

2 | 2026



Sommaire

Objectifs et intérêt pédagogique	2
Intégration dans le plan d'études	3
Conditions cadres, sécurité et prévention	4
Conception de l'enseignement	5

Bonnes pratiques

Échauffement	6
Partie principale	7
Retour au calme	8
Entraînement individuel:	
ton programme de fitness	9
Top 10 des exercices pour	
l'enseignement du sport	10
Top 3 des exercices d'étirement	14
Réflexion et perspectives	15
Indications	16

Annexe

Catégories

Tranche d'âge: dès 16 ans**Degré scolaire:** secondaire II**Niveaux d'apprentissage:** acquérir, appliquer et créer

Street workout: Bouger sans restrictions

Le street workout, ou fitness urbain, insuffle un air de rue aux leçons de sport dispensées dans les écoles. Axé sur le développement de la force, de la coordination et de l'endurance, il sied parfaitement aux élèves des écoles professionnelles. Le présent dossier fournit aux enseignantes et enseignants d'éducation physique une foule d'informations pratiques pour garantir un enseignement au goût du jour et présente des formes d'entraînement variées accessibles à toutes et à tous.

Le street workout est une forme de musculation et de fitness où les exercices sont effectués uniquement avec le propre poids du corps. Se pratiquant à l'extérieur dans un environnement urbain, il tire profit des infrastructures à disposition – telles que les balustrades, les bancs publics ou les barres de traction. Les exercices vont des appuis faciaux et des tractions classiques aux mouvements plus difficiles qui allient la force, la coordination, la souplesse et l'équilibre de façon ludique. Ces exercices peuvent être effectués non seulement sur des installations de street workout, mais encore dans des cours de récréation, des lieux publics ou des salles de sport.

Une motivation à bouger

Le street workout présente de nombreux avantages pour le sport scolaire, notamment dans les écoles professionnelles: bon marché, facile à organiser et à pratiquer, il offre une véritable alternative aux abonnements de fitness parfois onéreux. En même temps, il séduit les jeunes qui préfèrent souvent un entraînement fonctionnel proche de la pratique aux traditionnels exercices en salle. Le street workout développe les capacités physiques tout en favorisant la motivation, le sentiment d'efficacité personnelle et l'interaction sociale dans la mesure où les exercices sont souvent exécutés en groupe et en plein air. En milieu scolaire, le street workout peut servir à travailler explicitement la force, l'endurance, la souplesse, la coordination ainsi que la perception corporelle. Il permet en outre aux enseignants de s'adapter avec créativité aux différents niveaux de performance et de souligner les progrès de chacune et de chacun. Le street workout n'est donc pas uniquement un concept d'entraînement mais aussi un instrument plaisant et pratique pour intégrer le mouvement dans le quotidien scolaire, en tout temps et en tout lieu.

Un enseignement ciblé proche de la pratique

Le dossier allie connaissances de base, principes méthodologiques et exemples de bonnes pratiques. Chaque module peut être directement mis en œuvre ou adapté au cas par cas, moyennant des instructions claires, des points de coaching et un minimum de matériel. Les fiches explicatives en annexe permettent un apprentissage autonome tout en incitant les élèves à rester actifs également en dehors des leçons. Le street workout fait ainsi le lien entre l'école et les loisirs: bouger devient une évidence, s'entraîner une expérience positive.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Objectifs et intérêt pédagogique

Dispensé dans le cadre d'une leçon, le street workout permet d'entraîner des facteurs de condition physique tels que la force, l'endurance, la souplesse ou la coordination et facilite une approche individuelle. Les élèves peuvent ainsi constater leurs progrès et les enseignants disposent de solutions créatives pour intégrer le mouvement dans le quotidien scolaire, même dans un espace restreint et sans matériel coûteux.

Le street workout est une méthode d'entraînement stimulante, axée sur la pratique et envisageable sur le long terme, qui ne se limite pas aux écoles professionnelles. Les élèves pouvant choisir eux-mêmes leurs exercices, évaluer leurs progrès et se fixer des objectifs d'entraînement, il accroît la **compétence personnelle**. Il permet également une grande **diversité de mouvements** et renforce les compétences sociales, par exemple au travers d'exercices avec un-e partenaire ou de défis en groupe.

Utilité pour le sport scolaire

- **Condition physique:** amélioration de la force, de l'endurance, de la souplesse, de la coordination et de la perception corporelle
- **Motivation et sentiment d'efficacité personnelle:** expériences gratifiantes résultant de progrès visibles, adaptation individuelle possible
- **Compétences sociales:** travail d'équipe, motivation réciproque et échanges à propos des exercices
- **Flexibilité et coûts:** aucun abonnement nécessaire et pas besoin d'engins coûteux: les exercices peuvent être réalisés dans la cour de récréation, la salle de sport ou en plein air
- **Parallèle avec la pratique:** exercices axés sur des modèles de mouvements bien réels et des mouvements fonctionnels repris du quotidien

Objectifs pour le sport scolaire

- **Compétences motrices:** force, coordination, souplesse
- **Compétences méthodologiques:** apprentissage autonome, planification de l'entraînement
- **Compétences sociales:** travail d'équipe, feed-back
- **Santé/Prévention:** prise de conscience de son corps, sécurité maximum lors de la réalisation

Histoire et origine

Le street workout repose sur l'idée que le fitness et la musculation doivent pouvoir être possibles **n'importe où sans engins** – un principe qui remonte à l'Antiquité. En effet, les Grecs et les Romains utilisaient déjà le poids du corps ou des moyens auxiliaires simples pour entraîner la force, la souplesse et l'endurance. Au 20^e siècle, son côté fonctionnel et son absence de contrainte en matière de lieu ont valu à cet entraînement avec le poids du corps une popularité grandissante au sein de l'armée et de la police. Dans les années 90, le street workout s'est mué en tendance chez les jeunes, ceux-ci s'appropriant alors les parcs publics et le mobilier urbain pour les transformer en terrains de jeu. Depuis 2010, le street workout n'a cessé d'envahir les médias sociaux partout dans le monde, les tutoriels sont devenus viraux et les compétitions se sont multipliées. Aujourd'hui, il accorde une large place non seulement à la force, mais encore à la créativité, aux mouvements de freestyle et à l'interaction sociale.

Intérêt pédagogique pour les écoles professionnelles

- **Accessibilité:** entraînement sans engins, possible n'importe où
- **Sentiment d'efficacité personnelle et motivation:** progrès visibles pouvant être directement mesurés
- **Compétences sociales:** travail d'équipe, motivation réciproque et échanges
- **Créativité et personnalisation:** exercices pouvant être adaptés aux niveaux de performance individuels, éléments de freestyle possibles
- **Parallèle avec la pratique:** mouvements fonctionnels repris du quotidien et de la vie professionnelle

Intégration dans le plan d'études

Le street workout ne se contente pas de couvrir de nombreuses compétences du plan d'études cadre pour l'enseignement de l'éducation physique dans la formation professionnelle initiale, il illustre aussi, de par sa diversité ainsi que la culture du sport et du mouvement qu'il permet d'acquérir, presque tous les champs d'action.

