

Street Workout



- ❶ Pont de singe
- ❷ Banc à squat
- ❸ Barres à dips / Traction australienne
- ❹ Toes to bar et zone pompage
- ❺ Barres de traction
- ❻ Banc de pliométrie / Exercice du pont

Bienfaits de l'activité physique :



- améliorer ta coordination, ton équilibre, ainsi que ta santé cardio-vasculaire et osseuse,
- diminue le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et de cancer,
- limite l'hypertension artérielle et l'ostéoporose.

- améliore la santé mentale,
- améliore l'humeur, la concentration et l'estime de soi,
- améliore le taux de réussite scolaire,
- diminue les symptômes dépressifs,
- limite l'anxiété et le stress.

- diminuer tes habitudes nuisibles (tabagisme, drogues/alcool et cyberdépendance),
- améliore ta qualité de sommeil

Pour que ton entraînement se passe de manière agréable, nous t'invitons d'une part à respecter la tranquillité des voisins en limitant les décibels... D'autre part, en partageant les modules pour que tout le monde puisse s'amuser et en profiter.

Penses également à bien respecter cet espace mis à ta disposition en le gardant propre, jettes donc bien tes déchets dans les poubelles !

Avant de commencer, pense à bien t'échauffer !

- Accessible de 7h à 22h
- Les animaux de compagnie doivent être en laisse et rester sous la surveillance de leur maître.
- En cas d'accident appelle le **112**

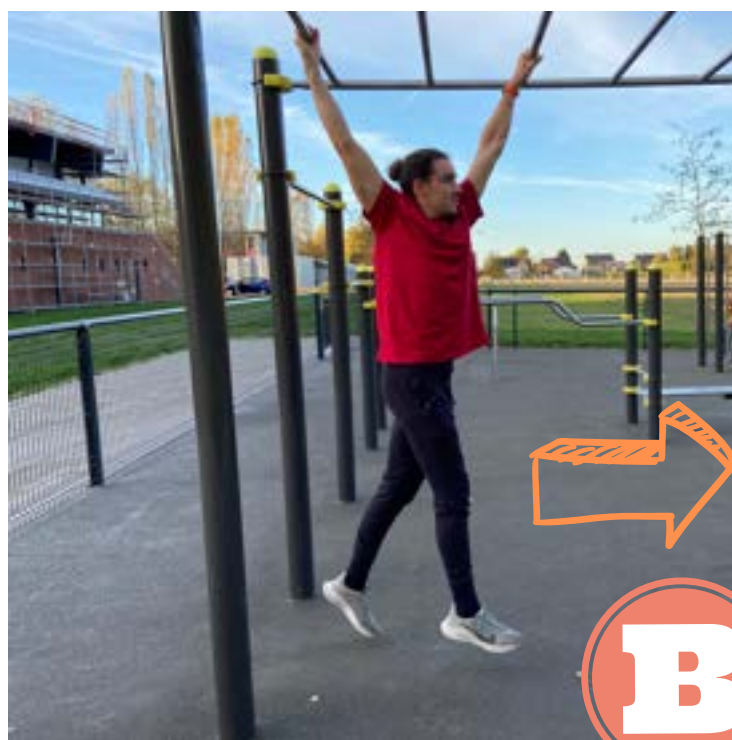
Niveau intermédiaire



1 Pont de singe ★



Avancer échellons par échellons ...
Même chose mais à reculons ... ↻



Avancer par 2 échellons ...
Même chose mais à reculons ... ↻



Challenge : Passer sa tête à travers
🏆 chaque échelon - Aller/Retour



Challenge : Sauter d'échelon en échelon
🏆 jusqu'au bout du pont - aller/retour

Muscles sollicités : Avant bras, deltoïde, ceinture
abdominale, dorsaux.

2 Banc à squat ★



A Squat

Respiration : Expirer sur la montée, inspirer sur la descente



B

Squat en isométrie



Challenge : tenir la position le plus longtemps possible

Critères généraux :

Position initiale : Assis sur banc, genoux alignés avec la pointe de pied. **Dos droit**

Mouvement : Monter le plus rapidement possible en position debout. Revenir en 3" en position assise sans s'effondrer sur le banc

Muscles sollicités : Fessiers, quadriceps, ischio-jambiers, mollets.

2 Banc à squat ★ ★

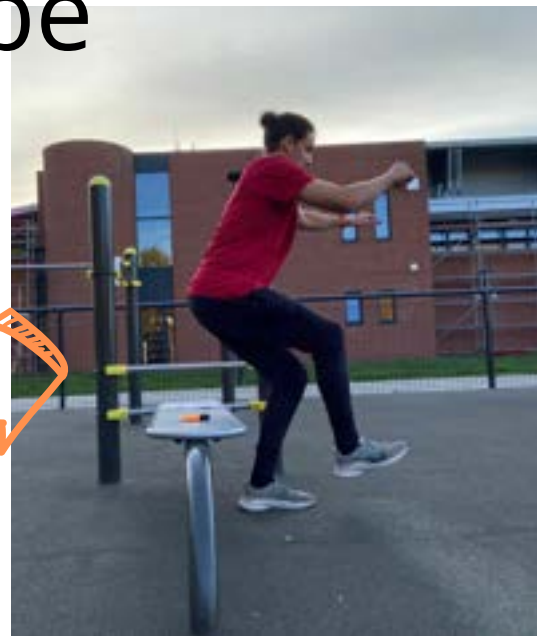


Squat sauté

- Attention à l'impact lors de la réception.
- Faire le moins de bruit possible à la réception



Squat sur une jambe



- Garder les hanches, genoux, chevilles alignées

3 Barres à dips



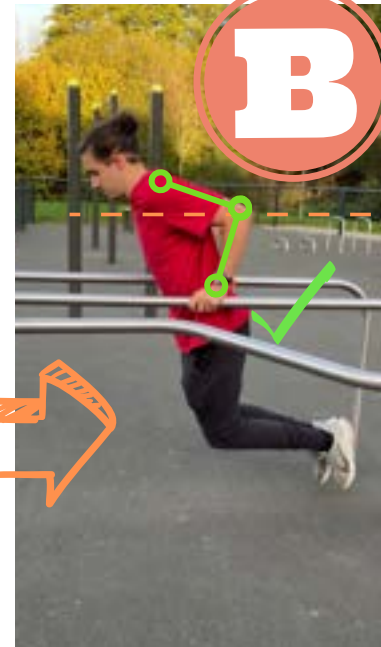
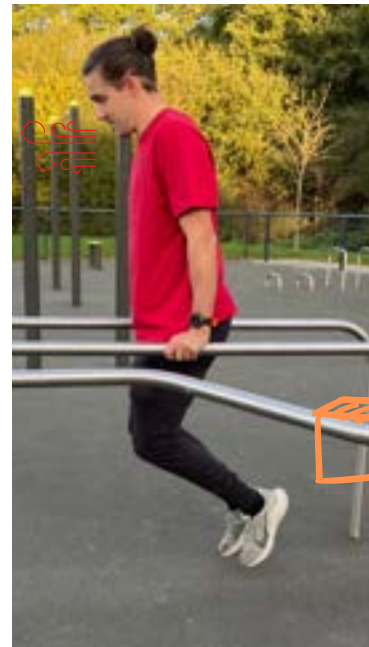
Dips pied
au sol ⚡

Dips ★★

Critères généraux :

Position initiale : Bras tendus sur la barre

Mouvement : En gardant les coudes le long du corps, épaules basses et omoplates les plus éloignées des oreilles.



