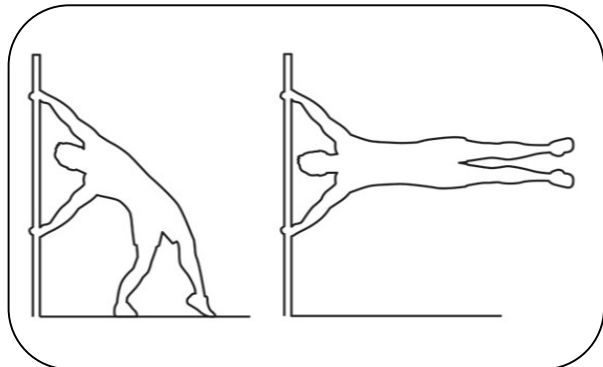


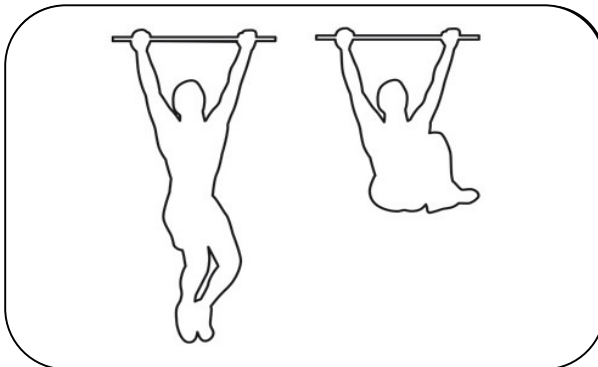
Street Workout : répertoire

HUMAN FLAG / DRAPEAU



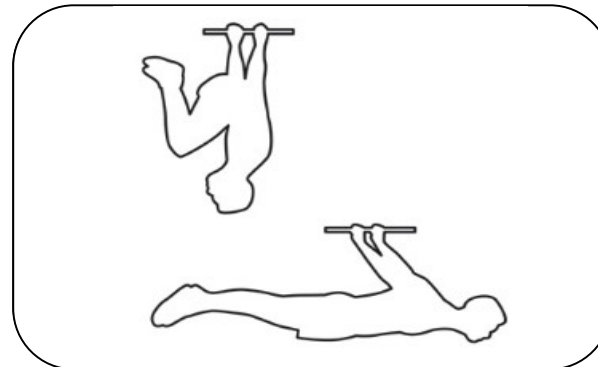
Charge / Séries :

ABDOS LEG RAISE



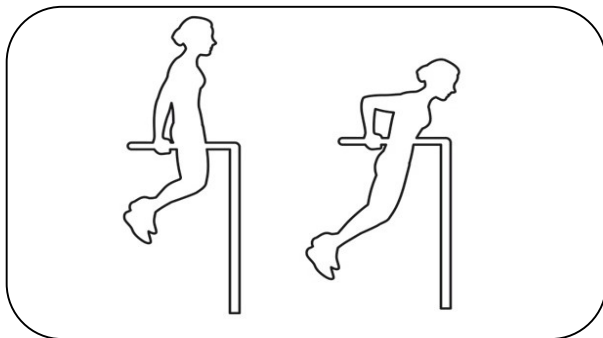
Charge / Séries :

BACK LEVER



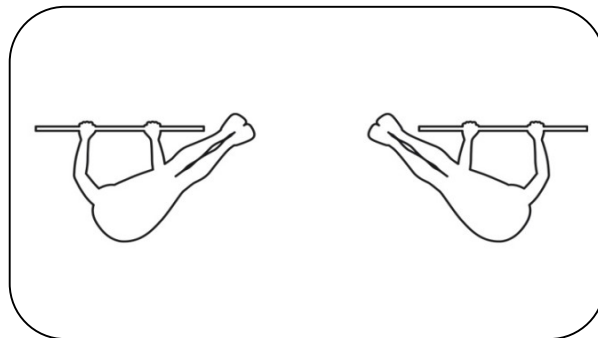
Charge / Séries :

DIPS



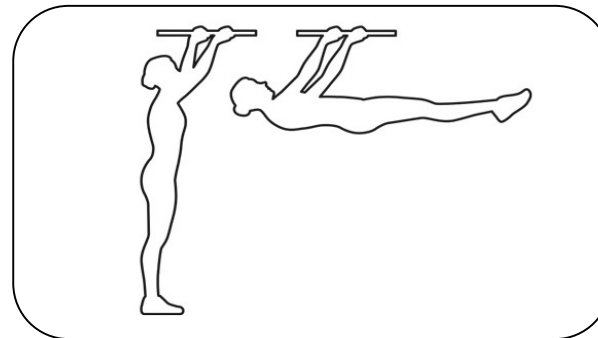
Charge / Séries :

ESSUIE-GLACE

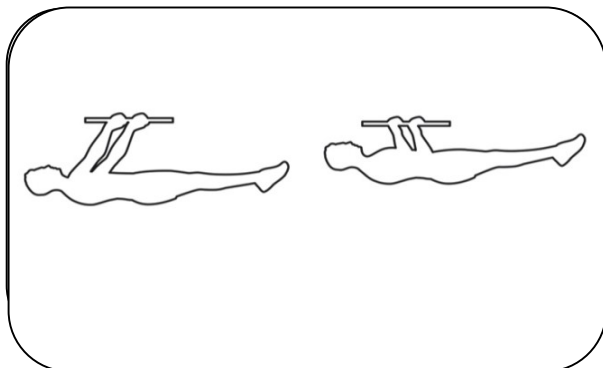


Charge / Séries :

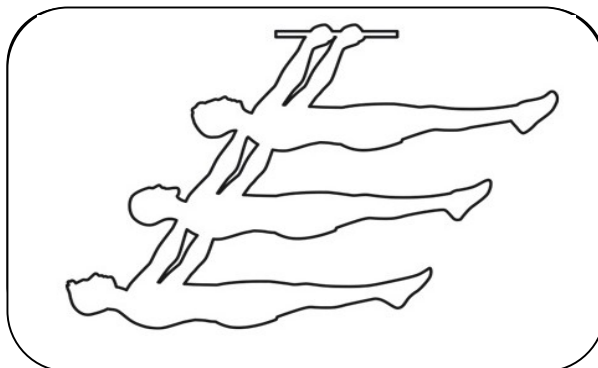
FRONT LEVER



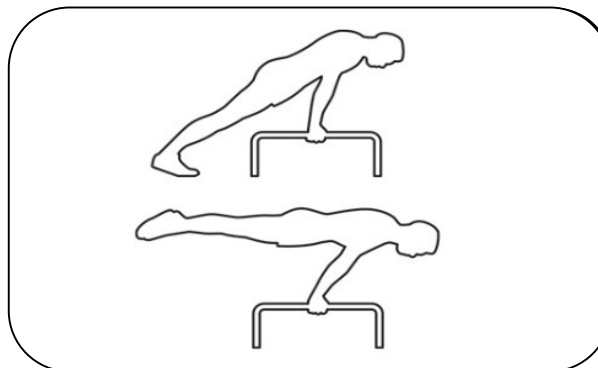
Charge / Séries :



Charge / Séries :



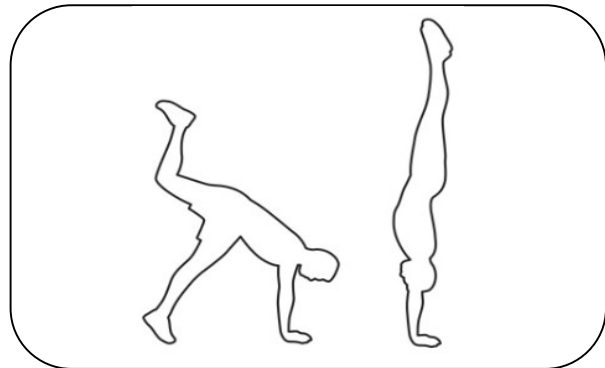
Charge / Séries :



Charge / Séries :

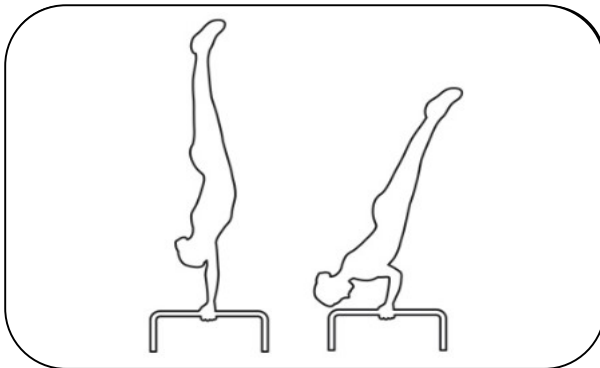
Street Workout : répertoire

HANDSTAND



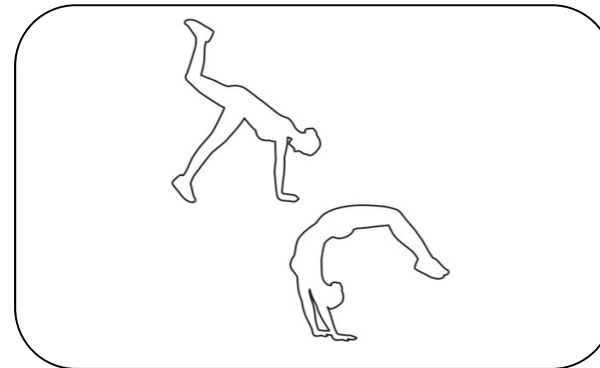
Charge / Séries :

HANDSTAND PUSH-UP



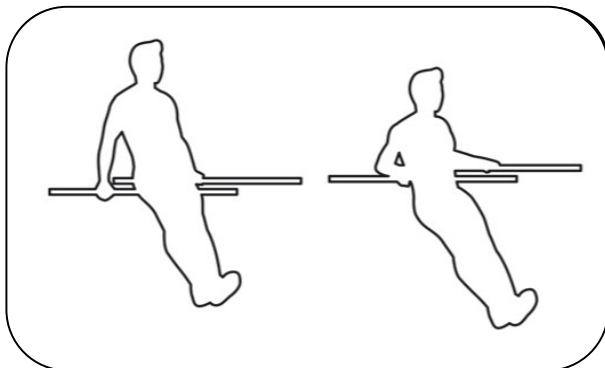
Charge / Séries :

HOLLOWBACK



Charge / Séries :

IMPOSSIBLE DIPS



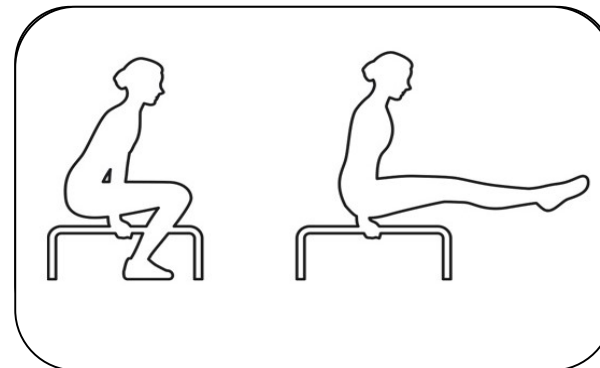
Charge / Séries :

JAPANESE HANDSTAND



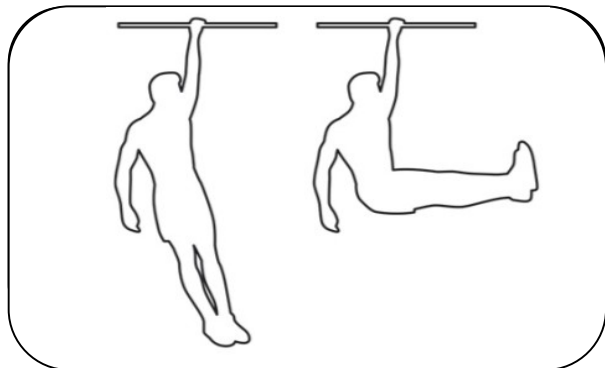
Charge / Séries :

L-SIT



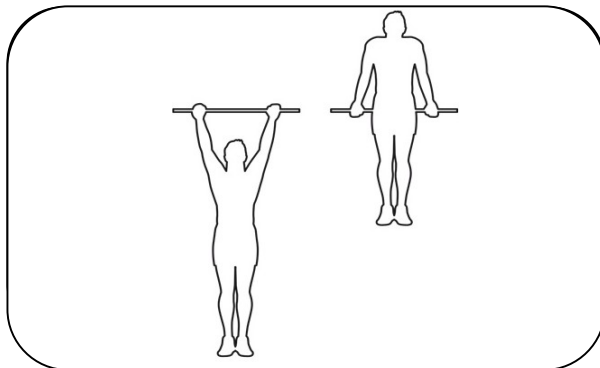
Charge / Séries :

L-SIT ONE ARM



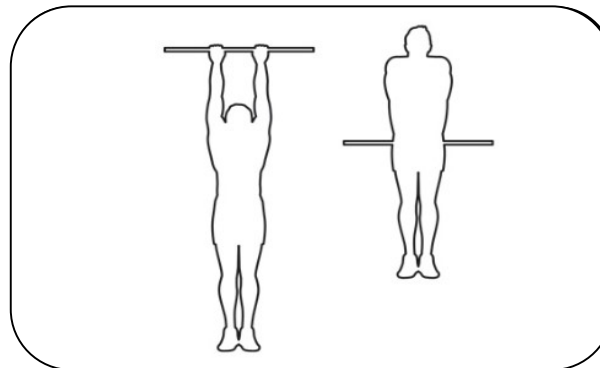
Charge / Séries :

MUSCLE-UP



Charge / Séries :

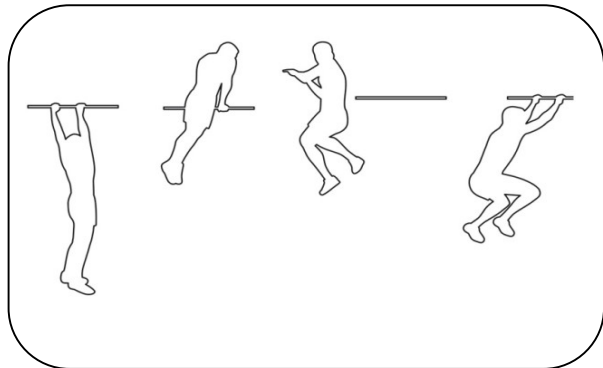
MUSCLE-UP CLOSE GRIP



Charge / Séries :

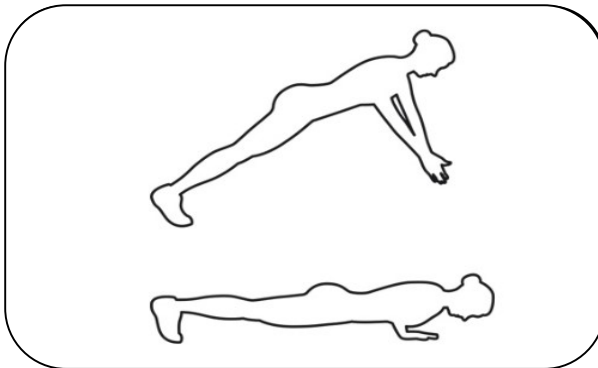
Street Workout : répertoire

MUSCLE-UP 360°



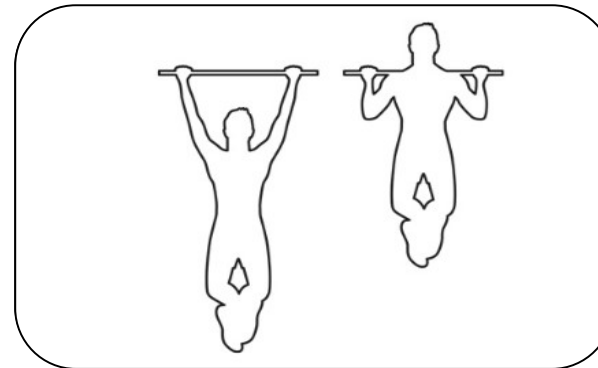
Charge / Séries :

POMPES CLAQUÉES



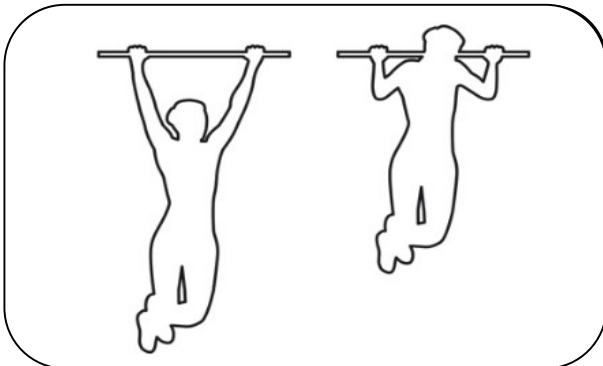
Charge / Séries :

PULL-UP / TRACTION



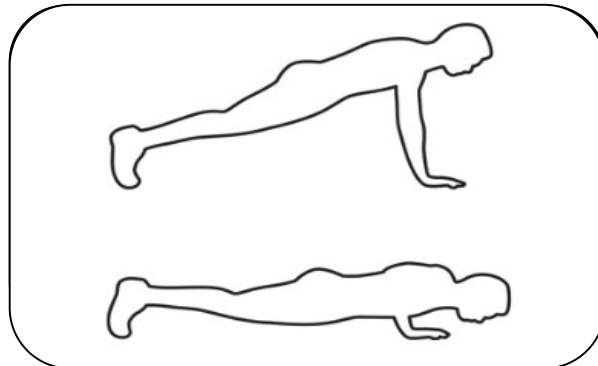
Charge / Séries :

PULL-UP NUQUE



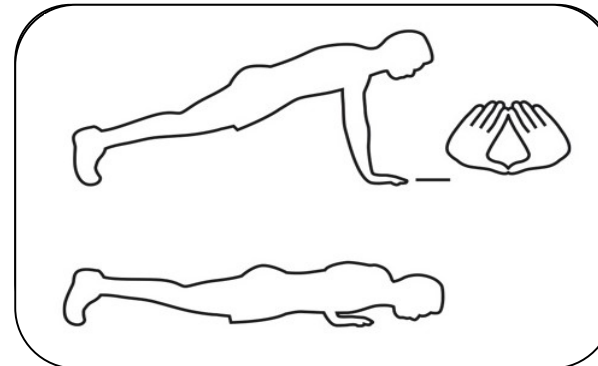
Charge / Séries :

PUSH-UP / POMPE



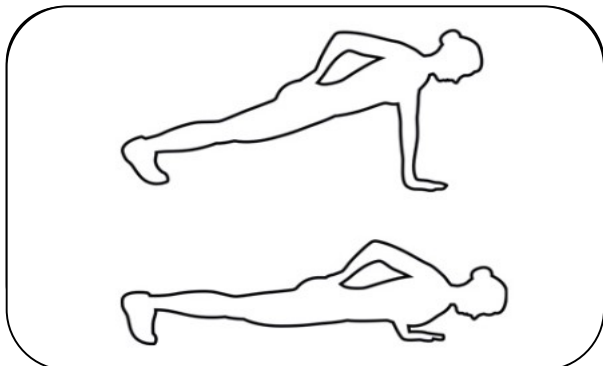
Charge / Séries :

PUSH-UP DIAMANT



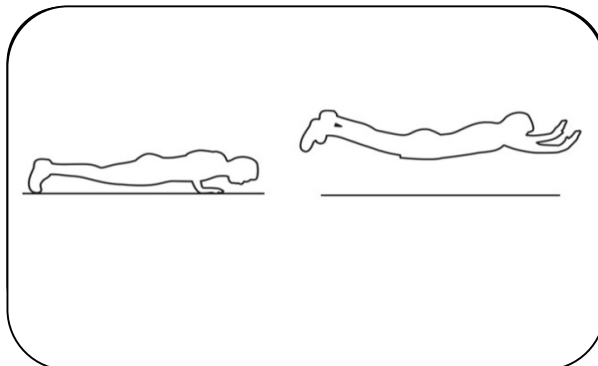
Charge / Séries :

PUSH-UP ONE ARM



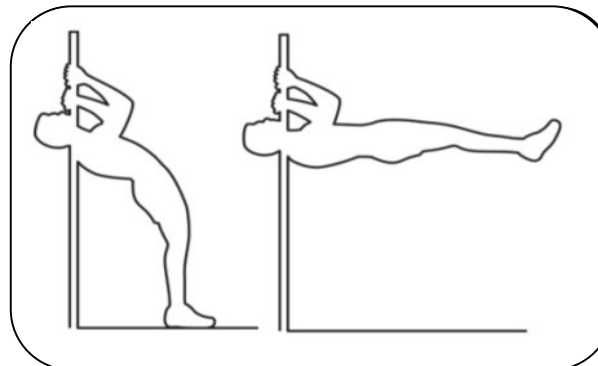
Charge / Séries :

PUSH-UP SUPERMAN



Charge / Séries :

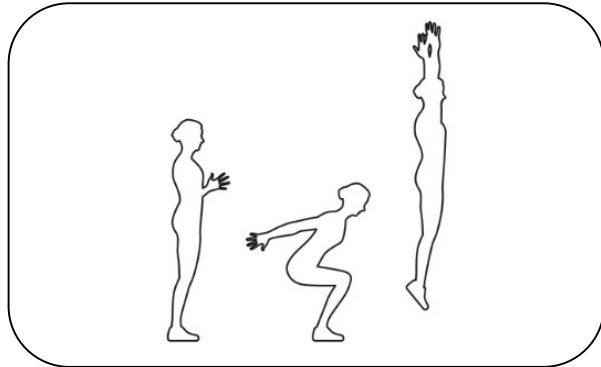
SHOULDER FLAG



Charge / Séries :

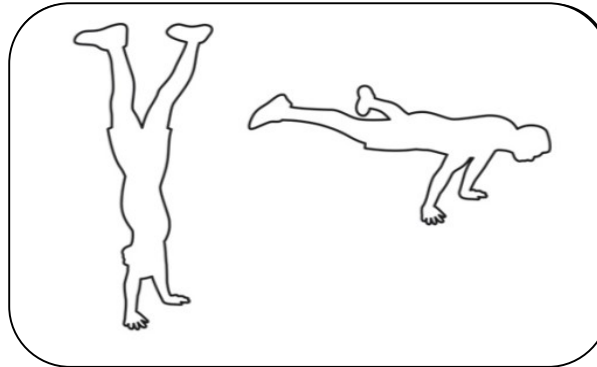
Street Workout : répertoire

SQUAT JUMP



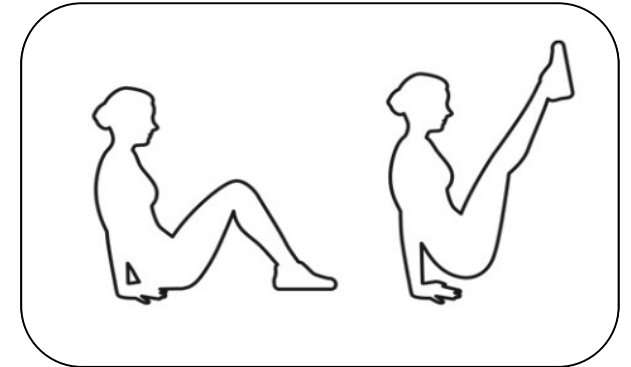
Charge / Séries :

STRADDLE



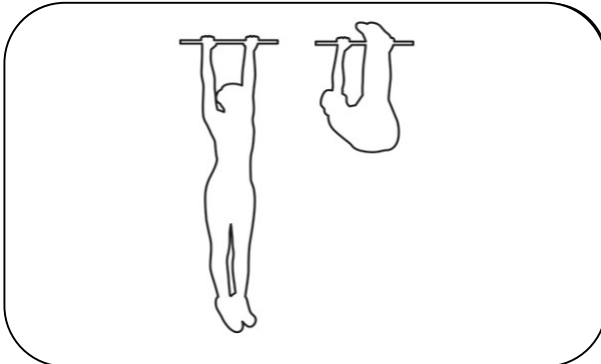
Charge / Séries :

