

STREET WORKOUT : LES 5 RAISONS DE SE LANCER



Page d'accueil > 5000 terrains > Street workout : les 5 raisons de se lancer

Imprimer le guide



À travers la subvention de 200 millions d'euros dédiée à la construction de 5000 terrains de sport de proximité d'ici 2024, le gouvernement cherche à développer l'activité physique dans les communes.

La création de parcs de street workout fait intégralement partie de cette stratégie. Permettant à tout un chacun de prendre soin de son corps gratuitement près de chez soi, les disciplines extérieures ont de nombreux avantages.

Les réseaux sociaux ont d'autre part popularisé cette habitude très américaine de se muscler dans la rue et les jeunes français commencent petit à petit à l'adopter.

AU SOMMAIRE :

- > Principes et règles du street workout
- > Les installations d'un parc de street workout
- > 5 raisons de créer un parc de street workout dans sa commune

Principes et règles du street workout

Le street workout, ou calisthenics, est un sport ancien qui prend sa source dans la Grèce antique.

L'idée générale est de se muscler harmonieusement tout en adoptant une hygiène de vie plus saine.

Il y a quelques années, alors qu'ils étaient jusque-là cantonnés aux camps militaires, des Youtubers civils américains ont totalisé des millions de vues grâce à des vidéos de leurs entraînements. Prenant appui sur du matériel urbain divers, dans des parcs de jeux pour enfant ou simplement sur des escaliers, ces derniers enchaînent les **pompes** et les **tractions** de manière esthétique. Regroupés en équipes, ils sculptent leur corps avec grâce et s'affrontent dans des compétitions.

Le mouvement commence à prendre dans le monde entier et notamment en France où ce **sport outdoor très ludique** pousse certains à franchir le pas. Il est en effet bien plus amusant de se dépenser à l'air libre que de s'enfermer dans une salle de musculation, souvent bondée, et de se limiter à l'utilisation de machines électroniques. Lorsque le temps s'y prête, les sessions de street workout sont un bon moyen de **se retrouver entre amis** ou de **rencontrer de nouvelles personnes**.



UNE PHILOSOPHIE GLOBALE

Derrière la volonté de **développer ses muscles en extérieur**, le calisthenics renferme un objectif plus large qui consiste à **mieux prendre soin de sa santé**.

Aux États-Unis, le mouvement est d'ailleurs intimement lié à la lutte contre les ravages de l'obésité dans le pays. En rejoignant la communauté, le nouvel arrivant est donc plongé dans une **culture healthy** mêlant alimentation équilibrée et dépenses d'énergie régulières.

D'autre part, à l'inverse de la salle de sport où les personnes inscrites se concentrent sur une partie du corps bien définie, **le street workout fait travailler l'ensemble des membres** sans faire de distinction. Ainsi, loin du dicton proclamant qu'il faut souffrir pour être beau, la logique ici affirme plutôt que devenir beau réduit les risques de maladies liées à la sédentarité exacerbée.

CLUBS ET COMPÉTITIONS

N'en étant encore qu'à ses balbutiements, **le street workout en France ne dispose pas aujourd'hui d'un circuit de compétitions officiel**. Quelques **événements privés** parviennent cependant à s'organiser afin que les passionnés issus de différentes régions puissent s'affronter à l'occasion d'épreuves freestyle spectaculaires.

Cette notion de **démonstration visuelle** est extrêmement présente dans la raison d'être des différentes équipes qui voient le jour dans l'hexagone. Rassemblés pour progresser, les **membres s'entraident mutuellement** et se motivent pour pousser le niveau de performance à son maximum. La structure de ces groupes se bâtit de manière indépendante et chaque sportif est le bienvenue.

Aucun prérequis n'est nécessaire puisque le calisthenics n'est finalement qu'un ensemble de techniques appuyées sur le poids du corps que même les débutants sont en capacité d'effectuer, d'abord à faible intensité puis avec de plus en plus de complexité.



RÈGLES ET ORGANISATION

La pratique du street workout n'est pas encadrée par des règles précises. Ses adeptes sont d'ailleurs très attachés à cette liberté totale qui fait tout le charme de l'activité. Il est malgré tout possible d'établir une **liste d'exercices de base** réalisés dans les séances classiques. Citons notamment :

- > les pompes
- > les tractions
- > les dips
- > les squats
- > les fentes

Pour être améliorées et agréables à regarder, toutes ces figures sont parfois tentées de manière artistique et les pratiquants peuvent s'équiper d'un **gilet lesté** afin d'ajouter de la difficulté à l'exécution. Au-delà de cette complexité, les mouvements en eux-mêmes sont naturellement esthétiques et impressionnants à observer.

