

WORKOUT
-transalp.fr

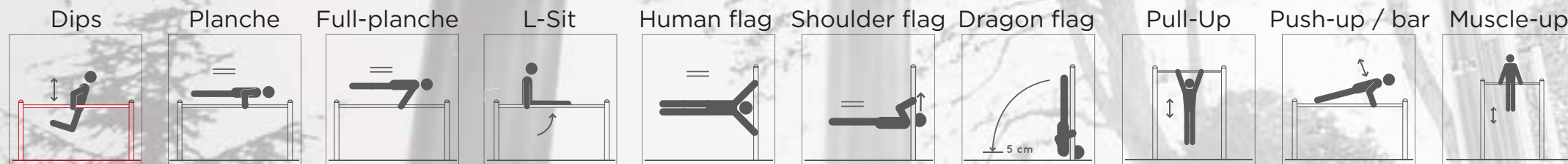
WORKOUT

-transalp.fr

Aussi appelé « Calisthenics », le Street Workout est une pratique sportive très en vogue, qui consiste à se muscler en utilisant son poids de corps et un minimum de matériel. Entre musculation et gymnastique, les mouvements réalisés permettent de développer la force, l'équilibre, l'adresse, l'endurance, la souplesse ou encore la créativité. Elaborés avec des pratiquants de Street Workout, les équipements de Transalp offrent un espace de pratique libre et sécurisé, tout en préservant l'esprit d'une pratique urbaine.

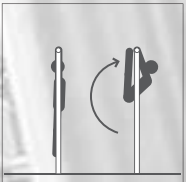


Figures principales - exemples

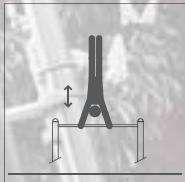




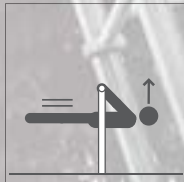
Toes to bar



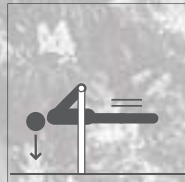
Handstand



Front lever



Back lever



Créée en 2015, la Fédération Nationale Street Workout Calisthenics propose à ses adhérents une assurance sportive, et les aide à concevoir et demander aux Mairies l'installation de nouveaux « Parks ». Elle promeut la pratique auprès du Ministère des sports et des autorités. Elle est l'organisatrice du «Contest», compétition Nationale de Street Workout qui A lieu tous les ans.

La Fédération conseille gratuitement les Communes pour la conception d'un projet de park.



Fitness - parks Street Workout

SW 01 - Neuilly-Plaisance

L x l: 8.5 x 5.8 m
H: 2.5 m **He:** 2.4 m
Z: 111 m² (11.5 x 9.7 m)



SW 02 - Grigny

L x l: 5 x 3.4 m
H: 2.9 m **He:** 2.8 m
Z: 47.4 m² (8.1 x 6.5 m)