Fléchir les coudes jusqu'à ce que les épaules arrivent au niveau des coudes.

Respiration : inspirer sur la descente, expirer sur la montée

Muscles sollicités : Triceps, pectoraux, deltoïde. ★★★



Dips simple bar

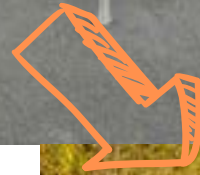
3 Barres à traction australienne



Genoux fléchis

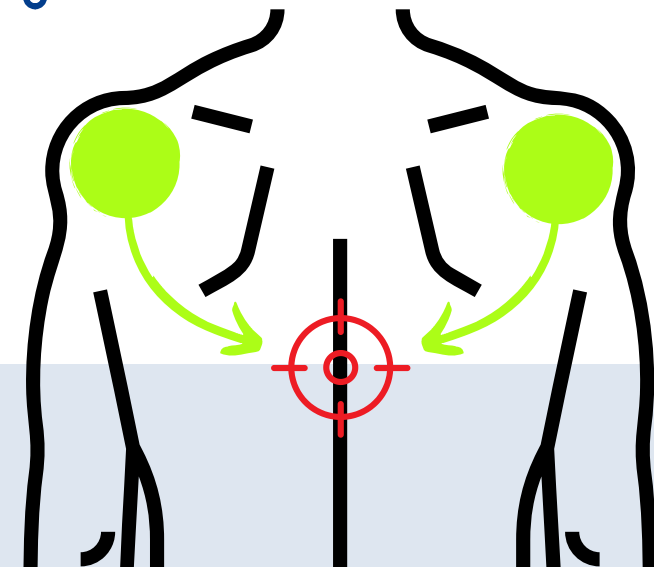


Genoux tendus ★★



Critères généraux :

- **Position initiale** : Bras tendus sous la barre
- **Mouvement** : Ramener le bas des pectoraux en serrant bien les omoplates et les fesses.
- **Respiration** : Inspirer sur la descente, expirer sur la montée
- **Muscles sollicités** : Dorsaux, avant bras, biceps, ceinture abdominale



- Comment serrer les omoplates ? Amener les épaules le plus près de la cible

3 Barres à traction australienne ★★☆☆



C Jambes surelevées



D Jambes suspendues ★★★★★



Pour les plus fous d'entre vous : Traction
australienne en front lever



4 Toes to bar ★★



Hanche/Genoux à 90°



Une jambe tendue ★★

Critères généraux :

Position initiale :

Pendu à la barre, dos collé au dossier. Jambes relâchées.

Mouvement : Ramener les jambes/genoux à 90° ou jusqu'à vos mains. (D)

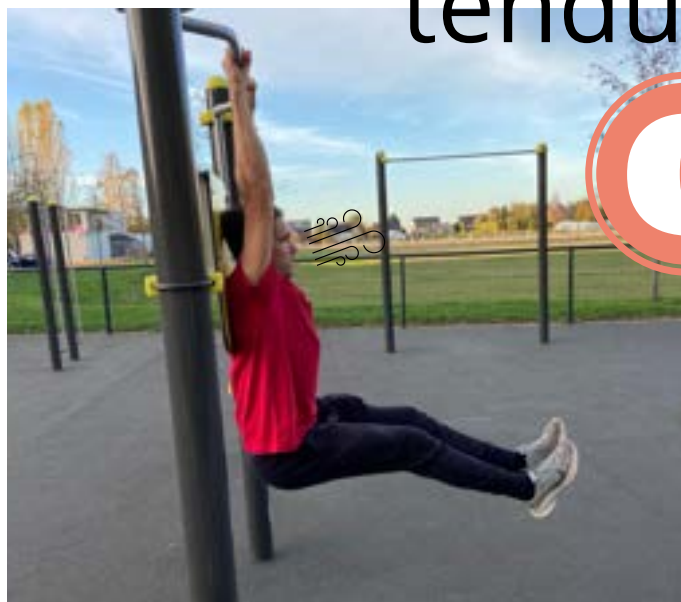
Revenir à la position en contrôlant le geste (2-3s)

Respiration : Inspirer sur la descente, expirer sur la montée de jambes

Muscle sollicités :

Fléchisseur de hanche, Abdominaux

Deux jambes tendues ★★



Toes to bar



Challenge en isométrie : Tenir la position le plus longtemps possible



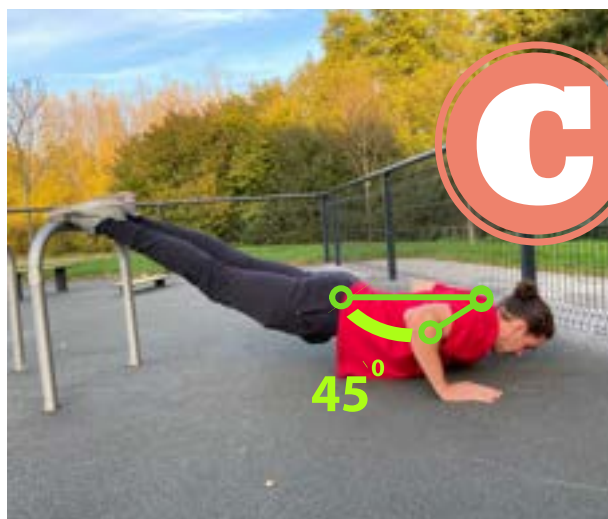
4 Zone de pompage



Pompe déclinée ★



Pompe sur genoux ★



Pompe inclinée ★★

ATR



Challenge en isométrie :



Tenir la position
le plus longtemps
possible

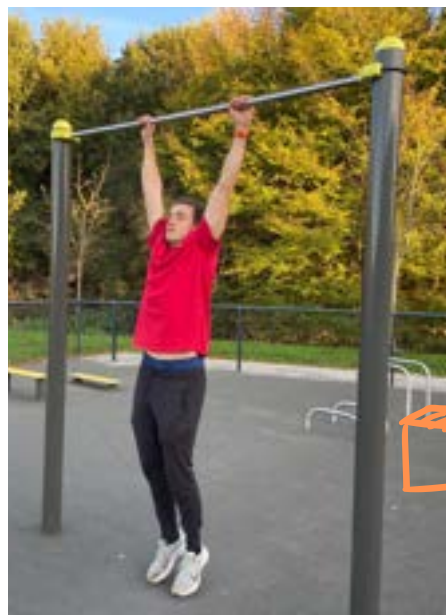


Critères généraux :

- Position initiale** : Bras tendus sur la barre/sol. Coudes le long du corps ou à 45°. Alignement épaules, hanche, chevilles
- Mouvement** : Rapprocher les pectoraux du sol/barre en fléchissant les coudes
- Respiration** : Inspirer en descente, expirer sur la montée de jambes

