecole**, avec :
  - L'Enseignement Physique, Technique et Mental du Parkour,
  - Mais comme **Sport Support**, pour former les citoyens de demain,
  - Avec les Praticiens au cœur de notre préoccupation.
2. Une équipe **d'Educateurs Sportifs Diplômés** et Spécialisés en Parkour & Freerun
3. Des **Cycles de Séances Adaptés** pour une progression optimale :
  - Aux âges (à partir de 4 ans)
  - Aux niveaux des pratiquants (Passages de Niveaux)
4. Un **Cadre Sécuritaire Assuré** :
  - Séances en milieu gymnique
  - Passages individuels sur chaque atelier
  - Exercices parés par les moniteurs
5. Une **Approche Progressive** de la pratique en extérieur au cours de la saison
6. **15 ans d'Expérience**.