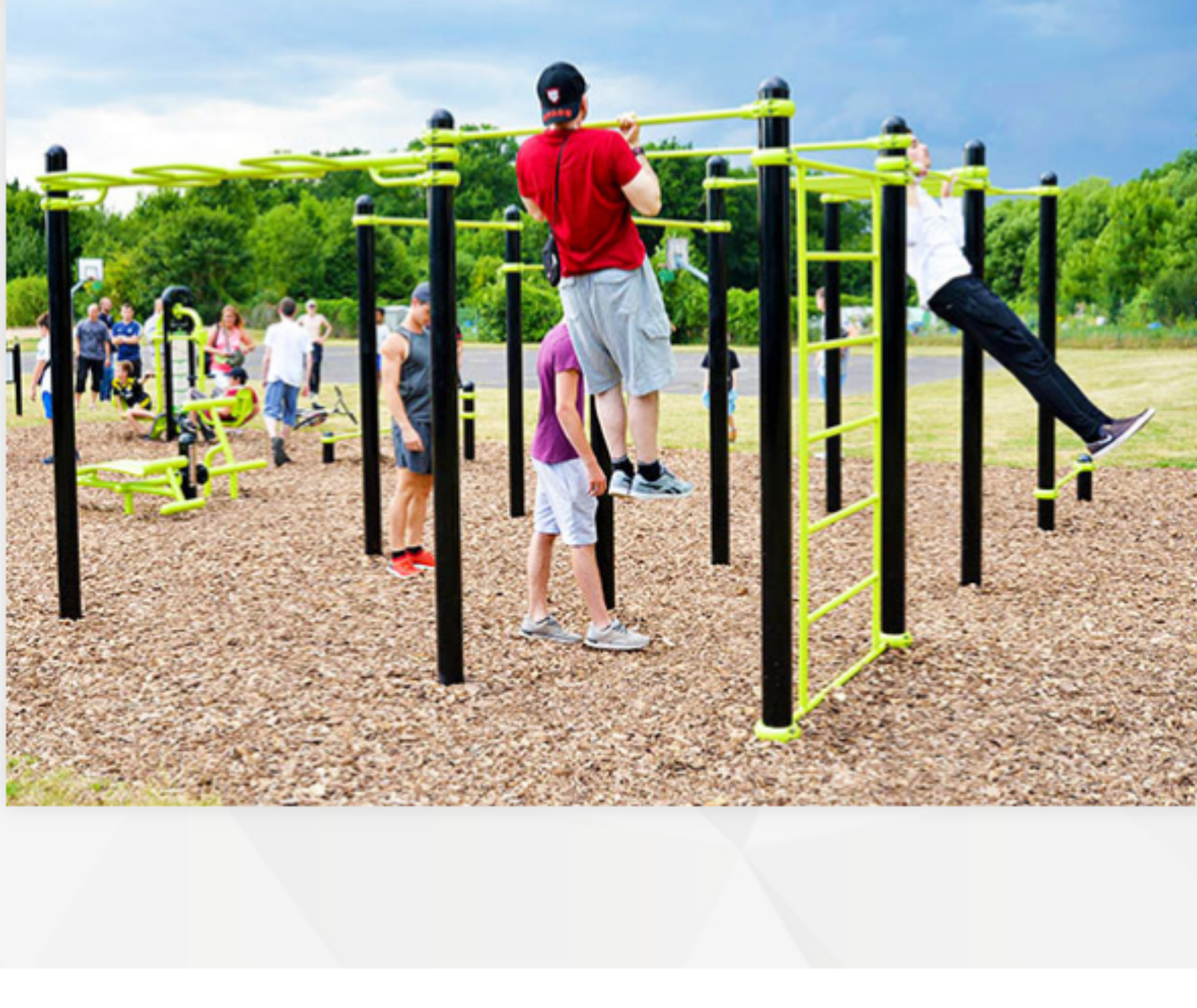


PRATIQUER LE STREET WORKOUT : SUIVEZ-LE GUIDE !

Page d'accueil > Sports de Plein Air > Pratiquer le Street Workout : Suivez-le guide !