Muscles sollicités :
Triceps, pectoraux,
abdominaux

5 Barre de traction ★★ ★



Traction en prise pronation
★★ ★

Critères généraux :

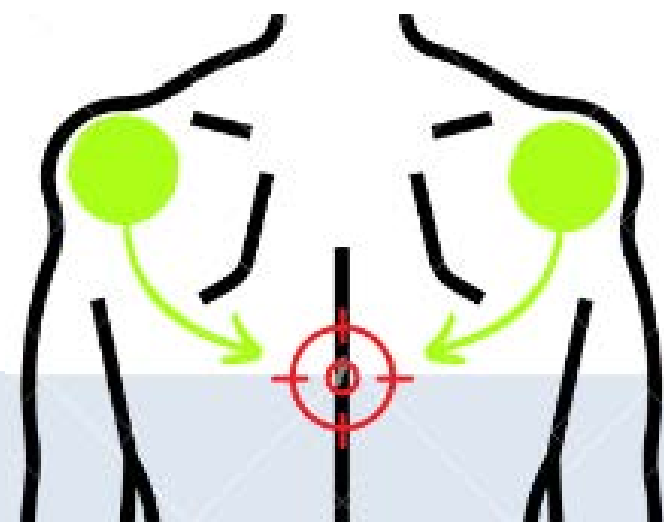
Position initiale : Suspendu à la bar. Idem prise prise : supination/pronation/neutre

Mouvement : Ramener les pectoraux à la barre en serrant les abdominaux, fessiers et omoplates.

Respiration : Inspirer en descente, expirer sur la montée de jambes

Muscle sollicités : Dorsaux, Biceps, avant bras, ceinture abdominale

B serrée



Comment serrer les omoplates ? En éloignant la **pointe** des omoplates des oreilles

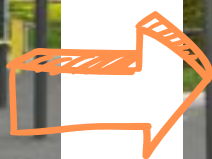
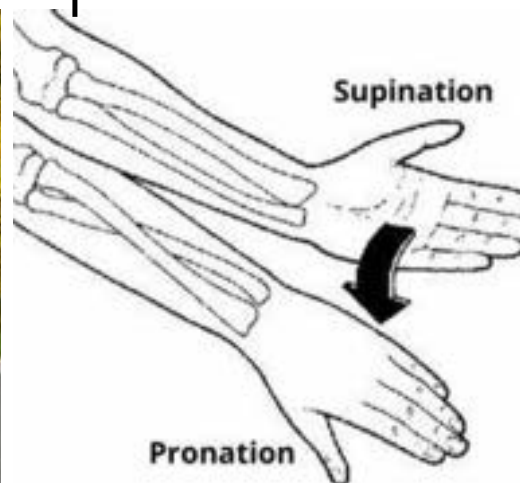
5 Barre de traction



Traction prise neutre



Traction prise supination



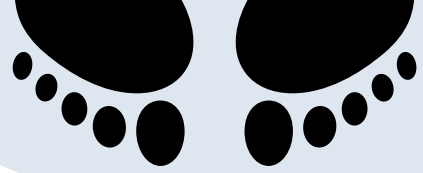
Traction à une main avec assistance ★★★★★



Challenge : effectuer sa première traction à une main sans assistance



5 Banc de pliométre ★★



Multibond pied joint



Critères généraux :

- Faire le moins de bruit possible à la réception 🔊✗
- Contact au sol le plus court possible ⚠️
- Réception et saut exclusivement en pointe de pied
- Attention au principe de progressivité d'apprentissage. Ne pas augmenter son nombre de saut de + 10% par semaine !

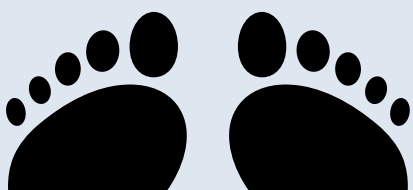
5 Banc de pliométrie



Garder les hanches, genoux, chevilles alignées



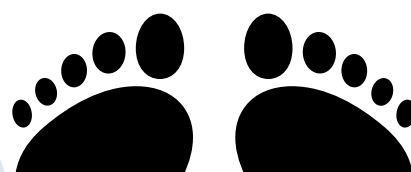
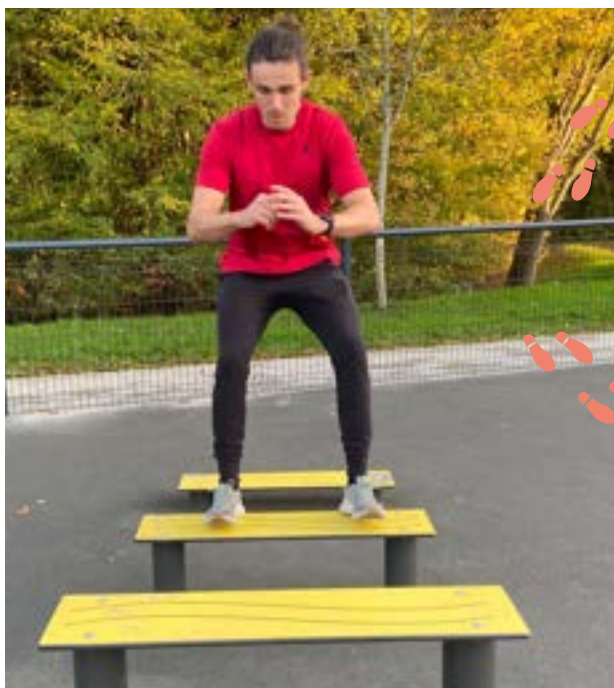
Multi bonds unilatéraux★★★