L'aspect compétition se traduit par l'accomplissement d'une performance et le fait de se mesurer aux autres, tandis que l'expression, champ d'action omniprésent dans le street workout, prend tout son sens quand il s'agit de concevoir des mouvements et de présenter le corps.

Alors que de nouveaux défis sont relevés, la présence d'un-e partenaire, tout comme les moyens auxiliaires mis à disposition et les instructions données par les enseignants, se révèlent un gage de sécurité. Les leçons peuvent être l'occasion d'aborder le thème de la santé en général ainsi que les questions spécifiques d'ergonomie sur le lieu de travail dans un souci de compensation et de prévention.

Exigences susceptibles d'être formulées:

- **Jeu:** réaliser des exercices (jeux) seul-e, à deux ou en groupes
- **Compétition:** connaître les composantes de la performance sportive, les expérimenter et les comparer
- **Expression:** élargir son répertoire de mouvements, son langage corporel et ses expressions corporelles
- **Défi:** estimer de manière réaliste ses propres capacités et les exploiter sans négliger la sécurité
- **Santé:** connaître et pratiquer les aspects du sport et de l'activité physique bénéfiques pour la santé

Lien entre le plan d'études et les domaines de compétences

Le street workout associe l'expérience du mouvement aux domaines de compétences du plan d'études cadre de l'enseignement de l'éducation physique défini pour les écoles professionnelles.

Domaines de compétences	Concrétisation dans le street workout
Compétences techniques	Force, coordination, souplesse, connaissance des principes d'entraînement
Compétences méthodologiques	Planification et gestion personnelle de séances d'entraînements, feed-back (donner et recevoir)
Compétences sociales	Travail d'équipe, motivation réciproque, considération, communication
Compétences personnelles	Sentiment d'efficacité personnelle, discipline, responsabilité personnelle, sensibilité aux questions liées à la santé

Tobias Graf, un des deux auteurs de ce dossier, relève dans cette vidéo les avantages du street workout pour le sport dans les écoles professionnelles.

 [Vers la vidéo](#)

[Plan d'études cadre pour l'enseignement de l'éducation physique](#) | Secrétariat d'État à la formation, à la recherche et à l'innovation SEFRI

Conditions cadres, sécurité et prévention

La sécurité est à la base de toute leçon de street workout. Une bonne préparation, des règles claires ainsi qu'une surveillance attentive permettent d'éviter les accidents et d'instaurer la confiance, notamment chez les débutants. La sécurité et la prévention ont la priorité absolue.

Matériel et environnement

- Contrôler la **stabilité** et les **qualités antidérapantes** des engins (barres, rampes, murs, etc.) avant chaque leçon.
- Vérifier que les revêtements (tapis, sol en caoutchouc ou herbe) sont **propres, secs et plats**.
- Retirer les bijoux, les montres et les éventuels objets des poches **avant l'entraînement**.

Règles importantes pour l'utilisation

- **Utiliser uniquement les engins autorisés**, jamais des structures improvisées ou endommagées.
- **Adopter toujours une technique correcte**, préférer la qualité à la quantité.
- **Assurer le ou la partenaire** dans les exercices difficiles (p. ex. appui renversé, muscle up).
- **Interrompre les exercices en cas de fatigue** ou de vertige.

Règles de comportement

- **Échauffement obligatoire**: prévoir 5-10 minutes de mobilisation complète du corps (p. ex. cercles des épaules, exercices de sauts, planches faciles).
- **Retour au calme**: planifier des étirements et une courte phase de relaxation après chaque unité.
- **Charge**: veiller à augmenter adéquatement la charge et à introduire des pauses régulières pour boire.

Variantes en salle

- Réaliser les exercices de street workout avec les **barres fixes**, les **anneaux**, les **bancs** ou les **espaliers**.
- Veiller à tout moment à la **sécurité**, penser à mettre des tapis.

Nombre et répétitions (à titre indicatif)

- **Débutants**: 2-3 séries de 8-12 répétitions par exercice, accent sur la technique
- **Avancés**: 3-5 séries de 10-15 répétitions, évent. avec charge supplémentaire
- **Pause**: 30-60 secondes entre les séries, en fonction de l'exercice et de l'intensité

Remarque: La question de la sécurité se pose dès la préparation – et non au moment de la correction. Qui dit prévention, dit une bonne technique, des partenaires attentifs et des pauses intelligentes. Les enseignants devraient se poser les questions suivantes (liste de contrôle):

- L'engin est-il stable?
- Les élèves ont-ils reçu les bonnes instructions?
- Les élèves ont-ils bénéficié d'un échauffement fonctionnel et ont-ils été mis en condition?
- Un plan d'urgence est-il disponible?
- Combien d'élèves sont permis par installation?
- Quelle est la taille possible du groupe?

Conception de l'enseignement

Le street workout offre une multitude de possibilités méthodologiques. Il peut être envisagé sous forme de circuit, de parcours (à la manière d'un parcours Vita), de défi ou d'entraînement individuel.

Les exercices devraient être modulaires pour que les élèves puissent choisir leur niveau. L'entraînement par petits groupes ou par postes permet des mouvements intensifs et favorise la coopération des élèves. Les progrès peuvent être consignés (p.ex. nombre de répétitions, temps réalisé, etc.) pour stimuler la motivation. Les enseignants devraient structurer leur leçon selon un déroulement précis.

- **Échauffement:** mobilisation et activation (5–10 minutes)
- **Entraînement technique:** introduction de nouveaux exercices et correction, travail avec un-e partenaire
- **Partie principale:** circuit, parcours ou défi avec des variantes individuelles
- **Retour au calme:** étirements, exercices de respiration, brève réflexion

Différenciation

En modifiant les points d'appui, en variant les leviers, en ajoutant un poids supplémentaire ou en choisissant des moyens auxiliaires adéquats, il est tout à fait possible d'adapter les exercices au niveau de performance souhaité. Les élèves déterminent eux-mêmes ce niveau et consignent leurs progrès.

Motivation et feed-back

Les feed-back réguliers des pairs renforcent la perception de soi et la motivation personnelle. Ceux des enseignants seront brefs et concrets («garde ton corps tendu», «réduis la vitesse», «contrôle ta respiration»).

Principes d'entraînement

Le street workout est l'occasion idéale de combiner activité pratique et enseignement théorique (p. ex. principes d'entraînement, anatomie fonctionnelle ou postures bonnes pour la santé). Pour que l'entraînement soit efficace, il convient de respecter les points suivants:

- **Charge progressive:** la difficulté des exercices doit être augmentée progressivement pour éviter les surcharges.
- **Répétitions et séries:** le niveau de performance détermine le nombre de répétitions et de séries pour chaque exercice.
- **Périodisation:** l'entraînement technique doit alterner avec le développement de la force et les tests de charge pour garantir des progrès durables.
- **Poids du corps versus moyens auxiliaires:** de nombreux exercices peuvent être réalisés uniquement avec le propre poids du corps, d'autres avec des bancs, des barres ou des bandes de résistance.

