



Fédération suisse
de gymnastique



Directives Parkour

2026

Table des matières

| | | |
|-----------|--|----------|
| 1. | Introduction..... | 2 |
| 1.1 | Champ d'application | 2 |
| 1.1.1 | Entrée en vigueur et responsabilité | 2 |
| 1.2 | But et sens..... | 2 |
| 1.3 | Bases | 2 |
| 1.4 | Documents complémentaires..... | 2 |
| 1.5 | Lutte contre le dopage..... | 2 |
| 1.6 | Assurance..... | 2 |
| 1.7 | Article sur la sécurité et la responsabilité | 3 |
| 2. | Généralités | 4 |
| 2.1 | Types de compétition | 4 |
| 2.2 | Catégories..... | 4 |
| 2.3 | Disciplines | 4 |
| 2.3.1 | Parkour Speed..... | 4 |
| 2.3.2 | Parkour Freestyle | 4 |
| 2.4 | Classes d'âge | 5 |
| 2.5 | Aires de compétition | 5 |
| 2.6 | Nombre de gymnastes..... | 5 |
| 2.7 | Tenue vestimentaire | 5 |
| 2.7.1 | Dossards | 5 |
| 2.8 | Musique..... | 5 |
| 2.9 | Echauffement..... | 5 |
| 2.10 | Accidents..... | 5 |
| 2.11 | Evaluation | 5 |
| 2.11.1 | Code de pointage..... | 5 |
| 2.11.2 | Critères de jugement du freestyle..... | 6 |
| 2.11.3 | Barème d'évaluation et points..... | 6 |
| 2.11.4 | Règle sur les ex-aequo en freestyle..... | 7 |
| 2.11.5 | Freestyle Youth | 7 |
| 2.12 | Rangierung | 8 |
| 2.13 | Organisation des juges | 8 |
| 2.14 | Sanctions | 8 |
| 2.14.1 | Déductions d'ordre | 8 |
| 2.14.2 | Infractions..... | 8 |
| 2.15 | Protêts | 8 |
| 3. | Spécificités des sports..... | 9 |
| 3.1 | Règles..... | 9 |
| 3.1.1 | Règles du Speed..... | 9 |
| 3.1.2 | Règle du freestyle | 10 |
| 3.2 | Abréviations..... | 11 |
| 3.3 | Croquis des installations | 11 |



Directives Parkour 2026

1. Introduction

1.1 Champ d'application

Les présentes Directives s'appliquent à toutes les formes de compétition de parkour. Sauf disposition contraire dans un règlement supérieur de la Fédération suisse de gymnastique, elles sont contraignantes pour les formateurs, les organisateurs de compétitions de parkour, les directions de concours, les juges, les moniteurs.trices et les gymnastes.

Les Prescriptions de concours des manifestations ont préséance sur les présentes Directives. Vous devez en principe vous conformer aux instructions officielles. Il est notamment interdit de modifier le déroulement de l'évaluation.

1.1.1 Entrée en vigueur et responsabilité

Les présentes Directives entrent en vigueur le 1er janvier 2026.

Compléments et adaptations : tous les cas non régis dans les présentes Directives sont décidés par la direction des concours.

1.2 But et sens

Parkour incarne la philosophie et l'esprit du sport de masse.

1.3 Bases

- Statuts de la Fédération suisse de gymnastique (FSG)
- Statuts de la Fédération suisse de gymnastique (FSG)
- Règlement sur les amendes et sanctions
- Règlement sur le contrôle de l'affiliation à la FSG et sur la carte de membre FSG
- Directives sur les tenues vestimentaires aux manifestations FSG
- Règlement de la Caisse d'assurance de sport (CAS)

1.4 Documents complémentaires

- Plan d'installation

1.5 Lutte contre le dopage

- La FSG est membre de l'instance faîtière du sport (Swiss Olympic) ; à ce titre, elle est soumise au Statut concernant le dopage.
- Toute mesure visant à améliorer les performances (dopage) des participant.e.s actifs.ves aux compétitions est interdite.
- Swiss Sport Integrity peut effectuer des contrôles à toutes les manifestations sportives de la FSG et de ses membres.

De plus amples informations sur [Swiss Sport Integrity](#).

1.6 Assurance

L'assurance est en principe l'affaire des gymnastes et des sociétés. Conformément au règlement de la Caisse d'assurance de sport (CAS) de la FSG, les participant.e.s déclaré.e.s comme membres actif.v.e.s FSG sont assuré.e.s contre la responsabilité civile, les bris de lunettes et les accidents en complément aux assurances tierces. En outre, le Règlement de la CAS de la FSG doit être respecté.