V-SIT



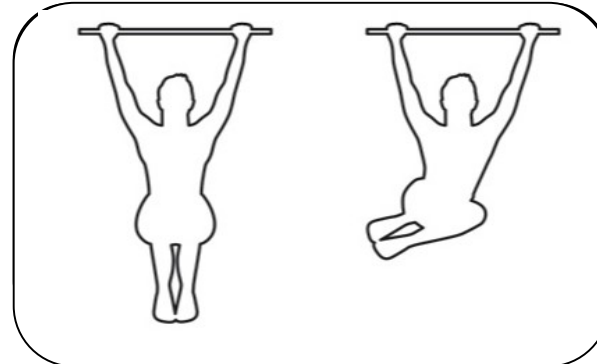
Charge / Séries :

Leg raise to bar



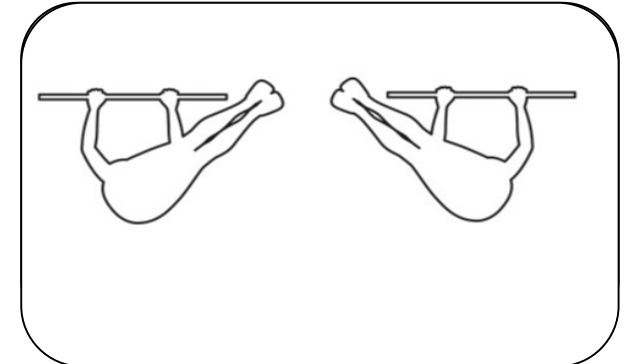
Charge / Séries :

Hanging obliques raise



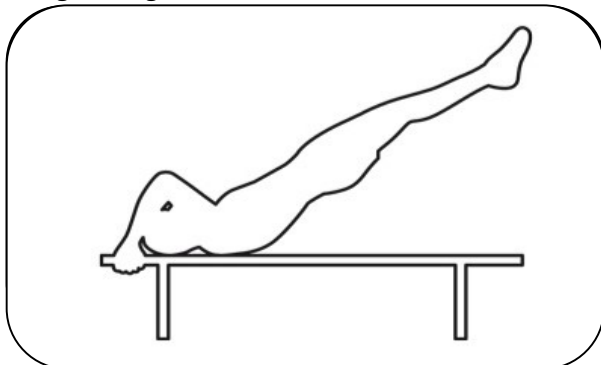
Charge / Séries :

Windshield wipers



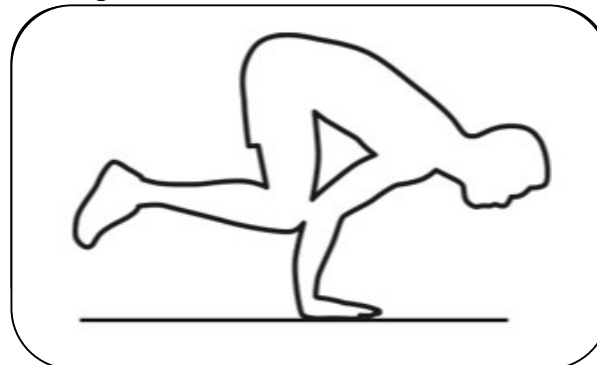
Charge / Séries :

Dragon flag



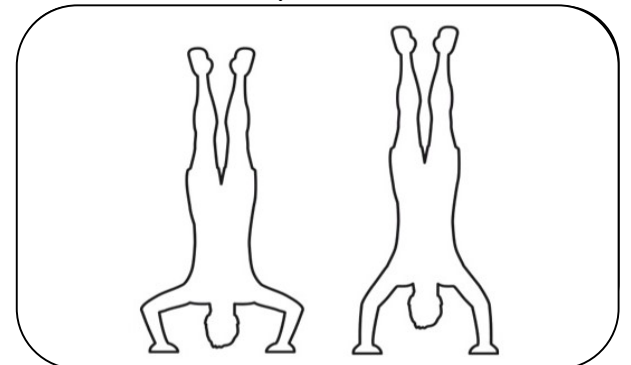
Charge / Séries :

Le frog stand



Charge / Séries :

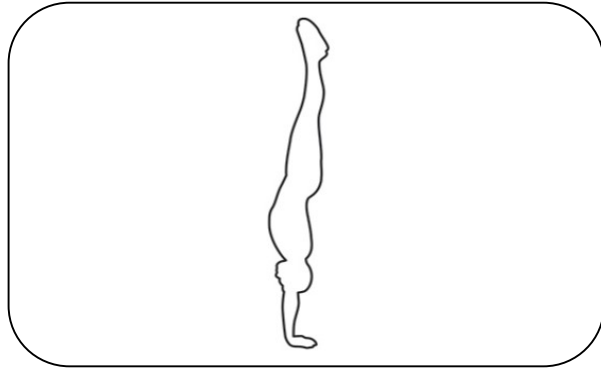
Du handstand bras pliés au handstand



Charge / Séries :

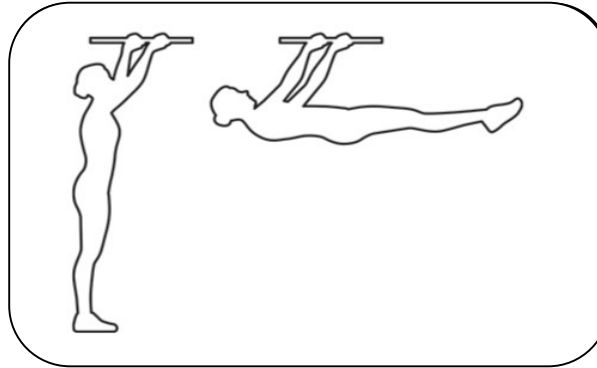
Street Workout : répertoire

Le handstand perfect form



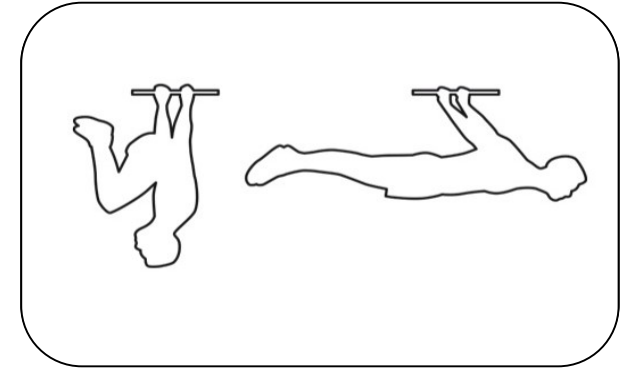
Charge / Séries :

Le front lever



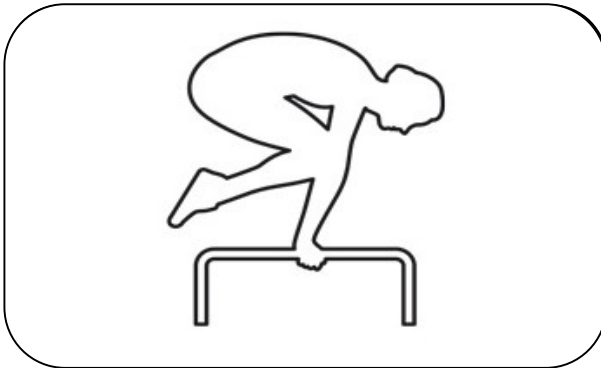
Charge / Séries :

Le back lever



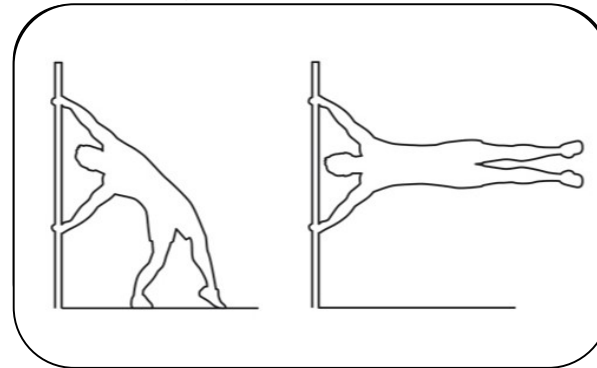
Charge / Séries :

La tuck planche



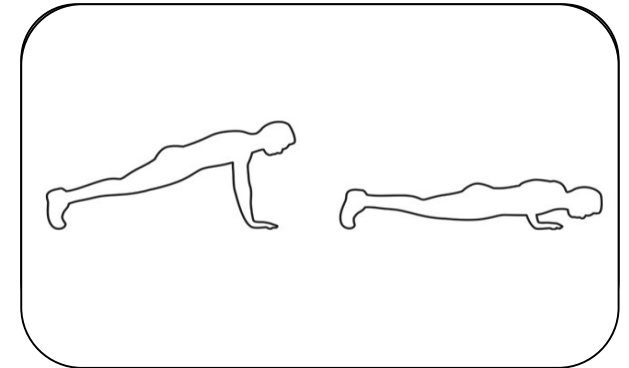
Charge / Séries :

Le human flag



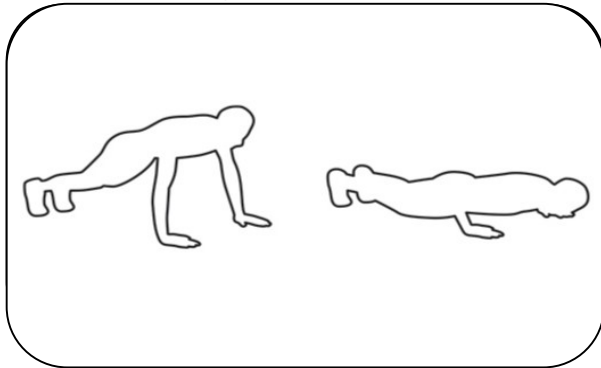
Charge / Séries :

Pompes classiques



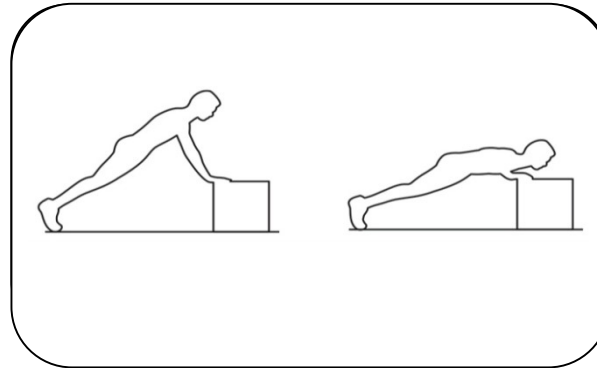
Charge / Séries :

Pompes prise large



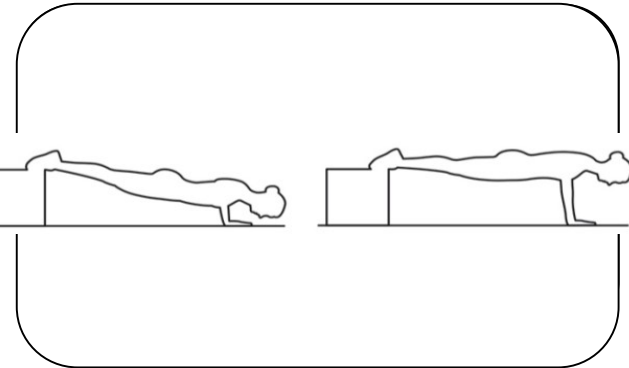
Charge / Séries :

Pompes inclinées



Charge / Séries :

Pompes déclinées



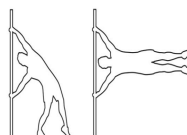
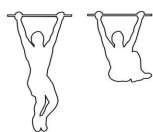
Charge / Séries :

Street Workout

Éléments

Matériel nécessaire

1 Human Flag / Drapeau



Barre verticale ou
espalier

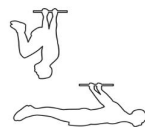
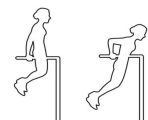
2

Abdos Leg Raise

Barre haute

3

Back lever



Barre haute

4

Dips

Barres parallèles

5

Essuie-Glace



Barre haute

6

Front Lever

Barre haute

7

Front Lever Pull-up



Barre haute

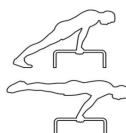
8

Front Lever à plusieurs

Barre haute

9

Full Planche



Paire de Porte-mains

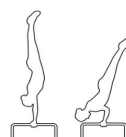
10

Handstand

Sol

11

Handstand push-up



Paire de Porte-mains

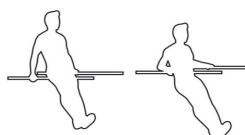
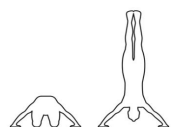
12

Hollowback

Sol

13

Impossible Dips



Paire de Porte-mains

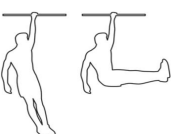
14

Japanese Handstand

Sol

15

L-Sit



Paire de Porte-mains

16

L-Sit One Arm

Barre haute

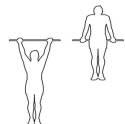
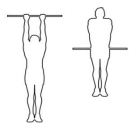
Street Workout

Éléments

Matériel nécessaire

17

Muscle-Up



Barre haute

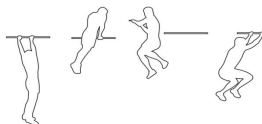
18

Muscle-Up Close Grip

Barre haute

19

Muscle-Up 360°



Barre haute

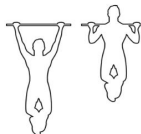
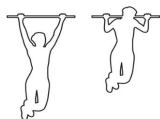
20

Pompes Claquées

Sol

21

Pull-up / Traction



Barre haute

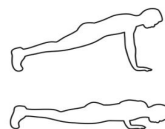
22

Pull-up Nuque

Barre haute

23

Push-up / Pompe



Sol

24

Push-up Diamant

Sol

25

Push-up One Arm



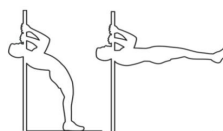
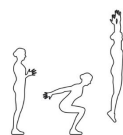
Sol

Push-up Superman

Sol

27

Shoulder Flag



Barre verticale

28

Squat Jump

Sol

29

Straddle



Sol

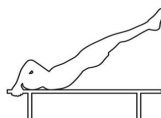
30

V-Sit

Sol

31

Dragon Flag



Plinth ou banc

32

Tuck planche

Paire de Porte-mains

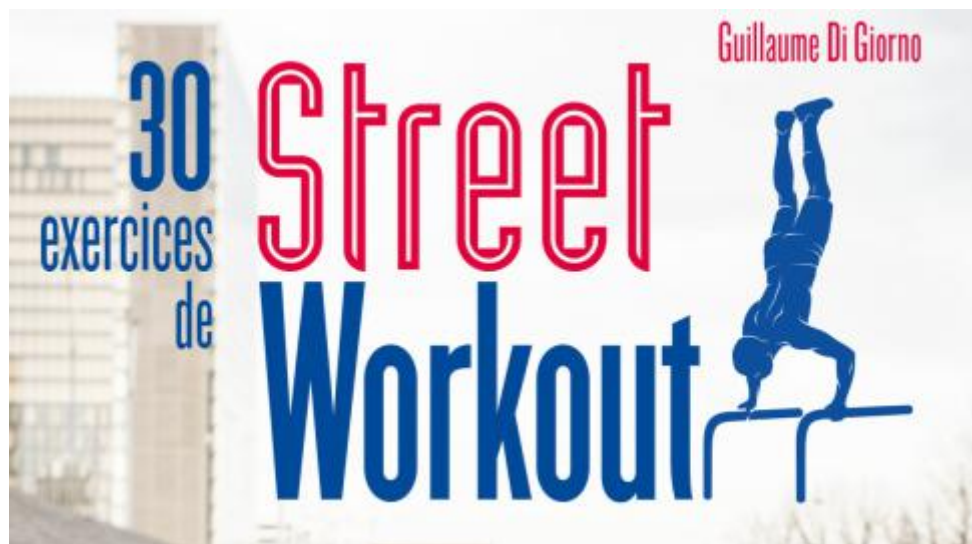


Table des matières

Découvrez tout sur le street workout !

Le street workout : qu'est-ce que c'est ?

Pourquoi pratiquer le street workout ?

À quoi sert ce livre ?

Lexique

Où sont nos muscles ?

Où sont nos os ?

Les exercices

Human Flag / Drapeau

Abdos Leg Raise

Back lever

Dips

Essuie-Glace

Front Lever

Front Lever Pull-up

Front Lever à plusieurs

Full Planche

Handstand

Handstand push-up

Hollowback

Impossible Dips

Japanese Handstand

L-Sit

L-Sit One Arm

Muscle-Up

Muscle-Up Close Grip

Muscle-Up 360°

Pompes Claquées

Pull-up / Traction

Pull-up Nuque

Push-up / Pompe

Push-up Diamant

Push-up One Arm

Push-up One Arm

Push-up One Arm

Squat Jump

Straddle

V-Sit

Les programmes

Let's go

Spécial Débutant

Pull & Push

Pour tout le corps

Haut du corps

Spécial dos et biceps

Spécial triceps

Spécial épaules

Spécial jambes

Spécial corps féminin

Abdominaux en intérieur

Abdominaux en extérieur

Spécial perte de poids

Sans équipement

Pour varier les plaisirs

Tout le corps intérieur

Spécial planche

Spécial abdominaux en béton

Spécial bras

Contrôle de la force

5 programmes spéciaux pour aller plus loin

Comment avoir des abdominaux endurants et solides ?

Entraînement jambes et fessiers au poids de corps

Comment obtenir un handstand clean form ?

Routine Upper body pour travailler le haut du corps

Routine pompes pour travailler les bras

Les plus célèbres teams en France

Portraits des athlètes

L'auteur

Page de copyright

Dans la même collection

Découvrez tout
sur le street workout !

Le street workout : qu'est-ce que c'est ?

Le street workout, littéralement « entraînement de rue », est un sport à mi-chemin entre la gymnastique et la musculation. Mélangeant figures de force, de souplesse et d'équilibre, ce sport se pratique essentiellement en extérieur. Il existe certaines infrastructures spécialement dédiées à la pratique (notamment des parcs urbains).

Le street workout se pratique uniquement à l'aide du poids de corps. Il existe cependant une variante du street workout qui permet d'avoir recours à du matériel, tels que des poids, utilisé en salle. Ces derniers s'accrochent à une ceinture qui permet de se lester sur la barre ; cette variante du street workout est communément appelée « street lifting » par les pratiquants.

Le street workout est une pratique spectaculaire qui vient de l'étranger. Elle est actuellement en plein essor à travers le monde entier, comme l'on peut le constater en France grâce aux diverses équipes qui ne cessent de se créer. De nombreux événements autour de ce sport se mettent également en place : en 2015, la France crée d'ailleurs sa propre Fédération nationale, la « FNSWC ».

Pourquoi pratiquer le street workout ?

Le street workout peut se pratiquer n'importe où à l'aide du mobilier urbain. Il ne nécessite pas de payer une licence ou un abonnement sportif, car il peut être pratiqué seul et librement

Ce sport permet également de tisser des liens sociaux réguliers pendant des entraînements ou des rencontres sur les différents spots, ou encore lors des compétitions et événements, créés un peu partout en France. Aujourd'hui, la France possède plus de 50 teams répertoriées, et l'on peut être quasiment sûr d'en trouver une à proximité de chez soi. Et ces équipes ne manquent pas de spots d'entraînement, car on compte à l'heure actuelle environ 420 spots en France, dont 150 parcs spécialisés exclusivement pour le street workout et le calisthenics.

Quel que soit le club de votre choix, celui-ci vous permettra de progresser rapidement et selon vos capacités. Ce sport adapté à tous est le reflet d'une mixité impressionnante : ni la religion, ni la couleur ou l'ethnie n'a d'importance.

À quoi sert ce livre ?

Ce livre vous présente : 30 exercices

Ils vous expliquent pas à pas comment faire pour parvenir à réaliser les figures. Grâce aux dessins, aux photos, aux astuces et aux explications détaillées, plus d'excuses, il ne reste qu'à vous entraîner !

Les étoiles en haut à droite de l'exercice représentent le niveau de difficulté

Ce livre vous présente : 20 programmes

Vous trouverez ensuite les meilleures routines pour découvrir comment vous entraîner et progresser le mieux possible : enchaînements, nombre de répétitions et temps imparti par mouvement, etc.

Ce livre vous présente : 5 programmes spéciaux

Enfin, de grands athlètes vous révèlent leurs routines et leurs astuces. Vous découvrirez comment avoir des abdominaux en béton, comment travailler le bas du corps, comment réaliser des figures plus difficiles ou mieux vous entraîner au quotidien.

Vous trouverez également un lexique pour comprendre les mots spécifiques à la discipline, ainsi que des planches anatomiques pour découvrir et reconnaître les muscles et les os qui peuvent travailler ou être utilisés pour une figure.

Lexique

Abdominaux : muscles constituant la paroi de l'abdomen, depuis le thorax jusqu'au bord du bassin.

Adducteurs : muscles situés dans la face interne des cuisses.

Advanced tuck : étape entre la tuck et la planche (les genoux ne touchent plus la poitrine).

Antéversion du bassin : mouvement qui amène le bassin en avant (contraire de la rétroversion).

Calisthenics (ou callisthénie) : ensemble d'exercices physiques de gymnastique visant à l'amélioration des capacités physiques.

Ceinture pelvienne : ensemble osseux permettant de relier la colonne vertébrale aux membres inférieurs.

Ceinture scapulaire : ensemble osseux composé de l'omoplate et de la clavicule et permettant de rattacher la colonne vertébrale aux membres antérieurs.

Contraction concentrique : la contraction est dite concentrique quand le mouvement est fait par le muscle acteur de ce mouvement : il y a rapprochement des insertions musculaires.

Contraction excentrique : mouvement freiné par les muscles opposés à ce mouvement. Cette contraction permet de contrôler le mouvement et de le freiner.

Contraction isométrique : contraction d'un muscle pour résister à une contrainte sans qu'il n'y ait de mouvement articulaire (donc il s'agit d'une absence de déplacement). Elle permet une contraction musculaire maximale.

Deltoïdes (antérieur, latéral et postérieur) : muscles de l'épaule.

Dorsaux : muscles du dos.

Dragon flag : exercice qui consiste à s'allonger en gardant la partie supérieure du dos collée au sol mais les jambes levées et tendues. La mise en tension très forte travaille la sangle abdominale.

Extension : action consistant à étendre un membre, à l'allonger (contraire de la flexion).

Fente : mouvement de flexion d'une jambe en avant. On passe d'une position debout à une position jambe fléchie en avant pour développer les muscles des cuisses et des fessiers.

Fessiers : muscles situés entre les cuisses et le tronc.

Flexion : action consistant à plier un membre (contraire de l'extension).

Gainage : entraînement physique et de musculation qui permet de renforcer les muscles abdominaux et dorsaux par une contraction en isométrie (c'est-à-dire en statique).

Gainer : action de contracter un muscle en isométrie (c'est-à-dire en statique) pour le renforcer.

Grand droit (abdominaux) : muscle situé dans la paroi antérieure de l'abdomen.

Handstand : équilibre (appui tendu renversé, tête en bas).

Handstand push-up : pompe en poirier.

Ischio-jambiers : muscles situés en arrière de la cuisse.

Isolation musculaire : fait de ne faire travailler, lors d'un exercice, qu'un seul muscle.

Isométrie : absence de déplacement (voir Contraction isométrique). Un exercice réalisé en isométrie est donc réalisé en statique.

Jumping jack : consiste à réaliser un saut avec écart latéral des bras et des jambes.

Kettlebell : poids avec une anse sur le dessus qui permet de le tenir et de réaliser différents mouvements.

Leg extension : extension de la jambe.

Leg raise : levé de jambe.

Lombaires : muscles profonds du dos qui permettent de soulager la pression des disques intervertébraux et de protéger la colonne.