Bonnes pratiques

Les exercices ci-après (voir pp. 15-16) proposent des possibilités de mise en œuvre qui ont déjà fait leurs preuves. La structure est la même pour tous les exercices (objectif, déroulement, points de coaching et transfert vers les loisirs).

Fiches explicatives

Les fiches explicatives (voir Annexe) constituent l'essence même de ce dossier. Elles permettent aux élèves de **s'entraîner de manière autonome**, pendant l'enseignement comme pendant les loisirs. Les exercices, toujours accompagnés d'une photo, sont courts et formulés de manière explicite.

Objectifs

- Responsabiliser les élèves
- Les motiver et leur apprendre à s'orienter sur l'installation de street workout
- Leur montrer comment reconnaître les exercices dans un autre environnement

Bonnes pratiques – Échauffement

La pratique du street workout ne s'entend pas sans un échauffement fonctionnel complet. Les exercices ci-dessous, qui ont fait leurs preuves, peuvent être adaptés à tout moment aux conditions et aux besoins divers.

Le maître et son chien

Exercice avec un-e partenaire. Une personne court, saute ou fait des petits exercices à travers l'installation de street workout. Son/Sa partenaire l'imité. Inverser les rôles après 4–5 minutes.

Objectif

- S'échauffer, améliorer la réaction et l'attention, favoriser l'interaction sociale

Variante

- Changer de musique ou de rythme, aménager de petits obstacles

Points de coaching

- Fluidité des mouvements, contact visuel, communication, sécurité

Transfert

- Entraînement ludique en plein air, sans matériel, avec un-e partenaire



Chat perché

Une ou plusieurs personnes jouent le rôle des poursuivants tandis que les autres essaient de se mettre en sécurité. Celles qui trouvent refuge en hauteur ne peuvent pas être attrapées. Elles ne peuvent toutefois pas rester plus de cinq secondes sur leur refuge (il incombe aux poursuivants de compter). Qui est attrapé-e devient, à son tour, poursuivant-e.

Objectif

- S'échauffer et améliorer la vitesse ainsi que la réaction

Variante

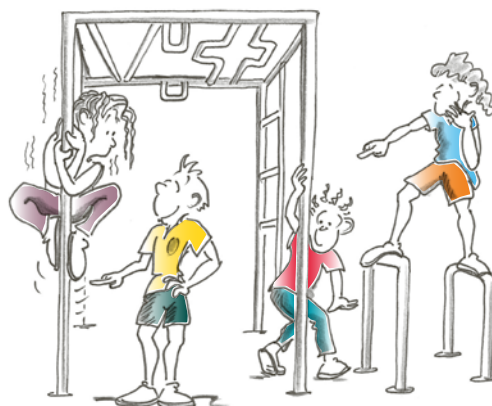
- Définir plusieurs zones de chasse ou des tâches supplémentaires (p. ex. trois tractions)

Points de coaching

- Distance de sécurité, vue d'ensemble du jeu et de l'installation, fair-play dans les contacts

Transfert

- Jeu de déplacement classique possible sur n'importe quelle infrastructure



Bonnes pratiques – Partie principale

Le street workout offre de nombreuses possibilités pour concevoir un entraînement varié des plus motivants. Les formes ci-dessous permettent de travailler la force, l'endurance, la souplesse ainsi que le contrôle de soi et peuvent être facilement adaptées à chaque niveau.

Parcours Vita

Entre cinq et dix fiches (voir Annexe) sont réparties sur l'installation de street workout. Les exercices peuvent varier en fonction des classes et des niveaux, l'idéal étant de combiner force, souplesse et coordination. Après chaque exercice, les élèves doivent effectuer un parcours de course préalablement défini.

Objectif

- Développer la force, l'endurance, la souplesse et le contrôle de soi

Variantes

Remplacer le parcours de course par:

- des dribbles avec un ballon de football;
- cinq tirs de basket (si des paniers sont disponibles);
- du frisbee-golf (essayer de toucher, avec le moins de lancers possible, trois cônes disposés le long du parcours).

Points de coaching

- Technique impeccable, effort régulier, aide réciproque

Transfert

- Répétition autonome du parcours en dehors de l'enseignement



Circuit

Une dizaine de fiches (voir Annexe) sont réparties sur l'installation de street workout. Une ou deux personnes, selon la taille de la classe, se positionnent près de chaque fiche/poste et effectuent l'exercice correspondant pendant un certain temps (p.ex. une minute d'entraînement, 30 secondes de pause) avant de changer de poste.

Objectif

- Améliorer l'endurance-force, le travail d'équipe et le rythme

Variantes

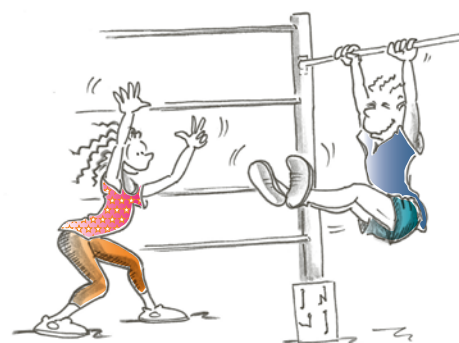
- Donner un certain nombre de répétitions à effectuer plutôt que de définir une limite de temps.
- Travailler en équipe: former des binômes et leur imposer un certain nombre de répétitions à partager à tour de rôle. Le nombre de répétitions requis doit être atteint avant de passer au poste suivant.

Points de coaching

- Technique avant vitesse, posture (corps bien droit), respiration

Transfert

- Entraînement en toute autonomie possible – seuls un chronomètre et un engin sont nécessaires



Mon exercice préféré

Les élèves élaborent, seuls ou en binômes, leur propre exercice et le présentent. La classe en choisit alors cinq exercices pour effectuer ensemble un circuit.

Objectif

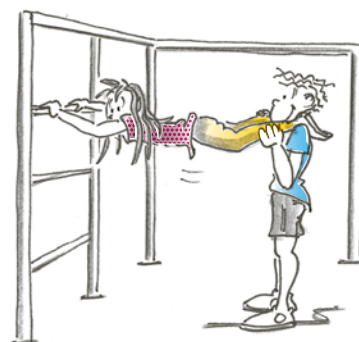
- Développer la créativité et un sentiment d'efficacité personnelle, responsabiliser les élèves

Points de coaching

- Sécurité, explications claires, communication au sein de l'équipe

Transfert

- Entraînement pour soi de son exercice préféré (importance accordée à l'initiative personnelle)



Bonnes pratiques – Retour au calme

En plus des formes d'enseignement classiques, des modules complémentaires offrent la possibilité d'approfondir la matière et de clore les leçons sur une note plus personnelle. Ils favorisent la régénération, la motivation et la responsabilité individuelle, éléments clés d'un entraînement durable.

Stretching et relaxation

5–10 minutes de stretching ou de yoga après chaque unité.

