



Santé Les compléments alimentaires peuvent faire plus de mal que de bien 56



Potager Artichaut et cardon sont aussi beaux que bons 57



Getty, iStock/asafta, iStock/GloballIP

Voyage Au Wyoming, terre de plaines, de montagnes et de rodéo 58

Bien vivre



«Street workout»: la rue est à vous!

Un bout de revêtement de sol, quelques barres métalliques pour enchaîner les tractions... il n'en faut pas plus pour combler les adeptes toujours plus nombreux de cette gymnastique urbaine et gratuite.

JENNIFER SEGUI
jennifer.segui@lematindimanche.ch

Un sport complet, aussi bon pour le corps que pour la tête et, cerise sur le gâteau, cent pour cent gratuit et accessible à tous à tout moment de la journée à deux pas de chez soi... Cela existe:

ça s'appelle le *street workout* (SW), un mélange de gymnastique et de musculation venu tout droit des USA et indissociable de ses parcs d'exercices à base de simples barres de traction... En effet, et c'est l'une des explications de son succès grandissant, nul besoin d'équipements très compliqués ni très coûteux pour pratiquer. Nul besoin non plus de s'enfermer, même par beau temps, dans une salle où odeurs de transpiration et éclairages blafards rivalisent d'élégance, pour s'adonner à cette méthode d'entraînement de plus en plus en vogue dans les rues de nos villes où fleurissent les spots de SW, considérés comme un coup de pouce à la santé publique et à la cohésion sociale.

À Lausanne, où l'on ne compte pas moins de sept installations de ce genre, dont les deux dernières dans les quartiers de la Borde et de la Bourdonnette, →

Passionné depuis sept ans, Ugo Rattenni, ici à Chauderon (Lausanne), est à l'origine du parc de «street workout» d'Étoy (VD).

Dom Smaz



→ Florence Germond, municipale en charge des Finances et de la Mobilité confirme: «Ces structures ont été installées à la demande des jeunes de certains quartiers et s'inscrivent dans la politique municipale en faveur d'une «ville active» et d'un encouragement à la pratique du sport. La ville souhaite mettre à disposition de la population des équipements gratuits dans l'espace public. En multipliant le nombre de structures d'accès libres dans les quartiers, vous favorisez leur appropriation et leur utilisation par les habitants.»

Même son de cloche au bout du lac où Sami Kanaan, maire de Genève et en charge des sports, explique que sa ville compte une dizaine d'installations dédiées au *street workout* et à d'autres pratiques urbaines sur le domaine public: «Il y a une vraie demande de la population, qui souhaite de plus en plus pratiquer une activité physique en usage libre. Cela va complètement dans le sens de la volonté de Genève d'encourager le sport. Ces installations, où toutes les générations cohabitent, sont très plébiscitées. On a beaucoup de retours positifs ou de suggestions sur ces sujets sur nos réseaux sociaux. Et, alors que ces installations sont en accès libre et sans gardien, nous n'avons jamais de dégradations volontaires. Ce qui nous encourage à développer encore ce type de lieux.»

Pas une silhouette de bodybuilder

Venu tout droit des États-Unis, où le *street workout* s'est surtout développé dans les années 2000, cet «entraînement de rue», selon sa traduction littérale, appelé aussi Calisthenics, union des mots grecs *kallos*, signifiant beauté (ici, du corps) et *sthenos*, la force, consiste en des mouvements de gymnastique ou de musculation accomplis en utilisant le poids du corps et en se servant d'agrès, barres métalliques ou anneaux. Son intérêt: un entraînement complet et harmonieux, comme l'explique Marie Pons, 19 ans, l'une des rares femmes à le pratiquer: «On gagne énormément de force. Et côté silhouette, on est loin du bodybuilding. Avec le poids de corps, les muscles sont joliment dessinés, pas massifs ni exagérés.»