5 Bancs de pliométrie



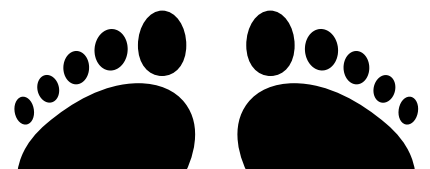
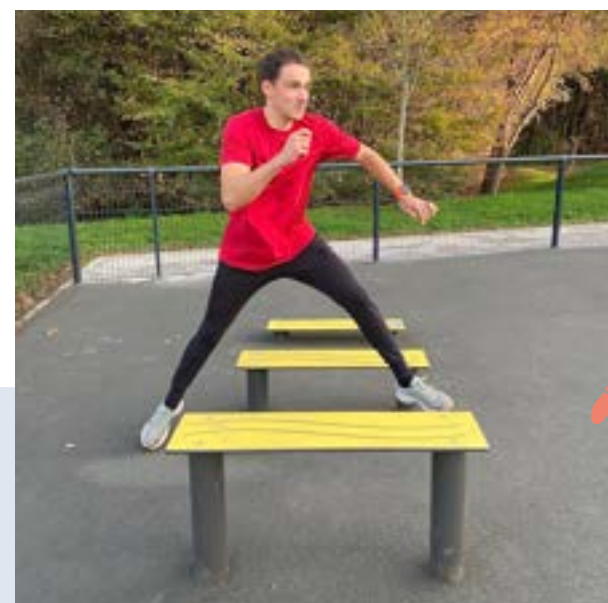
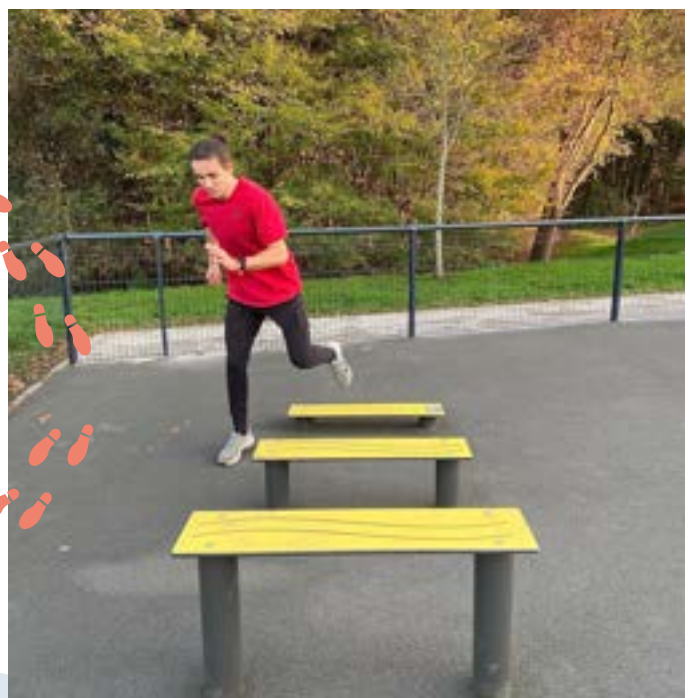
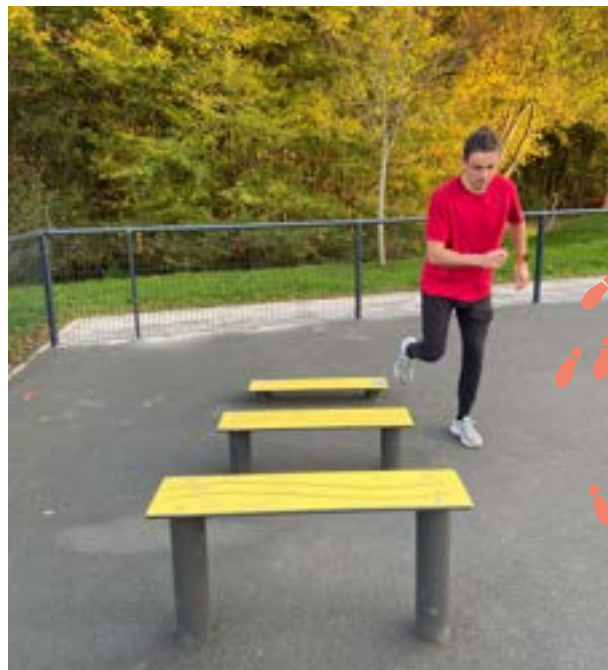
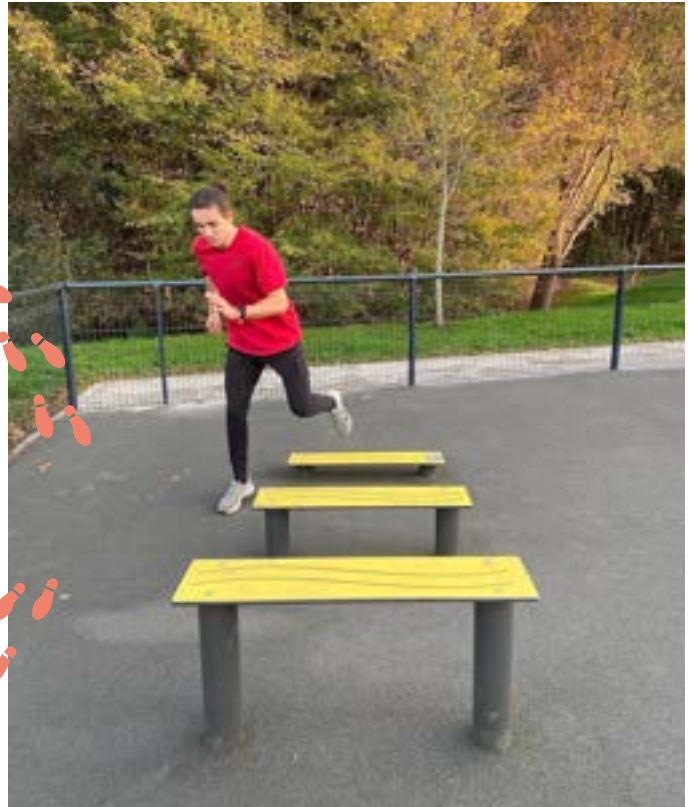
Multi-bonds + squat sur banc



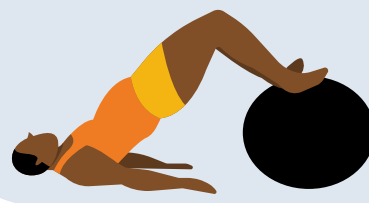
5 Bancs de pliométrie



Multibonds latéraux



5 Le pont



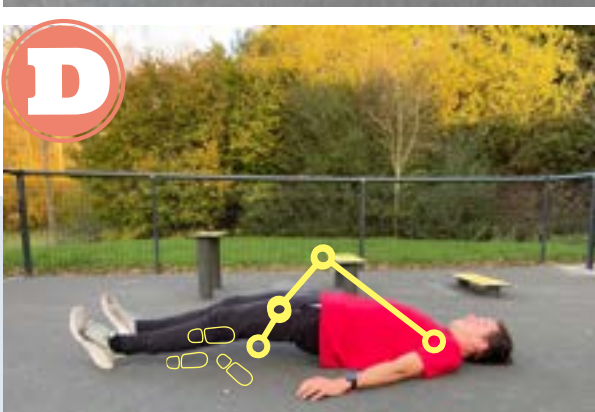
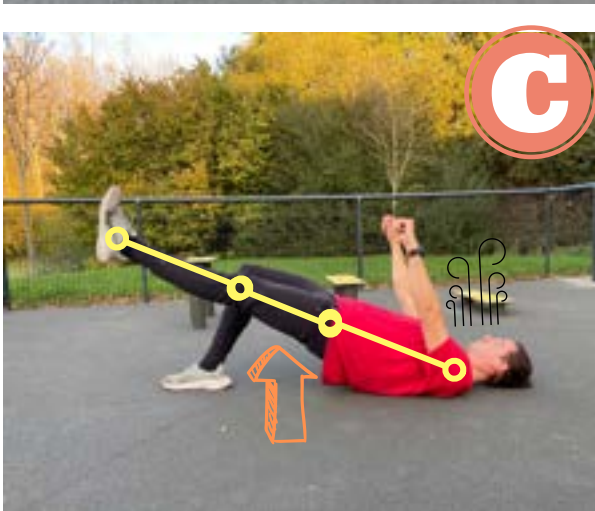
Critères généraux :

Position initiale : Genoux fléchis à 90°. Dos et fesses en contact avec le sol.