Objectif

- Favoriser la régénération, la perception corporelle

Variante

- Pratiquer un exercice de respiration, des étirements avec un-e partenaire, une brève séance de relaxation guidée à travers le corps ou de méditation

Points de coaching

- Respiration régulière, relaxation consciente

Transfert

- La régénération comme partie intégrante de l'entraînement – à la maison ou en plein air



Défi final

Tout le monde cherche une barre pour se suspendre au signal donné (les pieds ne doivent pas toucher le sol). Qui tient le plus longtemps? Plaisir garanti.

Objectif

- Se motiver encore une fois, renforcer la cohésion du groupe

Points de coaching

- Respiration régulière, prise de conscience du corps, plaisir à relever le défi

Transfert

- Les étirements comme partie intégrante de l'entraînement – exercice facile à réaliser à la maison



Bonnes pratiques – Entraînement individuel: ton programme de fitness

Cette méthode convient plutôt aux avancés. Chaque élève élabore son propre programme d'entraînement (si nécessaire avec l'aide de l'enseignant-e) puis le suit. Le nombre de répétitions est également adapté au niveau de chacun-e.

Objectif

- Responsabiliser les élèves, les laisser planifier leur entraînement et constater leurs propres progrès

Points de coaching

- Prise en compte de tous les groupes musculaires, dosage de la force utilisée

Transfert

- Programme de fitness personnel pour après l'école.

Remarque: L'aide est recommandée (préciser évent. certains points: p. ex. les différents groupes musculaires à entraîner, l'utilité des exercices de souplesse, le nombre d'exercices requis).

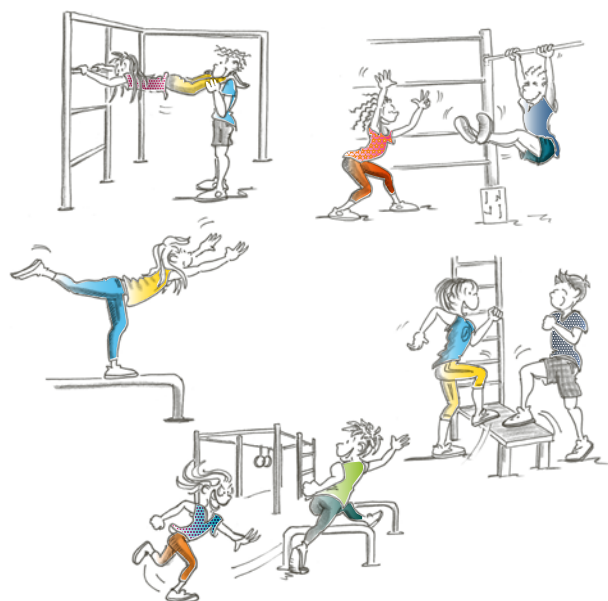
Gestion de l'entraînement (recommandations pour les débutants)

Phase d'entraînement	Nombre d'exercices	Durée par exercice	Pause
Échauffement	2	env. 2-3 min	30 s
Force/ Force-endurance	3	env. 3-4 min	30-90 s*
Coordination/Mobilité	2	env. 2-3 min	5-60 s**
Retour au calme	1-2	env. 2-3 min	20 s

*Durée de la pause en fonction de l'objectif d'entraînement: 30 secondes pour la force-endurance, 90 secondes pour le développement musculaire.

**Durée de la pause en fonction de l'objectif d'entraînement: 5 secondes (stretching), 30 secondes (mobilisation/souplesse), 60 secondes (coordination).

Un entraînement complet dure environ 25-30 minutes (durée idéale pour l'école et les loisirs).



Bonnes pratiques – Top 10 des exercices pour l'enseignement du sport

Les dix exercices suivants couvrent des formes de mouvement centrales du street workout. Ils développent la force, la coordination et le contrôle du corps. Tous les exercices sont adaptables, sûrs à mettre en œuvre et conviennent aussi bien aux débutant/-e/-s qu'aux pratiquant/-e/-s avancé/-e/-s.

Pompes

Se mettre en position quadrupédique, les mains au sol, les bras légèrement plus écartés que les épaules (légèrement moins pour travailler les triceps). Tendre les jambes en arrière et poser les pieds sur la barre, contracter le haut du corps et les fessiers de manière que le corps forme une ligne droite. Garder le corps tendu. Fléchir les bras et amener le haut du corps en direction du sol. Veiller à ce que les bras et le haut du corps forment alors un angle de 45 degrés. Descendre jusqu'à ce que la poitrine touche presque le sol, puis repousser le haut du corps avec la force des bras.

Objectif

- Renforcer le haut du corps, améliorer la stabilité du tronc

Variante

- Taper dans la main de l'autre après chaque appui facial (travail avec un-e partenaire)

plus facile

- Placer les bras plus haut et réduire ainsi l'effort

plus difficile

- Placer les pieds plus haut et augmenter ainsi l'effort

Remarques

- Adopter, selon l'installation, une position plus confortable pour les mains (p. ex. sur deux barres dans l'axe de l'avant-bras).
- Travailler avec un-e partenaire faute d'une solution adaptée pour la variante difficile (le ou la partenaire tient alors les pieds surélevés).

Points de coaching

- Mouvement régulier (sans balancer), épaules basses



Transfert

- Exercice de street workout très apprécié pouvant être réalisé partout

Suspension

Placer les mains en prise opposée sur une barre, lever les pieds du sol et relâcher les épaules.

Objectif

- Renforcer le dos et les bras

Variante

- Se déplacer en suspension d'une extrémité à l'autre de l'échelle horizontale (s'il y en a une)

plus difficile

- Plier les jambes en arrière à angle droit et tenir la position (également possible sous la forme d'un exercice avec partenaire)
- Plier et tendre les jambes (devant ou légèrement de côté, g./dr.)

Remarques

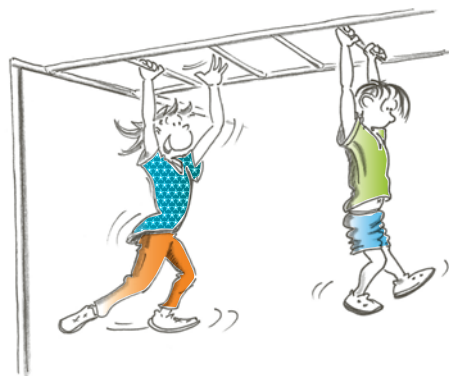
- Réaliser l'exercice avec un-e partenaire (qui tient les jambes)
- Relâcher, si possible, le corps

Points de coaching

- Prise stable, épaules basses, nuque relâchée, corps immobile, tronc légèrement contracté

Transfert

- Exercice pouvant être réalisé partout (barre solidement ancrée)



Squats

Poser les pieds parallèles écartés de la largeur des hanches. Fléchir les jambes à angle droit, s'asseoir puis remonter. Le poids du corps repose sur les talons, les genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds.