Muscles stabilisateurs : muscles ayant la capacité de solidifier et maintenir une zone du corps dans sa neutralité physiologique.

Obliques (abdominaux) : muscles de la paroi latérale de l'abdomen.

Pectoraux : muscles localisés sur la surface du thorax.

Pistol squat : squat sur une seule jambe.

Pliométrie : ensemble d'exercices de musculation focalisé sur la tonicité des muscles. L'enchaînement est constitué d'étirements suivis de contractions maximales.

Polyarticulaire : se dit lorsque plusieurs muscles sont sollicités à la fois.

Pompes en pyramide : alternance d'une ou plusieurs pompes avec un gainage en position pompe statique (exemple : 1 pompe - 1 pompe statique pendant 5 secondes ; 2 pompes - 1 pompe statique pendant 5 secondes ; 3 pompes - 1 pompe statique pendant 5 secondes, etc.).

Pronation : prise qui implique que les pouces soient toujours orientés vers l'intérieur (contraire de la supination ; la pronation est une prise plus complexe). Donc, lorsque le bras est tendu vers le bas, la paume est dirigée vers l'arrière ; lorsque le bras est à l'horizontale, la paume est dirigée vers le sol ; lorsque le bras est tendu vers le haut, la paume est dirigée vers l'avant.

Rétroversion du bassin : mouvement qui ramène le bassin en arrière (contraire de l'antéversion).

Sangle abdominale : muscles de l'abdomen qui soutiennent les viscères.

Scapula : omoplate. Os de forme triangulaire situé à la partie postéro-supérieure du thorax.

Squat : mouvement de flexion sur les jambes. On passe d'une position debout à une position accroupie pour développer les muscles des cuisses et des fessiers.

Squat sumo : exercice qui consiste à écartier davantage les jambes que dans le squat traditionnel (pieds au-delà de la largeur des épaules) et à orienter les pointes de pieds vers l'extérieur. Il favorise une sollicitation plus importante des adducteurs

Supination (prise) : prise qui implique que les pouces soient toujours orientés vers l'extérieur (contraire de la pronation ; la supination est une prise plus simple pour un débutant). Donc, lorsque le bras est tendu vers le bas, la paume est dirigée vers l'avant ; lorsque le bras est à l'horizontale, la paume est dirigée vers le plafond ; et lorsque le bras est tendu vers le haut, la paume est dirigée vers l'arrière.

Team : équipe.

Tendinite : trouble musculo-squelettique, qui correspond à l'inflammation d'un tendon ou de sa gaine. Elle se traduit principalement par une douleur, qui peut être accompagnée d'un gonflement au niveau du tendon atteint.

Transverse (abdominaux) : muscle le plus profond des muscles larges de la partie latérale de l'abdomen.

Trapèzes : muscles postérieurs de l'épaule, de la nuque et du tronc.

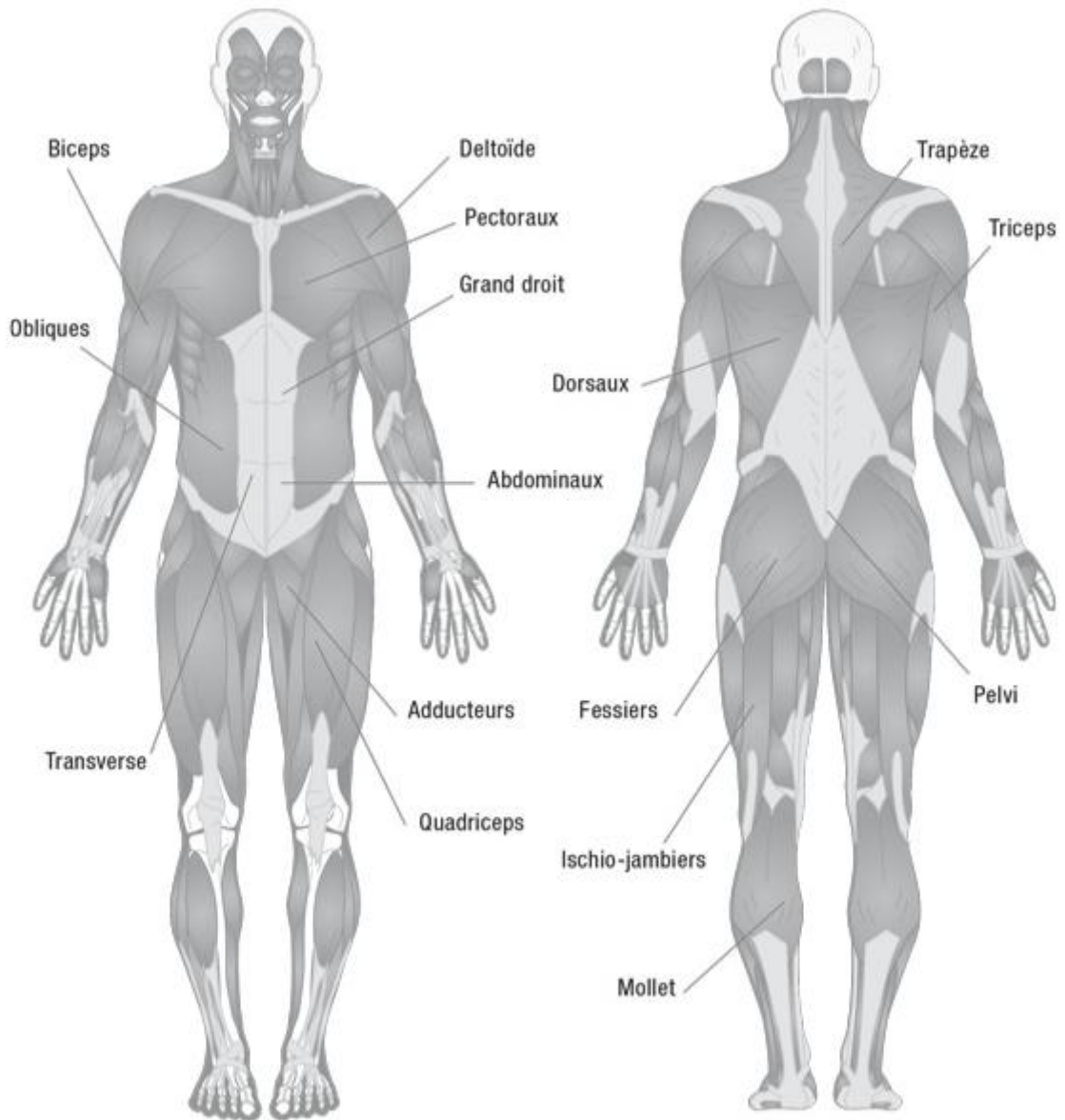
Travailler en explosivité : capacité à déclencher une contraction musculaire maximale en un temps minimum.

Triceps : muscle postérieur du bras.

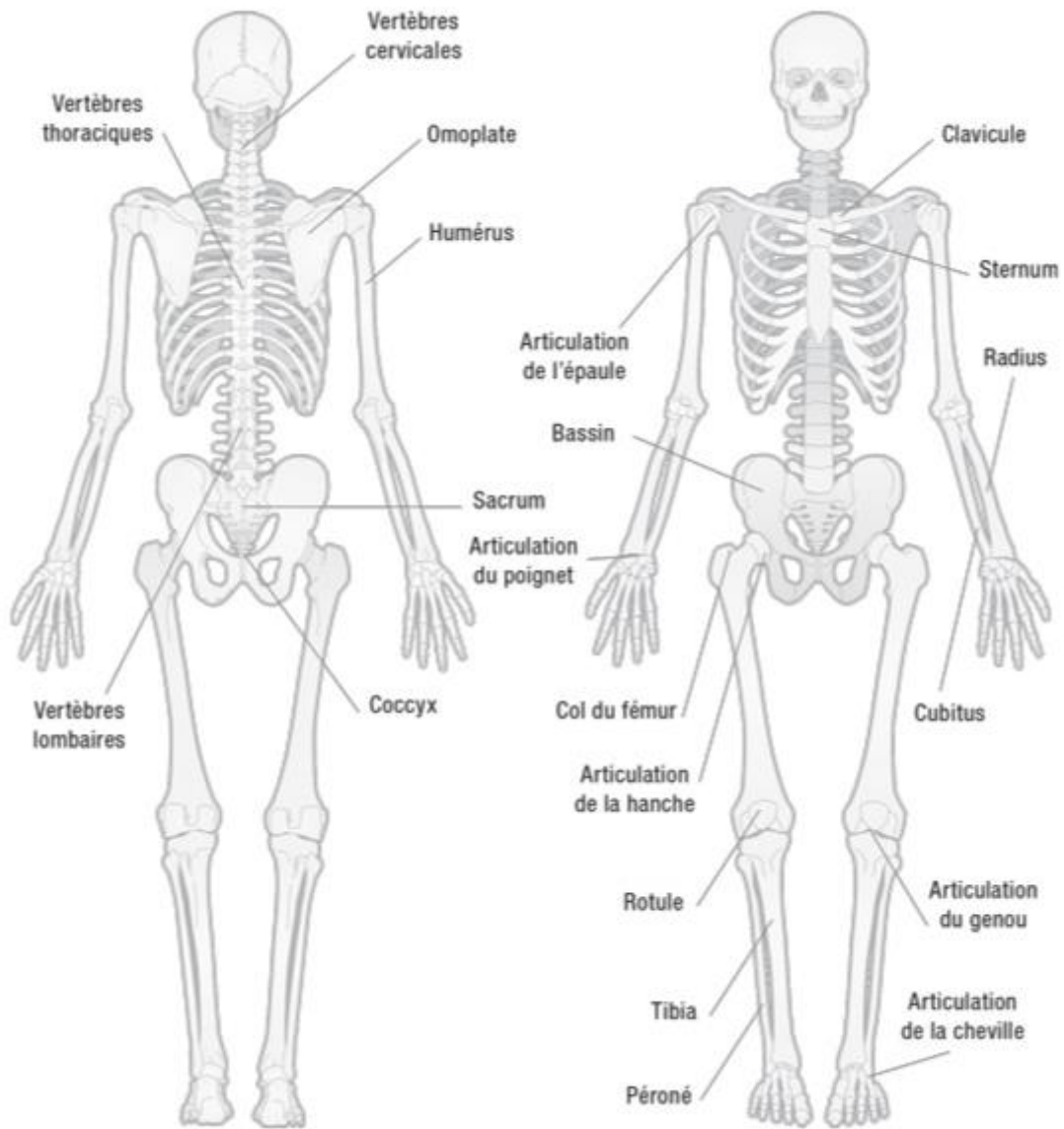
Tuck : position avec les genoux repliés contre la poitrine.

Tuck planche : même position que la planche, mais avec les genoux repliés contre la poitrine.

Où sont nos muscles ?

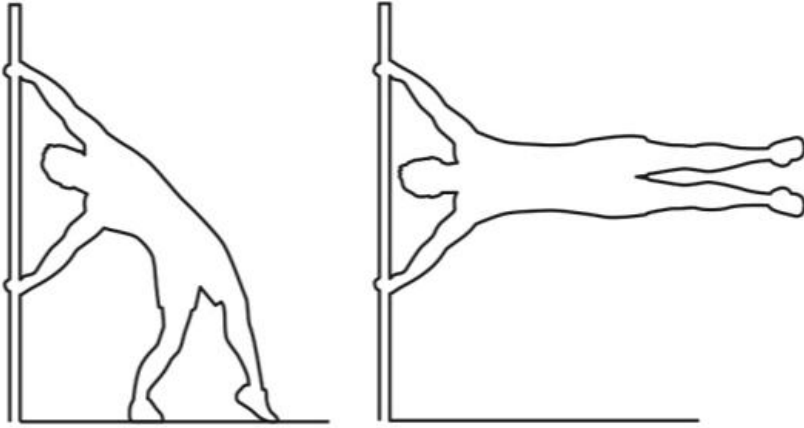


Où sont nos os ?



LES EXERCICES

HUMAN FLAG / DRAPEAU



Cette figure connue est assez impressionnante, surtout lorsqu'elle est exécutée dans un milieu urbain (poteaux, barrières...). Cependant, elle est plus impressionnante que complexe à réaliser. Généralement un entraînement régulier suffit pour l'acquérir en plusieurs mois, voire moins pour les plus assidus ou les plus sportifs à la base. Oui, il est possible de réussir le célèbre human flag en 4 semaines !

La forme parfaite

Cette figure, le « drapeau humain », consiste à tenir son corps à 90° par rapport au support. Les deux bras sont tendus et bloqués, les jambes tendues, le corps totalement à l'horizontale, les bras et le tronc dans le même axe que le support.

Comment y arriver ?

Dans un premier temps, tenez le bras tendu et essayez de gagner votre corps, afin de comprendre le rôle du bras porteur et du bras pousseur.

Le human flag implique une contraction musculaire en excentrique qui permet de gagner en force.

N'oubliez pas de travailler vos obliques.

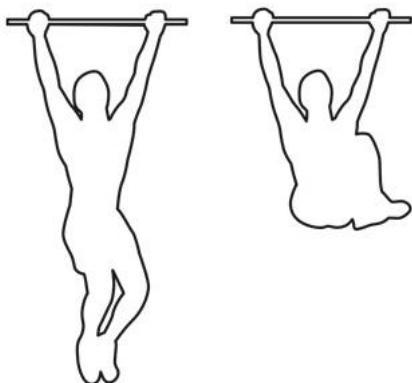
CONSEIL

Pour réussir plus rapidement le drapeau, effectuez dans un premier temps le mouvement jambes fléchies.

Attention !

Il est nécessaire de vous accorder un jour minimum de repos entre chaque essai de cette figure, car elle est exigeante et peut présenter un risque de blessure au niveau des épaules.

Pour aller plus loin, voir le programme 20.



ABDOS LEG RAISE



Cette figure s'appuie sur une bonne maîtrise du L-Sit. Entraînez-vous au maximum en faisant le L-Sit, gainage garanti ! En la pratiquant régulièrement, cette figure vous fera progresser pour d'autres.

La forme parfaite

Cette figure est exécutée sur une barre de traction. Prenez la barre en pronation ou supination selon votre niveau. Mettez-vous en L-Sit, les jambes tendues perpendiculaires à votre corps. Puis, remontez les jambes pour toucher la barre avec vos pieds !

Comment y arriver ?

Prenez la barre en pronation ou supination selon votre niveau (cette dernière prise est plus simple pour un débutant).

Mettez-vous en L-Sit, jambes levées à 90°, parallèles au sol.

Tout en gardant les jambes tendues, remontez-les pour toucher la barre avec vos pieds afin d'obtenir la forme finale.

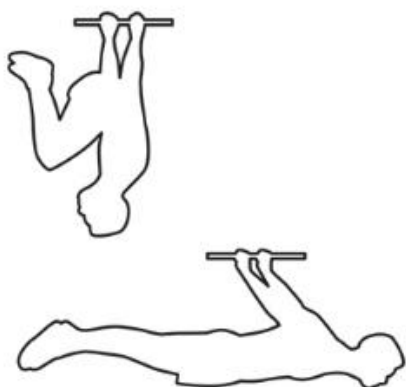
CONSEIL

Pour progresser, allongez-vous au sol, jambes tendues. Ramenez-les au niveau de la tête en gardant le dos collé au sol. Répétez le mouvement par série de 10 à 15, 3 à 4 fois par semaine.

Pour aller plus loin, voir les programmes 11 et 12



BACK LEVER



Plus simple que le front lever, le back lever est son inverse. Au lieu d'avoir la barre face à vous lors de la position horizontale, la barre se trouve derrière vous.

La forme parfaite

C'est une combinaison entre les tractions et les dips : au lieu de s'arrêter en haut du mouvement, on enchaîne directement avec un dips. L'exercice se décompose en 2 mouvements.

Comment y arriver ?

Placez vos bras sur la barre, en arrière.

Basculez votre corps à l'horizontale, vers l'avant, en essayant d'éloigner le plus possible votre buste de la barre.

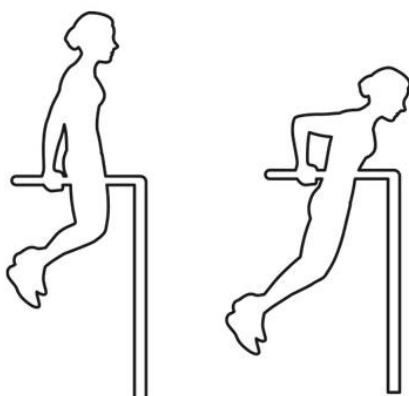
CONSEIL

Cet exercice nécessite une souplesse au niveau de la ceinture scapulaire et une bonne confiance en soi. Le travail de la tuck et de l'advanced tuck vous sera utile ; de même, le travail avec l'élastique vous aidera à avoir un gainage parfait.

Pour aller plus loin, voir le programme 20



DIPS



Un dips est une sorte de pompe arrière. Lorsque l'athlète penche légèrement le buste en avant lors de l'exécution, c'est le faisceau inférieur du grand pectoral qui est sollicité.

La forme parfaite

Cette figure est exécutée sur deux barres parallèles. Lorsque vous réalisez correctement un dips, vous devez avoir les bras à 90° quand vous êtes descendu et avoir les bras entièrement tendus quand vous

remontez.

Comment y arriver ?

Placez-vous entre deux barres parallèles, posez vos mains et hissez-vous en tendant les bras.

Maintenez les jambes tendues et croisées afin d'éviter un mouvement de balancier, la poitrine légèrement sortie vers l'avant.

Pliez les bras à 90° tout en gardant les avant-bras perpendiculaires à la barre et au sol.

Puis hissez-vous à nouveau, tout en gardant les avant-bras immobiles.

Les muscles qui travaillent

Cet exercice polyarticulaire de musculation est destiné à développer principalement la force et le volume des triceps, des pectoraux et des épaules (deltoïde antérieur). Cet exercice fait également intervenir, dans une moindre mesure, les dorsaux, les trapèzes, les deltoïdes latéraux et postérieurs, et les abdominaux.

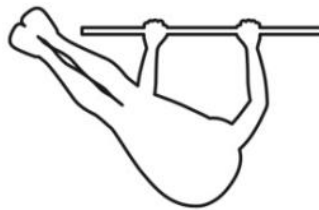
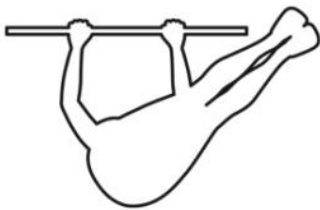
CONSEIL

Si vous penchez légèrement le buste en avant lors de l'exécution, vous sollicitez le faisceau inférieur du grand pectoral.

Pour aller plus loin, voir les programmes 1, 2, 4, 4, 5, 7, 8, 13, 15, 16, 19 et 20



ESSUIE-GLACE



Aussi connu sous le nom anglais de windshield wipers, cet exercice constitue un mouvement de balancier. Le mouvement est parfaitement réalisé lorsque vous sentez vos obliques se contracter.

La forme parfaite

Cet exercice s'effectue suspendu à une barre. Il consiste à effectuer un mouvement de balancier de gauche à droite en gardant les jambes tendues et serrées.

Comment y arriver ?

Maintenez-vous sous la barre, les bras tendus en pronation.

Relevez vos jambes à 90°, comme une équerre, et balancez-les latéralement de gauche à droite.

Maintenez bien vos jambes tendues.

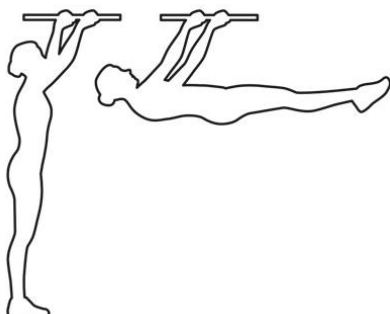
Les muscles qui travaillent

Cet exercice est idéal pour les obliques et la sangle abdominale.

CONSEIL

Si vous ne parvenez pas à tendre les jambes, réalisez le même mouvement avec les jambes pliées.

Pour aller plus loin, voir le programme 17



FRONT LEVER

Le front lever est une figure exécutée sur une barre de traction (bien sûr, une fois acquise, elle peut se réaliser n'importe où). Le corps se retrouve sous la barre, face à elle à l'horizontale. Un bon gainage au niveau des abdominaux, des épaules, des pectoraux, des dorsaux et des lombaires est nécessaire.

La forme parfaite

Les coudes sont bloqués, le corps entièrement à l'horizontale, avec une rétroversion du bassin, les jambes serrées, le buste mis en arrière, éloigné le plus possible de la barre, et la tête bien relevée, le regard fixe sur les pieds.

Comment y arriver ?

Hissez-vous sur la barre.

Basculer votre corps à l'horizontale, vers l'arrière, en essayant d'éloigner le plus possible votre buste de la barre.

CONSEIL

Tenez la tuck, l'advanced tuck et l'élastique pour aider à tenir la position parfaite. Patience et travail sont de mise pour cette figure. Il faut connaître son point d'équilibre et l'objectif sera atteint avec un bon renforcement de la ceinture pelvienne.

Pour aller plus loin, voir le programme 20



FRONT LEVER PULL-UP



Cette figure ressemble fortement au front lever classique sauf qu'il est nécessaire d'effectuer en plus un mouvement de pompe.

La forme parfaite

Le mouvement de pompe soit s'effectuer en restant gainé et droit.

Comment y arriver ?

Si vous souhaitez faire cette figure, vous devez déjà maîtriser le front lever classique en sachant le maintenir au-delà de 10 secondes.

Effectuez une flexion des coudes et dirigez le bassin en direction de la barre

CONSEIL

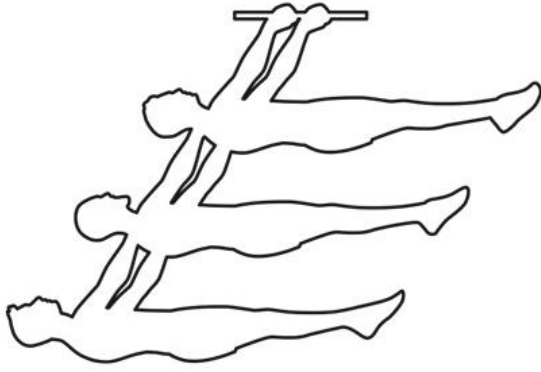
La prise détermine beaucoup la difficulté de la figure. Pour commencer, faites des prises en supination ; une fois que vous maîtrisez ce mouvement, passez à la prise en pronation.



FRONT LEVER À PLUSIEURS



Le front lever à plusieurs est une variante du front lever classique, sauf que cet exercice ne se pratique pas tout seul : trois personnes sont en front lever. Une grande stabilité ainsi qu'un bon gainage sont nécessaires pour cette figure.



La forme parfaite

La plus lourde des trois personnes est toujours la première accrochée à la barre de traction ; la deuxième s'agrippe à la première en effectuant un front lever elle aussi ; pareil pour la troisième personne.

Comment y arriver ?

Reprenez les bases du front lever classique

Pour maintenir cette figure plus facilement ou plus longtemps, le mieux est de placer la personne

la plus lourde directement au contact de la barre afin de pouvoir supporter les deux autres personnes (plus légères si possible).

Vous vous maintenez à la personne en accrochant vos mains entre l'épaule et la clavicule de la personne au-dessus de vous.

Ne lâchez rien !

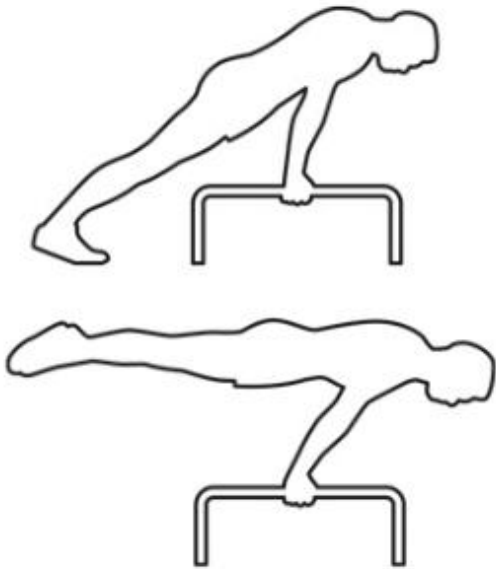
Attention ! N'effectuez cette figure que si vous avez déjà acquis le front lever. Attention à avoir une bonne prise sur la barre pour effectuer cet exercice.

