



## 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, Dépassement de soi, Patience, Volonté, Détermination, Persévérance, Motivation, Courage, Réactivité, Conscience Spatiale, Gestion des émotions, Autodiscipline, Créativité.
  - **Sociales** : Humilité, Sagesse, Altruisme, Respect, Entraide (Partage), Solidarité (Cohésion), Autonomie, Responsabilité de ses actions.
5. Un état d'esprit et des valeurs (Cf. «Esprit et Valeurs»), pour accompagner au mieux nos pratiquants dans leurs parcours de vie (**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 Praticants 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 5 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**.