

Si certains cherchent un moyen motivant pour se remettre à une activité sportive après de longues semaines de confinement, Evan Loricourt (20 ans) et Steven Moulounda (23 ans) ont de quoi les satisfaire. Du lundi au vendredi, les deux jeunes manceaux animent des séances de street-workout*au Parc Monod. Ces rendez-vous quotidiens rencontrent un franc succès.

Animateurs au sein du service Enfance, jeunesse et Sports du Mans, Evan Loricourt et Steven Moulounda organisent durant l'été 2020 des séances de « workout » au parc Théodore Monod. Cette activité sportive émergente mélange des mouvements de gymnastique et de musculation. « **Ces exercices permettent de se défouler, de se retrouver tous ensemble pour reprendre le sport après une longue période de confinement** », affirme Evan.



Après un échauffement individuel, chaque participant(e) à la séance peut travailler ce qu'il

désire à son rythme, en s'aidant, par exemple, d'une corde lourde à agiter, d'un pneu à soulever ou d'une installation temporaire de barres statiques, sur les conseils des deux encadrants. « **L'important est que chacun prenne du plaisir. Rien n'est imposé** », précisent-ils. Mis en place par le Pôle Animation Jeunesse, ce projet de street-workout tenait à cœur aux deux jeunes manceaux soucieux de permettre à chacun de s'entretenir de nouveau. « **D'autres actions étaient prévues en Sarthe, mais elles ont dû être annulées à cause des mesures liées à l'épidémie du Covid-19** », explique Steven.

Tous deux ont pour objectif d'implanter de manière permanente certains modules de workout dans différents parcs du Mans. « **En plus d'être peu coûteuses à installer, ces structures ne nécessitent aucun entretien** », soulignent-ils. Ainsi, aucun agent d'entretien ne serait sollicité pour assurer le bon fonctionnement de ces équipements durables.

Paul MARGUET.

Du lundi au vendredi, 15h - 19h, street workout au Parc Monod, au Mans. Séances gratuites. Infos/inscriptions au 06 19 51 55 53.



***Le street workout (littéralement « entraînement de rue »), est un loisir sportif mêlant la gymnastique et la musculation. Mélangeant figures de force, de souplesse et d'équilibre, il se pratique essentiellement en extérieur. Voici les différentes pratiques :**

Le « set n'reps » : entraînement basé sur différents exercices « basiques », tels que les

tractions, dips... pour se renforcer musculairement.

Le « freestyle » : travail d'un enchaînement de figures et mouvements dynamiques et acrobatiques, proches de la gymnastique, mais où la force prend le pas sur la technique précise.

Les figures de force : travail de figures le plus souvent maintenues le plus longtemps possible.

Le « street lifting » : similaire au set n'reps, cet entraînement lesté permet une plus grande force et maîtrise des mouvements.

Photos : Paul Marguet (sauf photo de couverture : DR).





Partager :

- [Cliquez pour partager sur Twitter\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Facebook\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Google+\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)