CONSEIL

Si vous ne parvenez pas à tendre les jambes, réalisez les mêmes mouvements avec les jambes pliées.



FULL PLANCHE



La full planche est une figure très convoitée par plusieurs pratiquants du street workout. Un gainage parfait dans la plupart des muscles est requis pour exécuter cette figure, ainsi qu'un peu de souplesse au niveau des poignets.

La forme parfaite

Les bras sont tendus, le cou, le dos et les jambes sont au même niveau, les jambes serrées, le regard au sol.

Comment y arriver ?

Placez vos bras sur la barre posée au sol.

Basculez votre corps vers l'avant en restant le plus horizontal possible.

Attention

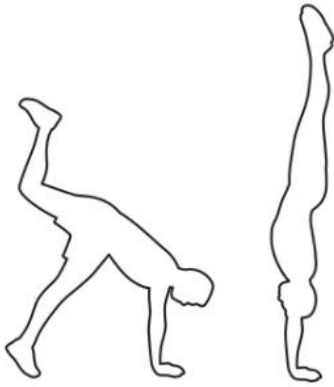
Il est nécessaire d'effectuer des exercices de gainage et de travailler la souplesse des poignets ! N'oubliez surtout pas de vous étirer et de vous échauffer les coudes et les poignets pour ne pas vous blesser.

CONSEIL

Tenez l'advanced tuck, la straddle et vous ne serez plus très loin La contraction musculaire est nécessaire pour réaliser cette figure, tout comme la souplesse des poignets. Néanmoins, le travail de gainage au sol dans la position est aussi très utile, de même qu'un bon renforcement au niveau des coudes avec des poids ou un élastique.



Pour aller plus loin, voir le programme 20



HANDSTAND



Cette figure dispose de deux variantes d'exécution, une en équilibre et l'autre en force. Cette figure est une base à avoir, non seulement pour exécuter des figures plus tard, mais également pour renforcer les épaules en s'entraînant par exemple aux handstand push-ups.

La forme parfaite

Les bras et les jambes sont tendus, et le corps est légèrement courbé.

Comment y arriver ?

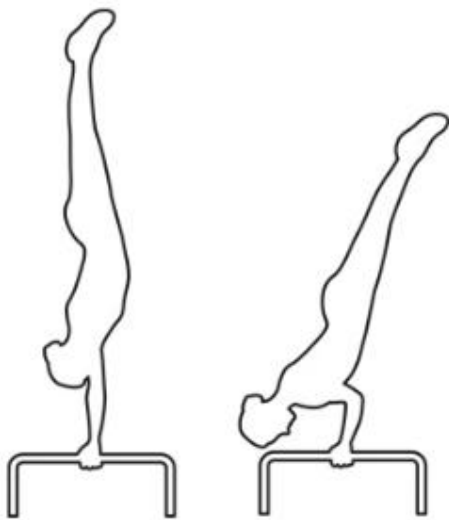
Posez vos mains au sol, écartées d'une largeur d'épaules.

Balancer vos jambes en l'air, tendues, afin de réaliser un équilibre.

CONSEIL

Le travail des épaules est très important. Entraînez-vous sur un mur. Le travail au sol aide à lancer les pieds ou monter en force (il est demandé un plus gros effort pour les épaules et la ceinture pelvienne). L'acharnement paiera toujours, ne lâchez rien !

Pour aller plus loin, voir le programme 20



HANDSTAND PUSH-UP



L'objet de cet exercice est la réalisation des pompes en arbre droit : vous devez descendre sans toucher la tête par terre puis remonter à la position initiale et vous aurez effectué un handstand push-up.

La forme parfaite

Le corps doit être droit comme pour un handstand, et la descente et la remontée sont contrôlées en restant le plus droit possible.

Comment y arriver ?

Réalisez un handstand

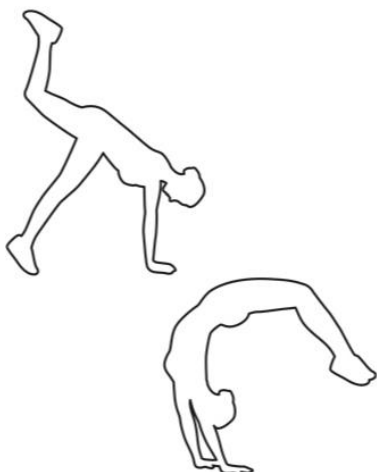
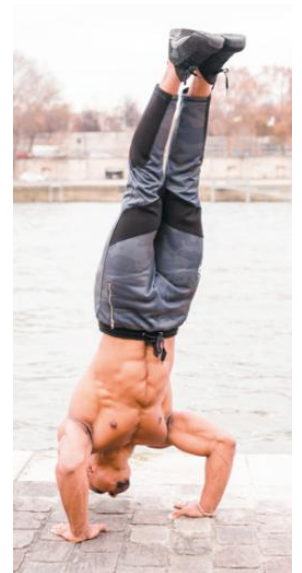
Descendez doucement sans toucher le sol avec votre tête.

Remontez en position initiale.

CONSEIL

Le travail au sol en premier est utile pour cette figure.

Pour aller plus loin, voir le programme 17



HOLLOWBACK



Voici une variante du handstand que vous avez déjà certainement rencontrée si vous avez vu



des « breakers» (breakdancers) ! Attention, cette figure demande un très bon gainage ainsi qu'une bonne souplesse du dos.

La forme parfaite

Le but est de se mettre en handstand puis de faire tomber les jambes vers l'arrière (derrière le dos) jusqu'à faire un arrondi avec son dos. Certains arrivent à aller plus loin encore !

Comment y arriver ?

Réalisez un handstand

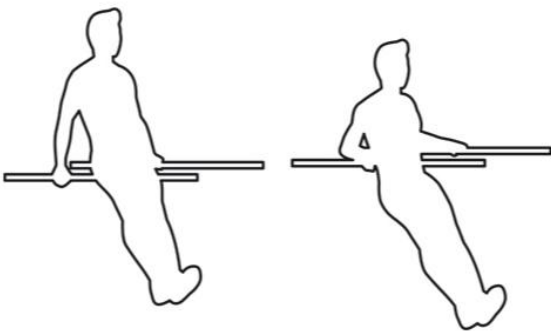
Descendez doucement vos jambes vers l'arrière, derrière le dos, jusqu'à former un arrondi.

Remontez en position initiale.

CONSEIL

Le travail du handstand demande beaucoup de souplesse au niveau des épaules et du dos. Le travail au mur ou avec un partenaire est possible. Hollowback, nous voilà !

IMPOSSIBLE DIPS



Ne soyez pas découragé par le nom de cette figure, elle est en fait réalisable ! Il s'agit de se reposer sur les avant-bras, en gardant les jambes dans le vide. Le but est de finir les bras tendus (en position verticale), comme pour démarrer des dips

La forme parfaite

Cette figure s'effectue sur des barres parallèles. Le buste doit être bien en arrière, et il ne faut pas trop remonter les jambes pour s'aider. Seuls les bras forcent pour la remontée.

Comment y arriver ?

Placez vos mains sur les barres.

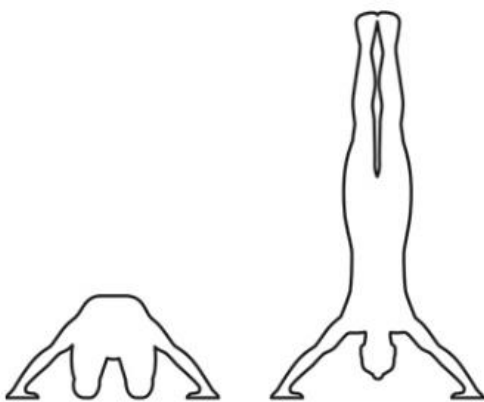
Descendez votre buste vers l'arrière, en essayant de remonter les jambes le moins possible.

Remontez en poussant sur vos bras.

Les muscles qui travaillent : Cet exercice demande énormément de force dans les triceps.

CONSEIL

Veillez à bien pousser sur vos bras pour la remontée, et non en vous aidant de vos jambes, c'est un peu tricher !



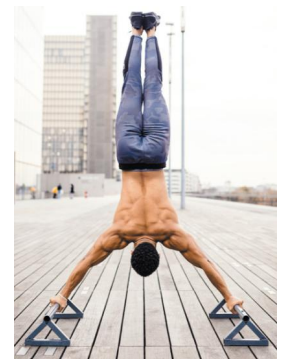
JAPANESE HANDSTAND

Encore une variante du handstand ! Sauf que les mains sont beaucoup plus écartées. On pourrait l'appeler « wide handstand», mais tout a un nom... Il faudra retrouver son équilibre pour effectuer cette figure car il ne sera pas le même que pour un handstand ordinaire.

La forme parfaite

Les bras sont écartés et tendus, les mains sont tournées vers l'extérieur et le corps est droit.

Comment y arriver ?

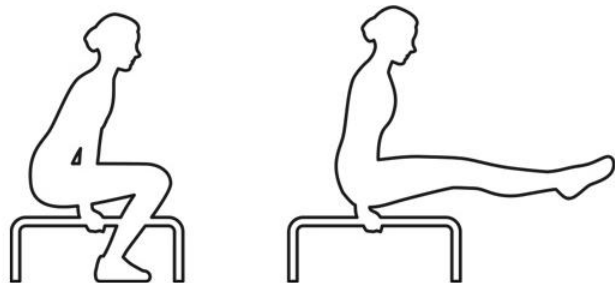


Placez vos mains sur les barres.

Balancer vos jambes en l'air, tendues, afin de réaliser un équilibre.

CONSEIL

À cause de l'écartement des bras, cette figure est assez difficile. Restez motivé !



en équerre (perpendiculaires au buste).

Comment y arriver ?

Posez vos mains sur les barres.

Balancer vos jambes en l'air, tendues à 90°.

Tenez la position.

CONSEIL

Au début, tenez la position avec les genoux pliés. Avec l'expérience, essayez de déplier les genoux et de tendre les jambes.

Pour aller plus loin, voir le programme 12

L-SIT



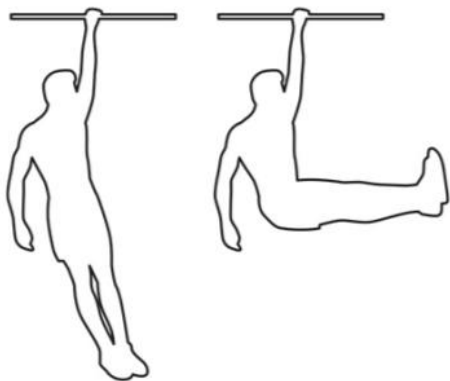
Généralement, le L-Sit est rapidement obtenu, même s'il demande un peu de travail pour certains. Une base de gainage aux abdominaux est nécessaire.

La forme parfaite

Les bras sont tendus sur n'importe quel support, la tête et le dos sont droits, et les jambes sont collées



L-SIT ONE ARM



Le L-Sit one arm est une variante du L-Sit classique sauf que celui-ci s'effectue avec un seul bras.

La forme parfaite

Gardez bien comme position votre bras tendu sous la barre ainsi que les jambes levées à 90°.

Comment y arriver ?

Maintenez tout d'abord le L-Sit classique. Continuez à bloquer les épaules pour éviter le balancement et rapprochez une main au centre de la barre tout en lâchant l'autre pour rester en équilibre.

Les muscles qui travaillent

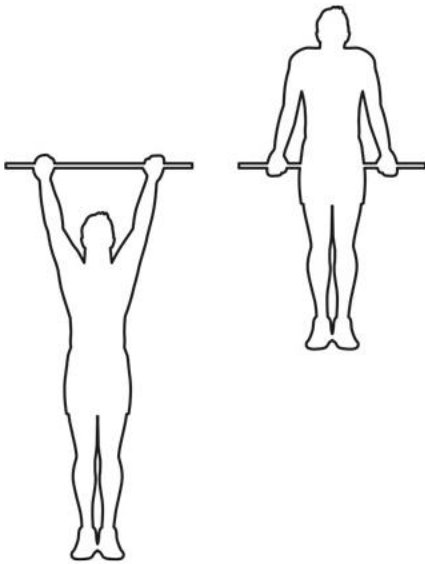
Le travail du L-Sit one arm est un très bon exercice de gainage des trapèzes.

CONSEIL

Entraînez-vous un maximum au L-Sit simple et changez les positionnements des mains. Allez-y progressivement !

MUSCLE-UP





Le muscle-up est une traction complète qui amène le bassin au-dessus de la barre. Cette figure demande beaucoup d'entraînement mais n'en reste pas irréalisable pour autant.

La forme parfaite

Le muscle-up est une traction suivie d'un passage au-dessus de la barre pour finir les bras tendus, la barre au niveau des hanches.

Comment y arriver ?

Débutez les bras tendus, les jambes lâchées et jointes.

Lors de la montée et du passage au-dessus de la barre, aucun élan ou aide avec les jambes ne doit être fait.

CONSEIL

Les tractions explosives et les dips sur une barre résument le muscle-up. Lors des premiers essais, concentrez-vous pour passer les 2 bras en même temps. Ensuite, à l'aide d'un élastique, essayez de comprendre le mouvement de vos bras lors de la transition du mouvement. Le travail

avec les jambes tendues, pour la perfection, viendra à force de travail.

Pour aller plus loin, voir le programme 20

MUSCLE-UP CLOSE GRIP



Le muscle-up close grip (« mains serrées » en français) est une variante du muscle-up classique. L'exercice requiert une certaine souplesse au niveau des poignets. Un travail intense au niveau des triceps est nécessaire pour réussir.

La forme parfaite

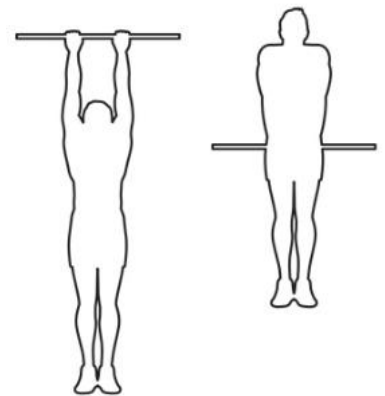
Effectuez des muscle-ups avec les mains en prise pronation, serrées le plus possible.

Comment y arriver ?

Les mains serrées le plus possible en pronation, effectuez des muscle-ups

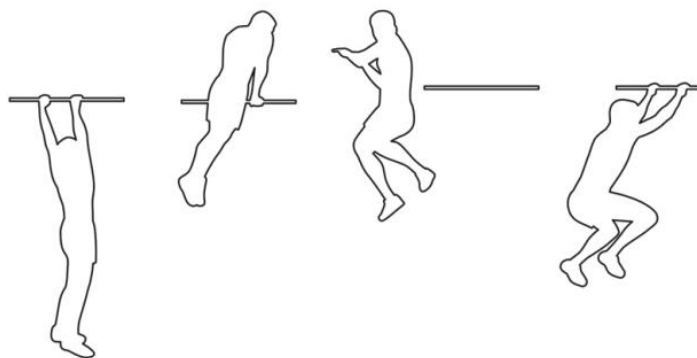
Vous devez être assez souple au niveau des poignets.

Les muscles qui travaillent : Les triceps sont très sollicités pendant cet exercice.



CONSEIL

Augmentez l'impulsion en prenant plus d'élan grâce aux jambes.



conséquent donner une certaine hauteur.

La forme parfaite

MUSCLE-UP 360°

Le muscle-up 360° consiste à réaliser dans un premier temps un muscle-up classique, puis un balancement en venant appuyer le bassin sur la barre, ce qui va permettre d'apporter une explosivité au mouvement, et par



Dès que le corps est en hauteur, les mains lâchent la barre et la rotation se fait à l'aide des épaules et des jambes.

Comment y arriver ?

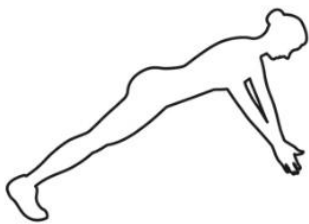
Commencez par vous entraîner sur une barre basse pour éviter les appréhensions

Une fois au-dessus de la barre, balancez-vous en arrière, explosez vers le haut et faites le mouvement de rotation (360°) pour retomber en face de la barre

CONSEIL

Dès que le mouvement de rotation est assimilé, vous pouvez essayer de réaliser cet exercice sur une barre haute en essayant de rattraper celle-ci. Cet exercice demande beaucoup de répétitions, mais un entraînement régulier peut permettre d'obtenir le mouvement assez rapidement.

POMPES CLAQUÉES



Les pompes claquées ressemblent beaucoup aux pompes classiques ; cependant il faut donner une impulsion supplémentaire lors de l'extension pour pouvoir décoller les paumes des mains du sol en les claquant l'une contre l'autre.

La forme parfaite

Effectuez une flexion et une extension complètes au niveau des coudes.

Comment y arriver ?

Mettez-vous en position de pompe classique.

Au moment où vous arrivez en position d'extension des bras, donnez une impulsion

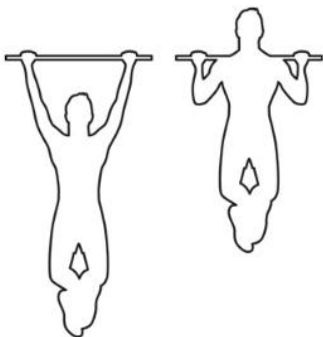
supplémentaire pour claquer vos mains l'une contre l'autre.

CONSEIL

Travaillez les pompes en explosivité. Lors de l'extension des bras, essayez juste de décoller les paumes des mains du sol ainsi que le buste tout en étant le plus droit possible. N'oubliez pas de rester gainé et ne levez surtout pas vos fessiers.



PULL-UP / TRACTION



Un pull-up (« traction » en français) consiste à se hisser à la force des bras au-dessus de la barre de traction ou support. N'oubliez pas de rester gainé !

La forme parfaite

Effectuez une descente bras tendus et une montée jusqu'à avoir le menton au-dessus de la barre.

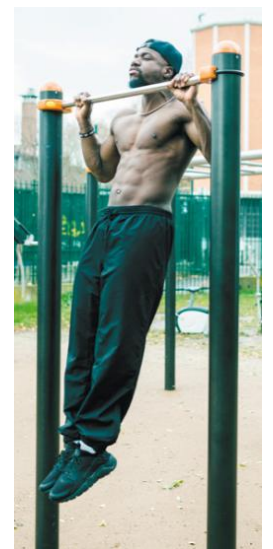
Comment y arriver ?

Pour réaliser cet exercice, mettez vos mains en pronation, au minimum à la largeur des épaules.

Mettez-vous en extension complète, les bras tendus en dessous de la barre, et créez la flexion des coudes pour pouvoir ramener le menton à la barre.

Les muscles qui travaillent

Les muscles sollicités sont les avant-bras, les biceps et les muscles du dos.



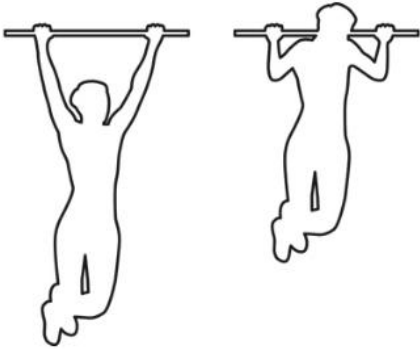
CONSEIL

Travaillez en excentrique et en retenant la descente, au minimum pendant 5 secondes.

Pour aller plus loin,

voir les programmes 1, 2, 3, 4, 6, 8, 15, 16, 19 et 20

PULL-UP NUQUE



Le but de cet exercice est de toucher la barre de traction avec le bas de la nuque.

La forme parfaite

Effectuez une descente bras tendus et une montée jusqu'à avoir la nuque au niveau de la barre.

Comment y arriver ?

Pour réaliser cet exercice, mettez vos mains en pronation, au minimum à la largeur des épaules.

Mettez-vous en extension complète, les bras

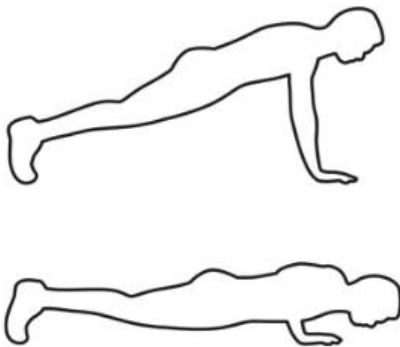
tendus en dessous de la barre, et créez la flexion des coudes pour pouvoir ramener la barre derrière la nuque.

CONSEIL

Travaillez en excentrique et en retenant la descente. Attention, cet exercice est très bon pour le dos mais à petite dose. La souplesse des épaules est un plus, alors travaillez-la !



PUSH-UP / POMPE



Les pompes sont l'exercice de base dans le milieu du street workout et bien d'autres sports. Il vous est donc indispensable de les maîtriser !

La forme parfaite

Les pompes dites « strictes » sont une flexion complète des bras permettant de ramener la poitrine au sol. Le regard doit toujours être devant et non en direction du sol. Le corps doit toujours rester gainé.

Comment y arriver ?

Mettez-vous face au sol les mains parallèles l'une à l'autre, le buste droit et le corps gainé, la tête droite.

Descendez jusqu'à toucher le sol avec

votre torse.

Remontez ensuite et continuez plusieurs fois cet exercice.

CONSEIL

Il y a énormément de variantes, telles que les pompes en prise large (programme 20), donc n'hésitez pas à varier vos types d'exercices de pompes.

Pour aller plus loin, voir les programmes 1, 2, 3, 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17 et Routine pompes pour travailler les bras



PUSH-UP DIAMANT





L'exercice push-up diamant est une variante des pompes classiques.

La forme parfaite

Cet exercice consiste à resserrer les mains de sorte qu'elles forment un diamant.

Comment y arriver ?

Pour effectuer les pompes diamant, il faut que les deux pouces et les index se touchent afin de former au sol une forme de diamant/triangle.

Effectuez ensuite une série de pompes

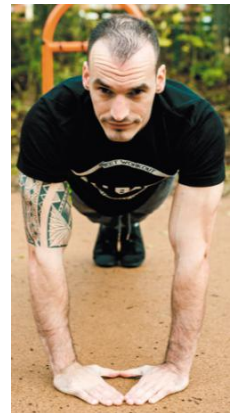
classiques en maintenant cette posture au niveau des mains.

CONSEIL

Travaillez en excentrique et en retenant la descente, et n'oubliez pas de travailler vos dips.

Pour aller plus loin,

voir le programme Routine pompes pour travailler les bras



PUSH-UP ONE ARM



La différence entre la pompe one arm et la pompe classique est, comme son nom l'indique, l'usage d'une seule main : l'exercice est donc plus difficile et il requiert davantage de force et de gainage sur le bras sollicité.

La forme parfaite

Cet exercice consiste à faire une pompe avec une main dans le dos. Votre buste est droit, le corps gainé, le dos non creusé, la tête droite.

Comment y arriver ?

Mettez-vous face au sol, une main derrière le dos.

Descendez jusqu'à toucher le sol avec votre torse.

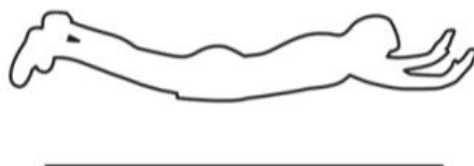
Remontez ensuite et continuez plusieurs fois cet exercice.

CONSEIL

Pour mieux réussir votre exercice, mettez toujours votre main la plus forte au sol et mettez la deuxième derrière le dos. Effectuez la descente en regardant bien devant vous.



PUSH-UP SUPERMAN



Les pompes sont l'exercice de base dans le milieu du street workout. Voici une variante plus difficile encore !