1.7 Article sur la sécurité et la responsabilité

- L'organisateur met à disposition des engins dont la sécurité a été contrôlée et des installations en parfait état.
- La responsabilité de l'utilisation conforme des installations et des engins incombe aux sociétés et à leurs gymnastes. La sécurité des gymnastes est une priorité.
- La FSG, les associations cantonales et régionales, ainsi que leurs sous-associations et l'organisateur concerné déclinent toute responsabilité en cas d'utilisation non conforme des installations et des engins ainsi qu'en cas de mauvaise manipulation.
- Des démarches juridiques, des sanctions et des amendes peuvent être engagées et appliquées contre les personnes et les sociétés fautives conformément au Règlement FSG « Amendes et sanctions ».



2. Généralités

Le parkour désigne « l'art d'aller d'un point à un autre en respectant les principes clés : efficacité et fluidité » et a été développé à l'origine comme méthode d'entraînement. L'objectif des pratiquants est soit d'atteindre un objectif le plus rapidement possible en utilisant diverses techniques soit de présenter ses compétences techniques avec style et créativité.

La FST utilise le terme de parkour comme terme générique pour toutes les formes de mouvement développées à partir de la méthode d'entraînement. En font partie, entre autres, les désignations « L'art du déplacement, Le parkour, parcouring, freerunning », etc. Cela comprend aussi bien les formes de mouvement originales, comme par exemple le franchissement de murs, les roulades et les virages, que les formes acrobatiques comme les wallspins ou les saltos.

2.1 Types de compétition

Swiss Parkour Series - La série de compétitions de la FSG

Les Swiss Parkour Series (« SPS ») sont les séries de compétitions organisées par la FSG en parkour. Les pratiquants de parkour intéressés se rencontrent dans des lieux de compétition dans toute la Suisse et se mesurent dans les disciplines Parkour Speed et Parkour Freestyle. Pour les athlètes adeptes de sport de masse, ces événements doivent être une expérience durable, tandis que pour les athlètes ayant de l'ambition, les Swiss Parkour Series représentent le ticket d'entrée pour la Coupe du monde FIG de parkour.

Selon le site, une compétition est organisée dans une ou deux disciplines de compétition.

2.2 Catégories

Tous et toutes les participant.e.s peuvent concourir, indépendamment de l'association à laquelle ils et elles sont affilié.e.s. Il existe des catégories d'âge (le jour de naissance l'année de la compétition fait foi) :

- Kids,
- jeunes,
- actifs.

2.3 Disciplines

2.3.1 Parkour Speed

Le format de compétition Speed se caractérise par une course d'obstacles chronométrée. L'objectif est d'aller le plus vite possible d'un point A à un point B en utilisant des techniques de parkour aussi efficaces que possible.

Les participant.e.s doivent parcourir aussi vite que possible une piste ponctuée d'obstacles. Pour ce faire, ils et elles doivent passer des points de contrôle prédéfinis. La personne ayant réalisé le meilleur temps gagne.

2.3.2 Parkour Freestyle

Le format de compétition freestyle se caractérise par un run effectué sur un trajet librement choisi sur le terrain de compétition. L'objectif est d'enchaîner différents tricks de la manière la plus fluide possible en l'espace de 40 secondes, en faisant preuve de style et de savoir-faire. Les participant.e.s essaient d'intégrer les éléments suivants :

- mouvements de parkour difficiles et variés, mis en valeur par une utilisation habile des obstacles,
- mouvements acrobatiques difficiles et variés pour démontrer en Run le Flow (fluidité des mouvements) et l'exécution (savoir-faire/sécurité),
- connections entre mouvements de parkour et mouvements acrobatiques.

Les participant.e.s présentent leur savoir-faire sur un itinéraire librement choisi du terrain de compétition et sont évalués par des juges. Les critères d'évaluation sont expliqués à l'art. 2.11.1 « Code de pointage ». La victoire revient à l'athlète ayant remporté le plus grand nombre de points.



2.4 Classes d'âge

An den Wettkämpfen können Ausweiskontrollen durchgeführt werden.

Für alle Altersstufen gilt der Jahrgang gemäss einem amtlichen Dokument.

Der Übertritt in die nächsthöhere Altersstufe erfolgt jeweils zu Beginn eines Kalenderjahres. Der Jahrgang (nicht das Geburtsdatum) ist ausschlaggebend für den Wechsel einer Altersstufe.