Imprimer le guide



En ces temps très particuliers de pandémie mondiale, la liberté de pratiquer une activité physique est clairement compromise. Les piscines, salles de sport et autres lieux de détente sportive sont fermés ou au moins très réglementés.

Il est donc temps de se mettre à la pratique du sport Outdoor. Le **Street Workout** est parfait pour cela. Sans matériel (ou presque) et à l'extérieur, c'est l'activité parfaite pour vous. Qu'est ce que cette activité et comment la pratiquer ? Voici quelques réponses à ces questions...

AU SOMMAIRE :

- Les origines du Street Workout
- Concrètement, le Street Workout, qu'est-ce que c'est ?
- Comment se préparer pour commencer le Street Workout ?
- Les différents programmes de Street Workout
- Quels sont les avantages et les inconvénients du Street Workout ?
- Quelles sont les différences entre le Street Workout et la musculation ?

Les origines du Street Workout

Le **Street Workout** est un mix entre de la **gymnastique**, des mouvements de **Calisthenics** (musculation utilisant principalement le poids du corps), voire même de **Parkour** (franchissements acrobatiques d'obstacles de rue).

Ce loisir sportif a presque toujours existé, notamment dans les rues de New York où de nombreux jeunes s'amusaient à faire des mouvements sportifs sur les bouches de métro, entre deux poteaux, bancs ou autres éléments urbains. Cela dit, il a été largement popularisé grâce à de nombreuses vidéos sur internet, montrant des mouvements de cette pratique.

Depuis la fin des années 2010, de nombreux parcs dans le monde se dotent de matériel s'inspirant de ces mobiliers urbains, mais spécialement conçus pour la pratique de ce sport. En 2011, une structure officielle nommée **World Street Workout & Calisthenics Federation** est même créée. Des événements et compétitions sont organisés, et démocratisent largement cette pratique Outdoor.



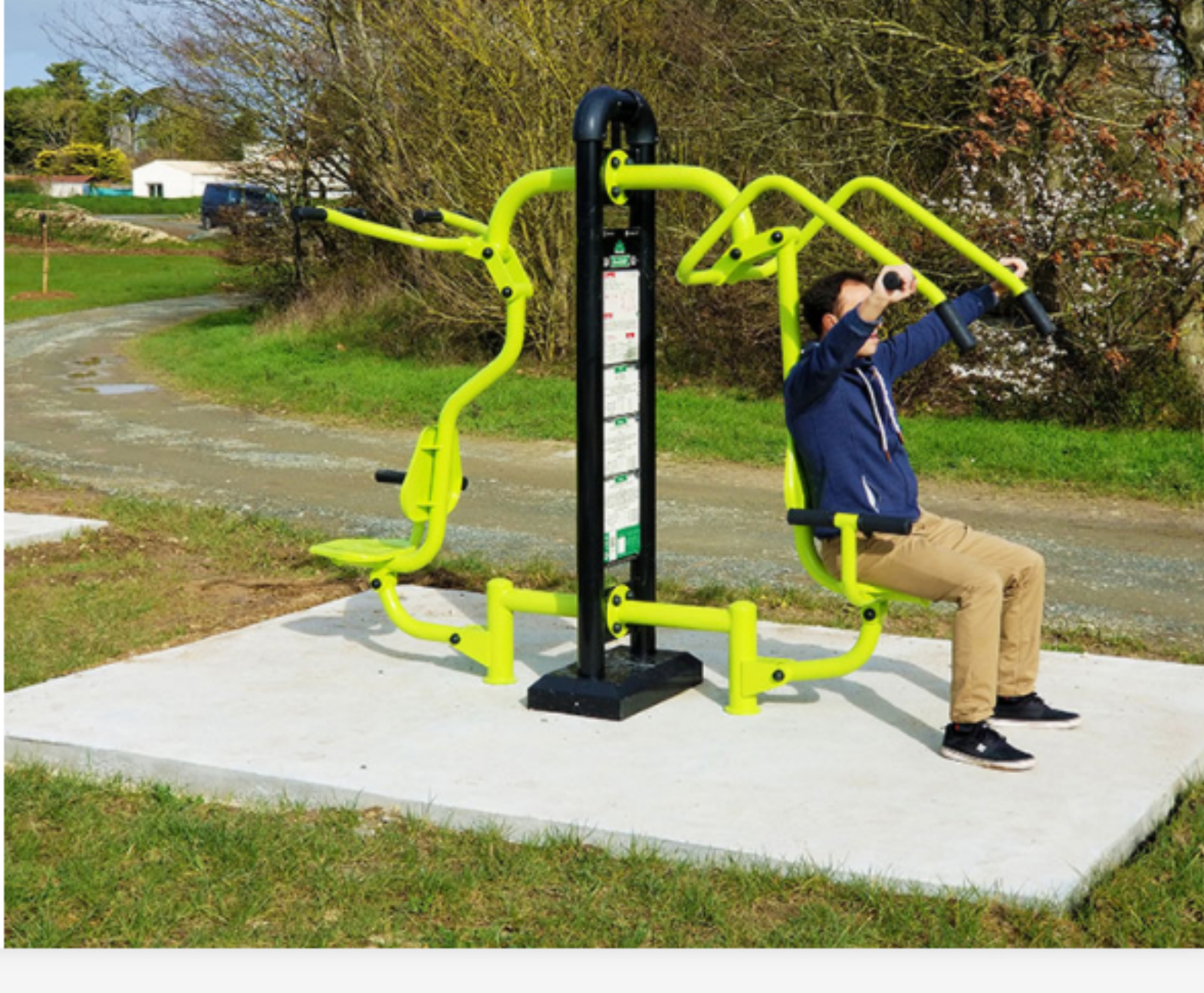
Concrètement, le Street Workout, qu'est-ce que c'est ?