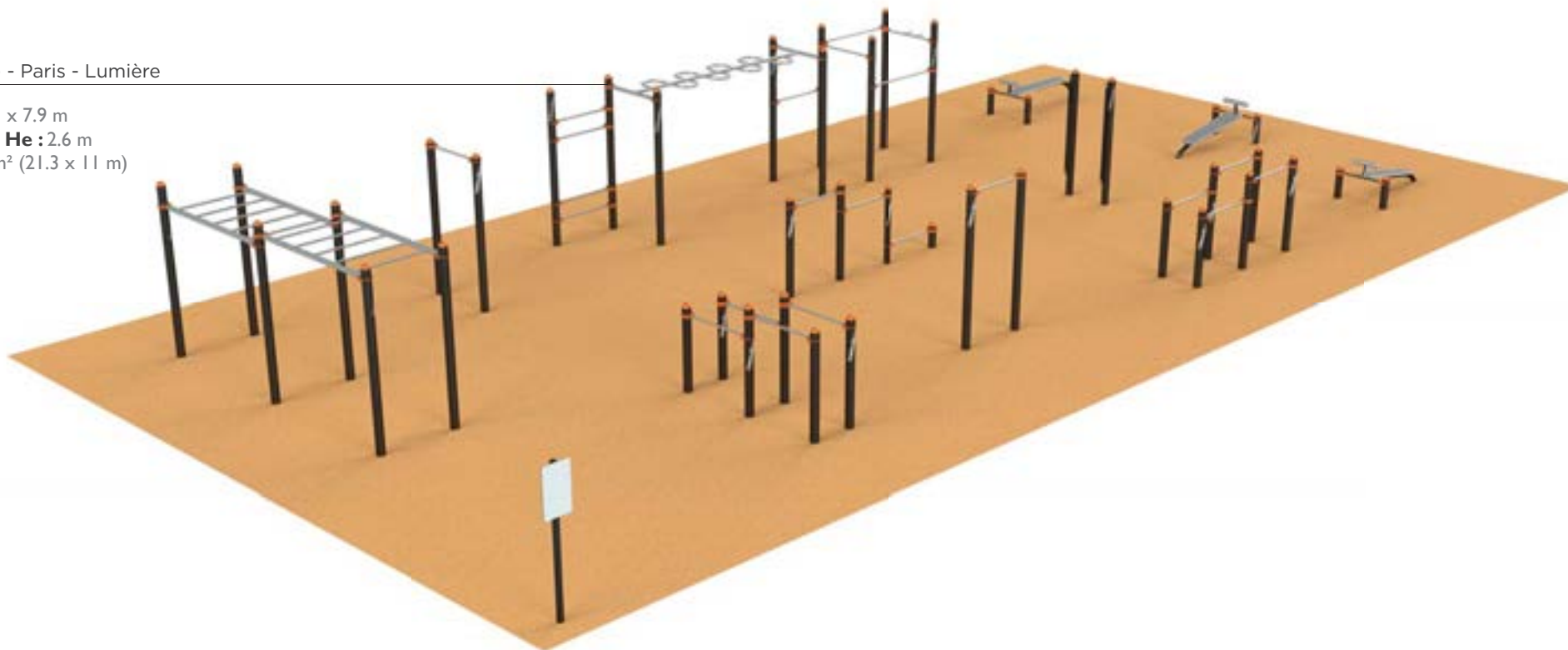
SW 03 - Paris - Carpentier

L x l: 16.5 x 6.7 m
H: 3 m - **He:** 2.4 m
Z: 190 m² (19 x 10 m)