Objectif

- Renforcer les jambes et le tronc

Variante

- Entraîner la force-vitesse: sauter de manière explosive depuis la position de squat (p. ex. sur un banc)

plus difficile

- Exécuter l'exercice les pieds posés sur deux barres (bon équilibre indispensable)

Remarque

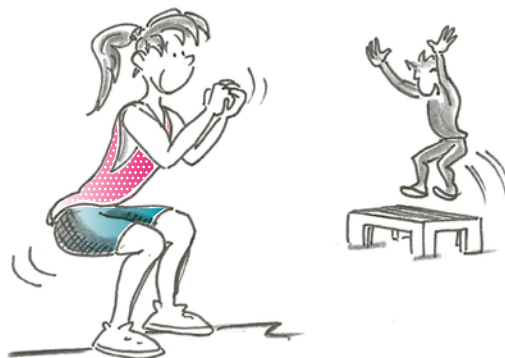
- Il est judicieux, au début notamment et pour la variante plus difficile, d'effectuer l'exercice avec l'aide d'un-e partenaire.

Points de coaching

- Genoux derrière la pointe des pieds, dos droit

Transfert

- Musculation des jambes et du haut du corps pour le quotidien



Steps

Monter sur un engin (idéalement un banc d'entraînement pour abdominaux) et en redescendre.

Objectif

- Renforcer les jambes, améliorer la coordination et l'endurance

Variantes

- Changer de pied à chaque fois (coordination)
- Réaliser l'exercice à deux de manière synchronisée

plus difficile

- Augmenter la vitesse, la hauteur; effectuer l'exercice en sautant (alterner gauche/droite)
- Sauter à pieds joints sur une boîte (box jumps) et redescendre en sautant

Points de coaching

- Pose des pieds, stabilité du tronc

Transfert

- Entraînement facile au quotidien sur une marche d'escalier ou une bordure de trottoir



Sauts à l'appui

Sauter à l'appui sur une barre à hauteur d'épaule et redescendre. Fléchir les genoux de manière contrôlée à la réception.

Objectif

- Renforcer les jambes, améliorer la coordination et l'endurance

Variante

- Rester à l'appui et tenir dans cette position

plus facile

- Choisir une barre plus basse

Points de coaching

- Réception contrôlée, mains placées correctement

Transfert

- Travail de la détente et de l'équilibre



Équilibre

Rester le plus longtemps possible (ou pendant une durée déterminée) debout en équilibre sur un pied sur une barre.

Objectif

- Améliorer la stabilité et le contrôle du corps

Variante

- Effectuer l'exercice à deux en se tenant par la main

plus difficile

- Tenir l'équilibre dans une position donnée (balance faciale ou posture de l'arbre)

Remarque

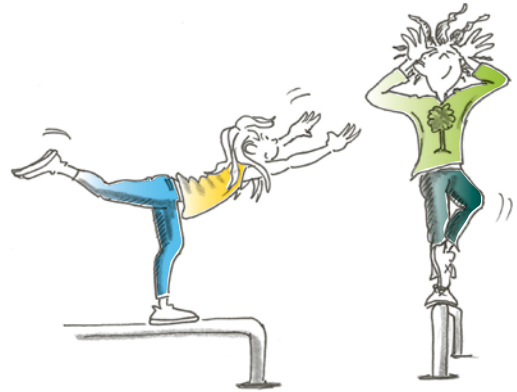
- Il est possible de demander l'aide d'une personne pour tenir en équilibre.

Points de coaching

- Regard fixé sur un point, stabilité du tronc, mouvement des bras (stabilisation)

Transfert

- Exercice idéal en plein air pour améliorer l'équilibre et la concentration



Tractions

Se suspendre à la barre et tirer sur les bras de manière que le menton arrive au-dessus de la barre. Veiller à contrôler la descente jusqu'à ce que les bras soient de nouveau tendus. Changer la position des mains en fonction de ce qui doit être entraîné.

Objectif

- Renforcer le dos et les bras

Variantes

- Modifier la largeur de la prise
- Choisir la prise en pronation/en supination
- Tenir la position en haut/au milieu

plus facile

- Traction australienne: se placer sous une barre (hauteur maximale: poitrine). Les pieds sont posés au sol de manière que le corps, tendu, forme une planche inclinée.

Remarque

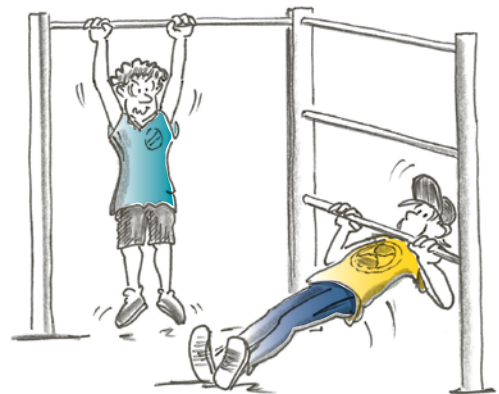
- L'exercice est plus facile avec l'aide d'un-e partenaire ou d'un élastique de musculation.

Points de coaching

- Mouvement régulier (sans balancer), épaules basses

Transfert

- Exercice de street workout très apprécié pouvant être réalisé partout



Dips

Descendre et monter en appui sur deux barres parallèles ou un banc.

Objectif

- Renforcer les triceps et les muscles des épaules

plus facile

- Garder les pieds au sol

plus difficile

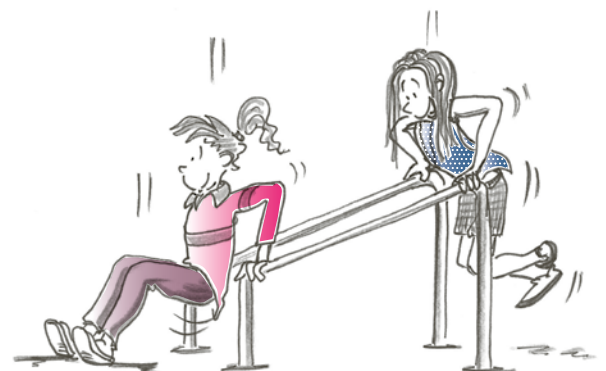
- Décoller les pieds et fléchir les jambes à angle droit

Points de coaching

- Coudes stables, épaules basses

Transfert

- Exercice destiné à renforcer les bras pouvant être réalisé sur presque chaque banc



Sit ups/Crunches

S'allonger sur un support, jambes pliées. Relever lentement le haut du corps en direction des genoux. Il importe de contrôler le mouvement, de contracter la ceinture abdominale et de ne pas tirer sur la nuque. Pour entraîner les abdominaux, en particulier le muscle droit de l'abdomen, le haut du corps doit être relevé à partir des hanches jusqu'à ce que les omoplates quittent le sol.

Objectif

- Renforcer les abdominaux, améliorer la stabilité du tronc

Variante

- Faire la différence entre les sit ups et les crunches, dans lesquels seul le haut du dos est relevé.

plus facile/plus difficile

- Changer l'inclinaison du support pour rendre l'exercice plus facile/plus difficile.

Remarque

- Un-e partenaire peut tenir les pieds de la personne qui effectue l'exercice.