Mouvement : Elever votre bassin en serrant les fesses et abdominaux. Avoir un alignement genoux, hanche, épaules.

Respiration : Inspirer sur la descente, expirer sur la montée de bassin

Muscle sollicités : Fessiers, ischio-jambiers, ceinture abdominale



Mains au sol ★



Mains surrelevées ★★



Une jambe ★★★



Marche sur les talons ★★★



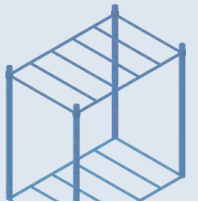
Niveau expert





Pont de singe

1



INSTRUCTIONS

Serre les **omoplates**,
abdominaux et **fessiers**



CHALLENGE

Accroche-toi au 1er barreau
et, en te balançant, attrape
le barreau le plus éloigné

LEVEL 1

En marche avant ...
Puis en marche arrière

- Faire 3 aller/retour le plus rapidement possible !

LEVEL 2

Les yeux fermés

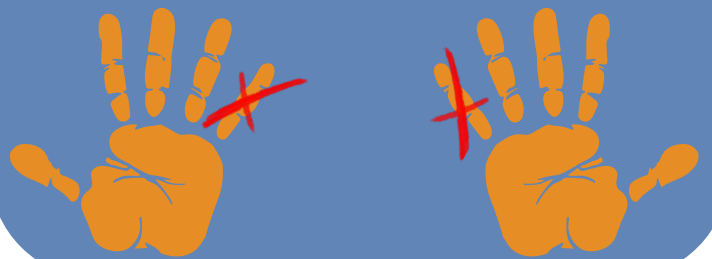
- Faire 3 aller/retour le plus rapidement possible les yeux fermés !



LEVEL 3

Un Doigt en moins

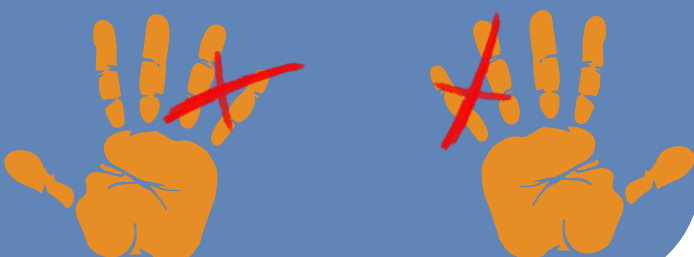
- Effectuer un aller/retour avec un doigt en moins pour les deux mains



LEVEL 4

Deux doigts en moins

- Effectuer un aller retour avec deux doigts en moins pour les deux mains



LEVEL 5



- Faire l'aller avec une main et le retour avec l'autre





Pompe à une main

4

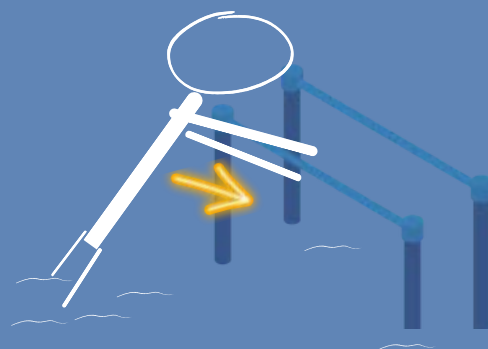


INSTRUCTIONS

- Serre tes **abdos, dorsaux** et **fessiers**
- Coudes le long du corps ou à 45°
- **Expire** sur la **montée**, inspire sur la descente

LEVEL 1

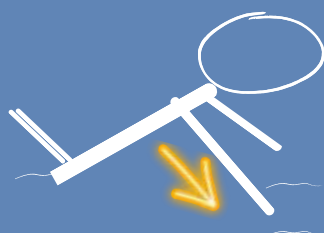
SURÉLEVÉE



- Objectif : 5x15 Repos : 1m30

LEVEL 2

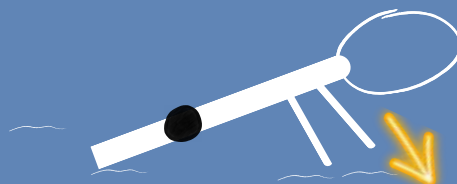
Sur genoux



- Objectif : 5x15 Repos : 1m30

LEVEL 3

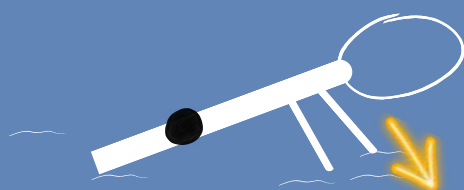
pompe en négatif



- Descends en 4 s jusqu'au sol.
- Remonte en 1 temps
- Objectif : 4x 8 Repos : 1m30
Temps sur descente : 4s

LEVEL 4

Pompage



- Mouvement complet
- Objectif : 5x15 Repos : 1m30

LEVEL 5

Pompage sur une main

Entreprends les mêmes
levels sur 1 main !

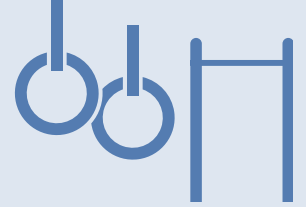


GAINAGE !!!



10 Tractions

5



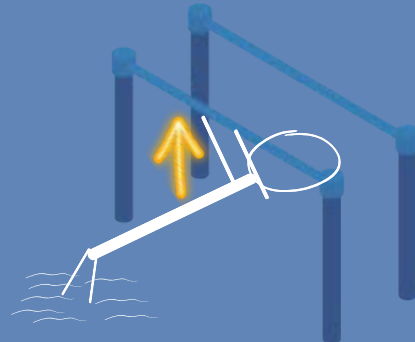
INSTRUCTIONS

- Serre tes omoplates
- Contracte tes abdominaux et tes fessiers = **GAINAGE**
- Expire sur la montée, inspire sur la descente



LEVEL 1

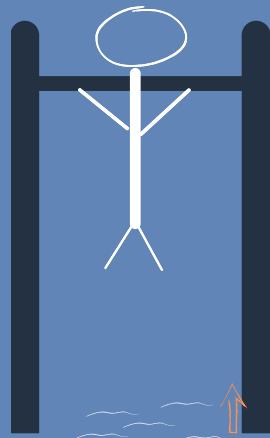
Traction australienne



- Objectif : 5x15 Repos : 1m30

LEVEL 3

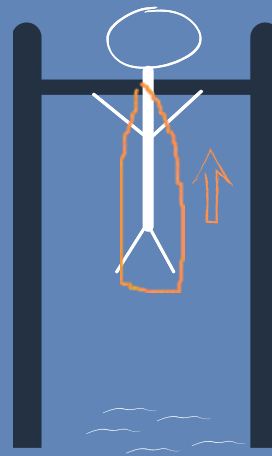
Traction en isométrique



- Objectif : 10x 10 s tête au dessus de la bar Repos : 1m30

LEVEL 4

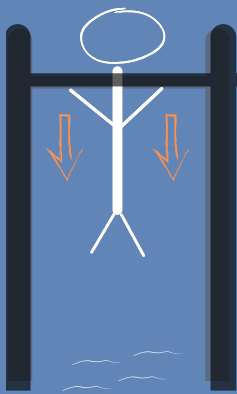
Traction avec **élastique**



- Objectif : 5x10 Repos : 1m30

LEVEL 2

Traction en négatif



- Objectif : 4x 8 Repos : 1m30
- Temps sur descente : 4s

LEVEL 5

PULL UP



- Objectif : Savoir faire 10 tractions complètes sans repos



MUSCLE UP

5



PREREQUIS

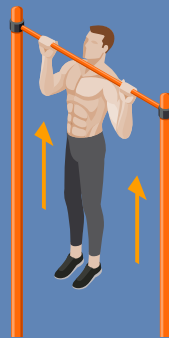
- Savoir faire **10** tractions
- Savoir faire **25** Dips

