Terrain multisports près de l'Antenne Jeunes

Situé devant l'Antenne Jeunes, un terrain multisports et de street workout* a été installé en 2017.

Accessible à tous, ce terrain, de par sa fonctionnalité, permet de pratiquer divers sports, individuels ou collectifs, tels que le basket, le football et le street workout*.

Qu'est ce que le street workout ?

Né aux Etats-Unis, le street workout (en français : entrainement de rue) est une discipline sportive consistant à se muscler principalement à l'aide du mobilier urbain. Il s'agit de la fusion entre la musculation et la gymnastique qui offre une grande variété et liberté d'exercices. Les enchaînements d'exercices de pompes, tractions, abdos s'effectuent sur des barres, poteaux, escaliers, bancs ...

Cela permet également d'améliorer la condition physique, la maîtrise du corps, l'équilibre, l'ahgilité, la créativité, l'endurance et la souplesse.

Infos pratiques

*Street workout : loisir sportif mêlant la gymnastique et la musculation