Points de coaching

- Mouvement à partir de la ceinture abdominale sans tirer sur la nuque

Transfert

- Exercice classique de renforcement abdominal ne nécessitant aucun moyen auxiliaire



Lever la jambe derrière/devant/de côté

Fixer une extrémité de l'élastique à la barre la plus basse possible et l'autre à la cheville. Les jambes sont écartées de la largeur des hanches. La jambe d'appui est légèrement fléchie, la jambe mobile, tendue, effectue des mouvements de balancé en arrière, de côté ou en avant (auquel cas elle est fléchie).

Objectif

- Renforcer les jambes et le tronc, améliorer la mobilité

plus facile/plus difficile

- Utiliser un élastique plus souple/plus rigide

Remarques

- Les élastiques de musculation conviennent très bien à cet exercice.
- L'exercice peut être exécuté à deux (se tenir alors par la main) en cas de problèmes d'équilibre.

Points de coaching

- Mouvement contrôlé, jambe d'appui stable

Transfert

- Exercice facile à réaliser au quotidien (p. ex. à la maison)



Bonnes pratiques – Top 3 des exercices d'étirement

Après l'effort, le réconfort musculaire: les trois exercices de stretching ci-dessous favorisent la régénération, la mobilité et la perception corporelle. Faciles à expliquer, ils conviennent aussi bien pour le retour au calme que pour des petites pauses au quotidien.

Bras/Épaules

Placer un bras devant le corps ou au-dessus de la tête, en position assise ou debout, et exercer dessus une légère traction avec la main opposée pour l'étirer. Tenir la position 15–20 secondes, puis changer de côté.

Objectif

- Mobiliser la ceinture scapulaire et les bras, relâcher les tensions

Points de coaching

- Épaules basses, respiration régulière, étirement permettant de sentir une «tension agréable» (pas au-delà)

Transfert

- Petit exercice de décontraction pour le quotidien, le bureau ou les loisirs



Muscles postérieurs de la jambe

Poser un pied sur un banc ou une barre, incliner le haut du corps légèrement en avant sans faire le dos rond. Tenir la position 15–20 secondes, puis changer de côté.

Objectif

- Étirer la partie postérieure de la jambe et améliorer la mobilité

Points de coaching

- Dos le plus droit possible, pas de mouvements de ressort, respiration régulière

Transfert

- Exercice idéal après une activité assise ou debout prolongée



Dos

Alterner dos rond et léger dos creux, en position debout ou quadrupédique, ou pencher le haut du corps en avant. Tenir chaque position 10–15 secondes.

Objectif

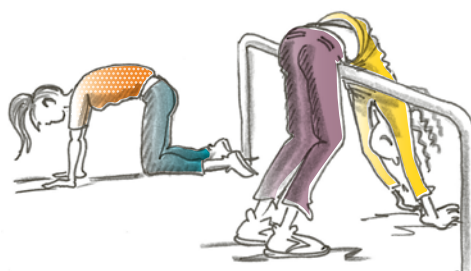
- Soulager la colonne vertébrale, mobiliser le tronc

Points de coaching

- Mouvement lent et contrôlé, pas de dos creux, respiration régulière

Transfert

- Petit exercice de décontraction pour de courtes pauses à la maison ou au bureau



Réflexion et perspectives

La réflexion boucle de manière consciente le processus d'apprentissage et invite les élèves à se responsabiliser. Elle permet en outre d'évaluer la technique, la perception corporelle ainsi que la charge et aide les élèves à formuler des objectifs personnels. Il en résulte un processus d'apprentissage durable qui dépasse largement le cadre d'une seule leçon.

La réflexion rend les progrès visibles et ajoute de la profondeur à l'entraînement. Elle aide les élèves à mieux se rendre compte des exercices, à prendre conscience des progrès réalisés et à trouver la motivation pour les entraînements à venir. Le street workout offre à cet égard des conditions idéales: des feed-back précis en matière de mouvement, de brèves séquences d'exercices ainsi que de nombreuses occasions de comparaison, d'échanges et d'auto-observation.

Il s'agit davantage ici de perception, d'évaluation et de progression que de performance. En outre, la réflexion renforce les compétences sociales, que ce soit par le biais du feed-back au ou à la partenaire, des échanges au sein du groupe ou de petites discussions sur ses propres expériences à l'entraînement.

Raisons pour lesquelles la réflexion est particulièrement efficace dans le street workout

- Le street workout permet d'avoir un feed-back immédiat sur le plan physique (force, tension, équilibre).
- Les progrès sont rapidement visibles, ce qui augmente la motivation.
- La réflexion encourage l'autorégulation et la pleine conscience.
- La réflexion favorise une exécution propre, en toute sécurité et développe les comportements préventifs.

La réflexion transforme le mouvement en expérience, et rend l'entraînement durable.

La réflexion dans le cadre de l'enseignement

De petites séquences de réflexion peuvent facilement être envisagées à la fin de chaque leçon. D'une durée d'une à trois minutes, elles ne nécessitent pas de matériel.

- **Sondage éclair:** «Qu'est-ce qui a bien fonctionné aujourd'hui? Qu'est-ce qui a été difficile?»
- **Feed-back du ou de la partenaire:** «J'ai vu que tu as...» (petite phrase courte)
- **Échelle d'emojis reproduits avec les mains:** reflet de l'ambiance, de l'effort, de la perception corporelle
- **Contrôle personnel:** évaluation d'un exercice en fonction de la technique, de la maîtrise ou de la force

La réflexion au quotidien

La réflexion a des effets à long terme si elle se poursuit en dehors de l'enseignement. Les petites routines permettent de rendre les progrès visibles et d'ancrer le mouvement dans le quotidien.

- **Exercice préféré:** effectuer l'exercice de manière autonome 2-3 fois par semaine
- **Mini-journal:** noter en quelques mots ce que l'on a fait, ce que l'on a ressenti et l'objectif pour la semaine suivante
- **Défi sur deux semaines:** choisir des objectifs modestes et réalistes (p. ex. rester plus longtemps suspendu-e, améliorer son équilibre, enchaîner des répétitions correctes)

Indications

Liens

- [Street Workout](#) | Verein street-workout.com
- [Street Workout: 13 Fragen und Antworten zum Calisthenics Sport](#) | FITNESSKIT GmbH
- [Street Workout - der Sport mit dem eigenen Körpergewicht](#) | Gornation
- [Die effektivsten Calisthenics-Übungen](#) | AOK Gesundheitsmagazin
- [Kräftigung mit Calisthenics - Eine Ganzkörpersportart systematisch erproben](#) | Friedrich Verlag
- [10 Calisthenics Übungen für dein Street Workout](#) | Online Trainer Lizenz
- [Plan d'études cadre pour l'enseignement de l'éducation physique](#) | Secrétariat d'État à la formation, à la recherche et à l'innovation SEFRI

*Un grand
merci*

aux apprenti-e-s de deuxième année de la classe Technologue en chimie et pharmacie de l'école professionnelle générale (AGS) de Bâle pour leur participation aux prises de vue sur l'installation de street workout du Rankhof à Bâle.

