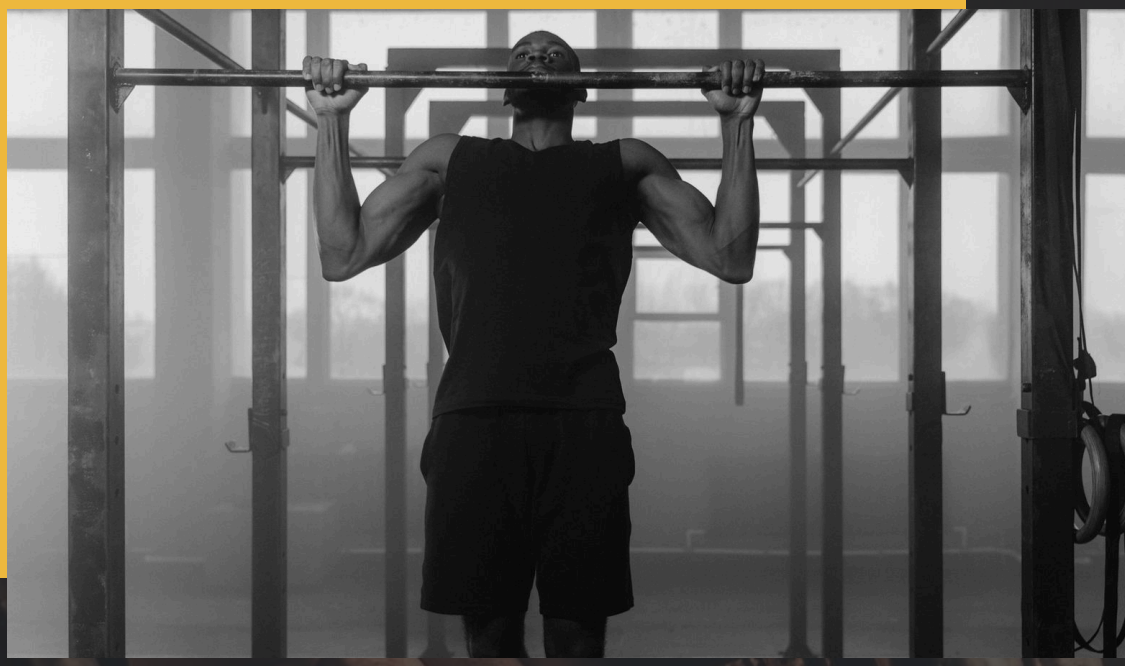
LA CHÊNAIE, 33113
SAINT SYMPHORIEN



BONJOUR ET BIENVENUE SUR L'ESPACE STREET WORKOUT DE SAINT-SYMPHORIEN

L’espace est ouvert aux mineurs à partir de 14 ans sous la responsabilité des parents et à tous les adultes. Il permet de pratiquer une activité sportive complète avec son propre poids du corps.

Le street Workout ou Calisthénie est une discipline qui combine, renforcement musculaire, mobilité, équilibre et coordination grâce à des exercices réalisés principalement au poids du corps.

Sécurité pour tous :



Echauffez-vous 5 à 10 minutes ;
Vérifier que les agrès soient secs ;
Adaptez les exercices à votre niveau ;
Hydrater-vous régulièrement ;
Les enfants doivent être accompagnés de l’adulte ;
En cas de douleur, arrêtez-vous immédiatement.

Respecter le lieu et les autres, laissons cet espace propre et accessible à tous !

Force musculaire





Endurance

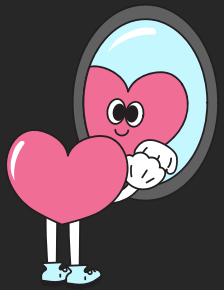
Coordination





Mobilité

Confiance en soi



Mobilité et échauffement :

Cercle des épaules ;
Rotation des poignées ;
Étirements des dorsaux
Étirements des hanches ;
Étirements des ischio-jambiers ;
Mobilité des chevilles.



Une séance dure en moyenne entre 30 et 90 minutes !







Exemples d’exercices débutants :

Barre de traction

Suspension passive : Se suspendre bras tendus pour renforcer les mains, les épaules et le dos.

Suspension active : Se suspendre en abaissant légèrement les épaules pour engager le dos.

Relevés de genoux : Monter les genoux vers la poitrine.

Relevés de jambes alternés : Lever une jambe puis l’autre.

Barre basse

Pompes inclinées : Pompes avec les mains sur la barre.

Row australien : Tirage horizontal sous la barre.

Squats assistés : S’aider de la barre pour travailler l’équilibre.

Sol

Squats : Flexion extension des jambes.

