

LES DIX RÈGLES POUR SÉCURISER LA PRATIQUE DU STREET WORKOUT

Page d'accueil > Sports de Plein Air > Les dix règles pour sécuriser la pratique du Street Workout

Imprimer le guide



Le Street Workout est un sport qui se pratique à l'extérieur. Cette activité reprend des mouvements de gymnastique, de fitness et de musculation, mais il s'agit d'un sport de rue, se pratiquant n'importe où (en théorie).

L'autre différence avec ces activités est que ce sport se sert exclusivement du poids de votre corps. De nombreux parcs proposent des équipements de Street Workout pour vous aider à vous y mettre. Cependant, il reste quelques règles à connaître pour sécuriser votre pratique. En voici quelques-unes...

AU SOMMAIRE :

- Les normes obligatoires pour les équipements de Street Workout
- Que faire avant de commencer le Street Workout ?
- La bonne pratique pendant le Street Workout
- Les bons réflexes après votre entraînement de Street Workout
- Les blessures fréquentes en Street Workout

Les normes obligatoires pour les équipements de Street Workout

Comme pour tout équipement installé dans les parcs, municipalités ou bords de mer, le matériel de **Street Workout** nécessite des **normes strictes** qui doivent être respectées. C'est assez logique, lorsqu'on se rend compte de la fréquentation importante de ces équipements populaires. La sécurité doit donc y être le **point capital**, encore plus dans cette pratique du **Street Workout** qui peut s'avérer très acrobatique (pratiqué en *freestyle* par exemple).

Il y a, pour commencer, une norme pour l'**espacement entre chaque agrès**. Effectivement, ils doivent être espacés d'au moins 1m50. Attention, cet espace est prévu pour les agrès, mais il en est de même en ce qui concerne les alentours de ceux-ci (clôtures, bancs, jeux ou arbres...). Cette distance est capitale pour les mouvements relatifs à l'équipement utilisé, mais aussi afin de garantir une **zone de déplacement autour de ces obstacles**.



Ensuite, les sols se doivent d'être également à certaines normes. Il serait difficile d'imaginer une dalle de béton sous des barres de dips ou des barres asymétriques... Pour de tels équipements, qui sont appelés des équipements à **Hauteur de Chute**, en général à plus d'un mètre, un **sol amortissant est obligatoire**. Selon les budgets, un bac à sable ou copeaux, voire de la terre peuvent suffire, mais il est certain que des dalles alvéolées amortissantes ou des sols souples en granulés de caoutchouc seront bien meilleures au point de vue de la sécurité.

Enfin, les parcs ou lieux proposant des équipements de **Street Workout** doivent impérativement apposer à ceux-ci des **panneaux de consignes**. Ces panneaux doivent indiquer les normes de l'agrès, le fonctionnement de celui-ci, les limites d'utilisation (poids, âge, taille...), ainsi que d'autres consignes de sécurité si nécessaires. Ces renseignements sont souvent inscrits sous la forme de **pictogrammes clairs et précis**. Évidemment, d'autres informations peuvent être visibles sur ces panneaux. On peut parfois y retrouver des conseils, des plans d'entraînement, voire des liens numériques pour accéder à des vidéos ou programmes liés à l'équipement en question.

Que faire avant de commencer le Street Workout ?

PRÉPARER SON CORPS AU STREET WORKOUT

Premièrement, quelques jours (voire semaines) avant de vous y mettre : préparer son corps à ce nouveau sport est en effet une riche idée, car cette activité du **Street Workout** est assez **exigeante du point de vue physique**. Ainsi, sans de légers préliminaires, le risque de se démotiver rapidement est assez important. Toutefois, cela n'est en rien obligatoire : se lancer directement est possible, mais il faut savoir que les mouvements peuvent être compliqués et éprouvants.

Vous voulez **préparer au mieux votre corps**, et ne pas trop "souffrir" lors de vos premiers entraînements ou exercices ? Nous vous conseillons d'effectuer tous les jours quelques gestes simples de gainage. C'est parfait pour recommencer le sport, car cela ne demande pas de mouvements complexes, et n'est pas traumatisant pour vos muscles. Quelques exercices basiques, telles des pompes, squats et séries d'abdominaux ne seront jamais de trop. La plupart des exercices de **Street Workout** font travailler le **corps complet**, ces petits éléments le prépareront donc dans sa globalité.



VÉRIFICATIONS VISUELLES DES ÉQUIPEMENTS

Votre corps est paré à l'attaque. Vous vous rendez donc dans le parc de **Street Workout**, sur un parcours de santé ou encore dans une salle de *Cross training*.