INSTRUCTIONS

- Strong grip** : prise avec poignets à hauteur de barre

LEVEL 1

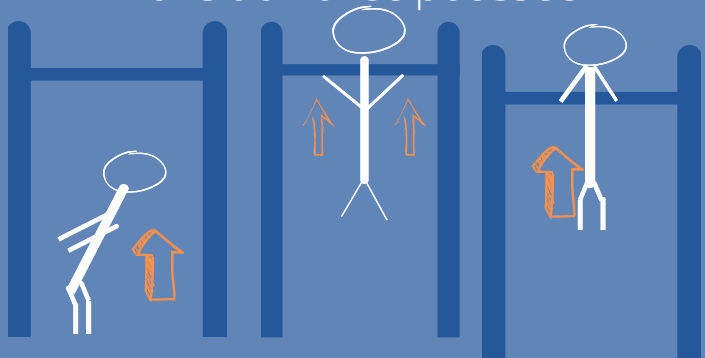
Traction explosive



- Objectif : 5x10
- repos : 1m30
- Remonter le plus rapidement possible

LEVEL 2

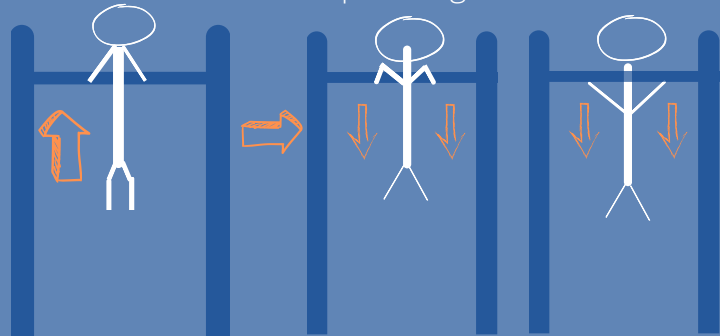
Transition avec poussée



- Démarre sous la barre, les pieds au sol et saute.
- Effectue le mouvement pour passer au-dessus de la barre

LEVEL 3

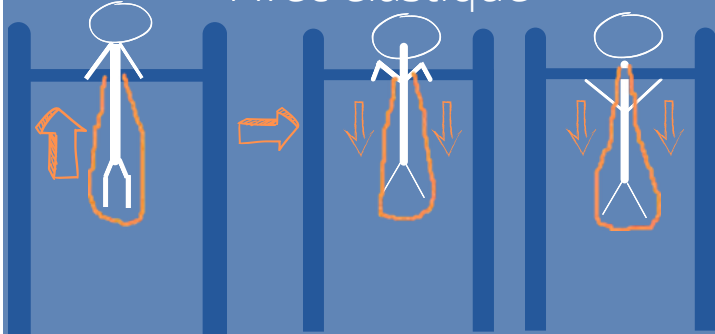
Muscle up en négatif



- Descends en 4 s jusqu'au sol.
- Remonte en sautant (level2) ou grâce à élastique (level 4)

LEVEL 4

Avec élastique



- Objectif : 4x 6 Repos : 1m30

LEVEL 5

MUSCLE UP

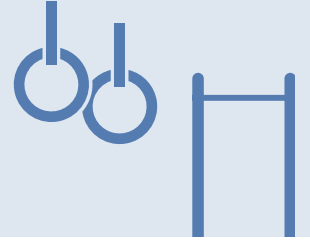


- Tu viens de réaliser ton premier muscle up ? Bravo ! Continue sur ta lancée !



FRONT LEVER

3

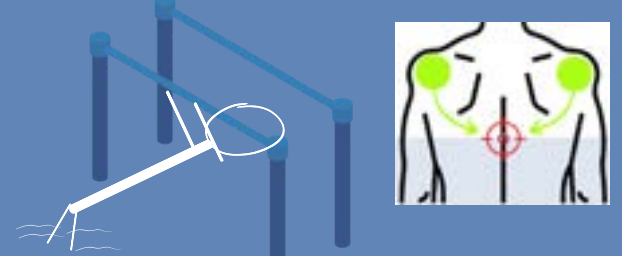


INSTRUCTIONS

- Serre les **omoplates**, **abdominaux** et **fessiers**
- **Strong grip** : poignets à hauteur de barre
- Tire la barre vers **l'extérieur** et le bas

LEVEL 1

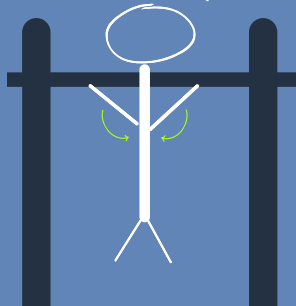
Tirage scapulaire



- **Rapproche** tes omoplates et écarte-les en gardant tes bras tendus
- Objectif : 4x15 Repos:1m30

LEVEL 2

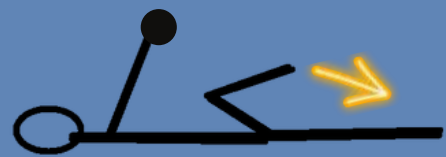
Traction scapulaire



- **Rapproche** tes omoplates et écarte-les en gardant tes bras tendus
- Objectif : 4x15 Repos:1m30

LEVEL 3

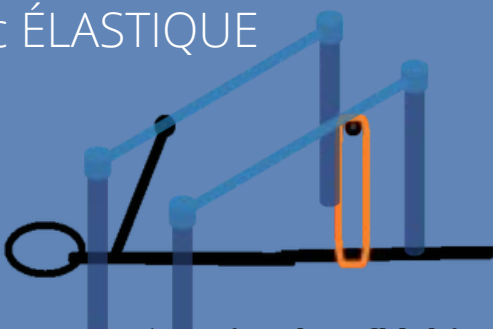
Jambes fléchies



- Commence les **2 jambes fléchies**. Tends-en **une** lentement vers l'alignement
- Objectif : 4x10s Repos : 1m30

LEVEL 5

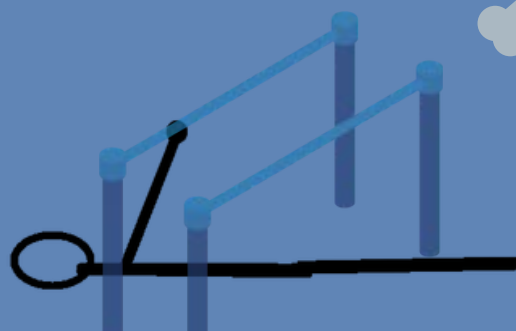
Avec ÉLASTIQUE



- Commence les **2 jambes fléchies**, Tends les ensuite pour arriver droit (comme sur l'image)
- Objectif : 4x10s Repos:1m30

LEVEL 6

FRONT LEVER



Tu as arrives à tenir 10 s ? Félicitations !