Le **Street Workout** est une pratique extérieure qui reprend des éléments de musculation.

Seulement, il n'est que très peu question de poids, de tapis, d'haltères ou autres éléments onéreux, et peu pratiques. En effet, si cette activité est très souvent comparée à Calisthenics, c'est parce que ses exercices et équipements se servent principalement du poids du corps.

On le verra plus loin, ce sport de rue est pratiqué avec votre propre poids, par des tractions, des pompes, des squats et autres mouvements. Ces mouvements, proches des mouvements de gymnastique ou de fitness, varient afin d'augmenter ou de diminuer la résistance de votre corps à l'exercice.

À l'heure actuelle, il peut se pratiquer dans la rue, comme à ses origines, mais de nombreux parcs ont installé de quoi s'entraîner à cette activité.



On retrouve de multiples types de mobiliers sportifs, **utilisables par tout le monde**, qu'importe le niveau. Ces mobiliers sont spécialement conçus **pour ne pas être dangereux** : ici pas de poids, de câbles ou autres matériaux pouvant causer des drames. Les équipements se servent, pour la majorité, de votre propre poids pour fonctionner, ou d'une autre personne éventuellement.

On retrouvera par exemple des échelles (verticales ou horizontales, des barres parallèles, des sièges de poids, bancs d'abdominaux...). Sauf si vous vous mettez vous-même en danger, ce sport ne présente **pas de risques particuliers**, ou en tout cas pas plus de risques que n'importe quelle autre pratique sportive.

Il y a aussi un gros bonus à la pratique de ce sport : C'est complètement **gratuit** ! En effet, là où les salles de sports, de musculation ou de fitness sont assez onéreuses, les communes mettent gratuitement à disposition les équipements de **Street Workout**.

Comment se préparer pour commencer le Street Workout ?

Avant de commencer n'importe quel sport, il est certain que se préparer au préalable facilite les choses. Même si la plupart des exercices de **Street Workout** ne nécessitent **pas de technique particulière**, vous risqueriez d'être assez vite découragé sans ne serait-ce qu'une très légère préparation. Voici quelques petits conseils pour le faire au mieux :



LE GAINAGE

Le **gainage** est parfait pour se préparer sans mouvements trop compliqués. De nombreux coachs considèrent que chaque personne, que ce soit pour la forme globale ou pour l'activité dont il est ici question, devrait pouvoir tenir 1 minute à 1 minute 30 en gainage, bras tendus ou au moins sur les coudes. Cela préparera bien votre région abdominale, et renforcera les muscles de votre dos.