La première chose à faire est de vérifier le matériel, afin de sécuriser au maximum votre pratique. Qu'il y ait eu des pratiquants avant vous ou pas, nous vous conseillons sérieusement de contrôler **vous-même** l'équipement que vous allez utiliser. Et ce, que ce soit un banc, des barres parallèles, une échelle ou encore une cavalcade double. Cela peut être fastidieux au départ, mais ces vérifications seront bien plus rapides au fur et à mesure. Pour repérer si un équipement est endommagé ou non, faites une **petite série de tests**. Faites les bouger, vérifiez les "articulations", les poteaux et fixations au sol. Pour ce qui est des barres, passez vos mains dessus et autour de celles-ci, vous serez ainsi certains qu'il n'y a pas d'éventuels endroits coupants ou d'aspérités gênantes...



VÉRIFICATIONS DES INSTRUCTIONS RELATIVES À L'AGRÈS

Cela peut paraître basique, mais beaucoup ne le font pas. On l'a dit, les normes imposent l'affichage d'un **panneau de consigne** sur ou à côté de l'équipement. Toutes les informations relatives à son utilisation sont clairement indiquées. Il faut donc impérativement **s'informer de ces consignes**. Elles indiqueront l'**âge requis pour se servir de l'équipement**, le **poids minimal et maximal**, la **taille minimum exigée**... Ces précautions ne sont pas à prendre à la légère. Ces équipements ont subi des centaines de tests pendant leur conception, et les indications de sécurité ne sont pas là pour rien.

En plus de ces informations, ces panneaux expliquent en général **comment fonctionne l'agrès** et surtout comment **s'en servir correctement et sans danger**.

Dernier renseignement très important, les normes concernant ce type d'équipement imposent l'indication des **dates de maintenance** de l'appareil. Il est donc facile de repérer s'il est judicieux d'utiliser ou non les équipements en question, en fonction de leur dernière maintenance...



L'HYGIÈNE

C'est encore plus vrai de nos jours, en temps de pandémie mondiale : **l'hygiène est capitale**.

Les équipements de **Street Workout** ne sont pas en reste, bien au contraire. L'avantage de la gratuité et du libre accès de ces parcs de **Calisthenics** ou parcours de santé, n'est pas forcément le meilleur des avantages au point de vue de l'hygiène. Imaginez le nombre de pratiquants différents utilisant les mêmes équipements, se donnant à fond dessus en y transpirant à grosses gouttes.

C'est pour cela que l'on vous conseille sérieusement d'amener un paquet de **lingettes hygiéniques**. Elles ne prennent pas de places, ne sont pas très onéreuses, et vous permettent de **désinfecter le matériel avant de l'utiliser**.

Bien-sûr, n'hésitez surtout pas à **porter des gants ou des mitaines**, qui vous protégeront en plus d'éventuelles callosités et craquelures sur vos mains...



L'ÉCHAUFFEMENT, ÉVIDEMMENT !

En **Street Workout** ou dans n'importe quel sport, il est évident que l'échauffement est **indispensable**. Ne pas le faire revient à regarder une série en commençant par le troisième épisode. Vous comprendrez peut-être, mais en ayant beaucoup de mal, et vous ne continuerez probablement pas la série. C'est la même chose pour l'échauffement. Il permet à votre corps d'être dans le **meilleur état possible pour votre entraînement**, par une bonne température et un bon lancement de votre cardio (sans parler des articulations que vous traumatiseriez sans cet échauffement). Il peut s'avérer très simple, mais ne doit jamais comporter d'étirements statiques. Des mouvements simples, tels des rotations de bras, des épaules, balancez vos jambes, tournez votre bassin... Ces exercices sont simples et efficaces.

Si vous avez une corde à sauter (et que vous savez en faire), c'est impeccable pour l'augmentation du rythme cardiaque. Un léger footing peut très bien faire l'affaire, si l'espace vous le permet. **Ne négligez surtout pas un bon échauffement !**