Einzelwettkampf

- Kids 11 - 13 ans
- Jeunes 14 - 15 ans
- Actifs dès 16 ans

2.5 Aires de compétition

- À l'extérieur si la météo le permet
- À l'intérieur comme plan B en cas de mauvais temps

2.6 Nombre de gymnastes

- Concours individuel.

2.7 Tenue vestimentaire

Les vêtements visibles ne doivent pas gêner le mouvement et l'évaluation.

Les couvre-chefs pour des raisons religieuses ou de santé sont autorisés.

Les inscriptions publicitaires doivent se conformer aux Règlement « Publicité sur les tenues lors des manifestations FSG ».

2.7.1 Dossards

Il n'y a pas de dossards.

2.8 Musique

La compétition se déroule sans musique.

2.9 Echauffement

La durée d'échauffement sur l'aire de concours (le field of play) est fixée par l'organisateur.

2.10 Accidents

Se référer aux Prescriptions de concours de l'organisateur.

2.11 Evaluation

2.11.1 Code de pointage

Le Code s'appuie sur le Code de pointage FIG 2025 - 2028. Il poursuit les objectifs suivants :

- une évaluation aussi objective que possible des compétitions FSG de parkour,
- standardiser le jugement du speed et du freestyle lors des compétitions FSG officielles,
- identifier les meilleur.e.s athlètes dans chaque compétition,
- aider les entraîneurs et les athlètes.



2.11.2 Critères de jugement du freestyle

Les deux à cinq juges évaluent la course des athlètes selon les deux critères suivants, en attribuant entre 0 et 15 points pour chacun des critères. Le nombre maximum de points est donc de $2 \times 15 = 30$ points. Les juges peuvent également attribuer des demi-points (par ex. 7,5 points).

| | | | |
|----|----------|-------------------------|---|
| 1. | E | Execution (exécution) | <ul style="list-style-type: none">– Safety (sécurité)– Flow (flux de mouvements)– Course (terrain de compétition) |
| 2. | D | Difficulty (difficulté) | <ul style="list-style-type: none">– Trick (meilleurs tricks)– Run (run total)– Variety (diversité des mouvements) |

2.11.3 Barème d'évaluation et points

Pour les deux critères susmentionnés, les juges attribuent des points selon le modèle suivant :

| EXECUTION | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Safety | 5 | Flow | 5 | Course | 5 |
| <ul style="list-style-type: none">• Safety¹• Presentation² | 3 | <ul style="list-style-type: none">• Flow³• Connection⁴ | 3 | <ul style="list-style-type: none">• Parts⁵• Types⁶ | 3 |
| | 2 | | 2 | | 2 |

¹ Maximum 3 points. Déduction d'1 pt pour erreur majeure et de 0,5 pt pour erreur minime. Réception peu sûre (réception propre sur les pieds souhaitée, utilisation des mains permises si saut élevé afin d'absorber l'énergie), proximité incontrôlée avec les obstacles et autres points...

² Maximum 2 points. Ajout de 0,5 ou 1 pt pour la présentation d'éléments (grabs, stalls, etc.).

³ Maximum 3 points. Déduction d'1 pt pour full stop et de 0,5 pt pour stutter steps.

⁴ Maximum 2 points. Ajout de 0,5 à 2 pts pour juxtaposition d'éléments.

⁵ Maximum 3 points. Ajout d'1 pt pour chaque partie donnée de l'aire de concours dans laquelle l'athlète fait un trick. (les floor tricks ne comptent pas).

⁶ Maximum 2 points. Ajout de 0,5 pt pour les tricks qui interagissent avec le sol, le mur, la bordure et les barres.



| DIFFICULTY | | | | | |
|---|---|---|--------|--|--------|
| Trick | 5 | Run | 5 | Variety | 5 |
| • Table of Tricks ⁷ + Conn. upgrade | 5 | • Placement ⁸ • Time ⁹ | 3 2 | • Variety ¹⁰ • Technique ¹¹ | 3 2 |

⁷ Maximum 5 points. Octroyer selon liste de référence. A partir de la valeur de référence, un nombre de points adapté doit être attribué au tour en fonction du lieu où il est réalisé. La liaison directe de deux tricks entraîne l'addition des valeurs des deux tricks liés.

⁸ Maximum 3 points. Ajout d'1 pt pour présentation d'un trick au début du run, au milieu du run et à la fin du run.

⁹ Maximum 2 points. Ajout de 0,5 pt pour la longueur du run selon liste de référence.

¹⁰ Maximum 3 pts. Ajout de 0,5 pt pour différents tricks des catégories de parkour classic, rotation en avant, rotation en arrière, rotation latérale, spins et twists.