La forme parfaite

Comme vous pouvez le voir sur la

photo de Mr Workout, votre corps doit être droit, les pieds joints, les doigts collés et les mains parallèles au sol.

Comment y arriver ?

Mettez-vous en position de pompes basiques.

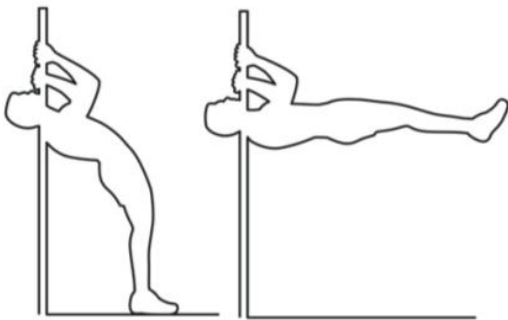
Donnez une forte impulsion avec vos bras et vos jambes.

CONSEIL

Attention aux blessures ! Entraînez-vous d'abord aux pompes claquées, quand vous ressentez que votre explosivité vous permet de faire cette figure, tentez-la sur un sol souple pour débiter.



SHOULDER FLAG



Différente du dragon flag, cette figure est un niveau au-dessus. L'appui n'est plus horizontal mais bien vertical, et le support n'est plus au sol. Le trapèze vient se poser sur la partie verticale (généralement un poteau) et le corps doit se retrouver totalement à l'horizontale. Attention, on relève souvent des douleurs sur le trapèze utilisé pour l'appui.

La forme parfaite

Le corps est totalement parallèle au sol et

perpendiculaire au support.

Comment y arriver ?

Accrochez-vous au support, en posant votre trapèze dessus.

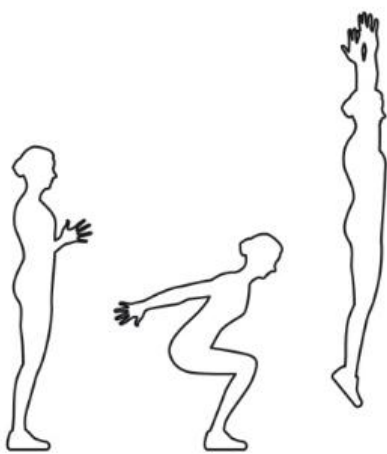
Balancer les jambes vers l'avant, afin d'arriver en position horizontale.

CONSEIL

Faites le dragon flag, en contraction concentrique et excentrique. Cet exercice nécessite un bon serrage (contraction du grand droit et du transverse) la première fois qu'on l'exécute. Courage !



SQUAT JUMP



Cette figure est exécutée comme un squat classique mais avec un jump (un saut) à la montée.

La forme parfaite

Après un squat classique, en remontant, vous sautez en l'air grâce à une poussée de vos jambes.

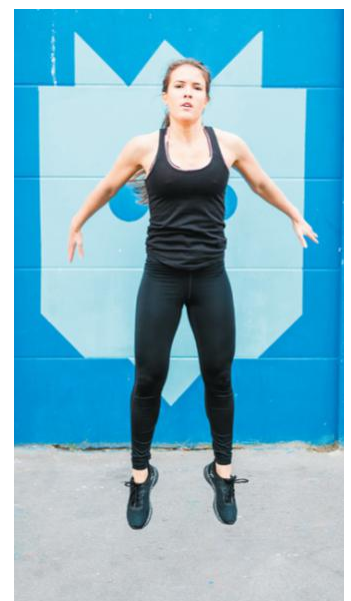
Comment y arriver ?

Exercez une flexion des jambes, le buste droit, de sorte que vos genoux forment un angle à 90°.

Effectuez ensuite une poussée sur vos jambes pour faire un saut vertical.

CONSEIL

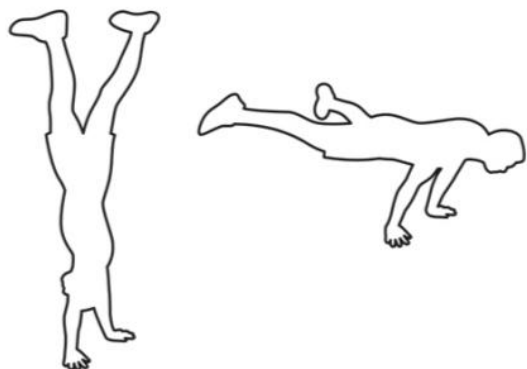
Entraînez-vous un maximum ! Le squat travaille le fessier, les cuisses, et



surtout le cardio rapidement.

Pour aller plus loin, voir le programme 2 et 9

STRADDLE



Cette figure est exécutée comme la full planche, mais les jambes sont écartées à 150°.

La forme parfaite

Il est important, comme vous pouvez le voir sur la photo ci-contre, d'avoir le regard droit et les bras tendus.

Comment y arriver ?

Placez vos mains au sol, écartées d'une largeur d'épaules.

Basculez votre corps vers l'avant en restant le plus horizontal possible.

Écartez les jambes de façon latérale jusqu'à 150°.

Attention

La straddle est une figure exigeante. Accordez-vous un jour de repos entre chaque essai de cette figure. Effectuez deux à trois entraînements maximum par semaine. Sinon, gare aux tendinites !

CONSEIL

Exercez-vous à la tuck pendant plusieurs semaines, cela vous aidera à réaliser la straddle.



V-SIT



Le V-Sit est une figure qui consiste à lever ses jambes en direction du ciel, le corps reposant sur les bras.

La forme parfaite

Cette figure doit se faire soit au sol, soit sur des barres parallèles. Le corps doit être soulevé à l'aide des poignets et le buste doit être relevé jusqu'à former un angle à 45°. La figure s'effectue toujours les bras tendus.

Comment y arriver ?

Sur la photo ci-contre, voici Baki, l'un des meilleurs pour le V-

Sit.

Commencez par maîtriser l'exercice du L-Sit. Puis, en partant du sol (et non d'une barre), essayez de mettre vos jambes et pieds face à votre buste, pieds dirigés vers le ciel.

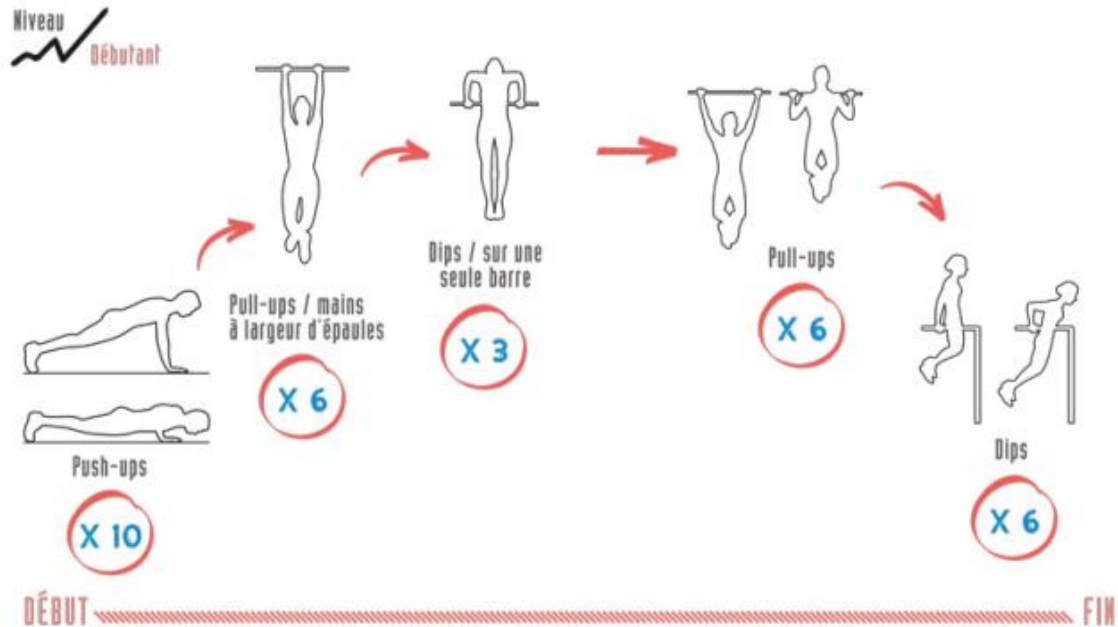
CONSEIL

La souplesse, encore et encore ! On ne le redira jamais assez, mais comme dans tous les sports, celle-ci est primordiale pour éviter les blessures.