Les installations d'un parc de street workout

Idéalement installé au cœur des villes et des petites communes, de préférence à proximité des habitations, le parc de street workout est composé de **plusieurs modules**. Ceux-ci se rapprochent grandement des agrès de gymnastique et sont plus sécurisants que le mobilier urbain initialement prévu pour d'autres usages. Dans cette même optique, la pose d'un revêtement pensé pour amortir les chocs est une précaution essentielle à prendre au moment de concevoir une aire de calisthenics ouverte au grand public.

LES TROIS ÉLÉMENTS INDISPENSABLES

Les **barres de traction**, les **barres parallèles** pour les dips et les **tables à abdos** sont les premiers accessoires dans lesquels investir. Ces éléments doivent être suffisamment longs et placés à des hauteurs différentes afin de faciliter les figures amples et d'être accessibles à toutes les morphologies.

LES MODULES ADDITIONNELS

Afin de doter votre commune d'un parc de street workout complet et attractif, vous pouvez également vous procurer des équipements supplémentaires comme les **espaliers** et les **ponts de corde**. Ce type de structures sont employées pour des techniques freestyle moins orientées musculation mais tout aussi appréciées des personnes.

Concernant l'agencement et la configuration des lieux, il est judicieux de créer une zone où les divers éléments sont rapprochés les uns des autres afin que les plus téméraires puissent les franchir un à un sans toucher le sol.



LES NORMES À RESPECTER



La seule norme encadrant aujourd'hui les espaces de street workout est la norme européenne EN 16630. Celle-ci n'est pas encore obligatoire en France mais ses recommandations sont pertinentes. Il y est par exemple conseillé d'établir une taille minimale pour l'accès à la zone de 1m40 à indiquer clairement sur un panneau positionné à l'entrée.

Comme évoqué plus haut, la mise en place d'un sol amortissant comme un bac à sable ou un gazon synthétique sous les agrès d'une hauteur importante est également indiquée. Pour terminer, les modules en eux-mêmes sont concernées par cette norme et sont construits avec des matériaux de qualité.

5 raisons de créer un parc de street workout dans sa commune

Pour résumer ce que nous venons de détailler, voici une liste de cinq raisons de doter votre ville ou votre village d'un espace dédié au calisthenics.

1. La subvention gouvernementale

Il serait dommage de ne pas profiter de cette volonté temporaire des pouvoirs publics de développer la pratique du sport outdoor en France. Avec l'approche des Jeux Olympiques de Paris 2024, les aides financières sont multipliées et sont plus simples à débloquent. En particulier si votre commune est en manque d'infrastructures sportives, le dépôt d'un dossier de demande dans les mois qui viennent à de fortes chances d'être accepté. Saisissez cette opportunité.

2. Un gain d'attractivité

La mise en place d'un espace réservé à la pratique du sport en extérieur au cœur d'un territoire a automatiquement l'effet de braquer les projecteurs sur la collectivité qui l'entreprend. Une telle possibilité de se dépenser à proximité de son domicile est un critère qui compte dans le choix d'un futur lieu de vie. Le lien social entre les citoyens est renforcé et l'ambiance générale est préservée.

3. Des citoyens en bonne santé

En tant que discipline fortement attachée à une philosophie du mieux-être, le street workout pousse les populations à changer leur mode de vie et à sortir de la maison. Inutile de préciser que cette nouvelle habitude a de multiples effets bénéfiques sur le corps et l'esprit. Tout cela sans dépenser le moindre euro et sans avoir à prendre sa voiture.

4. La participation à un collectif

Des projets menés en groupe développent les capacités à collaborer et l'attrait pour les actions de solidarité. Lorsqu'un parc de street workout est mis en place, des équipes sont spontanément amenées à voir le jour dans une énergie créative éminemment positive. S'encourager à progresser en se tirant vers le haut et produire des vidéos artistiques pour les réseaux sociaux sont autant d'effets collatéraux engendrés par le calisthenics.

5. De nouveaux défis à relever

La pratique du street workout à l'international est littéralement en train d'exploser dans le monde entier. En rejoignant le mouvement dès à présent, les opportunités de s'inscrire à des compétitions de haut niveau ne devraient pas manquer à l'avenir. Rien de tel que ce genre de challenge pour redynamiser toute une ville et donner des perspectives d'évolution à la jeunesse.