À ces exercices de base, relativement accessibles à chacun selon son niveau, s'ajoutent, pour les pratiquants expérimentés, des figures plus libres, effectuées dans un but aussi sportif qu'esthétique. Le tout saupoudré d'un peu d'esprit urbain, de flow, de freestyle et de musique hip-hop à fond les ballons ou les drops s'enchaînent au même rythme que les squats, dips, pompes et autres mouvements à hautes pulsations cardiaques.

Qu'il se pratique à proximité du pont Chauderon à Lausanne, à deux pas d'une place de jeux pour enfants à Genève ou au bord du lac de Neuchâtel, le *street workout*, comme beaucoup d'autres expériences urbaines, doit tout aux États-Unis. Plus exactement à ses prisons où les pensionnaires, privés d'haltères ou autres accessoires pour les raisons évidentes de sécurité, utilisaient le mobilier de la cour de promenade pour entretenir leur corps. Longtemps l'apanage des quartiers marginalisés de New York comme le Queens ou Brooklyn, ce sport, synonyme d'*empowerment*, d'émancipation, pour une certaine population, a été popularisé partout ailleurs à la fin des années 2000 grâce à YouTube. Et à l'une des figures de proue de la pratique, Hannibal For King, l'icône du SW, ex-taulard black new-yorkais aussi balèze que célèbre chez les aficionados.

Tendance de fond

Si les pays de l'Est sont l'une des zones qui comprend le plus de pratiquants et de champions actuels (la plupart des aires de jeu pour enfants y sont constituées d'armatures métalliques type cage d'écureuils, vrais cauchemars accidentogènes pour les petits, mais idéales pour les grands enfants sportifs et dégourdis pourvu qu'ils soient vaccinés contre le tétanos), le *street workout* a vite conquis nos contrées en même temps que d'autres pratiques urbaines comme l'*urban training*, où l'on utilise le mobilier de la ville pour s'exercer, le Crossfit, le Parkour ou certains arts martiaux.

Ce mode d'entraînement, aussi efficace pour la force que pour l'esthétique du corps, Saeif Beji, 25 ans, le pratique depuis cinq ans et l'enseigne désormais aux étudiants de l'Université de Lausanne: «Quand j'ai commencé mes études à l'EPFL, j'ai fréquenté les barres de traction situées à l'extérieur pour m'exercer,



De g. à dr.:
Marie Pons,
Jérôme Héritier
et Ugo Rattenni
s'entraînent
dans le parc de
street workout
de Chauderon,
à Lausanne.

Dom Smaz

car la musculation en poids de corps n'est, en soi, pas quelque chose de nouveau. C'est quand j'ai voulu avancer plus vite que je me suis mis à regarder des vidéos sur YouTube et que j'ai fait connaissance du *street workout*. Cela m'a fait évoluer et progresser, jusqu'à des mouvements que je n'aurais pas pensé possibles.» Quant aux bienfaits ressentis, Saeif ne cesse de les louer: «C'est un sport extérieur qui se pratique seul mais en communauté. Il est hyperpositif en termes d'évolution physique et mentale. Chacun peut y aller selon ses propres limites car chaque mouvement peut être réalisé en dynamique ou très lentement. Il agit aussi bien sur l'agilité que sur le renforcement musculaire.»

Du côté des effets sur le corps, celui qui est aussi président de l'association lausannoise Sthenos Mouvement détaille: «Les muscles que l'on a tendance à délaissier sont ceux des jambes, que l'on travaille du coup parfois en y ajoutant des poids pour plus d'efficacité. Le haut du corps, le dos et les bras sont les plus sollicités: les pectoraux pendant les pompes, les épaules lors des tractions. On va aussi aller chercher les trapèzes, les deltoïdes et les lombaires que l'on a tendance à moins travailler que la sangle abdominale.»

Une majorité de garçons

Même si la majorité des pratiquants sont des garçons, Saeif coache aussi quelques filles: «Il y a certes une différence de force initiale. Les filles sont souvent moins développées mais beaucoup plus agiles. Donc, si elles travaillent, l'évolution est la même que les hommes. Mais c'est vrai qu'elles ne sont pas très nombreuses car c'est parfois compliqué pour elles d'évoluer dans un secteur urbain occupé par des garçons.»