LES POMPES

Quelques **pompes** ne seront pas de trop. Celles-ci seraient toujours dans le but de renforcer votre zone abdominale, et également les muscles de vos bras. Effectivement, le **Street Workout** demande souvent des efforts par les bras, et vous aurez bien moins de douleurs si vous les avez bien préparés avant.



LES SQUATS

Quelques **squats** sont plutôt nécessaires également. Même si ce sport utilise le poids du corps, et peu importe votre objectif (pratique "brûle graisse", loisir ou musculation), tout votre corps doit être préparé à ces efforts.

Naturellement, rien ne vous empêche de démarrer directement, sans préparation préliminaire. Cela reste un conseil. Les difficultés que peuvent présenter le début d'une nouvelle activité sportive peut très vite décourager. Les premières douleurs, ne pas réussir tout de suite tel ou tel exercice... Tout cela peut toucher votre moral, ce qui n'est jamais bon si vous souhaitez vous lancer durablement dans cette activité.

Les différents programmes de Street Workout

On peut évidemment le pratiquer sans programme ni plan d'entraînement spécifique. Aller au parc, tâter un peu les équipements après une séance de running... Pourquoi pas ? Cependant, il est intéressant de pouvoir mesurer ses progrès au fur et à mesure des séances.



Pour commencer, pensez à bien déterminer quel type de pratique de **Street Workout** vous souhaitez travailler. Il en existe trois principaux :

- ✓ Le **"set and reps"** qui sera en l'occurrence la base des exercices. Ceux-ci vont particulièrement s'appuyer sur des mouvements de renforcement musculaire simples. On y retrouvera ainsi des séries et répétitions de séries comprenant des pompes, des tractions et autres mouvements. Ces exercices sont généralement pratiqués (et conseillés) par les débutants. En outre, ces mouvements permettent d'améliorer sa force pure, et de préparer son corps aux autres pratiques, comme par exemple les
- ✓ Les **figures de force** : nécessitant comme son nom l'indique d'une grande force physique, elles consistent à effectuer une ou plusieurs figures, **maintenues un certain temps**. Elles sont souvent réalisées sur des équipements, comme des barres parallèles ou des bancs, et sont très complexes à effectuer. Elles demandent énormément de travail et d'entraînement.
- ✓ Le **freestyle** : ici, on parle d'**enchâînement de figures et de mouvements**. Cela ressemble beaucoup à la pratique de la gymnastique (au sol, sur poutre, barres asymétriques etc.). La différence majeure du freestyle réside dans la technique et la précision, qui est vraiment capitale pour la gymnastique.

Quelque soit votre objectif, cette activité physique vous aidera à l'atteindre. Vous désirez pratiquer le **Street Workout** pour perdre du poids ? Pour vous muscler ? Pour un simple loisir ? Alors, n'hésitez pas à vous lancer !

PROGRAMME SANS ÉQUIPEMENT

Pour commencer, nous parlons ici d'équipements "utiles" aux exercices, comme les mobiliers ou encore des accessoires du style élastiques etc. Il vous est bien évidemment possible (c'est même recommandé) de faire ces exercices de Calisthenics avec un tapis de sol.

Les programmes de **Calisthenics** sans équipement seront en fait des mouvements de fitness et de musculation (sans matériel) bien connus. Ils consisteront en fait en des séries de mouvements différents, et dans la répétition de ces séries.

Voici un exemple de programme sans équipement (attention, nous considérons ici que vous êtes débutant en la matière. Il suffira donc de varier les répétitions selon votre niveau) :

- ✓ **Série de 20 pompes** (sur les genoux si cela vous paraît trop difficile au début)
- ✓ **Série de 20 fentes sautées** (alternance genou droit/genou gauche). Les fentes sautées consistent à s'abaisser, buste bien droit, un genou au sol et l'autre en avant. Vous vous relevez toujours en gardant le haut du corps bien droit et gainé, réalisez un petit saut en levant les bras, et recommencez en changeant de jambe au sol.
- ✓ **10 secondes de planche sur le côté** (10 sec à droite, 10 à gauche). Allongez-vous latéralement, puis, toujours en se tenant bien droit, restez 10 secondes gainé sur votre avant-bras.