Fentes : Grands pas vers l’avant, puis retour.

Gainage ventral : Maintien du corps sur les avant-bras.

Gainage latéral : Maintient sur un seul côté

Exemples d’exercices intermédiaires :

Barre de traction

Traction pronation : Paumes vers l’avant.

Traction supination : Paumes vers soi.

Traction prise neutre : Paumes face à face.

L-sit Hang : Suspension jambes tendues à l’horizontale.

Toes to bar : Monter les pieds jusqu’à la barre.

Barres parallèles

Dips : Flexion extension des bras.

Maintien en appui : Rester bras tendus.

Relevés de genoux : Travail des abdominaux.

L-Sit : Maintien des jambes tendues à l’horizontale.

Échelle horizontale (Monkey Bars)

Déplacement suspendu : Passer d’une barre à l’autre.

Traversée latérale : Déplacement de côté.

Exemples d’exercices avancés :

Force dynamique

Muscle Up : Traction, suivie d’un passage au-dessus de la barre.

Traction archer : Un bras, travaille davantage que l’autre.

Figures statiques

Front Lever : Corps horizontal face au ciel.

Back Lever : Corps horizontal face au sol.

Human Flag : Corps horizontal sur un poteau vertical.

Planche : Corps parallèle au sol, soutenu uniquement par les bras.



Abdominaux

Knee Raises : Montée des genoux.

Leg Raises : Montée des jambes tendues.

Windshield Wipers : Balayer de gauche à droite avec les jambes.

Exercices de poussée (pectoraux, épaules, triceps) :

Pompes inclinées : Mains sur une barre.

Pompes classiques : Au sol.

Pompes déclinées : Pieds surélevés.

Pompes diamant : Mains rapprochées.

Pompes explosives : Avec décollage des mains.

Dips : Sur barres parallèles.

Korean Dips : Dips réalisés derrière une barre





Abdominaux et gainage :

Relevés de genoux : Genoux vers la poitrine.

Relevés de jambes : Jambes tendues.

Toes To Bar : Pieds jusqu’à la barre.

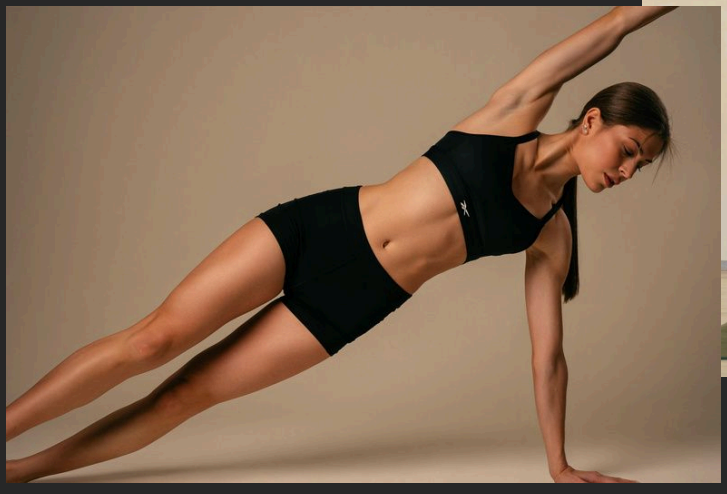
Essuie-glaces (Windshield Wipers) : Jambes tendues qui pivotent de droite à gauche.

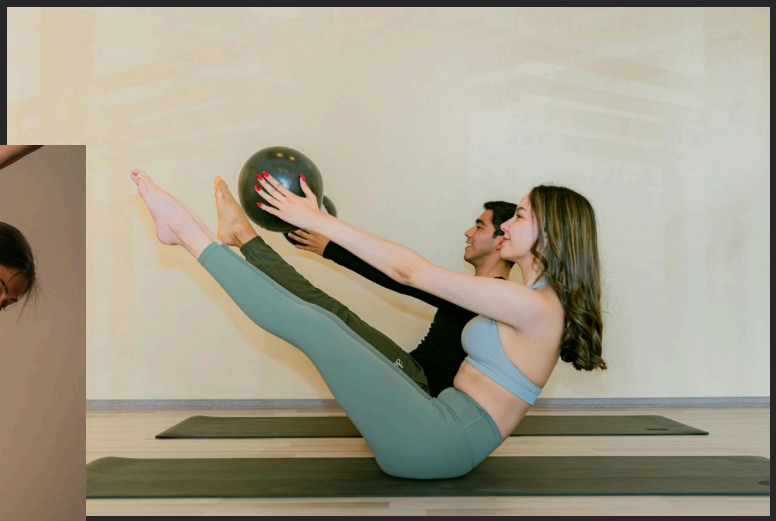
L-Sit : Corps assis dans le vide.