¹¹ Maximum 2 pts. Ajout de 0,5 ou 1 pt pour niveau technique des éléments clés.

Exemple de fiche de résultats finale pour le public et les médias :

| Athlètes | Execution | Difficulty | Total |
|----------|-----------|------------|-------|
| A | 7.5 | 8 | 15.5 |
| B | 5 | 4.5 | 9.5 |
| C | 11 | 13 | 24 |

2.11.4 Règle sur les ex-aequo en freestyle

Si deux athlètes obtiennent le même nombre total de points en freestyle, les classements sont déterminés sur la base des critères suivants :

1. Le nombre de points le plus élevé de la catégorie *Execution*.
2. Dans la catégorie *Execution*, le nombre de points le plus élevé dans la sous-catégorie *Safety*.
3. Dans la catégorie *Difficulty*, le nombre de points le plus élevé dans la sous-catégorie *Trick*.

Si l'application des critères d'ex-aequo ne réussit pas à départager les athlètes, ils et elles se partagent le même rang final.

2.11.5 Freestyle Youth

Si une personne âgée de 14 ou 15 ans souhaite participer à une compétition de freestyle, elle peut, sur demande, prendre le départ dans la catégorie adulte. Le même Code de pointage s'applique. Les gymnastes de moins de 15 ans ne peuvent pas se qualifier pour les compétitions internationales de l'année suivante.



2.12 Rangierung

Lors de chaque compétition, un classement pour les femmes et un classement pour les hommes sont établis dans chaque discipline de compétition proposée.

Sur l'ensemble du SPS, un classement est établi pour les catégories « Speed Kids Girls », « Speed Kids Boys », « Speed Girls », « Speed Boys », « Speed Women », « Speed Men », « Freestyle Women » et « Freestyle Men », pour lequel il est possible de gagner des points comme suit :

SPS: les Top 30 peuvent accumuler des points.

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Rang | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Points | 100 | 80 | 60 | 50 | 45 | 40 | 36 | 32 | 29 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 |
| Rang | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Points | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

2.13 Organisation des juges

Les juges sont convoqué.e.s par la direction des concours et par l'organisateur.

2.14 Sanctions

Cf. Règlement sur les amendes et les sanctions.

2.14.1 Déductions d'ordre

Comportement antisportif : 1.0 Point

Influence sur la direction des concours ou sur les juges : 1.0 Point

2.14.2 Infractions

Cf. Prescriptions de concours.

Violations des directives et du règlement de la compétition (en dehors des points mentionnés) 0.5 Points

Violation du droit de participation 1.0 Points

- Violation des directives sur les tenues vestimentaires.
- Omission d'un obstacle, sanctionnée par la disqualification de la course.
- Un.e athlète ayant franchi de manière incorrecte un check-point est disqualifié.e par le ou la juge à l'arrivée.

2.15 Protêts

Cf. Prescriptions de concours.



3. Spécificités des sports

3.1 Règles

3.1.1 Règles du Speed

3.1.1.1 Départ et arrivée

Les athlètes sont appelé.e.s par le speaker conformément à la liste de départ. Ils et elles doivent se présenter à la ligne de départ dans les 30 secondes sous peine d'être disqualifié.e.s pour cette course. Le contrôle est effectué par le juge de la ligne de départ.

Si l'athlète confirme qu'il/elle est prêt(e), le juge commence le compte à rebours : "Ready", "Set" et donne ensuite le coup de départ ou un signal.

Sur "Ready", l'athlète place ses pieds derrière ou sur (mais pas au-dessus) la ligne de départ.

Sur "Set", l'athlète se prépare à donner le coup de départ ou le signal.

Le chronométrage commence à partir du coup de départ ou du signal lorsque la barrière lumineuse est franchie. En plus du signal acoustique, un signal optique est également donné.

Grâce au chronométrage par cellule photoélectrique, aucun faux départ n'est possible.

3.1.1.2 Lignes latérales (si nécessaire)

Si un.e athlète franchit la ligne latérale de la piste de compétition avec une partie de son corps, cela entraîne une pénalité de 5 secondes sur le temps final de cette course. Si le franchissement entraîne l'omission d'un obstacle, cela entraîne la disqualification pour cette course. Ceci est contrôlé et signalé par le Checkpoint Judge (CP), la pénalité est prononcée par le Chair of Judges' Panel (CJP).