HUMAN FLAG

5

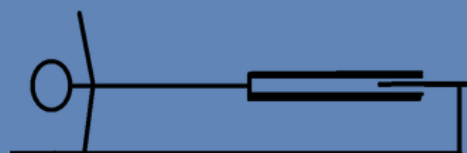


INSTRUCTIONS

- Main **inférieure pousse** dans la barre
- Main **supérieure tire** sur la barre
- Travaille aussi **l'élan** de la **1ère jambe**

LEVEL 1

Planche latérale



- Appui sur **une main** et pied de la **jambe supérieure** posé sur un support

LEVEL 2

Groupé



- Remonte en sautant ou à l'aide d'une box
- Objectif : tenir 4x10s Repos 1m30

LEVEL 3

Avec élastique

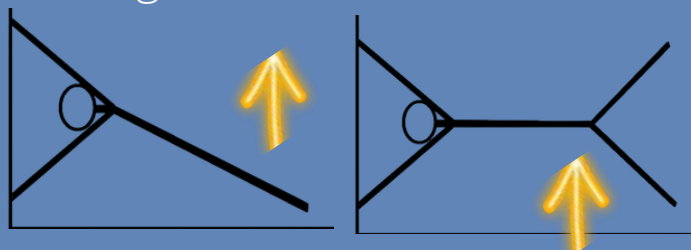


- Remonte à l'aide de l'élastique
- Objectif : tenir 4x10s Repos 1m30

LEVEL 4

Diagonale

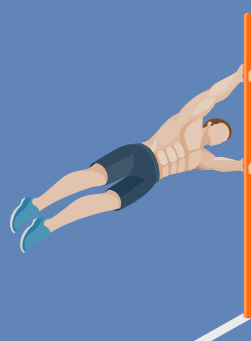
ÉCARTÉ



- Remonte en sautant
- Objectif : tenir 4x10s Repos 1m30

LEVEL 5

FLAG



- Tu arrives à tenir 10 s ? Félicitations ! Tu es un crack !

SÉANCE FULL BODY N°1



TEMPS : 65 MIN

1) ECHAUFFEMENT : 12'

INTENSITÉ ET AMPLITUDE FAIBLE



JUMPING JACK



PLANCHE



ÉLEVATION GENOU

30 S DE TRAVAIL / 30 S DE REPOS
CIRCUIT À RÉALISER 2X



3 TOURS DE TERRAIN
EN TROTINANT



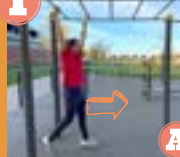
MOUNTAIN CLIMBER



TALON FESSE

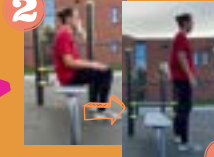
2) RENFORCEMENT MUCULAIRE + CARDIO 18'

PONT DE SINGE



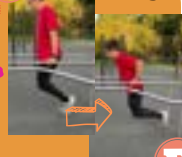
1

SQUAT



2

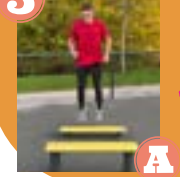
DIPS



3

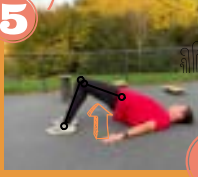
30 S DE TRAVAIL / REPOS : 3 TOURS DE TERRAIN
CIRCUIT À RÉALISER 2X

MULTIBONDS



5

PONT



5

TRACTION AUSSTRALIENNE



3

3) RENFORCEMENT MUSCULAIRE : 16'

POMPAGE INCLINÉE



4

TRACTION PRONATION



5

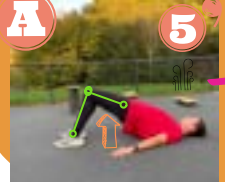
TRACTION AUSSTRALIENNE



3

10 RÉPÉTITIONS OU 30 S DE TRAVAIL / REPOS : 1MIN30
CIRCUIT À RÉALISER 2X

PONT



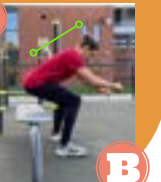
A

SQUAT SAUTÉ



2

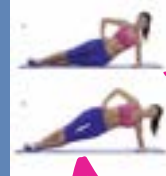
SQUAT ISOMÉTRIQUE



2

4) ABDOMINAUX/GAINAGE : 12'

GAINAGE LATÉRAL.G



GAINAGE BONJOUR

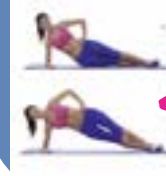


SUPERMAN



30 S DE TRAVAIL / 30 S DE REPOS
CIRCUIT À RÉALISER 2X

GAINAGE LATÉRAL.D



TOES TO BAR



PLANCHE



5) ETIREMENTS :

THE WORLD
GREATEST STRETCH



Le faire de chaque
coté !

POSITION DE
L'ENFANT



CHIEN TÊTE
EN HAUT



PECTORAUX



CHAÎNE POSTÉRIEUR



SE PENDRE

30 S DE
TRAVAIL/PAS DE
REPOS

CIRCUIT À
RÉALISER 2X

PENSE À BIEN T'HYDRATER !



SÉANCE FULL BODY N°2

TEMPS : 50 MIN



1) ECHAUFFEMENT :

INTENSITÉ ET AMPLITUDE FAIBLES

12'



JUMPING JACK

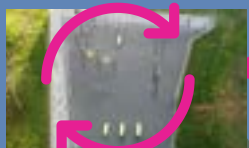


PLANCHE



ÉLÉVATION GENOU

30 S DE TRAVAIL / 30 S DE REPOS
CIRCUIT À RÉALISER 2X



3 TOURS DE TERRAIN
EN TROTINANT

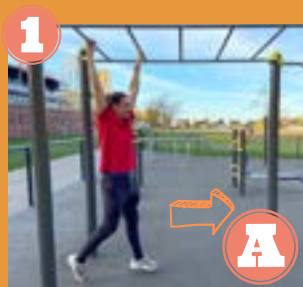


MOUNTAIN CLIMBER



TALON FESSE

2) RENFORCEMENT MUSCULAIRE : 35'

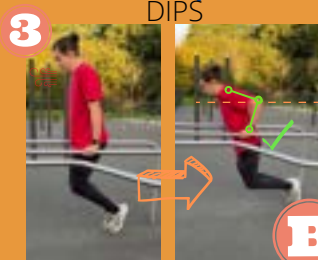


PONT DE SINGE



SQUAT

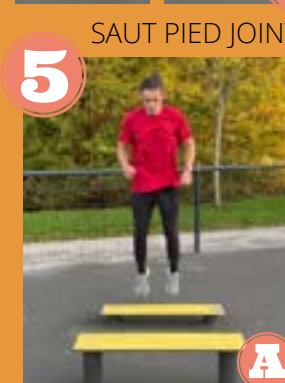
30 S DE TRAVAIL / 30 S DE REPOS, CIRCUIT À RÉALISER 4X (REPOS SÉRIE : 1 MIN)