L'idéal est de réaliser ce répertoire à trois reprises, avec 2 minutes de repos entre chaque. On le répète, si les exercices vous paraissent trop difficiles à réaliser au départ, n'hésitez pas à les modifier légèrement. Le but n'est pas de vous écarter du sport. (ex : pompes sur les genoux, ou debout face à un mur, fentes sans sauter, moins de temps pour la planche etc.)



PROGRAMME AVEC ÉQUIPEMENT

Nous l'avons remarqué, les programmes de **Street Workout** sans équipement sont ni plus ni moins que des exercices de fitness et de musculation assez basiques. Cela dit, ils sont réalisables partout et **utilisent le poids du corps** pour jouer les brûle graisse. Les équipements dont nous allons parler ici sont vraiment ce que vous trouverez dans les parcs proposant du matériel de **Calisthenics**, et qui s'inspirent toujours du **sport de rue** qu'est à l'origine cette activité. Vous retrouverez en général des **barres parallèles**, des **barres de tractions**, des **bancs d'abdominaux** ou non). En bref, tout ce que vous pourriez trouver qui ressemble à du mobilier urbain. Voici un exemple de programme avec équipements. Considérons que vous avez une barre de traction et une barre fixe (assez basse) à disposition :



- ✓ **Série de tractions, le maximum que vous puissiez réaliser au départ**. Pour information, une traction réussie est lorsque votre menton passe au-dessus de la barre. Pour ce qui est de la position des bras (intérieure ou extérieure), privilégiez celle qui vous met le plus à l'aise.
- ✓ **Série de 10 "chandelles" au sol**. Allongez-vous sur le dos et plaquez les mains au sol. Le but est de lever les jambes, toujours jointes, le plus haut possible en relevant le bassin. Déroulez-les celui-ci en redescendant, reprenez les jambes, et recommencez. (Cet exercice se fait sans équipement, mais permettra à vos bras de se reposer un peu après les tractions).
- ✓ **Série de 10 Squats avec barre**. On les appelle aussi les Squats "bulgares". Beaucoup connaissent les Squats, qui consistent à s'abaisser et se redresser rien qu'à la force des cuisses (haut du corps bien gainé, et bras tendus devant soi). Avec une barre, c'est la même chose, sauf que l'une des deux jambes reste posée, en arrière, sur la barre. Vous descendrez ainsi sur une seule jambe. Effectuez une série de 10 sur une jambe, et 10 de l'autre. Bien-sûr, variez ce nombre si c'est trop facile, ou au contraire trop difficile.
- ✓ **10 secondes de planche latérale sur la barre**. Il s'agit ici du même exercice de planche que pour le programme sans équipement, mais cette fois-ci, vos jambes seront surélevées par la barre. Ainsi, selon la hauteur, votre bras complet sera tendu, ou votre avant-bras sera au sol. Évidemment, l'exercice est à réaliser à gauche et à droite.

Nous ne le répéterons jamais assez, le but de ces programmes ne sont pas de vous dégoûter du sport. Changez le nombre de répétitions si vous le souhaitez, modifiez l'exercice si il vous paraît impossible ou trop difficile. Au fur et à mesure, vous allez être capables d'en faire bien plus, et cela vous motivera sérieusement !

Quels sont les avantages et les inconvénients du Street Workout ?

LES AVANTAGES



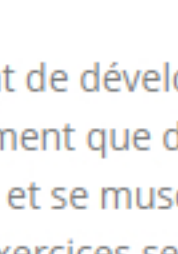
PAS DE MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

On ne se sert que de ce qu'il y a autour de nous. Bien-sûr, les parcs et lieux proposant les équipements ont vraiment tout mis en œuvre pour que cette pratique soit idéale pour les utilisateurs. Nous vous recommandons tout de même de prévoir un ou deux accessoires qui vous faciliteront la vie, comme par exemple des gants ou des mitaines, afin de ne pas vous faire mal aux mains à force de vous servir des différentes barres.