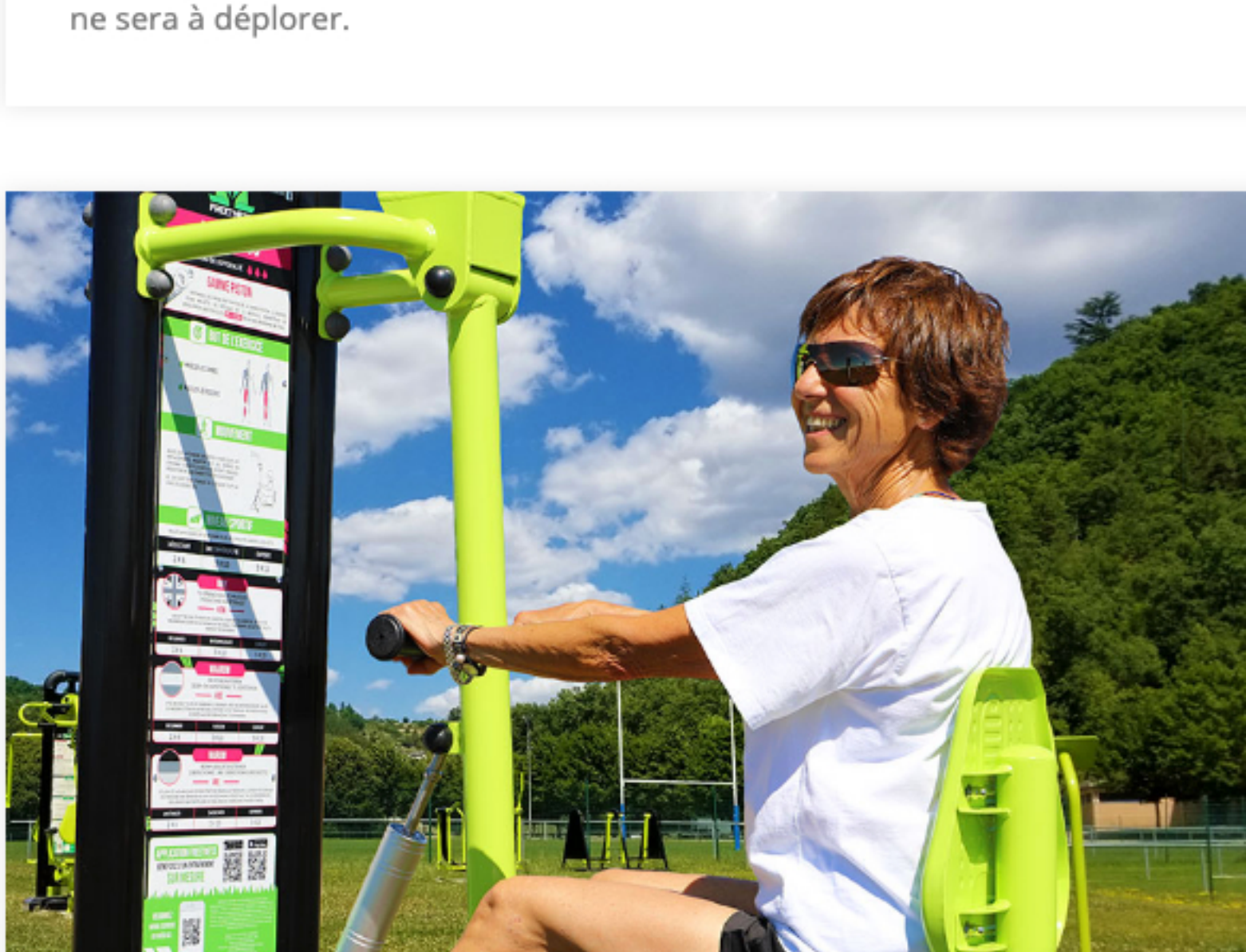
La bonne pratique pendant le Street Workout

Ça y est, vous êtes prêts, chauds, et certains d'être en sécurité sur les agrès de **Street Workout**. Il est temps de s'y mettre ! Mais pas sans **prendre quelques précautions**...

LA DISTANCE ENTRE LES PRATIQUANTS

On a vu que les normes concernant les aires de fitness en extérieur étaient très strictes. Les règles sur les distances entre les différents équipements sont clairement définies (1m50 minimum). La distance est donc prise en compte dans l'installation des agrès. Attention tout de même : personne n'est à l'abri de négligences, d'inattention voire même de bêtise. Lorsqu'un pratiquant est sur un agrès à pratiquer le **Street Workout** en *freestyle*, il serait vraiment inconscient d'être autour de lui, d'attendre son tour à son niveau ou autre.

En résumé, même si la réglementation a prévu une **distance de sécurité**, la logique doit prendre le pas entre les pratiquants. Ces lieux gratuits en libre accès demandent une **conscience collective** importante, et si tout le monde fait un minimum attention, et preuve de bon sens, aucun accident ne sera à déplorer.