LES PROGRAMMES

1 LET'S GO

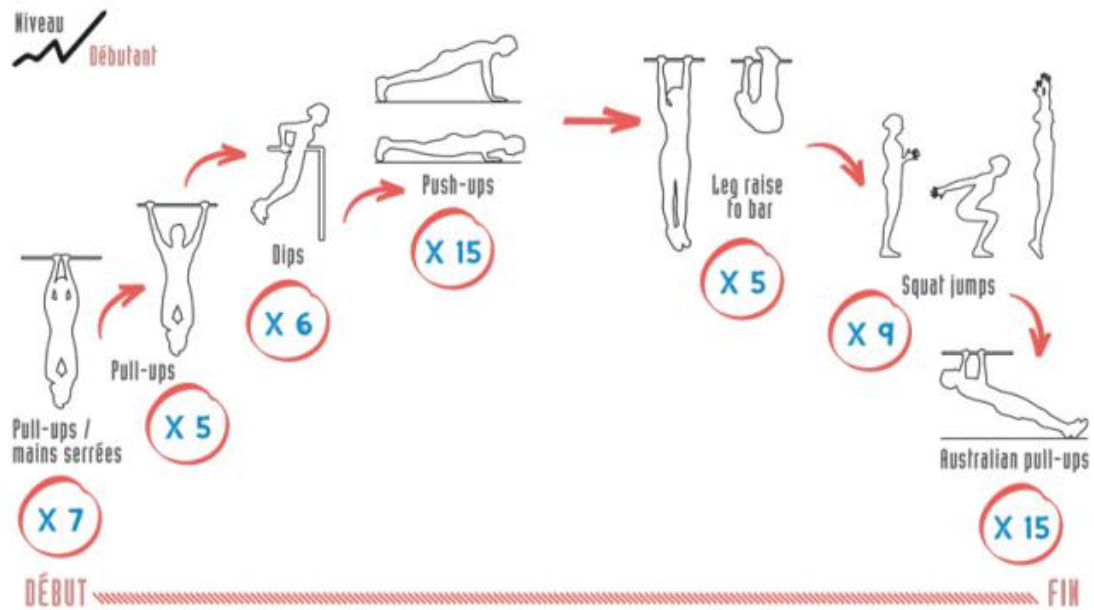


FAITES AU MOINS 3 CYCLES

Repos entre chaque exercice : le minimum

Repos entre chaque cycle : 4 minutes2

SPÉCIAL DÉBUTANTS

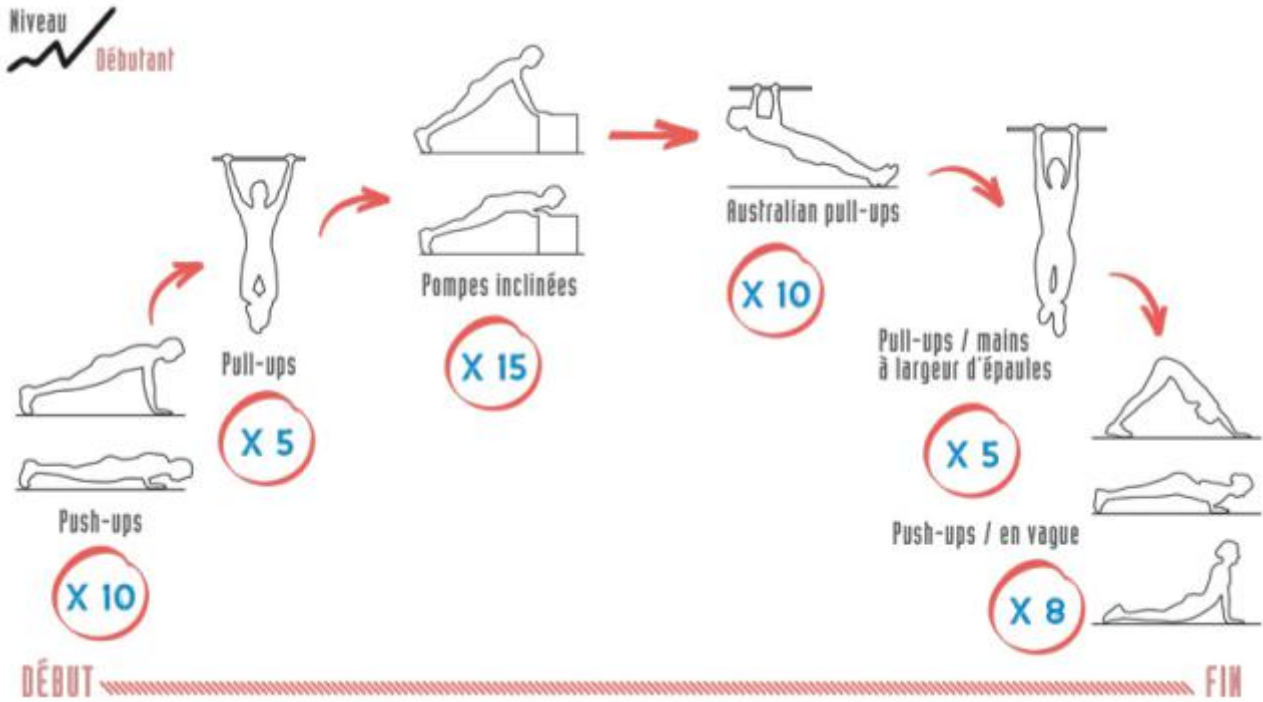


FAITES 4 CYCLES

Repos entre chaque exercice : 30 secondes

Repos entre chaque cycle : 5 minutes3

PULL & PUSH

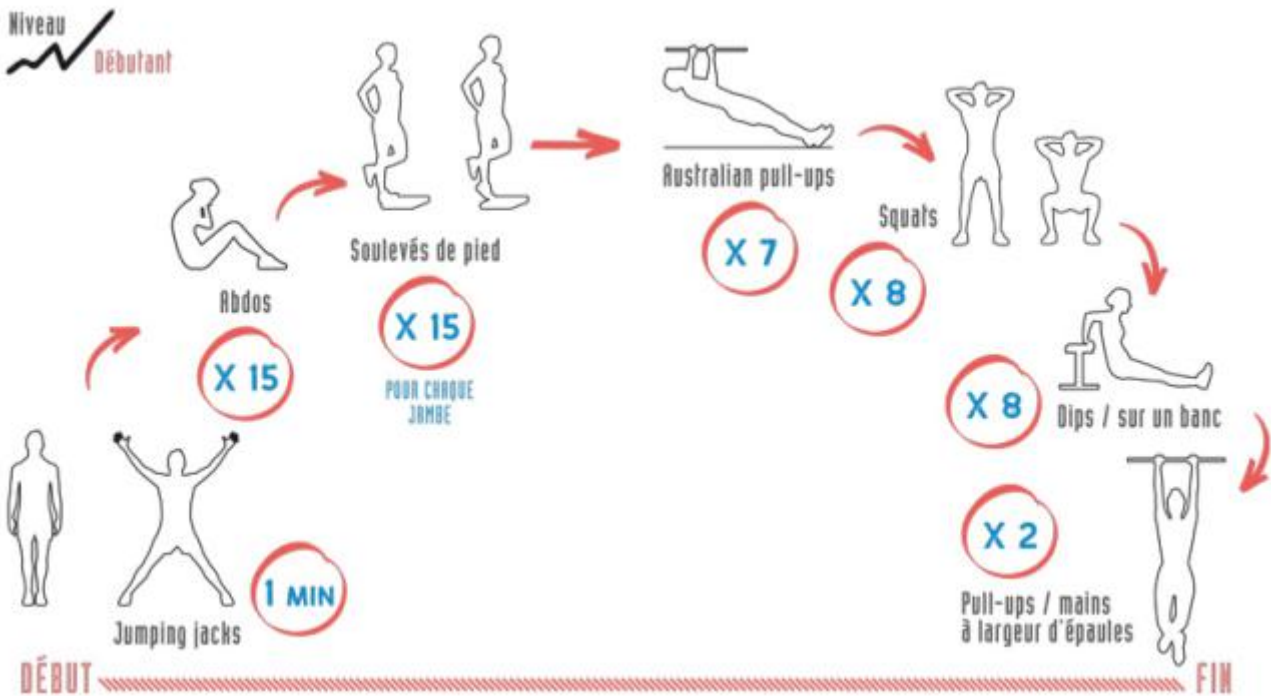


FAITES 5 CYCLES

Repos entre chaque exercice : 30 secondes

Repos entre chaque cycle : 4 minutes

POUR TOUT LE CORPS

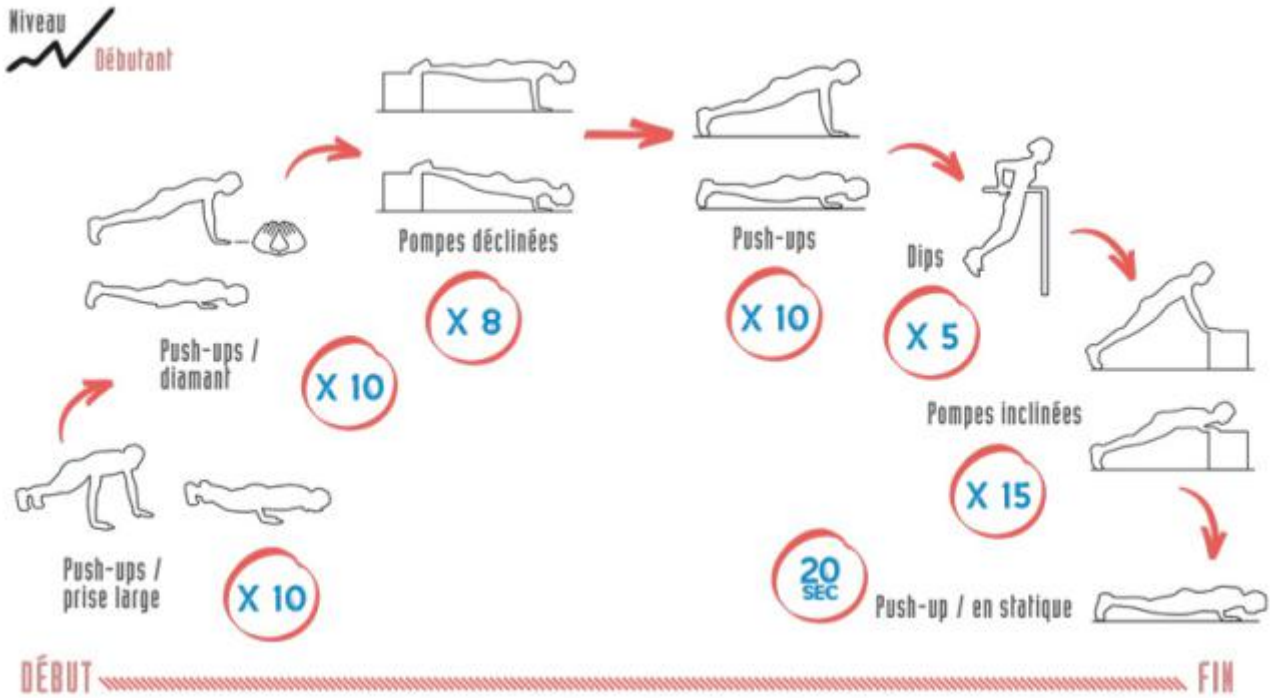


FAITES 3 CYCLES

Repos entre chaque exercice : 30 secondes

Repos entre chaque cycle : 5 minutes

HAUT DU CORPS

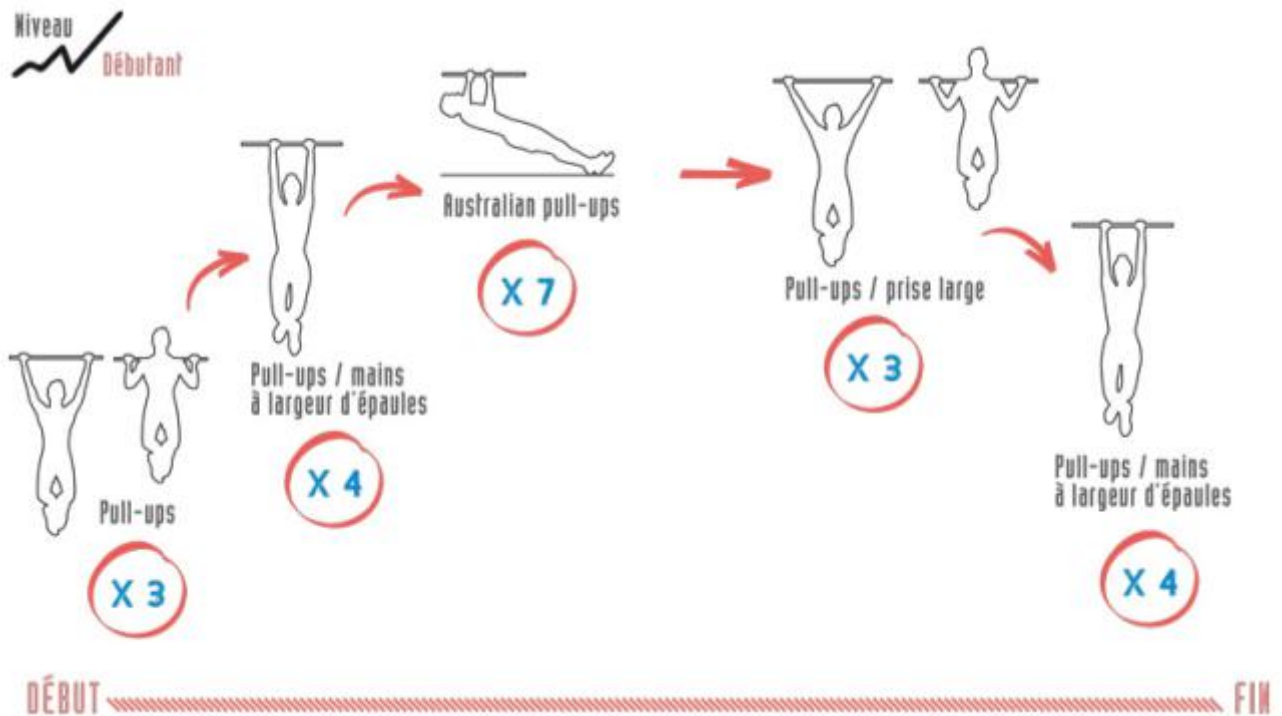


FAITES 4 CYCLES

Repos entre chaque exercice : 30 secondes

Repos entre chaque cycle : 3 minutes

SPÉCIAL DOS ET BICEPS

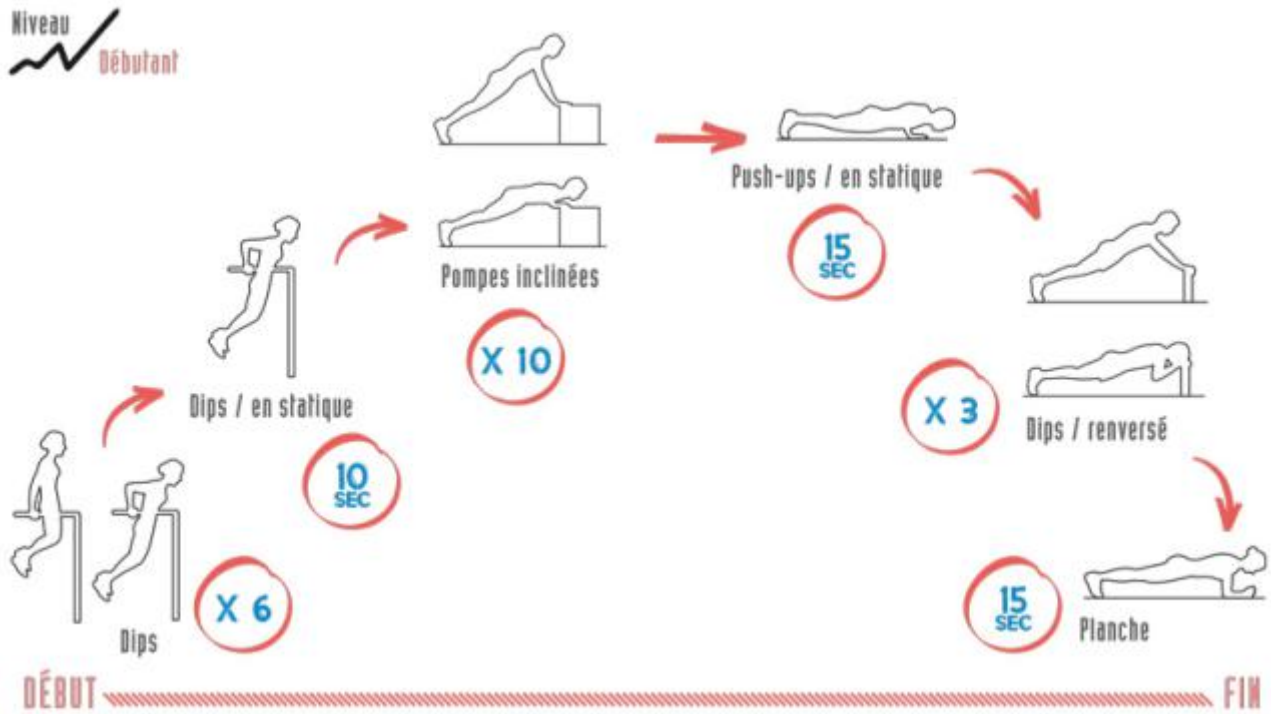


FAITES 4 CYCLES

Repos entre chaque exercice : 1 minute

Repos entre chaque cycle : 3 minutes

SPÉCIAL TRICEPS

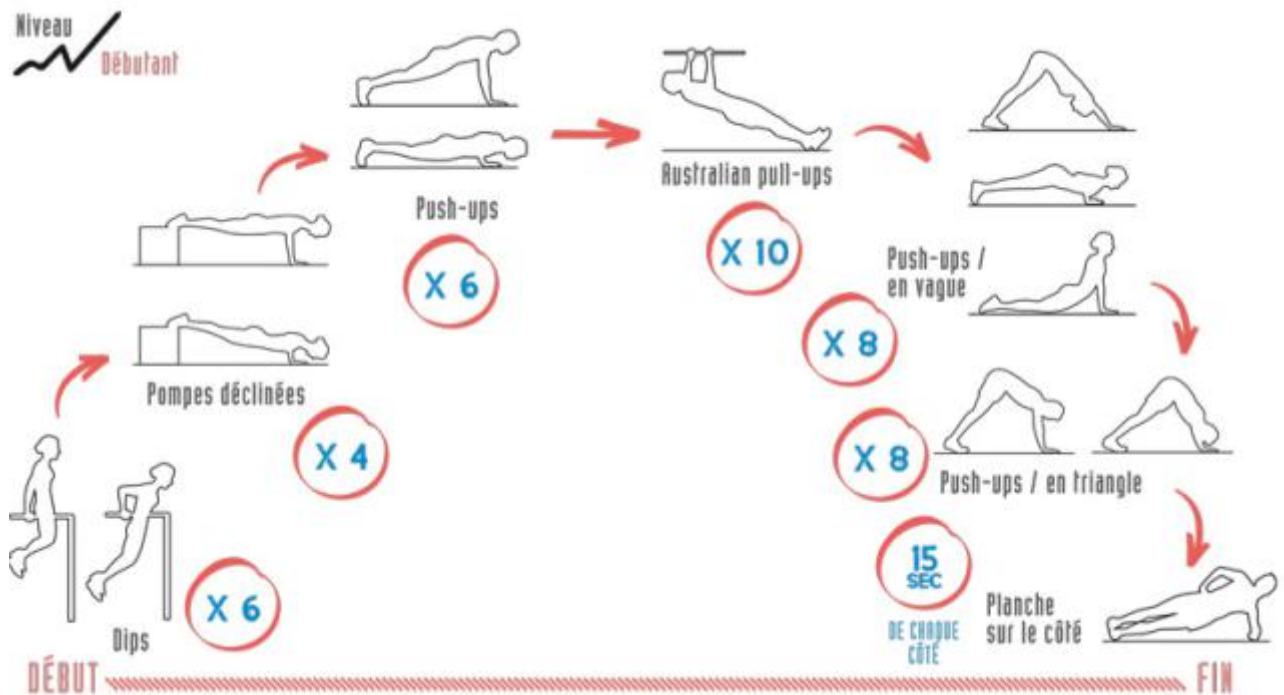


FAITES 4 CYCLES

Repos entre chaque exercice : 30 secondes

Repos entre chaque cycle : 4 minutes8

SPÉCIAL ÉPAULES

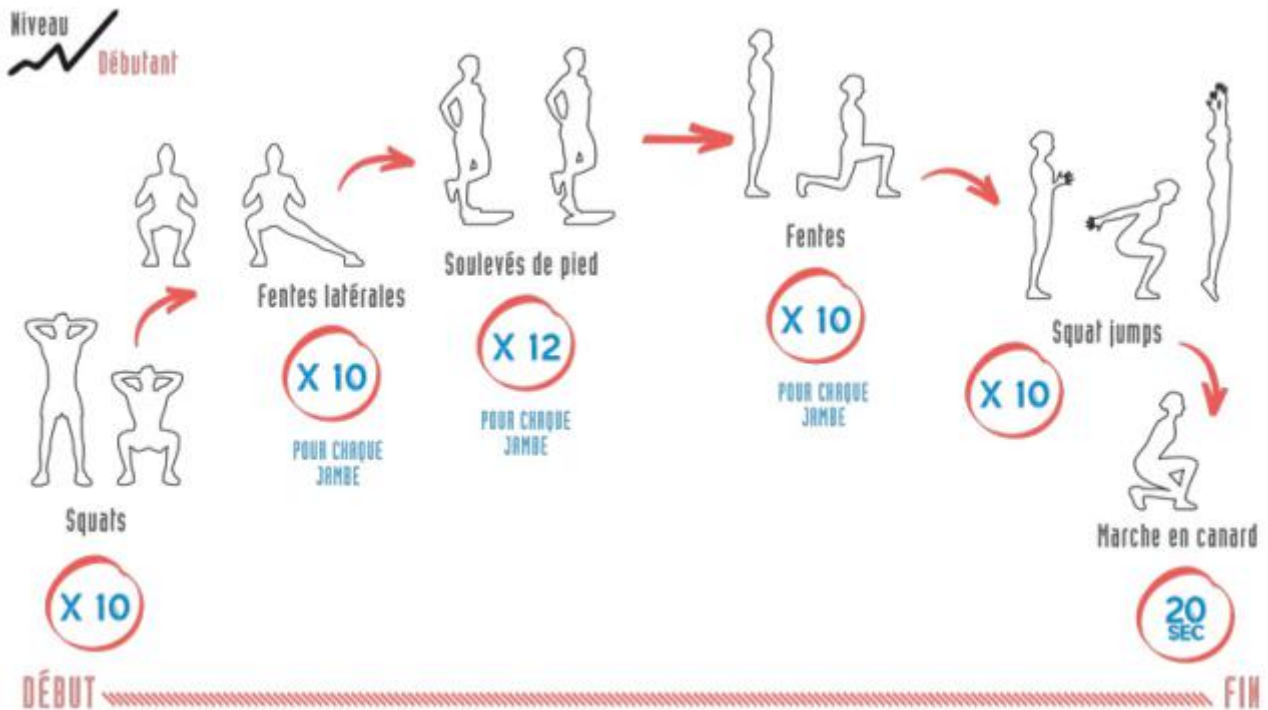


FAITES 5 CYCLES

Repos entre chaque exercice : 45 secondes

Repos entre chaque cycle : 2 minutes9

SPÉCIAL JAMBES

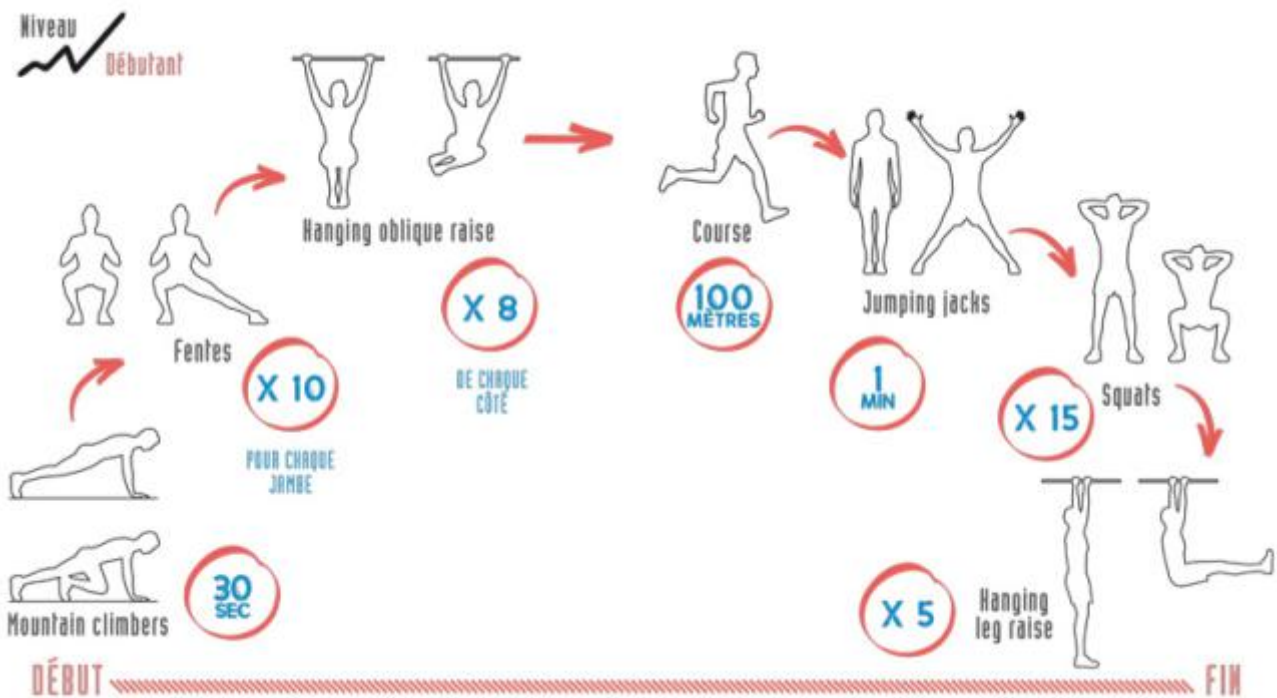


FAITES 4 CYCLES

Repos entre chaque exercice : 45 secondes

Repos entre chaque cycle : 3 minutes10

SPÉCIAL CORPS FÉMININ

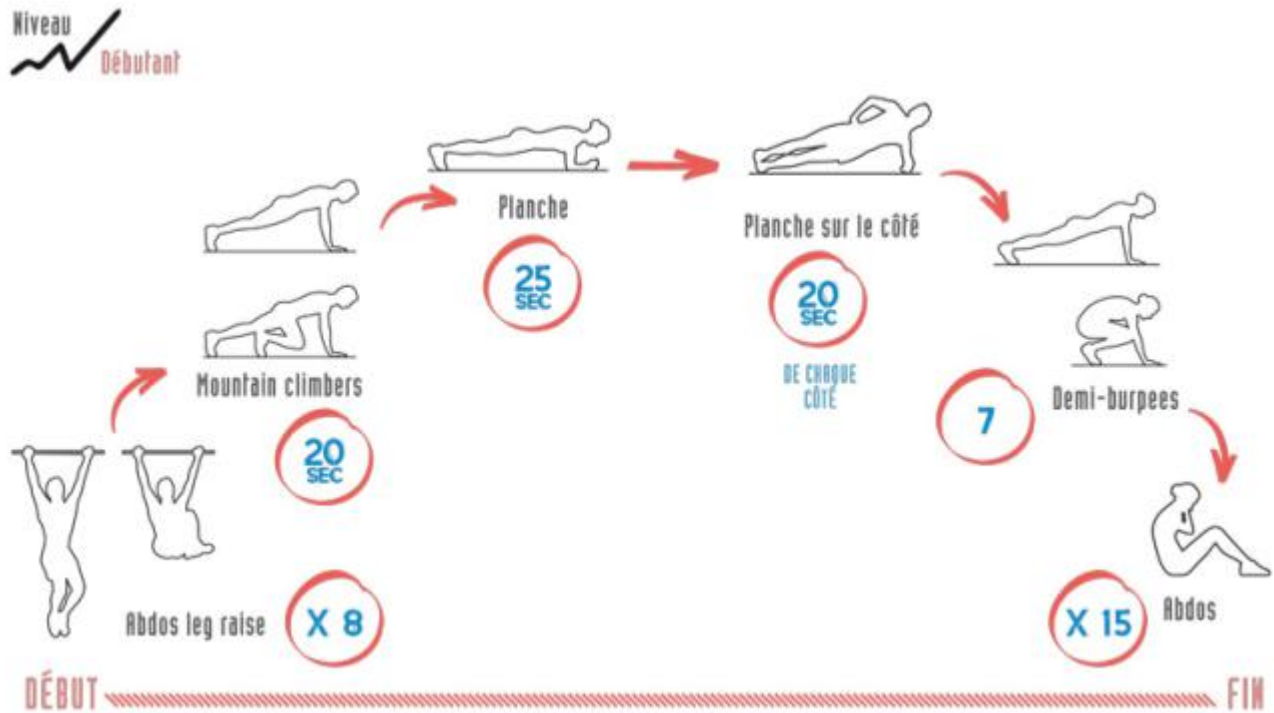


FAITES 4 CYCLES

Repos entre chaque exercice : 45 secondes

Repos entre chaque cycle : 3 minutes11

ABDOMINAUX EN INTÉRIEUR

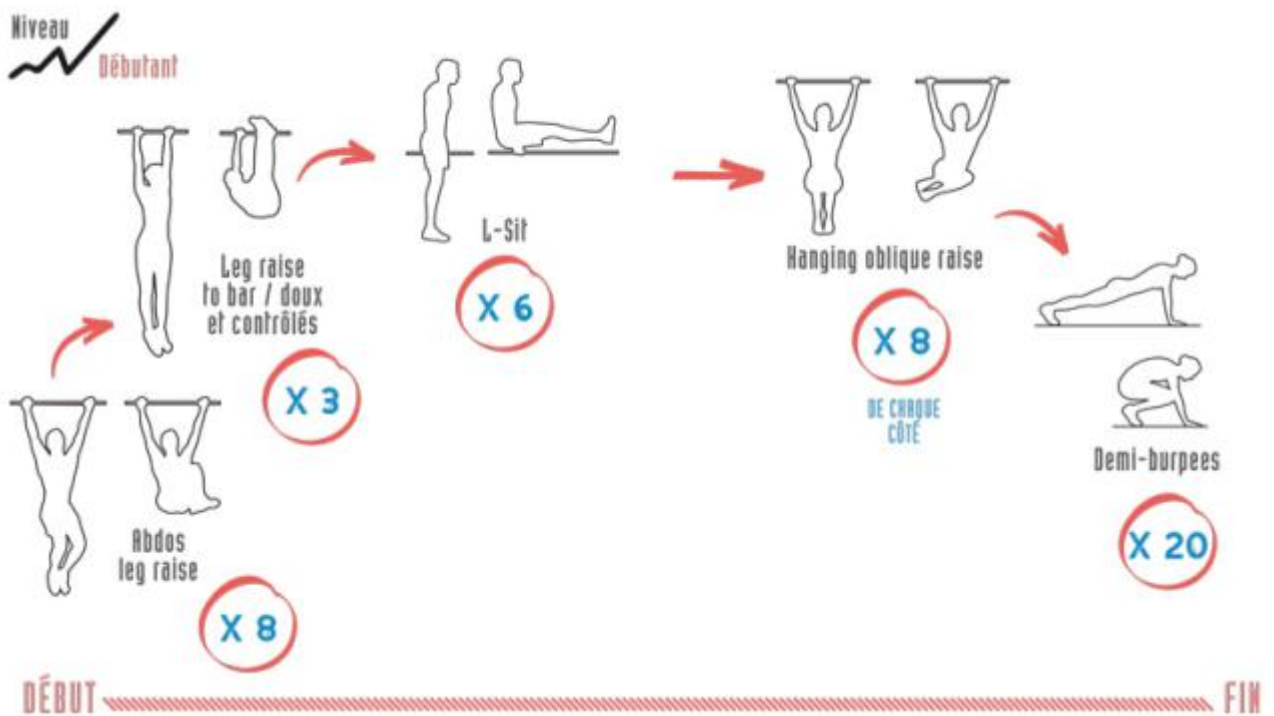


FAITES 4 CYCLES

Repos entre chaque exercice : 1 minute

Repos entre chaque cycle : 3 minutes¹²

ABDOMINAUX EN EXTÉRIEUR

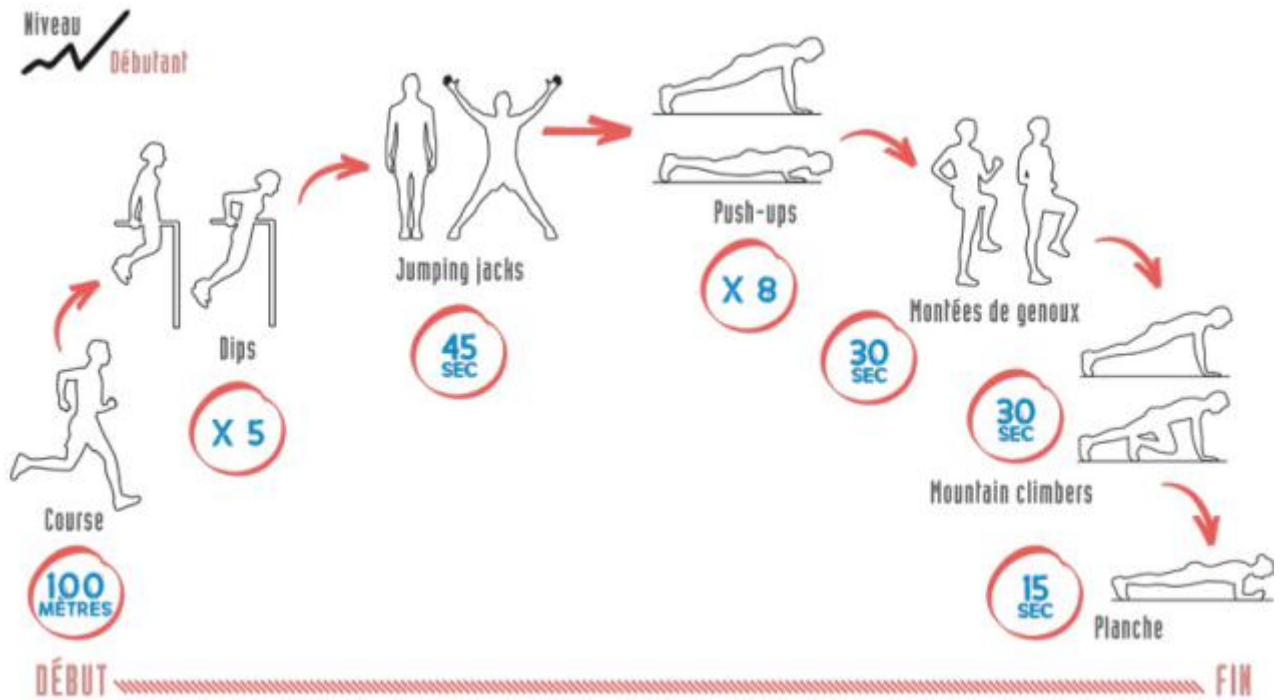


FAITES 5 CYCLES

Repos entre chaque exercice : 30 secondes

Repos entre chaque cycle : 2 minutes¹³

SPÉCIAL PERTE DE POIDS

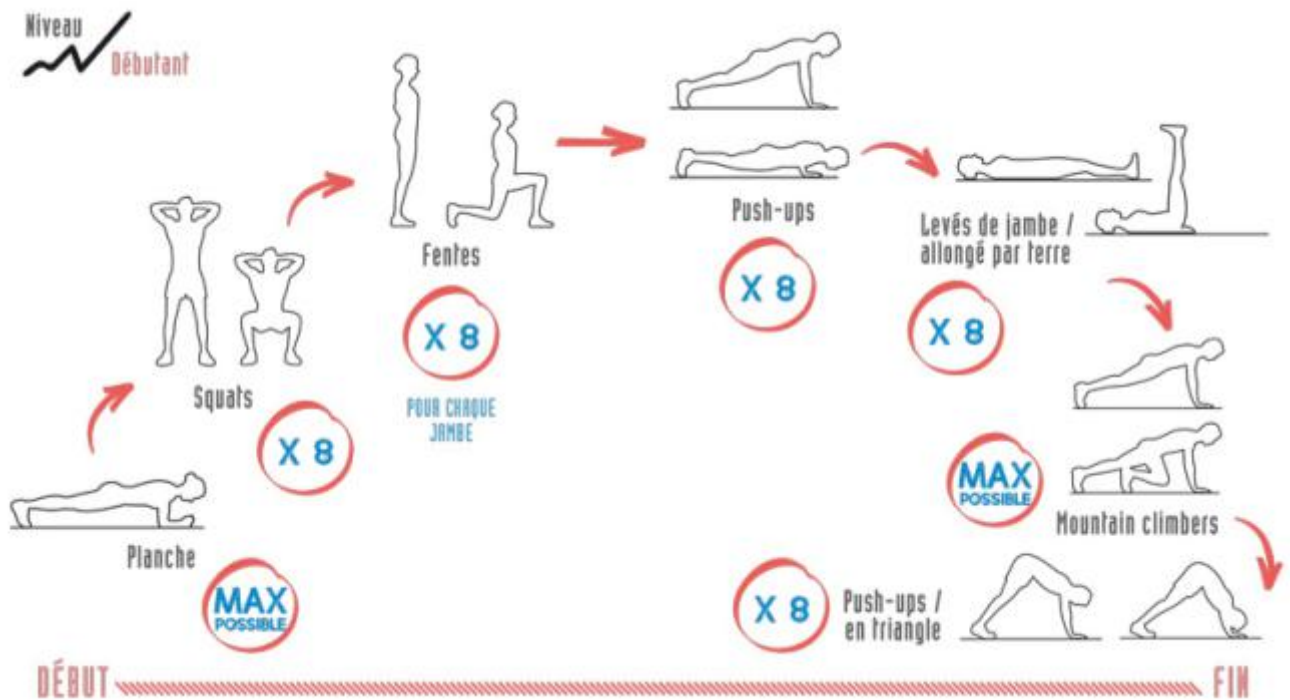


FAITES 4 CYCLES

Repos entre chaque exercice : 30 secondes

Repos entre chaque cycle : 2 minutes¹⁴

SANS ÉQUIPEMENT

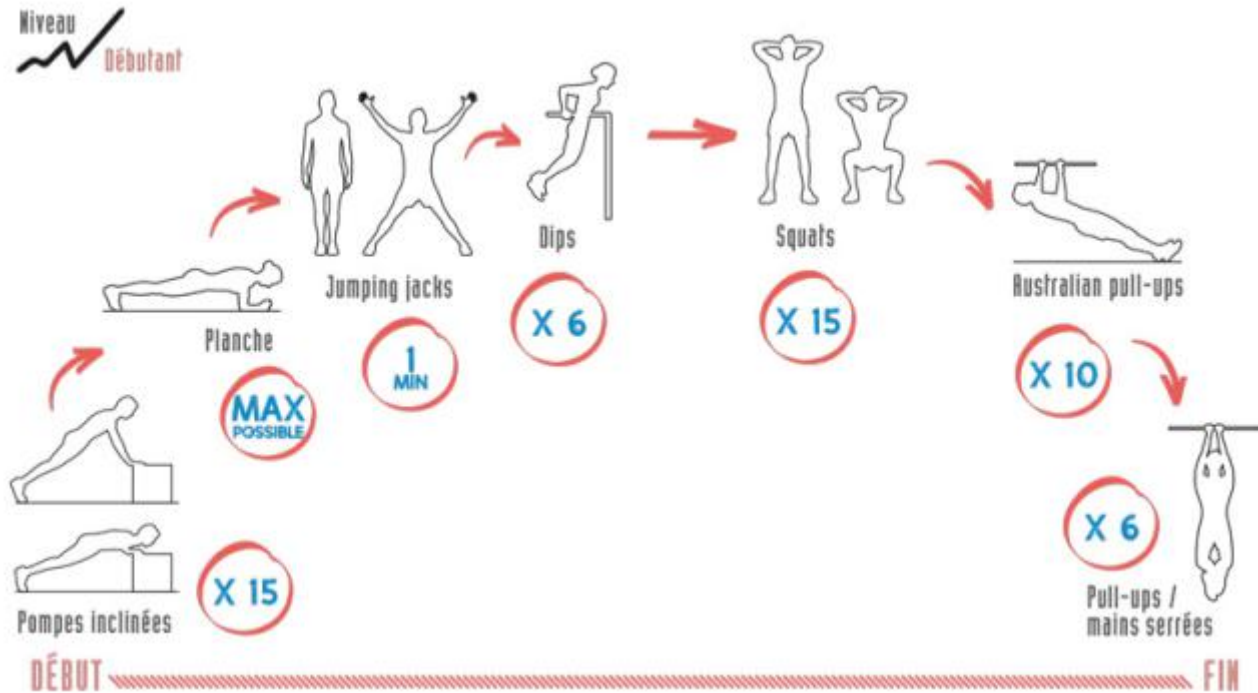


FAITES 4 CYCLES

Repos entre chaque exercice : 45 secondes

Repos entre chaque cycle : 3 minutes¹⁵

POUR VARIER LES PLAISIRS

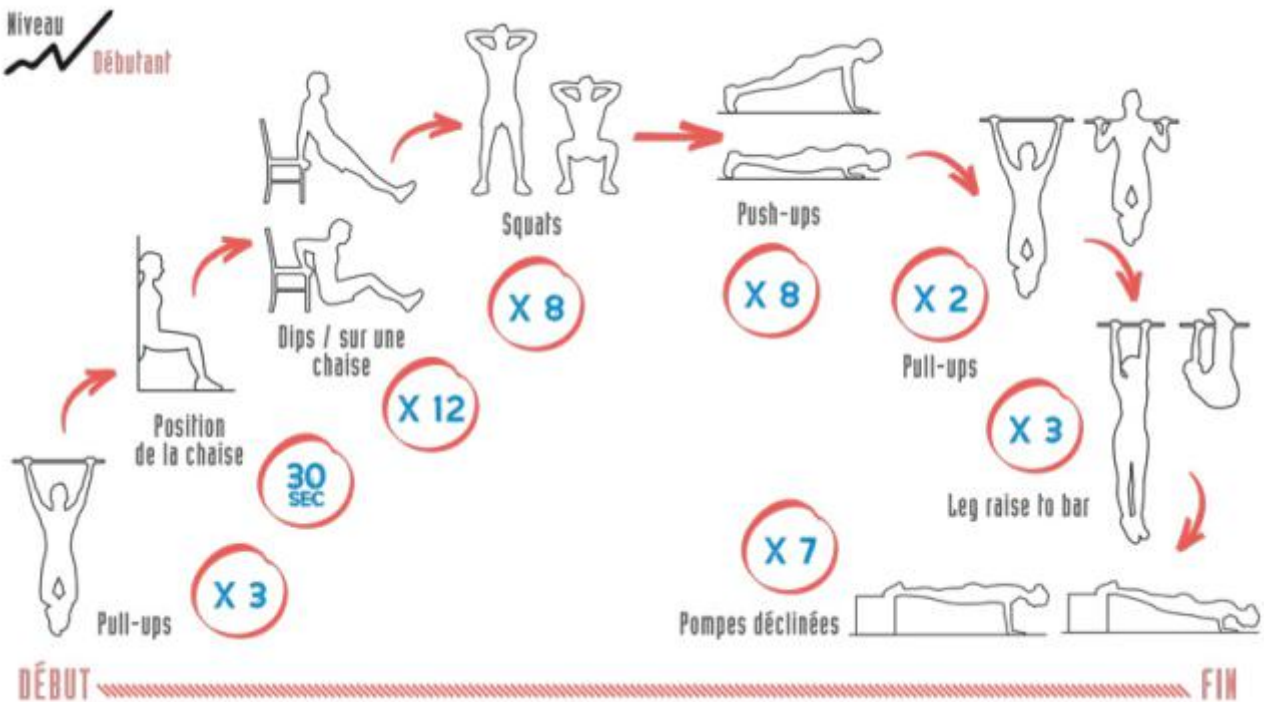


FAITES 6 CYCLES

Repos entre chaque exercice : 30 secondes

Repos entre chaque cycle : 2 minutes

TOUT LE CORPS EN INTÉRIEUR

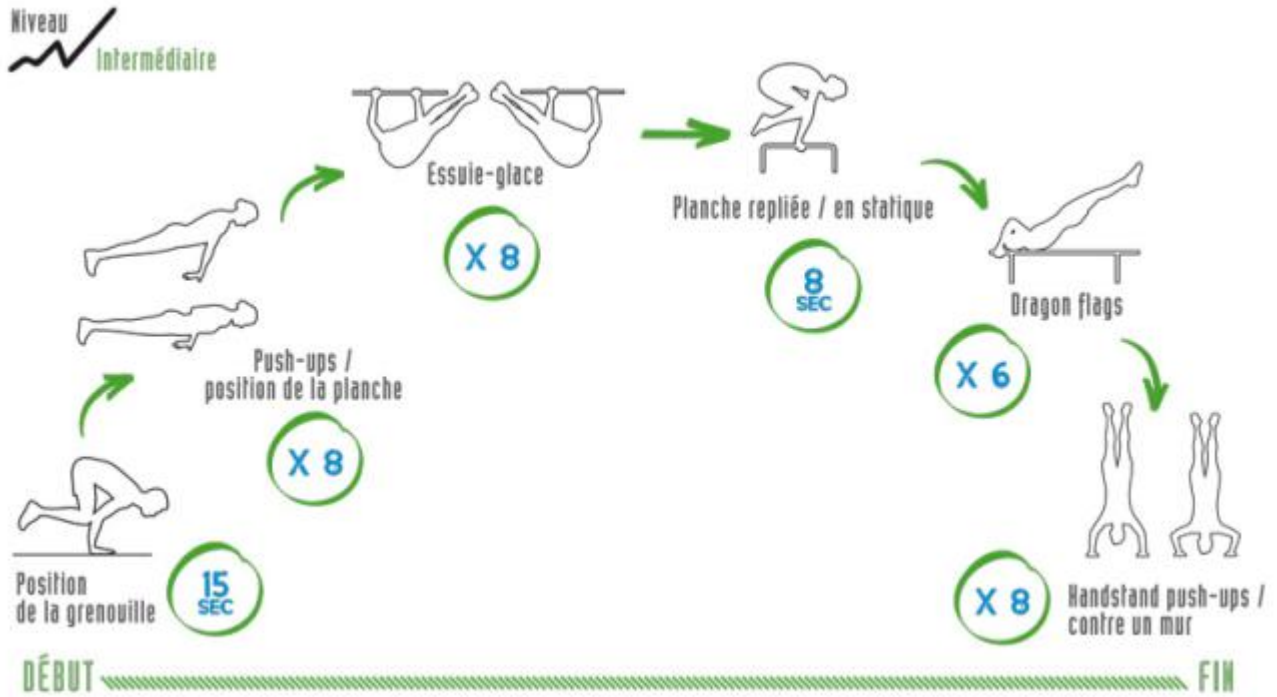


FAITES 3 CYCLES

Repos entre chaque exercice : 1 minute

Repos entre chaque cycle : 4 minutes

SPÉCIAL PLANCHE

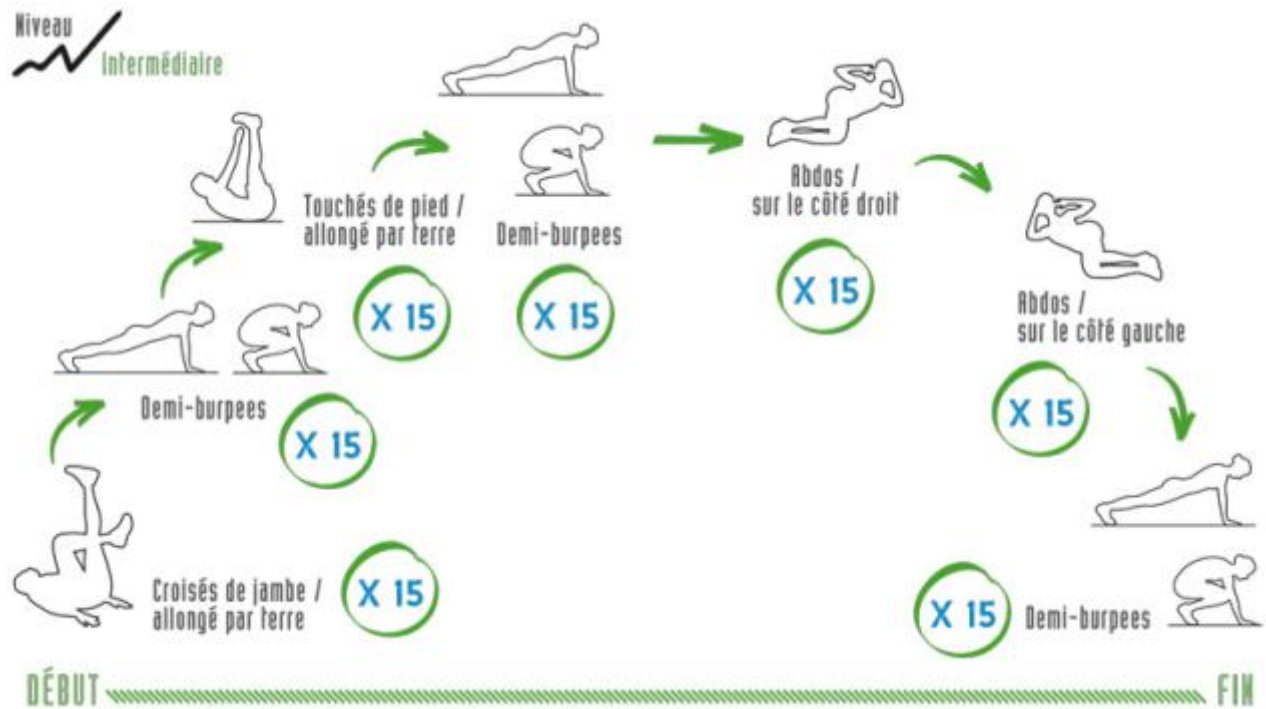


FAITES 5 CYCLES

Repos entre chaque exercice : 30 secondes

Repos entre chaque cycle : 1 minute18

SPÉCIAL ABDOMINAUX EN BÉTON

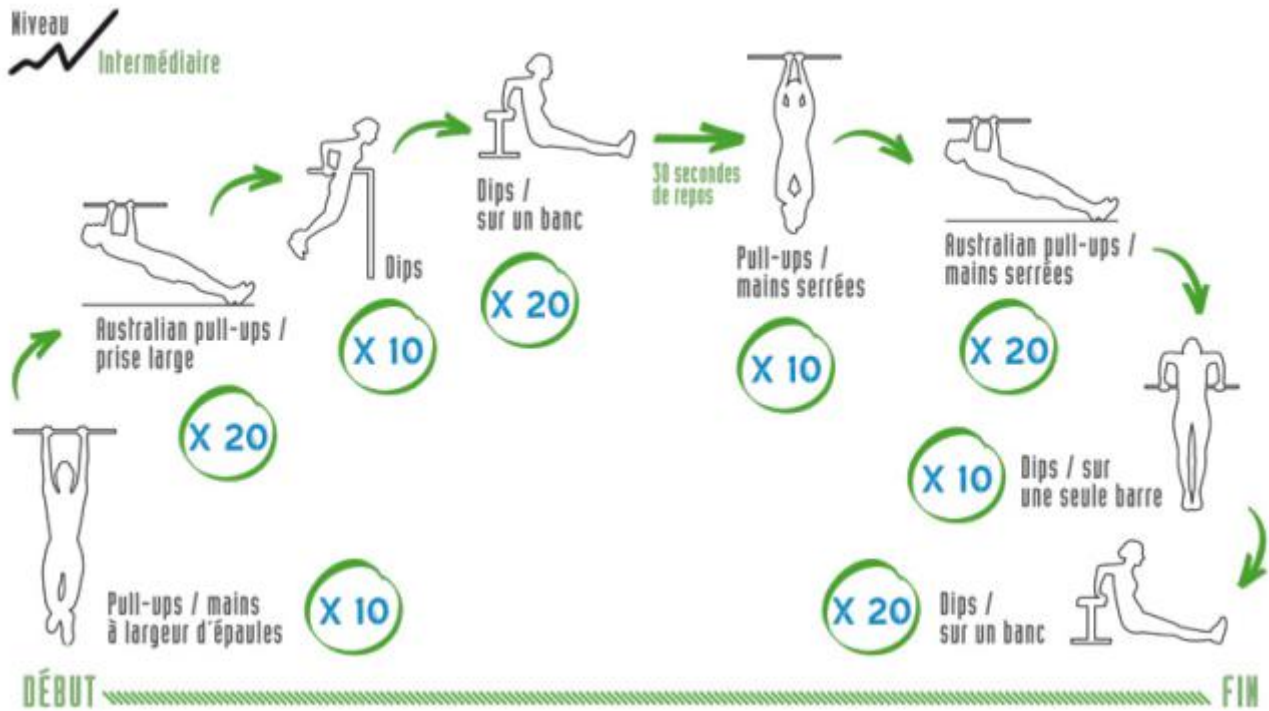


FAITES AU MOINS 3 CYCLES

Repos entre chaque exercice : le minimum

Repos entre chaque cycle : 3 minutes19

SPÉCIAL BRAS

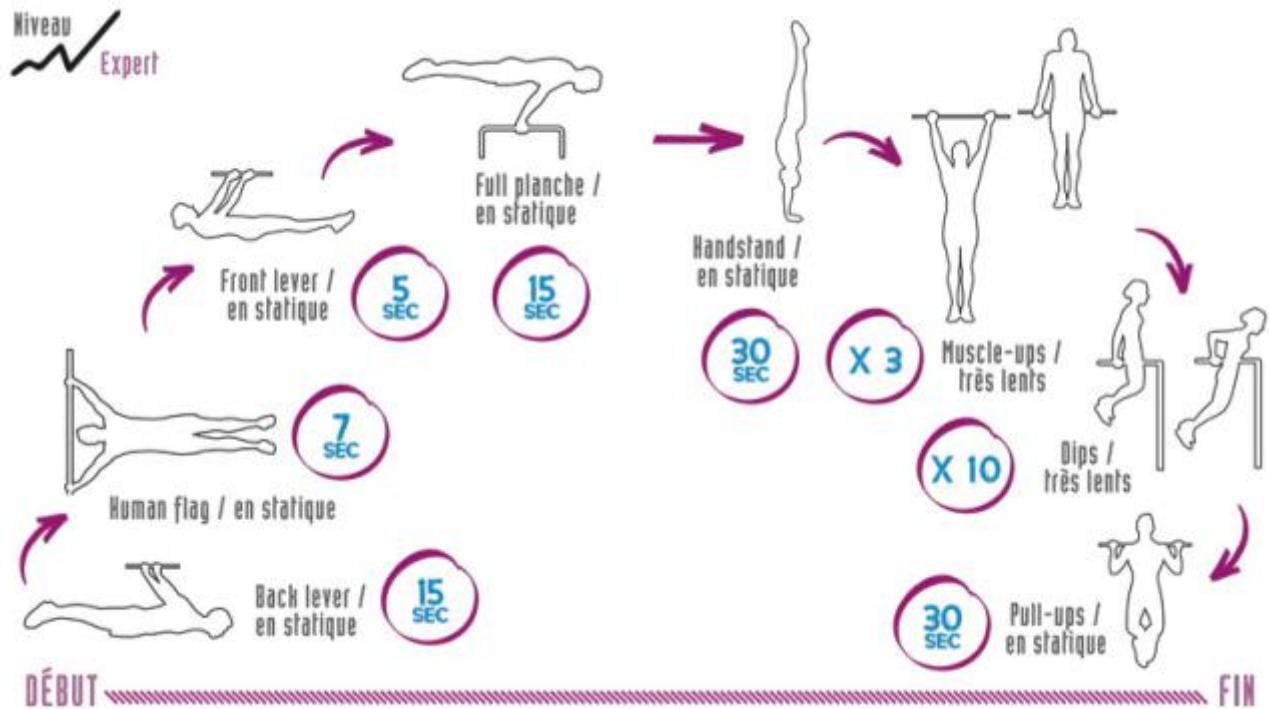


FAITES AU MOINS 4 CYCLES

Repos entre chaque exercice : le minimum

Repos entre chaque cycle : le minimum 20

CONTRÔLE DE LA FORCE



FAITES AU MOINS 4 CYCLES

Repos entre chaque exercice : 30 secondes

Pas de repos entre chaque cycle.

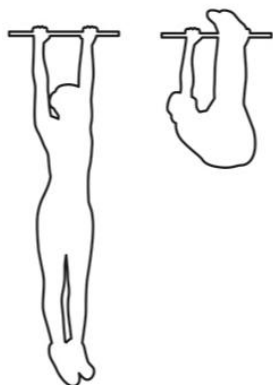
5 PROGRAMMES SPÉCIAUX POUR ALLER PLUS LOIN

Comment avoir des abdominaux endurants et solides ?

PAR MR WORKOUT

Les 5 grands muscles principaux des abdominaux permettent de réaliser un nombre infini d'exercices. En street workout, les abdominaux constituent une base nécessaire à la réalisation de n'importe quel exercice ou figure de force comme le fameux « human flag ». Ces derniers sont sollicités de manière faible ou importante, selon le mouvement à réaliser.

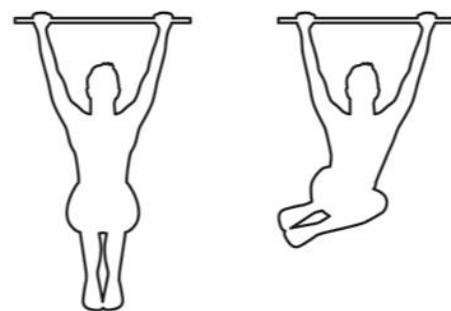