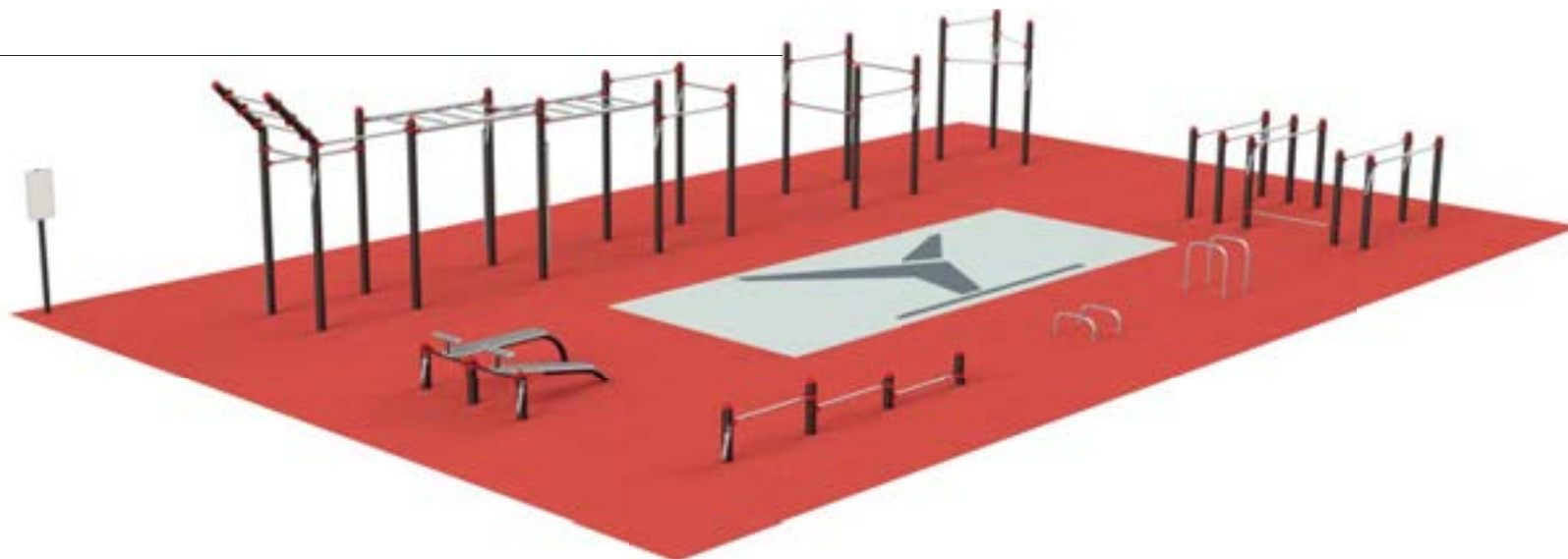
SW 04 - Paris - Lumière

L x l: 18.3 x 7.9 m
H: 2.70 m **He:** 2.6 m
Z: 234.6 m² (21.3 x 11 m)



SW 05 - Meaux

L x l: 16.2 x 8.4 m
H: 3 m **He:** 2.9 m
Z: 242 m² (19.6 x 12.4 m)



Fitness - parks Street Workout

SW 06 - Clermont-Ferrand

L x l: 6.8 x 6.7 m
H: 2.7 m **He**: 2.6 m
Z: 100 m² (10 x 10 m)



SW 07 - Morlaix

L x l: 7.3 x 3.3 m
H: 2.5 m **He**: 2.4 m
Z: 75.6 m² (11.2 x 7.3 m)



SW 08 - Sussy en Brie

L x l: 13.3 x 6.1 m
H: 2.5 m **He**: 2.4 m
Z: 153.5 m² (16.5 x 9.3 m)





Fitness - agrès Street Workout

100 PS - mini parallettes

L x l: 0.6 x 0.56 m
H: 0.3 m - **He:** 0.3 m
Z: 12.6 m² (3.9 x 3.8 m)



101 PS - parallettes

L x l: 0.6 x 0.56 m
H: 0.75 m - **He:** 0.75 m
Z: 12.6 m² (3.9 x 3.8 m)



102 PS - poignées d'équilibre

L x l: 1 x 0.6 m
H: 0.3 m - **He:** 0.3 m
Z: 13.1 m² (4.2 x 3.7 m)



103 PS - échelle basse

L x l: 2.5 x 0.72 m
H: 0.3 m - **He:** 0.3 m
Z: 20.3 m² (5.7 x 3.9 m)



104 PS - parallettes double

L x l: 1.6 x 0.6 m
H: 0.75 m - **He:** 0.75 m
Z: 16.8 m² (5 x 3.8 m)



107 PS - barres verticales

L x l: 0.8 x 0.2 m
H: 2.1 m - **He:** 1.9 m
Z: 16.4 m² (5.1 x 4 m)



110 PS - barres parallèles

L x l: 2.1 x 0.65 m
H: 1.4 m - **He:** 1.3 m
Z: 17 m² (5.1 x 3.7 m)



111 PS - barres parallèles doubles

L x l: 2.1 x 1 m
H: 1.4 m - **He:** 1.3 m
Z: 20.3 m² (5.3 x 4.2 m)



112 PS - barres parallèles modernes

L x l: 2.6 x 0.65 m
H: 1.4 m - **He:** 1.3 m
Z: 18.8 m² (5.7 x 3.7 m)



113 PS - barres parallèles 90

L x l : 2.4 x 2.4 m
H : 1.4 m - **He :** 1.3 m
Z : 25.3 m² (5.5 x 5.5 m)



114 PS - barres parallèles doubles coudées

L x l : 2.1 x 1 m
H : 1.3 m - **He :** 1.3 m
Z : 20.4 m² (5.3 x 4.2 m)



115 PS - barres parallèles double coudées PMR

L x l : 2.1 x 1.4 m
H : 1 m - **He :** 1 m
Z : 21.5 m² (5.3 x 4.6 m)



120 PS - barres fixes basses

L x l : 2.7 x 0.1 m
H : 0.4 m - **He :** 0.3 m
Z : 16.5 m² (5.8 x 3.2 m)



121 PS - barres fixes intermédiaires

L x l : 2.7 x 0.1 m
H : 1.4 m - **He :** 1.3 m
Z : 16.5 m² (5.8 x 3.2 m)