Planche ventrale : Gainage classique.

Planche latérale : Gainage sur un côté.

Dragon Flag : Corps tendu qui monte et descend.





Jambes :

Squats : Flexion des jambes.

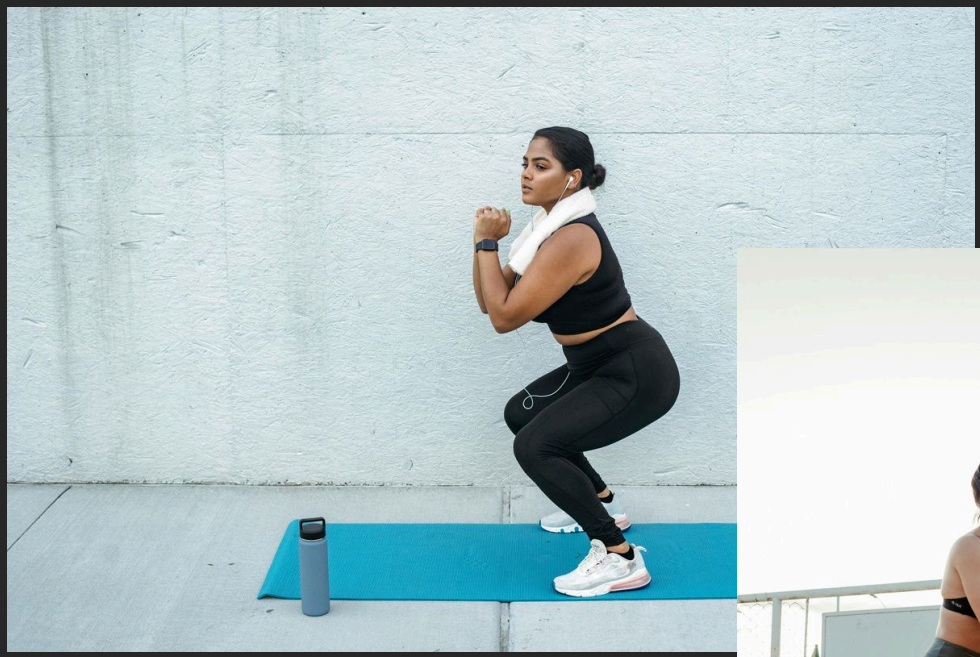
Squats sautés : Version explosive.

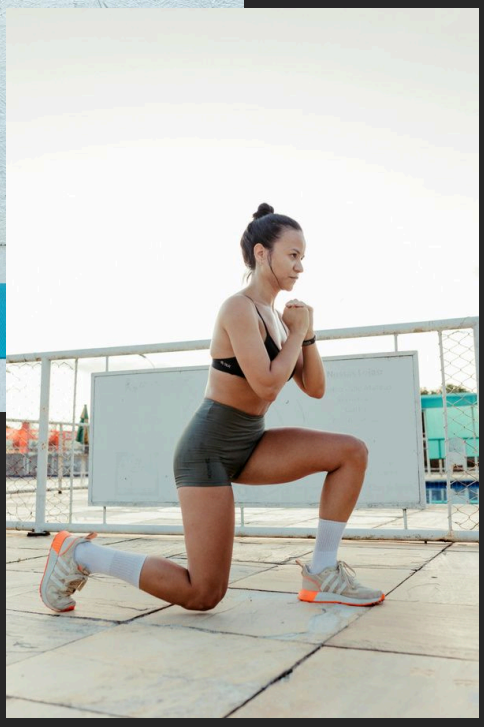
Fentes : Un pied devant l’autre.

Fentes marchées : Déplacement en avançant.

Pistol Squat : Squat sur une seule jambe.

Mollets debout : Élévations sur la pointe des pieds.





Apprendre avec des créateurs français :

Vous débutez ? Découvrez les conseils de pratiquants et coachs reconnus :

AllBars Academy – Équipe française historique de streetworkout, coaching, événements et compétitions.
Adrien SW – Tutoriels, progression sur les figures de force et conseils d'entraînement.
Brieuc Le Dantec – Programmes accessibles aux débutants et entraînements complets.
Flo Marrec – Conseils, défis et performances en endurance.
Spleen Workout – Motivation, défis et progression en calisthénie.
Bodytime – Conseils forme, entraînement et nutrition.
Maureen Calisthenics - Tutoriels de sport et dépassement de soi.
Lucy Lismore - Programme de remise en forme et conseil sur l'alimentation.
Aurore Dazy - Accompagnement orienté vers le développement de la force et la préparation physique.

Votre défi
commence ici !

Plus fort
chaque jour !