Voici une routine qui vous aidera à développer les abdominaux. Ces 4 exercices travaillent les abdominaux dans leur totalité, en allant chercher le grand droit, le transverse, et les obliques en majorité.



Leg raise to bar x 10

Ce mouvement nécessite un parfait contrôle du corps. Les bras doivent être tendus, les jambes tendues et gainées. Tout en gardant les membres du corps tendus et en gainant les abdos, les jambes vont chercher la barre (les tibias doivent arriver à la hauteur de la barre).

Hanging obliques raise x 20
Une fois encore, la partie supérieure du corps est gainée. Les genoux sont pliés et ramenés vers la poitrine. Le mouvement consiste à envoyer les pieds à droite puis à gauche afin de solliciter les obliques situés du côté droit et gauche du corps.



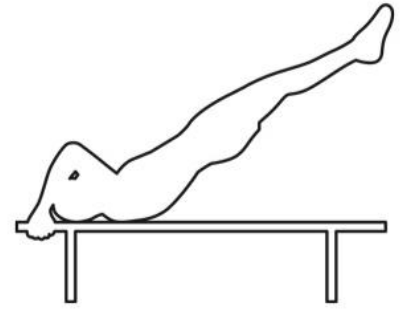
Windshield wipers x 20

Plus connu sous l'appellation « essuie-glace », ce mouvement consiste à effectuer un « leg raise » comme sur le premier mouvement, les jambes tendues mais se levant à gauche puis à droite. Le

mouvement est parfaitement réalisé lorsque vous sentez vos obliques se contracter.

Dragon flag x 10

Le « dragon flag » est un mouvement assez connu, pour son efficacité. Le grand Bruce Lee doit son endurance et gainage à ce mouvement. Ce mouvement consiste à s'allonger en gardant la partie supérieure du dos collée au sol. Ensuite il faut lever les jambes à la verticale en gardant ces dernières tendues, le but étant de contrôler la descente des jambes tendues afin d'entraîner une contraction abdominale, sans toucher le sol et juste en le frôlant.



Entraînement jambes et fessiers au poids de corps

PAR SOPHIE NXC

Temps : 35 à 40 minutes

Matériel : aucun

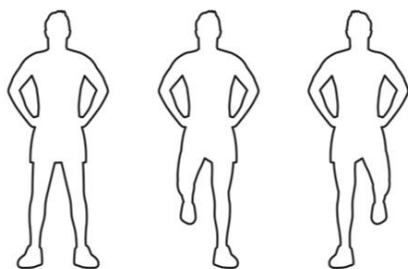
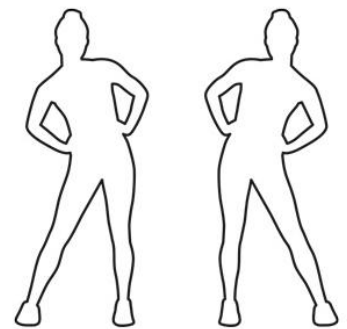
Intérêt : Les enchaînements qui vont suivre favorisent la prise de masse musculaire sèche sans prise de volume. Les grandes répétitions ainsi que les temps de récupération relativement courts maintiennent un rythme cardiovasculaire élevé. Votre métabolisme doit alors s'adapter et vous brûlez plus de graisses. En plus d'augmenter votre tonicité musculaire, vous allez gagner en explosivité et puissance, notamment grâce à la combinaison des exercices de pliométrie et d'isolation.

Échauffement en 3 minutes

Articulaire

30 secondes : rotation des hanches : réalisez des petits cercles avec votre bassin de gauche à droite puis de droite à gauche.

30 secondes : rotation des genoux : les genoux légèrement fléchis, réalisez des petits cercles vers l'intérieur puis l'extérieur.



Cardiovasculaire

30 secondes : jogging sur place.

30 secondes : montées de genoux sur place.

30 secondes : jumping jack (saut avec écart latéral des bras et des jambes).

30 secondes : squats classiques.

Cœur de séance

Circuit 1. Quadriceps et fessiers

30 secondes : rotation des hanches : réalisez des petits cercles avec votre bassin de gauche à droite puis de droite à gauche.

Réalisez 20 squats classiques et 20 squats jumps, puis tenez 20 secondes en position squat statique/isométrique. Répétez le circuit 3 fois sans temps de repos.

Réalisez 5 pistol squats à gauche puis à droite, puis 10 pistol squats alternés (5 de la jambe gauche puis 5 de la jambe droite). Astuce : Maîtrisez la descente, ne faites pas de rebond.

Réalisez 20 fentes classiques alternées en avant, puis 20 fentes alternées sautées. Répétez le circuit 3 fois sans temps de repos.

Réalisez un squat statique pendant 5 secondes puis 1 squat classique. Faites un deuxième tour, avec la même position statique pendant 5 secondes, puis réalisez 2 squats, et ainsi de suite jusqu'à 10.

Faites 10 doubles sauts à genoux : partez à genoux, relevez-vous sur les jambes en effectuant un premier saut, puis faites un second saut en extension (en montant les genoux aux coudes).

Circuit 2. Adducteurs

Réalisez 20 squats sumos puis tenez 20 secondes en position squat statique.

Répétez le circuit 3 fois sans temps de repos.