3.1.1.3 Checkpoints (si nécessaire)

Entre le départ et la ligne d'arrivée, il peut y avoir des points de contrôle que les participant.e.s doivent franchir. Les points de contrôle sont annoncés lors du briefing des athlètes.

En cas de points de contrôle manqués, les participant.e.s peuvent revenir en arrière et passer correctement le point de contrôle omis. La responsabilité du passage correct des points de contrôle incombe à l'athlète.

Immédiatement après avoir franchi la ligne d'arrivée, les CP signalent au CJP si un point de contrôle n'a pas été franchi correctement. Dans ce cas, le CJP disqualifie l'athlète pour cette course.

3.1.1.4 Chronométrage

Le système de chronométrage s'effectue au millième de seconde. Le temps affiché est arrondi au centième de seconde : par exemple, temps mesuré : 20.349, temps affiché : 20.35.

Si aucune installation de chronométrage n'est disponible, en cas de panne ou de défaillance de l'installation, le temps est chronométré par le ou la juge de la ligne de départ.

Dans tous les cas, le temps est mesuré manuellement par le ou la juge de ligne de départ ou par un.e juge de temps de secours supplémentaire.

Le chronométrage manuel à l'aide d'un chronomètre doit être précis au moins au dixième de seconde.



3.1.2 Règle du freestyle

3.1.2.1 Départ et arrivée

Les athlètes sont appelé.e.s par le speaker conformément à la liste de départ. Ils et elles doivent alors se présenter dans les 30 secondes sur le terrain de compétition, le cas échéant sur un point de départ donné sous peine d'être disqualifié.e.s pour cette course. Le contrôle est effectué par le CJP.

Le signal de départ est donné par le CJP, le speaker ou, le cas échéant, un compte à rebours. Le chronométrage du run commence alors (60 secondes maximum).

Les juges ne prennent pas en compte les tricks ou les mouvements pour la difficulté (note D) après le temps maximum de 60 secondes. Cependant, l'exécution (note E) est toujours prise en compte pour l'évaluation de la note finale.

L'athlète est libre d'arrêter sa prestation à n'importe quel endroit du terrain de compétition.

3.1.2.2 Chronométrage

Le cas échéant, le chronométrage du run s'affiche sur un écran.

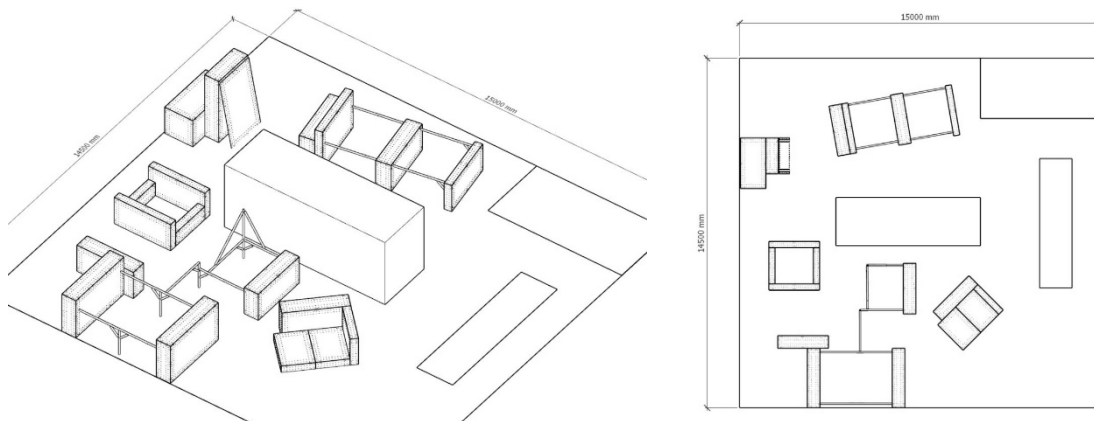


3.2 Abréviations

FSG Fédération suisse de gymnastique
SPS Swiss Parkour Series
FIG Fédération internationale de gymnastique
CP Checkpoint judge
CJP Chair of judges' panel = juge principal
CS Championnats suisses

3.3 Croquis des installations

Exemple d'une installation possible :



Éd. 2026

Éditeur : Fédération suisse de gymnastique, Bahnhofstrasse 38, 5000 Aarau, 062 837 82 00, www.stv-fsg.ch. Rédaction : Fédération suisse de gymnastique, division de l'encouragement du sport, secteur. Mise en page : Fédération suisse de gymnastique, division marketing et communication. Copyright : Fédération suisse de gymnastique (réimpression autorisée pour les sociétés et les membres de la FSG avec mention de la source).