

UN ÉQUIPEMENT DE MUSCULATION PLEIN AIR À GOURG DE BADES

Le street workout est une aire de musculation en accès libre ouverte à la pratique sportive pour les athlètes débutants ou confirmés, aux adolescents et adultes. Ce projet est issu de la votation citoyenne de 2021.

Publié le 11 octobre 2025

Le street workout est une pratique sportive qui mêle musculation traditionnelle, gymnastique et cross training en utilisant le poids du corps. Cette pratique trouve ses origines dans les milieux urbains, dans lesquels les pratiquants utilisent le mobilier urbain. Elle a été popularisée notamment grâce à des vidéos virales montrant des athlètes accomplissant des prouesses en termes de force et d'équilibre.

Des modules différents

Le choix des modules a été fait en collaboration avec des pratiquants millavois pour garantir que le projet soit adapté aux besoins de toutes les pratiques et de tous les niveaux.

Les différents types d'agrès :

- Station de traction hexagonale (pour des tractions, des exercices plus poussés ou pour se suspendre librement)
- Banc pour dips (pompes pour renforcer bras, épaules et poitrine)
- Barres push up (pour l'entrainement du haut du corps, poitrine et bras)
- Barres parallèles (pour entrainer le haut de corps et la stabilité)

À noter : l'aire de street workout est accessible aux adolescents et aux adultes, taille minimale requise de 1,40 mètre pour la pratique.

Les matériaux et entreprises intervenues

- Sol amortissant en matières recyclées (flocons de mousse)
- Gazon synthétique ultra résistant (utilisé pour la pratique du hockey sur gazon)

Coût de l'opération 41 888 euros TTC, pris en charge à 100% par la Ville de Millau

Entreprises Ladet TP (plateforme)

C'est dans l'aire (équipement sportif)

Calendrier

2021 : demande de citoyens adeptes de la pratique lors de la votation citoyenne

Juin 2025 : création de la plateforme

Septembre 2025 : pose des équipements

Des exercices en ligne KOMPAN, la marque d'agrès propose sur chaque module un panneau indiquant l'exercice de base et un QR Code renvoyant vers des exercices et des entrainements sur le module, pour tous niveaux. Des précautions sont aussi précisées quant aux risques de l'activité physique si elle n'est pas adaptée.

VILLE DE MILLAU

17 avenue de la République
12100 Millau
05 65 59 50 00
Ouvert du lundi au vendredi de
8h à 12h et de 13h30 à 17h30