LE RESPECT DES CONSIGNES LIÉES AUX ÉQUIPEMENTS

C'est là-aussi un conseil qui peut paraître basique. Vous avez consulté les recommandations de sécurité sur le panneau de consigne relatif au matériel que vous allez utiliser. Encore faut-il le respecter, voire les faire respecter. La pratique du **Street Workout** est assez exigeante et propose des mouvements et des figures **spécifiques**. Mais l'équipement, même s'il ne comporte pas de poids ou très peu de câbles, peut s'avérer dangereux s'il est mal utilisé ou si les consignes de poids ou de taille ne sont pas respectées. Encore une fois, ces machines sont ultra-testées pendant sa conception et avant son installation. Ces consignes sont telles qu'elles doivent être suivies pour être le **plus en sécurité possible** durant la pratique.

Ensuite, apporter son propre matériel, comme des poids et autres éléments n'est pas interdit, mais au-delà du risque de gêner les autres pratiquants avec ce matériel, cela va un peu à l'encontre des principes du **Street Workout**. N'oubliez pas que le but de cette activité est de travailler avec le **poids de son propre corps** (ou d'un deuxième, comme pour la cavalcade double par exemple...).

ATTENTION À NE PAS BRÛLER LES ÉTAPES

Lorsque l'envie nous prend de commencer la pratique du **Street Workout**, il est certain que le désir de faire des **figures de forces** ou en *freestyle* sur des agrès est très fort.

Ces mouvements impressionnants sont incroyables, mais, au risque de vous décevoir, cela demande **énormément de pratique**. Des semaines, des mois, voire une année complète selon votre régularité. Cela paraît extrêmement long, mais il est impératif de **ne pas griller les étapes**. Aux premières semaines d'entraînement seront très basiques, et elles auront clairement pour objectif un gros **renforcement musculaire**. Ce sont ces renforcements qui vont préparer votre corps aux futures figures que vous allez vouloir effectuer. Bien-sûr, vous pratiquerez sur les équipements, avec des exercices adaptés, mais n'oubliez surtout pas d'être capable de faire des enchaînements de figures dès la deuxième semaine. Il est capital que vous soyez **patient**, et que vous soyez assidu dans votre pratique du **Street Workout** si vous souhaitez passer à ce qui est visuellement impressionnant. Connaîtrez-vous, et **pratiquez à votre rythme !**



Les bons réflexes après votre entraînement de Street Workout

UNE BONNE HYDRATATION POUR UNE BONNE RÉCUPÉRATION

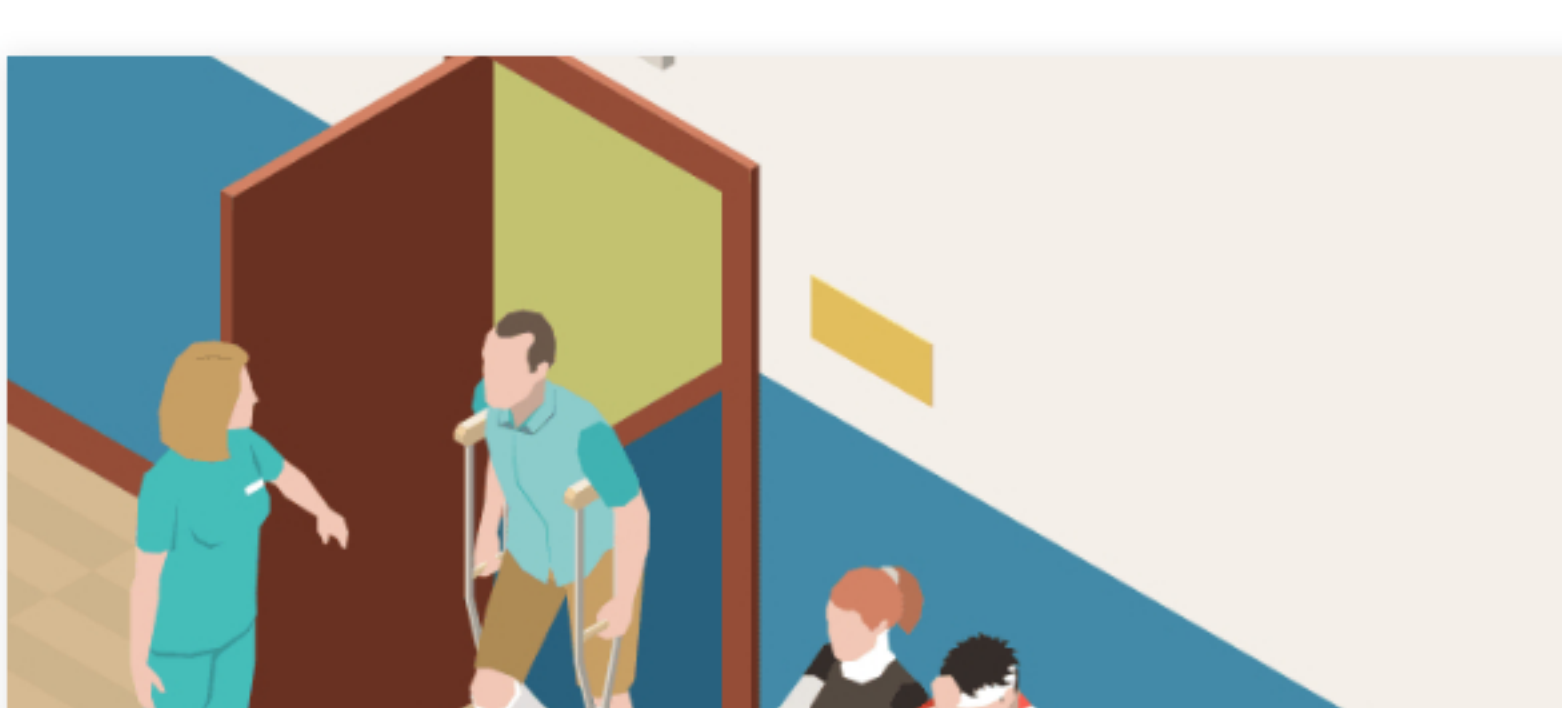
Pour n'importe quelle activité physique et sportive, l'**hydratation est essentielle** à une bonne récupération. Pendant et après vos exercices de **Street Workout**, buvez, buvez et buvez encore. Préférez tout de même des petites gorgées, cela évitera que vous ne vous sentiez lourd ou ballonné. En fait, une bonne hydratation permet de compenser ce que vous avez perdu en suant. La sueur étant composée d'eau, certes, mais surtout de nombreux minéraux qui servent à alimenter les muscles. L'eau sert également à **réguler votre température corporelle** (évitiez d'ailleurs de la boire trop fraîche, ce qui demandera des efforts supplémentaires à votre organisme pour l'assimiler). Il faut bien boire après l'effort, à la fin de votre entraînement afin de **faciliter la récupération** corporelle. Votre bonne hydratation permettra, associée à de bons étirements, d'**éviter les crampes ou les courbatures**. Attention, bien boire avant votre entraînement est également très important.



