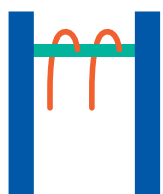


Fête du sport 2024



Discipline sportive:

Street Workout

Association

KBS Parkour

www.kbsparkour.com

Histoire de la discipline

Le street workout (littéralement «entraînement de rue») est un loisir sportif mêlant gymnastique, musculation, et parkour. Mélangeant les figures de force, de souplesse, d'équilibre et d'agilité, cette discipline utilise uniquement le poids du corps et se pratique essentiellement à l'extérieur.

L'engouement pour le street workout est souvent rattaché à des pratiques de rue à New York, popularisées dans les années 2000 par la diffusion sur Internet.

En quelques mois, cette pratique est reprise à travers le monde et des équipes sont constituées dans de nombreuses villes d'Amérique du Nord et d'Europe, qui diffusent également des vidéos de leur pratique, sur internet et les réseaux sociaux.

Vocabulaire spécifique

Dips, freestyle, front lever, gainage, human flag, magnésie, planche, pompe, squat, traction.

Règles

La discipline se divise en 3 branches: le set and reps, le freestyle et les figures de forces.

Le set and reps consiste à réaliser des séries de plusieurs répétitions d'un exercice de poids de corps classique, avec ou sans lest. Parmi les exercices de base du street workout, on retrouve les pompes, les dips, les tractions, le gainage, le squat.

Le freestyle se rapproche davantage de la gymnastique. Cela consiste à évoluer de manière rapide et maîtrisée autour d'un atelier en multipliant les techniques.

On retrouve notamment tous les sauts, les rotations et les acrobaties autour d'une barre de traction ou d'un set spécifique.

Les figures de force sont un ensemble de positions techniques spécifiques qui requièrent force, équilibre et maîtrise. Des trois branches, elle est certainement la plus exigeante, que ce soit sur le plan musculaire ou articulaire.

Meilleures nations de la discipline

Le street workout est pratiqué dans le monde entier.