



LE NOUVEAU JARDIN DES VOLTIGES

**1 540 m² d'aire sportive de niveau professionnel !
Parmi les plus grandes d'Europe !**

**STREET WORKOUT • MUSCULATION • CROSS-TRAINING
FITNESS • NINJA/PARKOUR-CHASE TAG**

ACCÈS LIBRE

LE NOUVEAU JARDIN DES VOLTIGES

1 540 m² d'aire sportive de niveau professionnel !

Un véritable gymnase à ciel ouvert, adapté à tous les âges, tous les profils,
tous les niveaux de préparation physique !

Premier parc culturel urbain d'Europe, le parc de la Villette favorise naturellement la pratique sportive par la diversité des lieux proposés : prairies pour footeux, allées pour joggers, plancher pour hip hoppers ou ombrelles chinoises...

La Villette a élaboré le projet de rééquipement des 1 540 m² du jardin des Voltiges en espace sportif multidisciplinaire de niveau professionnel, pour en faire un des plus grands espaces de street workout d'Europe, en accès libre et ouvert à tous. Initialement pensé comme un jardin d'enfants, le jardin des Voltiges est en effet devenu au fil des années un lieu incontournable de street workout.

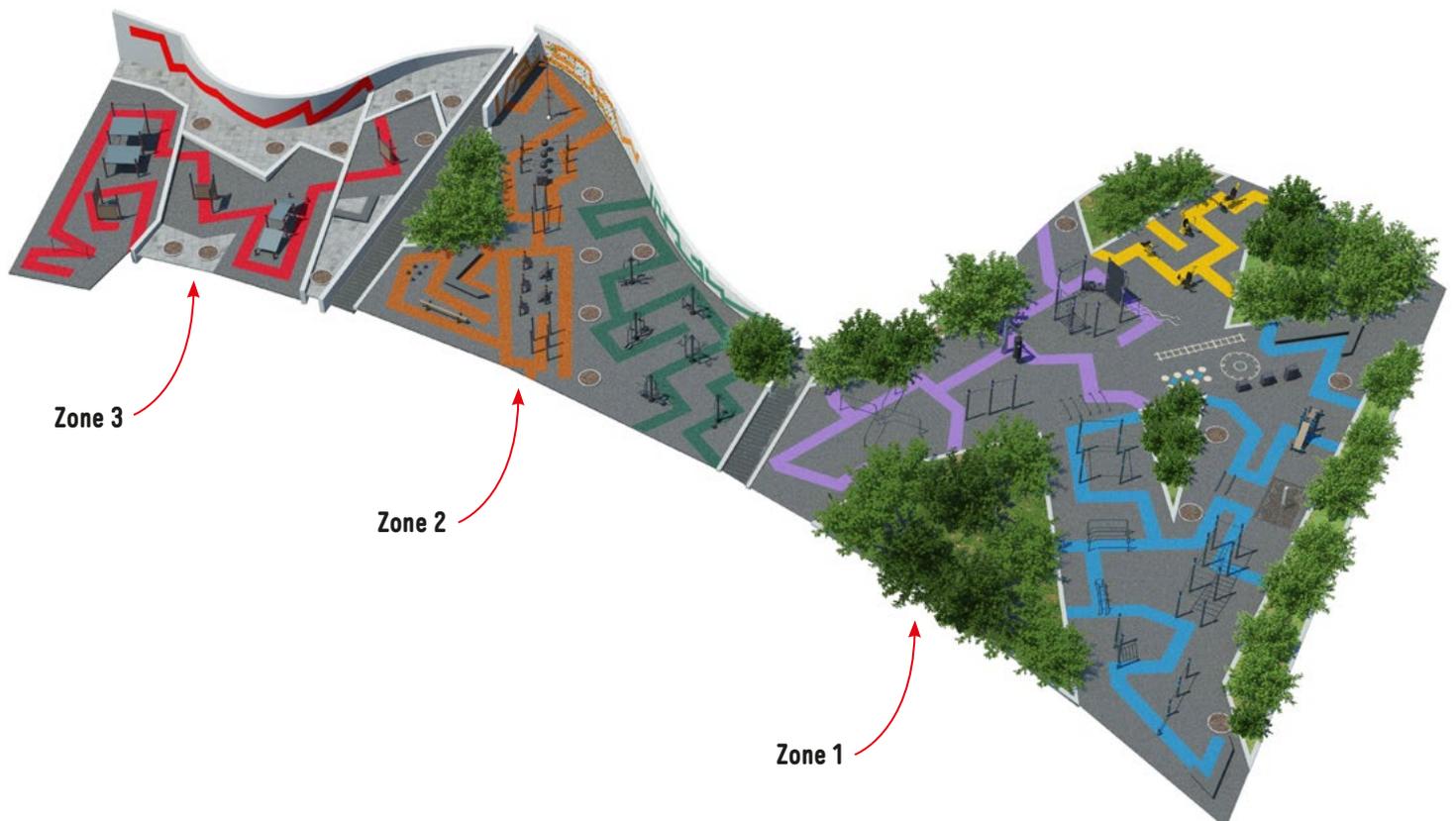
À partir de l'enquête réalisée auprès des utilisateurs, l'aire a été repensée et élaborée pour la pratique de six grandes activités sportives de plein air : musculation, Cross-training, Street Workout Force et Freestyle, Fitness de plein air, Parkour, parcours de santé et Ninja.

