

PROJET : PRÉPARATION AUX EXAMENS PAR LE SPORT

2^{NDE} PHASE : DES ÉLÈVES DU LYCÉE LÉPERVANCHE

A L'ASSAUT DU STREET WORK OUT

Après le Crossfit, à nouveau les élèves de M. FLORIAN T se lançaient ce mercredi 5 avril 2023 dans la découverte d'un autre sport... le **street workout** sur le front de mer du Port.

LE STREET WORKOUT : KESAKO ?

Le **street workout** est un sport qui **consiste à se muscler à l'aide de son propre poids corporel**. Lire l'article : https://fr.wikipedia.org/wiki/Street_workout

LES OBJECTIFS DU STREET WORKOUT POUR LES ÉLÈVES DE LA 2RCI

1- Une activité libre et accessible à tous



C'est **une activité libre, en plein air et qui ne demande que très peu d'infrastructures**.

Les lieux présentant des barres de tractions sont très prisés par les adeptes de cette discipline.

Les parcours santé, les aires de jeux et les parcs sont donc des endroits privilégiés.



Le street workout s'adapte à son environnement et à ses pratiquants. En effet, différents degrés de difficulté existent pour les mouvements de street workout. Ceux-ci dépendent des capacités et du niveau de chacun. Il reste une discipline accessible à tout le monde où chacun posséderait ses propres objectifs.

On utilise majoritairement le **poids de corps**

Chaque individu a un déroulement différent de ses entraînements qui est défini en fonction de ses attentes personnelles.

2- Une discipline très complète

Le street workout **prépare le corps de l'individu à tous les niveaux.**

Associant mouvements de gymnastique et de musculation, ce sport donne la possibilité de renforcer son explosivité et sa puissance.



Les mouvements permettent de développer des capacités en souplesse, en endurance et en équilibre. C'est donc une pratique idéale pour se remettre en forme et/ou progresser au niveau sportif.

Le street workout requiert de la part des pratiquants **une réelle motivation et détermination.**

Il forge un mental aux individus qui le pratiquent.

Et parallèlement, ce sport puise son sens dans l'innovation, permettant aux pratiquants de **faire fonctionner leur imagination.**

La culture du street workout favorise l'adoption d'un mode de vie sain au quotidien.

3- Un sport de rencontre



Entre conseils et encouragements, **il existe une entraide et une bienveillance** propre à la culture de la discipline. **L'activité favorise la discussion et les débutants passent souvent d'une pratique individuelle au départ à collective par la suite.**

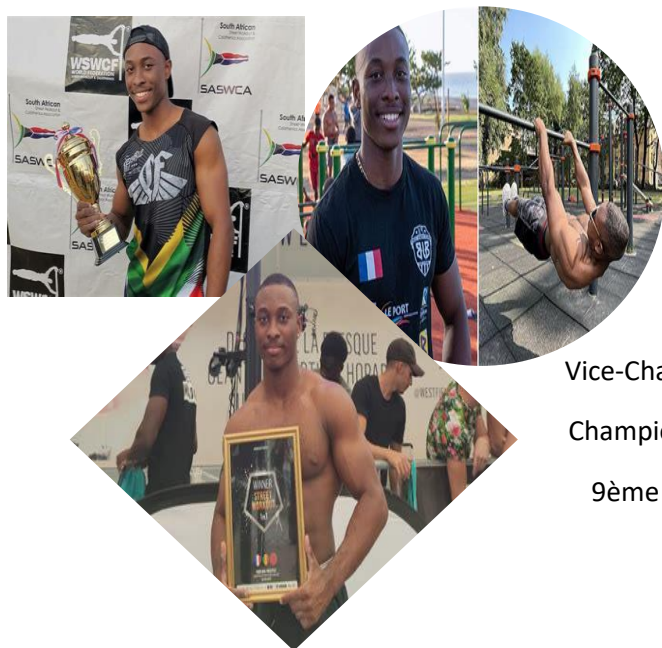
4- Mais un sport non sans risque



La pratique du street workout qui se fait naturellement sans encadrement demande de réelles précautions.

Il est important de s'écouter afin d'apprendre à connaître ses limites. C'est une notion primordiale pour progresser dans de bonnes conditions.

Ainsi pour Roan B. et Roan L., Rachid, Moobasheel, Romuald, Mederick et Loan... et M. FLORIAN, le street workout...



Un grand merci au coach de la séance :

MERION ANGELO

Spécialité : Freestyle

Vice-Champion de France 2022 en Freestyle

Champion de La Réunion en Freestyle 2020

9ème du WSWCF Freestyle Calisthenics

DALAMA Gisèle
Professeure Lettres-Histoire
LP Lépervanche 2022-2023