Partenaires



Impressum

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

Auteur(e)s:

Tobias Graf, enseignant d'éducation physique à l'école professionnelle générale de Bâle (AGS Basel), chargé de cours à la FHNW

Petra Heule, enseignante d'éducation physique à l'école professionnelle générale de Bâle (AGS Basel)

Rédaction: Francesco Di Potenza, mobilesport.ch

Traduction: Service linguistique, OFSPO

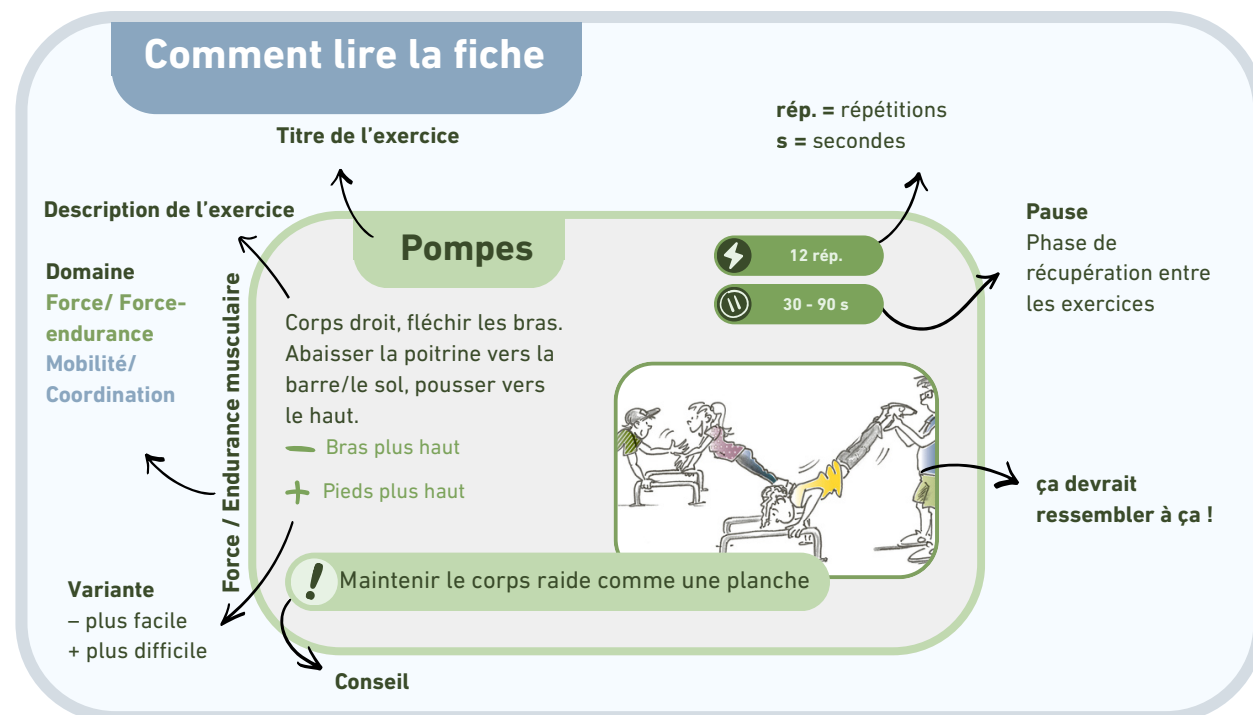
Photos et vidéo: Tobias Graf, Petra Heule

Illustrations: Leo Kühne

Conception graphique: Franziska Küffer, OFSPO

Explications pour les fiches de poste

Ces indications aident à comprendre correctement les fiches et à structurer l'entraînement. Les exercices proposés constituent une sélection et peuvent être adaptés ou remplacés par l'enseignant-e selon la situation, les objectifs ou le niveau.



Gestion de l'entraînement (Recommandation pour les débutant-e-s)

Un entraînement complet dure env. 25-30 minutes – idéal pour l'école et les loisirs.

Phase	Nombre d'exercices	Durée/exercice	Pause
Échauffement	2	env. 2 - 3 min.	30 s
Force / Endurance musculaire	3	env. 3 - 4 min.	30 - 90 s*
Mobilité / Coordination	2	env. 2 - 3 min.	5 - 60 s**
Retour au calme	1 - 2	env. 2 - 3 min.	20 s

* Durée de la pause en fonction de l'objectif d'entraînement: 30 s pour la force-endurance, 90 s pour le développement musculaire.

** Durée de la pause en fonction de l'objectif d'entraînement: 5 s (stretching), 30 s (mobilisation/souplesse), 60 s (coordination).

Circuit/Tour (débutant-e-s : 1 tour / avancé-e-s : 2 tours)

Un circuit se compose de plusieurs postes effectués successivement.

Un tour dure env. 12-15 minutes, pauses comprises.

Pompes

Corps droit, fléchir les bras. Abaisser la poitrine vers la barre/le sol, pousser vers le haut.

- Bras plus haut
- + Pieds plus haut



12 rép.



30 - 90 s



Maintenir le corps raide comme une planche



Suspension

Saisir la barre en prise opposée. Se déplacer d'une extrémité à l'autre.

- En suspension, fléchir les jambes et les tendre



1× (1 longueur)



30 - 90 s



Contrôler la prise, garder le corps immobile

Squats

Fléchir les jambes, s'asseoir puis remonter.

— Demi-squats

+ Avec sauts explosifs



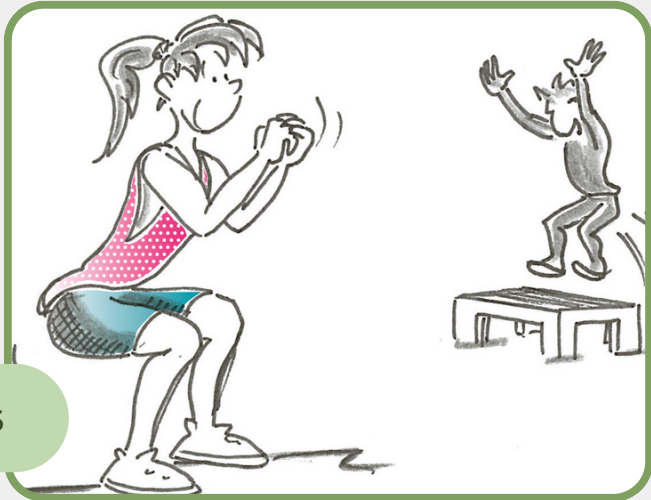
Appuyer sur les talons



12 rép.



30 - 90 s



Steps

Monter sur un engin et en redescendre de manière contrôlée.

— Engin plus bas

+ Engin plus haut



Maintenir le buste droit



40 Sec.



30 - 90 s



Sauts à l'appui

Sauter à l'appui sur une barre.
Fléchir les genoux à la réception.