122 PS - barres fixes hautes

L x l : 2.7 x 0.1 m
H : 2.5 m - **He :** 2.4 m
Z : 16.5 m² (5.8 x 3.2 m)



123 PS - grande barre fixe

L x l : 2 x 0.1 m
H : 2.5 m - **He :** 2.4 m
Z : 14.4 m² (5.2 x 3.2 m)



125 PS - barres fixes freestyle X3

L x l : 1.6 x 1.6 m
H : 2.4 m - **He :** 2.3 m
Z : 19.9 m² (4.7 x 4.7 m)



126 PS - barres fixes freestyle X4

L x l : 2 x 2 m
H : 2.5 m - **He :** 2.4 m
Z : 24.8 m² (5.1 x 5.1 m)



Fitness - agrès Street Workout

127 PS - barres fixes freestyle X5

L x l: 2.7 x 1.6 m
H: 2.5 m - **He:** 2.4 m
Z: 29.8 m² (5.8 x 4.7 m)



130 PS - échelle coudée

L x l: 1.5 x 0.9 m
H: 2.8 m - **He:** 2.7 m
Z: 16.4 m² (4.7 x 4 m)



131 PS - barres déportées

L x l: 1.4 x 0.6 m
H: 2.4 m - **He:** 2.3 m
Z: 13 m² (4.5 x 3.7 m)



135 PS - flag one

L x l: 0.2 x 0.1 m
H: 2.1 m - **He:** 1.9 m
Z: 13.7 m² (4.4 x 4 m)



136 PS - espalier Flag

L x l: 1.3 x 0.1 m
H: 2.1 m - **He:** 2 m
Z: 21.2 m² (5.8 x 4.4 m)



142 PS - échelles de suspension

L x l: 4.5 x 1.2 m
H: 2.5 m - **He:** 2.4 m
Z: 30.5 m² (7.6 x 4.3 m)



143 PS - échelles de suspension PMR

L x l: 4.1 x 1.1 m
H: 2.5 m - **He:** 2.4 m
Z: 29.2 m² (7.3 x 4.3 m)



145 PS - échelle de suspension "wave"

L x l: 3.4 x 1.2 m
H: 3 m - **He:** 2.9 m
Z: 25.8 m² (6.5 x 4.3 m)



147 PS - échelle de suspension "snake"

L x l: 3.5 x 1.2 m
H: 2.5 m - **He:** 2.4 m
Z: 26.2 m² (6.6 x 4.3 m)



163 PS - station

L x l: 3.7 x 2.1 m
H: 2.2 m - **He:** 2.1 m
Z: 31.3 m² (6.4 x 5.2 m)



200 PS - station

L x l: 7.3 x 1.2 m
H: 2.5 m - **He:** 2.4 m
Z: 40.3 m² (10.3 x 4.3 m)



210 PS - station

L x l: 7.1 x 3.4 m
H: 3.1 m - **He:** 3 m
Z: 53.7 m² (10.3 x 6.6 m)



220 PS - station

L x l: 4.5 x 3.3 m
H: 2.6 m - **He:** 2.5 m
Z: 63.3 m² (8.3 x 7.8 m)



Fitness - stations Street Workout

230 PS - station PMR

L x l: 4.7 x 4.1 m
H: 2.5 m - **He:** 2.4 m
Z: 55.1 m² (7.9 x 7.5 m)



240 PS - station

L x l: 7.1 x 3.5 m
H: 2.5 m - **He:** 2.4 m
Z: 45.8 m² (10.3 x 6.8 m)



250 PS - station

L x l: 8.6 x 4.5 m
H: 2.2 m - **He:** 2.1 m
Z: 88.5 m² (11.8 x 7.7 m)



2410 PS - banc step workout

L x l: 1 x 0.6 m
H: 0.7 m - **He:** 0.7 m
Z: 13.8 m² (4.2 x 3.8 m)



stations auto-stables Street Workout

1220 PS-AS - station auto-stable démontable

L x l : 5.2 x 4.7 m
H : 3.1 m - **He :** 3 m
Z : 64.3 m² (8.9 x 7.8 m)



1230 PS-AS - station auto-stable démontable

L x l : 3.4 x 2.8 m
H : 2.5 m - **He :** 2.4 m
Z : 36.7 m² (6.6 x 6.6 m)