Circuit 3. Mollets

Pour travailler l'extension des mollets à 360° : les pieds joints, décollez les talons et hissez-vous sur la pointe des pieds. Réalisez 20 répétitions avec les pointes de pieds alignées droites, puis 20 répétitions avec les pointes de pieds rentrées vers l'intérieur, et enfin 20 répétitions avec les pointes de pieds tournées vers l'extérieur. Répétez le circuit 3 fois avec 1 minute 30 de récupération entre chaque série.

Circuit 4. Fessiers

Faites le pont en tenant sur une jambe, 20 secondes à gauche puis de même à droite.

Faites des leg extensions : 50 à gauche, puis 50 à droite.

Faites des fire hydrants (en position quadrupède, levez votre jambe pliée à 90° de façon à ce que le genou se retrouve au niveau de la hanche) : 50 à gauche, puis 50 à droite.

Stretching en 3 minutes

Étirez les ischio-jambiers, quadriceps, adducteurs, fessiers. Maintenez la position au moins 30 secondes (jusqu'à 3 minutes pour les plus aguerris).

Comment obtenir un handstand clean form ?

PAR ARNAUD OTÉ

Le « **handstand** », ou « **équilibre** » en français, est une figure qui consiste à se mettre en position d'équilibre sur les mains à 90° par rapport au sol. C'est l'une des figures statiques les plus utilisées dans le monde du street workout. Elle s'exprime principalement sous toutes ses variantes connues à ce jour (handstand one arm, handstand flag, handstand sur barre, handstand push-up...). Mais le passage par l'acquisition d'un handstand clean form est obligatoire avant de pouvoir s'attaquer à la réalisation de ses différentes variantes.

Comment débiter ?

Il existe plusieurs chemins à suivre pour apprendre à faire un handstand. Mais selon moi, voici le plus efficace et le plus accessible :

1. Le frog stand

Il vous suffit de vous mettre en position accroupie au sol, puis de placer vos 2 mains devant vous à la hauteur de vos épaules. Ensuite, posez vos deux coudes contre l'intérieur de vos genoux, puis basculez doucement le buste vers l'avant tout en gardant cette position. Le but est de réussir à monter le bassin le plus haut possible tout en gardant l'équilibre.

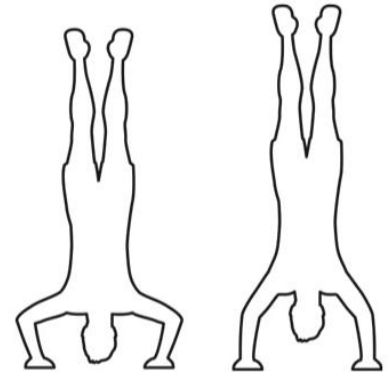


2. La bascule

Une fois le point d'équilibre trouvé, déployez doucement les jambes vers le haut de sorte à pouvoir basculer totalement le poids et l'équilibre du corps sur les mains.

CONSEILS

- Entraînez-vous 3 fois par semaine minimum selon ce schéma pour obtenir un handstand rapidement ;
- Faites-le en fin ou en début de séance (avec un bon échauffement avant) ;
- Attendez 20 secondes minimum entre chaque essai.



3. Du handstand bras pliés au handstand

Une fois que les genoux ont passé la hauteur du bassin et que les jambes sont stabilisées et tendues (ou quasiment), il vous faudra pousser sur vos bras pour passer de la position pliée à la position tendue. À ce stade, le but du jeu est d'essayer de garder l'équilibre dans cette position, le plus longtemps possible



4. Le handstand perfect form

Une fois que vous arrivez à tenir plus de 5 secondes consécutives, il faudra commencer à travailler sur le handstand perfect form. Pour cela, il faudra travailler votre position une fois que vous vous serez placé en handstand, en ramenant bien l'intérieur des coudes vers l'avant, en rentrant la tête dans les épaules, puis en alignant le bassin avec les épaules et la pointe des pieds.

ASTUCES

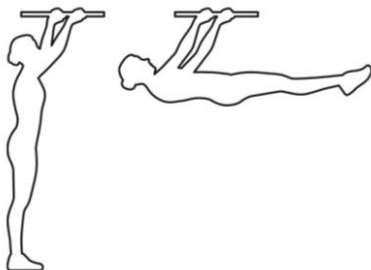
- Marcher sur les mains et/ou faire des handstand push-ups permet de renforcer les muscles sollicités lors du handstand, et ainsi de gagner en équilibre.
- L'équilibre en handstand se fait de façon similaire à l'équilibre debout, mais avec les mains au lieu des pieds.

Routine Upper body pour travailler le haut du corps

PAR DON OMAR & MR WORKOUT

Nous avons souvent pour habitude de commencer nos entraînements par le travail des muscles stabilisateurs. En street workout, il est assez facile de mobiliser ces derniers, lors du travail de figures de forces.

Quelques exemples ci-dessous. Travail sur les muscles stabilisateurs.

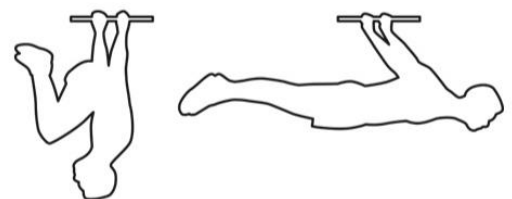


Le front lever

Il s'agit de s'accrocher à la barre les bras tendus, en positionnant le corps parallèle au sol. La poitrine doit se trouver face à la barre, le dos et les jambes parallèles au sol.

Le back lever

Il s'agit d'un mouvement similaire, comme vous pouvez vous en douter au regard de l'intitulé. En revanche, cette fois-ci la poitrine se retrouve face au sol, et le dos et l'arrière des jambes (les mollets) face à la barre. Le dos et les jambes sont



toujours bien parallèles au sol.

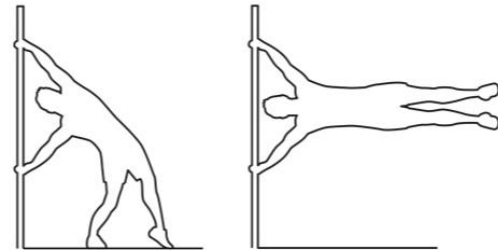


La tuck planche

Elle est vue comme une figure initiatrice précédant la figure finale. En d'autres termes, il s'agit d'une étape obligatoire avant de passer sur une planche beaucoup plus complète comme la straddle ou encore la full planche

Le human flag

Cette fameuse figure, qui a attiré la majorité des pratiquants de cette discipline, est plus connue sous son appellation française, le « drapeau ». Comme pour tous les mouvements cités précédemment, il existe pour le human flag différentes variantes intermédiaires nécessaires afin d'arriver à la forme finale du mouvement. Reprenons un terme utilisé précédemment : la « tuck » qui signifie « replié ». Il sera donc nécessaire de répéter à plusieurs reprises la forme « tuck » du drapeau afin de pouvoir se lancer sur une forme aboutie.



Upper body (travail sur le haut du corps)

Voici un circuit typique qu'il nous arrive de réaliser lors de nos entraînements. Le temps de récupération entre les différentes séries ne doit pas dépasser 30 secondes. En revanche, il est conseillé de prendre environ 2 à 3 minutes de récupération entre chaque circuit.

Circuit 1.

Réalisez une suite de séries de pyramide pull-ups (tractions) : une série de 20 - une série de 19 - une série de 18, et ainsi de suite jusqu'à 10, puis en sens inverse de nouveau : une série de 11 - une série de 12 - une série de 13, et ainsi de suite jusqu'à 20.

Circuit 2.

Réalisez un maximum de répétitions en réalisant les mouvements suivants sur une seule barre : muscle-ups+ dips+ pull-ups

Circuit 3.

Push-ups (pompes) & isométrie : réalisez des pompes en pyramide avec un nombre de répétitions ascendantes puis descendantes : 10 pompes, 10 secondes de gainage bras tendus, 20 pompes, 20 secondes de gainage bras tendus, 30 pompes, 30 secondes de gainage bras tendus ; puis repartez de 30 en réalisant cette fois-ci le schéma descendant.

Trust in yourself !

Routine pompes pour travailler les bras

PAR TONIO BAZOR & SMAILO

Pompes classiques

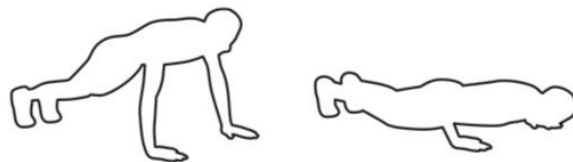
La bonne position est la position horizontale, le corps bien droit et les mains placées au niveau des épaules. Une fois en position, poussez légèrement pour engager les pectoraux, puis complètement jusqu'en haut sans verrouiller les coudes



Routine : faites 10 séries de 50 pompes classiques, avec 1 minute 30 de repos entre chaque répétition.

Pompes prise large

Ce type de pompes est fait pour accentuer l'effort sur les pectoraux. En plaçant vos mains dans une position plus large au-delà des épaules, vous forcez vos pectoraux à faire plus d'efforts, tout en soulageant vos triceps.



Routine : faites 10 séries de 50 pompes prise large, avec 1 minute 30 de repos entre chaque répétition.

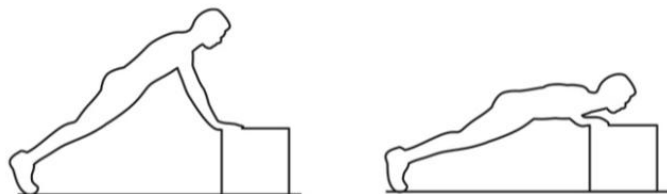
Pompes diamant



On appelle ces pompes « diamant » car les mains sont ici placées très proches l'une de l'autre, de façon à former un diamant entre les 2 douces et les doigts qui se touchent. Ici la prise est donc serrée, ce qui accentue l'effort maintenant sur les triceps.

Routine : faites 10 séries de 35 pompes diamant, avec 1 minute de repos entre chaque répétition.

Pompes inclinées



Les pompes inclinées s'apparentent au développé incliné sur banc. Il suffit de surélever vos mains. L'accent est mis sur le bas du muscle pectoral et le triceps. Les pompes inclinées sont les plus faciles à réaliser, plus faciles même que les pompes classiques. C'est parfait pour débiter, pour se familiariser avec

les pompes, si vous souhaitez vous y mettre sérieusement.

Routine : faites 10 séries de 40 pompes inclinées, avec 1 minute de repos entre chaque répétition.

Pompes déclinées

Ici c'est le développé décliné qui est simulé. Pour se placer en position, il faut cette fois surélever ses pieds en les plaçant par exemple sur un banc.



Routine : faites 10 séries de 40 pompes déclinées, avec 1 minute de repos entre chaque répétition.

Les plus célèbres teams en France

Body Art Athlètes de rue

L'association Body Art Athlètes de rue est née le 10 octobre 2011. Body Art, c'est surtout l'histoire singulière d'Agnès Maemblé, la fondatrice, et sa volonté très « musclée » d'amener ses athlètes à se dépasser par la pratique du sport.

Agnès Maemblé est une activiste passionnée par tout ce qu'elle entreprend. C'est grâce à sa rencontre

avec Mhadgi qu'elle découvre le street fitness, une discipline parfaite pour inciter toute une génération de Lyonnais à faire du sport. Et son engagement va bien plus loin : persuadée que le sport peut éduquer, Agnès intervient en collèges et lycées pour sensibiliser aux valeurs du sport.

Les Body Art Athlètes de rue ont eu dans leur rang l'ancien champion du monde Eryc Otiz et ont toujours Rémy Gresteau qui a fini 3^e au Championnat du monde à Pékin en 2016.

Pull and Push

L'association de loi 1901 Pull and Push est une association essentiellement orientée vers l'organisation d'événements sportifs, culturels, sociaux et innovants.

En 2011, Pull and Push a créé une association afin d'être identifiable et dans le but de promouvoir et d'offrir une visibilité claire et structurée sur une dynamique sportive, urbaine, peu connue en France.

Pull and Push étant la première organisation structurée de street workout, elle a pour objectif - après avoir importé cette pratique en France - de développer ce sport et le faire perdurer, en effectuant diverses missions :

- Réunir des populations parfois isolées les unes des autres autour de centres d'intérêt universel : le sport et la culture.
- Attirer les pays du monde entier.
- Transmettre un esprit d'échange.
- Communiquer leur savoir aux associations novices (organisation des compétitions, initiations...).

Accrobarz

Accrobarz est une équipe niçoise dans les Alpes-Maritimes, qui a été créée par Hamza Daikhi et Alexandre Philippe en janvier 2014. Depuis, ils ont remporté plusieurs compétitions en France et en Europe. L'association a été créée le 31 mars 2016 et compte aujourd'hui 13 membres dans l'équipe.

Le but de l'association est de promouvoir et développer la discipline street workout.

Ils font aussi des démonstrations, shows et initiations.

L'association organise un entraînement régulier, tous les dimanches matin de 9 h 30 à 12 h, pour débutants et professionnels.

Allbars

Cette équipe de compétiteurs du 91 a un des plus gros palmarès au monde, dont un record du monde d'Axel en front lever ! Les membres sont : Chris PX, Axel André, Charly Allbars, Don Omar, Elian LP, Frédéric Clerc, Lionel Yaouli, Ru Lpt, Tonio Bazor, Frédéric Clerc, Charly Allbars, Twitch Antoine. On peut retrouver la team AllBars chez Raw Training, situé à Saint-Germain-lès-Arpajon.

Team NXC

Natural eXercices Calisthenics, fondé par Filip NXC en 2010, est un style d'entraînement qui sert à se muscler naturellement, et seulement avec le poids de corps. Fin 2012, l'association NXC TRAINERS est créée afin de développer le calisthenics parmi les jeunes des quartiers de Noisy-le-Sec, avec pour seul matériel des barres portatives, à défaut d'avoir des parcs de street workout. L'association NXC compte à ce jour une centaine d'adhérents et une team d'une dizaine d'athlètes opérationnels pour les compétitions, démonstrations et initiations pour développer la discipline. Leur slogan : « NXC jamais dans la tendance, toujours dans la différence ».

Swat team

Ancien coureur cycliste, Nicolas Poignant décide en 2014, à la suite d'une blessure, de se consacrer au renforcement musculaire et à l'agilité du corps. Il crée donc la Swat team, dans le but d'encadrer les jeunes qui se réunissent pour pratiquer ce sport. Il met en place des rendez-vous réguliers afin de

structurer les entraînements et transmettre ses connaissances. Trois fois par semaine, des jeunes de tous horizons se joignent petit à petit à lui, jusqu'à former une cinquantaine de membres réguliers. La Swat team se tourne aujourd'hui vers un projet concret, celui de dispenser des cours adaptés à l'âge et au niveau de chacun. Plus qu'une association sportive, cette équipe souhaite participer activement à la démocratisation de ce sport. Elle a récemment ouvert une section Swat team à distance, à la suite d'une forte demande de conseils et de cours sportifs sur ses différents réseaux sociaux, pour les personnes ne trouvant plus le temps pour le sport ou n'étant pas de la même région. La Swat team : une cohésion, une religion, une même passion...

Breizhitters

Breizhitters est un club de street workout et une équipe bretonne. Créée en décembre 2013, elle a environ 20 adhérents dont certains de niveaux internationaux. Ils s'entraînent sur Rennes et aux alentours, et font aussi des shows, démonstrations et initiations.

Bar Jacking Crew

L'histoire débute en 2014. Des amis qui décident de prendre soin de leur corps se mettent à s'entraîner dans différents parcours de santé, sans même encore connaître cette discipline (le street workout). La passion naissante, ils s'intéressent à cette discipline et la découvrent peu à peu. C'est dans un engouement total et devant l'ampleur que prend ce sport qu'ils décident de créer Bar Jacking, présidé par Lucas Moreaux. Bar Jacking, c'est avant tout le respect, le partage ainsi qu'un état d'esprit conquérant, et l'association met tout en œuvre pour promouvoir cette culture sportive. L'équipe a pour but de faire connaître le street workout. Elle participe également au fameux « Break the floor summer 2016 », compétition internationale de break dance, et organise la première « battle » de street workout.

Ceci n'est qu'un aperçu des plus grosses teams en France. D'autres teams comme les Sbl, les Monkeys bar ou les Outsiders ont aussi eu un niveau très élevé.

Palmarès en France :

- Éryc Ortiz : champion du monde de street workout 2014 et 2015 (Russie) et vainqueur de la Coupe du monde 2014 (Norvège).
- Rémy Gresteau : 3^e mondial à la Coupe du monde 2015 (Moscou), 3^e à la Coupe du monde 2016 (Pékin).
- Cédric Douge : 3^e mondial à la Coupe du monde 2014 (Oslo)

Portraits des athlètes

Tonio Allbars

Tony Dubois (surnommé Tonio Bazor) a 29 ans et a commencé le street workout à l'âge de 25 ans. Il a commencé le street workout il y a maintenant 4 ans : en cherchant un autre sport que la musculation en salle, il a découvert une vidéo de street workout de Franck Medrano qui lui a donné envie de se lancer dans ce sport. Désormais, il participe à des compétitions en France et à l'étranger, et fait partie de la team Allbars ; sa spécialité est le push-up.

Don Omar Heavyweight

Né sur Paris, Don Omar a débuté le street workout en 2013 et le street lifting en 2015. C'est l'un des cofondateurs de la team Allbars, également membre actif de la Fédération nationale de street workout & calisthenics. Don Omar, c'est aussi 1 m 89 et 93 kilogrammes de muscles et de motivation. Avec son équipe, ils ont bâti leur réputation grâce à leurs palmarès et leurs vidéos sur YouTube.

Bilel Mezoughi

Surnommé « Mr Workout », Bilel Mezoughi a 21 ans et a commencé le street workout à l'âge de 13 ans. Étant asthmatique depuis la naissance, Bilel cherchait un sport qui pourrait l'aider à améliorer ses capacités physiques et respiratoires. Lorsque ce fan de culture américaine a un jour vu la vidéo du King Hannibal, cela a été le déclic. Depuis, il s'entraîne chaque jour. Il s'est entraîné 6 ans seul et, depuis 2 ans, il fait partie d'une équipe qui s'appelle la Swat team. Cette équipe a été fondée par Nicolas Poignant, surnommé « Nico Statham ». Pour plus d'informations ou pour suivre ses programmes, rendez-vous sur ses réseaux sociaux (Facebook, Instagram, YouTube) : « Mr Workout ».

Baki

Dylan a 20 ans. On le surnomme Baki car c'est un personnage de manga qui lui ressemble et qui l'inspire. Il a toujours eu la passion du sport, notamment la gymnastique qu'il a pratiquée durant 6 ans. Il s'est donc naturellement tourné vers le calisthenics/street workout après avoir rencontré Nicolas (le coach et fondateur), qui depuis 2 ans l'aide à dépasser ses limites physiques et mentales. C'est devenu pour lui un véritable mode de vie qui rythme ses journées. Aujourd'hui, avec son équipe la Swat team dont il est directeur adjoint, ils essaient de construire une véritable communauté autour de ce sport encore trop peu connu

Il pratique donc depuis 2 ans, cela lui a permis de participer à de nombreuses compétitions en France mais aussi à l'étranger, où il a décroché des titres. Grâce à la persévérance et à son implication au sein de l'association, il encadre désormais le groupe compétition de l'équipe. Vous pouvez découvrir son univers sportif sur ses réseaux sociaux.

Sophie

Sophie est athlète de l'association sportive NXC training et entraîneur sportif. Adeptes des compétitions de street workout et de cross-training, elle sert également de modèle photo pour la promotion du club de coaching privé « Le Noble Art Club ». En tant qu'entraîneur, elle accompagne ses élèves et veille à ce qu'ils épanouissent dans leur pratique sportive. Elle est leur partenaire et met à disposition ses facultés et connaissances pour les amener vers un mieux-être général.

En tant que modèle, elle souhaite réaliser de nouveaux projets en lien avec le monde du sport et ses environnements connexes comme la nutrition et la santé. Elle serait ravie de devenir ambassadrice d'une marque de nutrition sportive ou sportswear avec laquelle elle partagerait la même éthique.

Elian Lapouyade

Elian Lapouyade, appelé Elian LP dans le street workout, a 25 ans et pratique le street workout depuis 3 ans. Il a toujours pratiqué le poids de corps mais, avec la pratique quotidienne, cela est devenu une passion. En 3 ans de pratique, il a réussi à obtenir un niveau qui fait partie des meilleurs de France. Il a participé à 24 compétitions en 2 ans pour 22 podiums, et fait partie de la team Allbars depuis sa création. Ils ont tout gagné en France et même à l'étranger. Le street workout est pour lui un mode de vie, ce sport fait partie de son quotidien où il fournit d'énormes efforts et sacrifices comme peu de personnes sont capables de le faire. S'entraînant en moyenne 12 h par semaine, il est assez complet dans le street workout.

L'auteur

Guillaume Di Giornoest né en région parisienne. D'origine italienne, il vit dans le Sud depuis de nombreuses années et voyage beaucoup grâce à ses différents projets. Il est connu et reconnu dans le monde du street workout pour ses différentes actions, et notamment pour la mise en place avec son ami Boubou Dansoko et

Charlie Grant (Australie) de règles strictes dans le milieu du street workout. Ces techniques de jugement et méthodes seront employés par la suite dans toutes les compétitions françaises. Il est aussi jury dans les plus grandes compétitions nationales et australiennes (Pull and Push, Body Art, No joke for king, Fédération, Master of Warrior, Bondi Beach Bar Brutes, Battle Survivor...).

Tout commence quand Guillaume décide de partir en Australie pour devenir coach sportif de street workout. Mélangeant gymnastique et musculation sur des agrès publics, cette discipline fait fureur sur les plages de Bondi. Quelques semaines après son arrivée, les affaires se portent plutôt bien pour le coach français. Rapidement, il se rapproche de la célèbre team australienne « Bondi Beach Bar Brutes » (BBBB) de Stanislas et de Marcus Bondi (team spécialisée dans le calisthenics et le street workout). Au fur et à mesure de ses sessions, il devient un membre incontournable du milieu australien.

De retour en France, Guillaume décide d'utiliser son expérience australienne dans le but de partager sa passion pour le street workout et de promouvoir cette discipline, qui prend rapidement de l'ampleur. Créateur du groupe et de la page « Street Workout France » qu'il gère actuellement avec ses associés, Guillaume est désireux de faire connaître au plus nombreux le street workout.

« Le but de ce livre est de faire connaître le street workout et de mettre en avant les principales teams françaises et organisations qui font vivre ce sport. C'est un sport libre où l'on peut s'entraîner un peu partout grâce au mobilier urbain ou dans des parcs spécialisés. J'ai voulu travailler avec plusieurs équipes de street workout dont les Allbars, la Swat team et les NXC qui font partie des références dans le milieu. »

Pour aller plus loin : www.facebook.com/WorkoutFranceFR/

Florence Akouka est une photographe portraitiste qui travaille régulièrement pour le monde de l'édition. Son goût immodéré pour la lumière naturelle la pousse à travailler dans un esprit d'authenticité mais toujours à la recherche d'une belle esthétique. Cette passionnée de photographie a croisé le chemin de grands enthousiastes, comme elle, qui l'ont guidée vers les différents projets et thèmes photographiques de son parcours. Aujourd'hui, elle consacre la plus grande partie de son temps à son travail de portraits et elle accompagne les auteurs au gré des rencontres et des coups de cœur.

Pour aller plus loin : www.studio-madam.com et www.fleurdesucre.com Page de copyright

Auteur : Guillaume Di Giorno

Direction éditoriale : Tatiana Delesalle

Édition : Iris Dion

Direction artistique et création graphique : Julie Pauwels

Illustrations : Laurent Stefano

Photographies (intérieur et couverture) : Florence Akouka

Réalisation numérique : Karen Pasquier

ISBN papier : 9782317017797

ISBN numérique : 9782317012280

Dépôt légal : avril 2017

© Mango, une marque de Fleurus éditions, Paris, 2017

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation strictement réservés pour tous pays.

www.mangoeditions.com

Dans la même collection