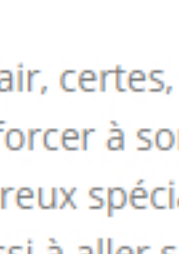
PERMET DE FAIRE DES RENCONTRES

Cette activité physique se fait en majorité dans les parcs proposant l'équipement adéquat, voire dans des zones prévues à cet effet. En bref, des zones en libre accès, où tout le monde peut y accéder gratuitement. Cela engendre forcément des rencontres. "Souffrir" ensemble rapproche, les débutants demandent souvent de l'aide aux plus expérimentés etc.



EXCELLENT POUR LE PHYSIQUE

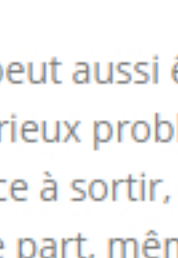
La plupart des exercices permettent de développer sa force brute. De surcroît, le fait que ce sport ne se sert quasiment que du poids de son propre corps aide beaucoup pour brûler les graisses et se muscler. Finalement, plus on est lourd, plus la force nécessaire aux exercices sera importante. Mais efficace...



CE SPORT SE PRATIQUE EN EXTÉRIEUR

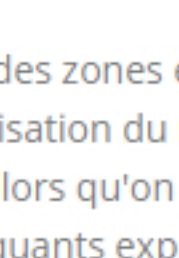
Cela vous permet de prendre l'air, certes, mais aussi et surtout de renforcer votre mental. Effectivement, se forcer à sortir peu importe le temps demande une bonne motivation. De nombreux spécialistes du sport évoquent le fait que les pratiquants qui ont déjà réussi à aller sur leur lieu d'activité ont déjà fait la moitié du travail...

LES INCONVÉNIENTS



CE SPORT SE PRATIQUE EN EXTÉRIEUR

C'est un avantage, oui, mais cela peut aussi être un inconvénient. Le fait d'être tributaire du temps peut être un sérieux problème. D'une part pour la motivation : même si cette activité nous force à sortir, tout le monde n'a pas la volonté nécessaire pour le faire. D'autre part, même si la motivation est présente, certains exercices ne sont pas forcément faisables en cas de grand vent ou autres intempéries...



DEVOIR ATTENDRE UTILISER L'ÉQUIPEMENT

Le côté gratuit et "libre accès" des zones et équipements de Calisthenics ne permet pas l'exclusivité de l'utilisation du matériel spécifique. Faire la queue devant les barres de tractions alors qu'on est en pleine série pourra s'avérer extrêmement frustrant. Les pratiquants expérimentés peuvent réquisitionner un équipement très longtemps s'ils s'entraînent aux figures de force...

Quelles sont les différences entre le Street Workout et la musculation ?



L'une des différences notables entre ces deux activités physiques réside dans la liberté d'exercice. En salle de musculation, il faut s'adapter aux horaires d'ouverture du lieu et aux horaires d'affluence. Cependant, la variété du matériel est intéressante, et elle permet de travailler des parties du corps beaucoup plus spécifiques qu'en **Street Workout**. En revanche, l'accès à une salle de fitness ou de musculation est la plupart du temps très onéreux.

La **gratuité** est donc une énorme différence entre ces deux pratiques.

Les résultats "esthétiques" du **Calisthenics** seront peut-être un peu plus longs à se voir car il ne travaille qu'à la fois le poids du corps. Les poids que l'on trouve en salle de musculation permettront des résultats plus rapides, mais au prix d'efforts assez lourds.

De plus, s'entraîner au poids du corps apporte un **résultat très harmonieux**, puisque la plupart des exercices font appel à de nombreux muscles en simultané.

Pour finir, les figures de **Calisthenics** sont bien plus ludiques et visuelles que les mouvements de musculation. Au-delà de l'aspect visuel, il est clairement plus amusant de faire du freestyle en **Street Workout** que du développé-couché en salle...