Ce pas, la Pulliérane Marie Pons, l'a franchi il y a quelques années: «C'est vrai que les filles ont parfois un peu peur mais franchement, il n'y a aucun esprit macho chez les pratiquants du *street workout*. On m'a toujours donné des conseils, encouragée. Il y a une très bonne mentalité.» Comme d'autres, présents autour des barres avec elle, Marie, qui se lance dans la compétition, apprécie le team spirit indissociable de la pratique: «C'est toujours très humain, très accessible. On échange des conseils. Même les plus grands champions sont très humbles.»

Cet esprit de communauté, l'ethnologue neuchâtelois Alain Muller l'a doublement expérimenté, en tant que pratiquant des premières heures du *street workout* et surtout en tant qu'universitaire: «Ce discours

autour de l'*empowerment* émanant de ces garçons issus des quartiers marginalisés m'a tout de suite interpellé. Au départ, ce sport, très exigeant physiquement, s'est construit sur une esthétique hypermasculine. Aujourd'hui, on note une plus grande mixité de genres et de couches sociales. Mais s'il y a une notion qui a toujours été présente c'est celle de groupe. L'idée de team a toujours été prépondérante, autour de la diffusion de logos par exemple ou de crews comme les Bartendaz ou les Bars-tarzz qui ont encouragé un développement global à travers des dynamiques de regroupements locales.»

Cette entraide, cet esprit de bande, Ugo Rattenni le cultive depuis sept ans, date à laquelle ce sportif adepte du grand air et de la méthode Lafay, une technique de mus-

culation en poids de corps, a découvert ce sport qui réunissait enfin tous ses critères. C'est d'ailleurs en partie grâce à lui que les pratiquants peuvent évoluer à Étoy (VD), la commune dont il est originaire, sur l'un des plus beaux, et des plus grands, parcs de la région, ouvert en 2017. «Il a fallu deux ans pour monter le projet, dessiner le parc, qui a l'avantage d'avoir été pensé par quelqu'un qui pratique le sport, et trouver les fonds pour le financer», explique celui qui est aussi le meneur de Blunit, sa team, dans laquelle évoluent de jeunes sportifs prometteurs dont on peut apprécier les performances sur Instagram.

Sans forcément devenir un pro et s'afficher la tête en bas sur les réseaux, il y a forcément une barre métallique à côté de chez vous. On s'y met?

Quelques adresses



www.workout-transalp.fr

● **LAUSANNE**
Place Chauderon, 9,
près de la Bibliothèque municipale.
La place lausannoise la plus prisée
de la ville de par sa situation dans
le centre. Le lieu des accros mais
aussi des sportifs des bureaux
environnants.

● **GENÈVE**
Centre sportif du Bout-du-Monde,
12, route de Vessy, Champel.
Le spot le plus récent de Genève,
dans un environnement agréable
et ouvert à tous.

● **LA NEUVEVILLE (NE)**
Port Rousseau, quai Maurice-Moeckli.
Au bord du lac de Bièvre, un parc né
de la volonté de deux passionnés.

● **ÉTOY (VD)**
Route de la Gare 15.
Le plus grand spot de SW de Suisse
romande, né grâce à l'impulsion d'Ugo
Rattenni, un autochtone passionné.

● **BULLE (FR)**
Rue Saint-Denis 44.
Au cœur du magnifique Parc Saint-Paul,
un spot où se côtoient toutes
les générations.

● **LE BOUVERET (VS)**
Route du Remonfin 33.
Au milieu de diverses installations
sportives, dont, notamment,
un city stade.

D'autres adresses en Suisse
et ailleurs sur calisthenics-parks.com



«C'est un sport extérieur qui se pratique seul mais en communauté. Il est hyperpositif en termes d'évolution physique et mentale»

Saeif Beji,
enseignant de
street workout