+ Sauts ou sur une
jambe



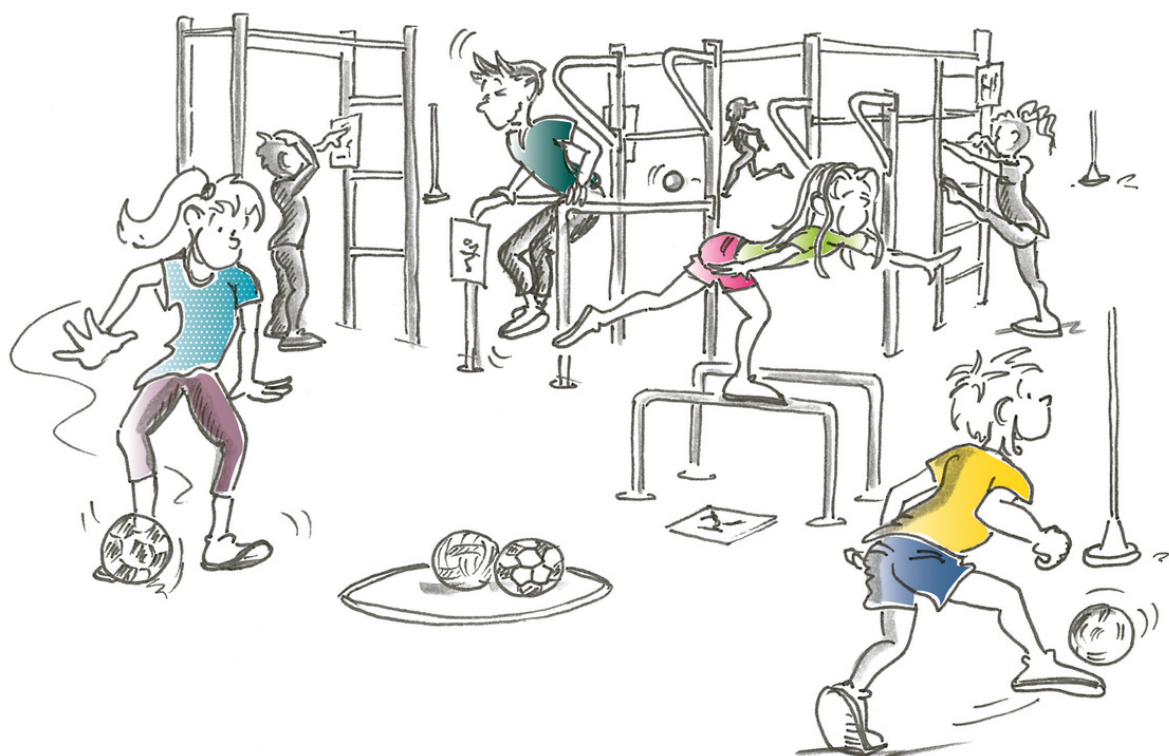
12 rép.



30 - 90 s



Se réceptionner en douceur comme un chat



Tractions

Monter le menton au-dessus de la barre.
Redescendre lentement.

— Avec l'aide d'un-e partenaire



Maintenir le corps stable



12 rép.



30 - 90 s



Dips

Descendre et monter en appui sur deux barres ou un banc.

— Pieds au sol

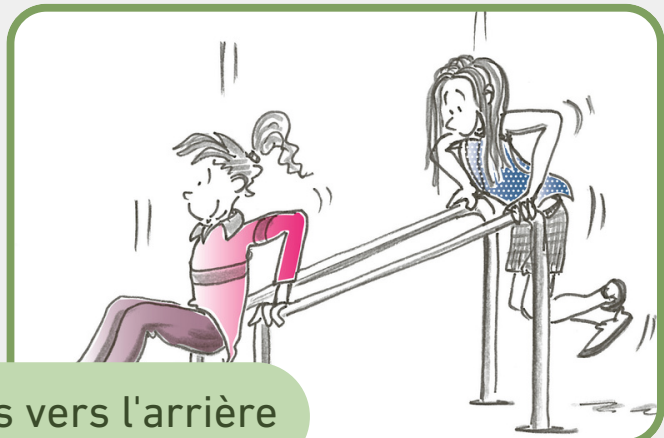
+ Jambes à 90°



12 rép.



30 - 90 s



Ramener les coudes vers l'arrière

Sit-ups/ Crunches



12 rép.



30 - 90 s

En position dorsale, soulever le buste, redescendre lentement.

- Amplitude réduite
- + Bras tendus au-dessus de la tête



Activer le ventre, relâcher la nuque



Lever la jambe avec un élastique



12 rép./coté



30 - 90 s

Fixer l'élastique à la cheville. Lever la jambe vers l'arrière, sur le côté ou vers l'avant.

- Élastique plus souple
- + Élastique plus rigide



Maintenir le buste immobile



Bras/Épaules

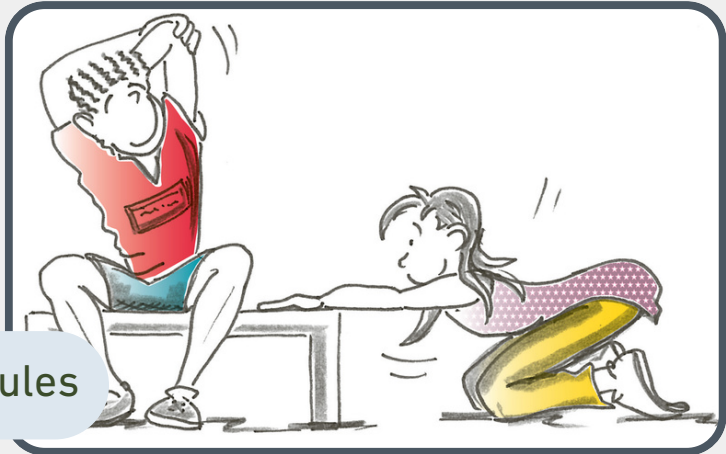


30 - 60 s



5 - 60 s

Tirer doucement le bras devant le corps ou au-dessus de la tête, maintenir. Changer de côté.



Relâcher les épaules



Muscles postérieurs de la jambe



30 - 60 s



5 - 60 s

Poser un pied en hauteur. Incliner le buste vers l'avant, dos droit.



Étirer le buste vers l'avant.

Dos



30 - 60 s



5 - 60 s

Arrondir
lentement le
dos, puis l'étirer.
Alternar de
manière fluide.



Dérouler vertèbre par vertèbre



Équilibre



30 - 60 s/coté



5 - 60 s

Tenir en équilibre sur
une jambe.

- Utiliser les bras pour
s'équilibrer
- + En équilibre sur un pied /
yeux fermés



Fixer un point



Suspension



30 - 60 s



5 - 60 s

Saisir la barre en prise opposée, lever les pieds du sol et relâcher les épaules.



Maintenir une prise stable, abaisser les épaules



Posture de l'arbre



30 - 60 s/coté



5 - 60 s

Se tenir sur un pied, poser le pied de la jambe libre contre le mollet ou la cuisse de la jambe d'appui, tendre les bras vers le haut.



Fixer le regard, activer le centre du corps