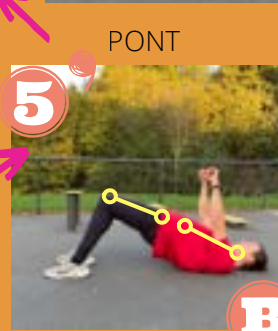
DIPS



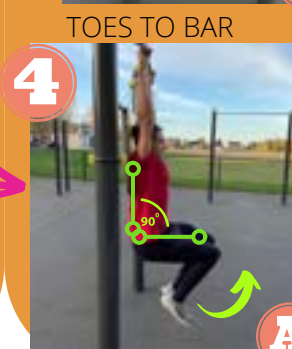
TRACTION AUSTRALIENNE



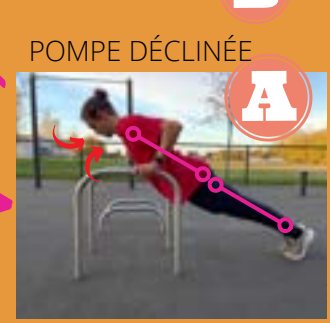
SAUT PIED JOINT



PONT



TOES TO BAR



POMPE DÉCLINÉE

5) ETIREMENTS :

THE WORLD
GREATEST STRETCH

POSITION DE
L'ENFANT

7'



SE PENDRE

30 S DE
TRAVAIL/PAS DE
REPOS
CIRCUIT À
RÉALISER 2X



Le faire de chaque
coté !

PECTORAUX

CHAÎNE POSTÉRIEURE



CHIEN TÊTE
EN HAUT



PENSE À BIEN T'HYDRATER !



SÉANCE FULL BODY N°3

SOLO



TEMPS : ???

1) ECHAUFFEMENT :

12'

INTENSITÉ ET AMPLITUDE FAIBLES



JUMPING JACK



PLANCHE



ELÉVATION GENOU

30 S DE TRAVAIL / 30 S DE REPOS
CIRCUIT À RÉALISER 2X



3 TOURS DE TERRAIN
EN TROTINANT



MOUNTAIN CLIMBER



TALON FESSE

OBJECTIF DE LA SÉANCE :

TERMINER L'ENTRAÎNEMENT
LE PLUS RAPIDEMENT
POSSIBLE

CONDITIONS :

PASSER AU PALIER
SUIVANT UNE FOIS
QUE LE PRÉCÉDENT
EST ACCOMPLI



2) RENFORCEMENT MUSCULAIRE

A chaque pose que tu prendras
le chrono continuera ...

TRACTION AUSTRALIENNE



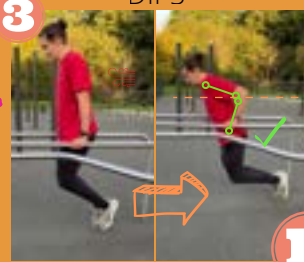
100 RÉPÉTITIONS

PLANCHE



5 MINUTES

DIPS



50 RÉPÉTITIONS

COURSE À PIED/TROTINER



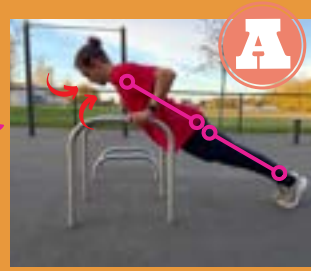
5 MINUTES

CHAISE



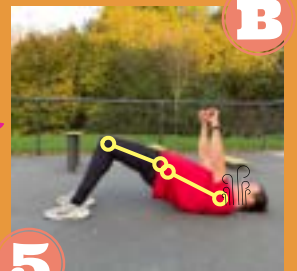
5 MINUTES

POMPAGE



50 RÉPÉTITIONS

PONT EN STATIQUE



5 MINUTES

SUPERMAN



5 MINUTES

3) RETOUR AU CALME :

QUEL CHRONO AS TU RÉALISÉ ?

- Marcher pendant 5 min.
- Concentrer vous sur votre respiration en expirant pendant 4s et inspirant en 2s

- N'hésite pas à noter ton chrono sur le dos de la feuille
- Qui sera le plus rapide ?

PENSE À BIEN T'HYDRATER !



SÉANCE FULL BODY N°3

DUO



TEMPS : ???

1) ECHAUFFEMENT :

12'

INTENSITÉ ET AMPLITUDE FAIBLES



JUMPING JACK



PLANCHE



ELÉVATION GENOU

30 S DE TRAVAIL / 30 S DE REPOS
CIRCUIT À RÉALISER 2X



3 TOURS DE TERRAIN
EN TROTINANT



MOUNTAIN CLIMBER



TALON FESSE

OBJECTIF DE LA SÉANCE :

TERMINER L'ENTRAÎNEMENT
LE PLUS RAPIDEMENT
POSSIBLE

CONDITIONS :

- PASSER AU **PALIER** SUIVANT UNE FOIS QUE LE PRÉCÉDENT EST ACCOMPLI
- **UNE PERSONNE À LA FOIS** PEUT EFFECTUER LES EXERCICES



2) RENFORCEMENT MUSCULAIRE

A chaque pause que tu prendras ton partenaire te relayera ...

TRACTION AUSTRALIENNE



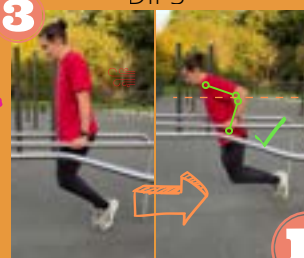
200 RÉPÉTITIONS

PLANCHE



10 MINUTES

DIPS



100 RÉPÉTITIONS

JUMPING JACK



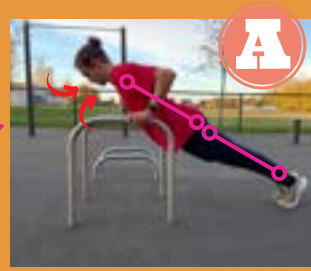
10 MINUTES

CHAISE



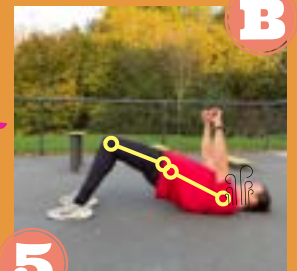
10 MINUTES

POMPAGE



100 RÉPÉTITIONS

PONT EN STATIQUE



10 MINUTES



SUPERMAN



10 MINUTES

3) RETOUR AU CALME :

QUEL CHRONO AVEZ VOUS RÉALISÉ ?

- Marchez pendant 5 min.
- Concentrez vous sur votre respiration en expirant pendant 4s et inspirant en 2s

- N'hésitez pas à noter votre chrono sur le dos de la feuille
- Quelle groupe sera le plus rapide ?

PENSEZ À BIEN VOUS HYDRATER !