NE NÉGLIGEZ SURTOUT PAS LES ÉTIREMENTS !

Vous avez terminé votre programme du jour. Vous êtes épuisé, et vous n'avez qu'une envie, c'est de rentrer chez vous prendre une bonne douche. Mais attention, cessez ce **dernier effort** que sont les étirements. À l'instar d'une navette, ils sont tous qu'essentiels à la récupération de votre corps après une activité physique (surtout en **Calisthenics**). Pour faire simple, lors d'un travail des muscles pendant une séance, vos muscles se contractent. Comme ils se contractent, ils accumulent des **déchets**, qu'il faut évacuer à travers des **étirements statiques** à la fin d'une séance. Cela détendrait celui-ci, et faciliterait ainsi l'élimination de ces déchets. **Votre récupération en sera donc optimale**, si elle est couplée avec une bonne alimentation et évidemment, à une bonne hydratation.

Les blessures fréquentes en Street Workout



Si tous les points de sécurité évoqués précédemment sont respectés, aucun accident ne devrait avoir lieu lors de votre pratique. Toutefois, des blessures peuvent apparaître indépendamment des éléments ci-dessus. Les blessures les plus fréquentes lors de la pratique du **Street Workout** ont lieu, pour la majorité, à cause d'un sur-entraînement. C'est à dire que la plupart du temps, les débutants en Calisthenics ne sont pas patients, et veulent le maximum de résultats, en un minimum de temps.

On l'a déjà dit, **ce sport demande de la patience** et beaucoup de pratique, de préparation musculaire. Il ne sert à rien de "pousser" ses séances, les **résultats n'en seront pas meilleurs**. Outre un accident de pratique quelconque, un autre souci faisant apparaître des blessures est le déséquilibre du travail musculaire. Le **Street Workout** fait travailler tout le corps (full body) à condition de varier ses exercices. Si le travail ne se fait que sur un exercice que l'on apprécie, justement parce qu'on l'apprécie, cela peut être néfaste pour les autres parties du corps. Le souci est identique s'il se focalise sur un exercice qu'il aimerait savoir faire.

Attention donc au déséquilibre musculaire (on rencontre souvent des soucis de type "cardio" lorsque l'on ne travaille que l'esthétique par exemple...). En bref, la pratique du **Street Workout** doit être complète, et surtout, il vous faudra être patient !