Conçue pour développer une pratique libre et gratuite, l'aire est équipée de tutoriels permettant de suivre un programme d'entraînement de manière autonome, et s'organise en 3 zones :

ZONE 1 >>> Street workout, musculation, motricité, Cross-training

ZONE 2 >>> Fitness de plein air, parcours de santé et ninja, mur de translation

ZONE 3 >>> Parkour / Chase Tag

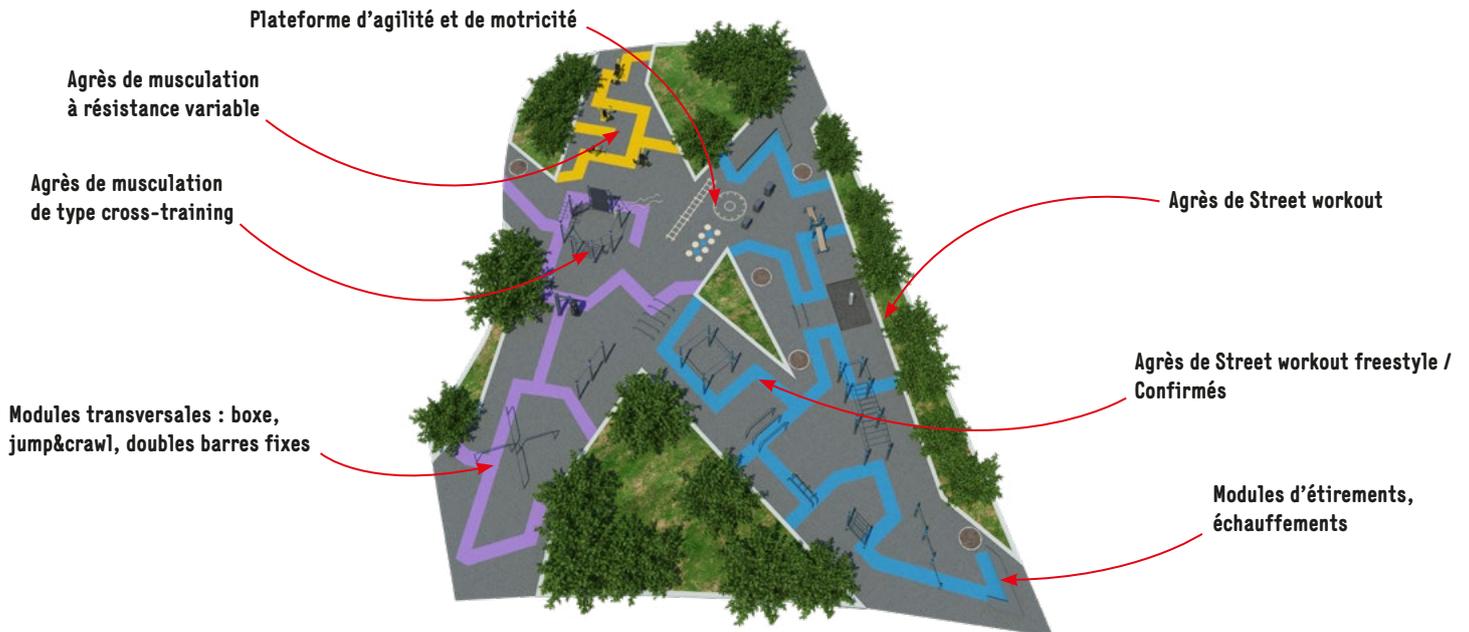


ZONE 1

Street workout, musculation à motricité, Cross training

Pratiqué en équipe, le **street workout** consiste en la fusion entre la musculation et la gymnastique aérienne qui offre une grande liberté d'exercices ne nécessitant que le poids du corps humain et s'effectuant sur des agrès.

On distingue deux types de pratiques : l'une dite « Freestyle », orientée gymnastique aérienne, et l'autre tournée sur l'endurance, la maîtrise et la puissance musculaire.



Exemples d'exercices

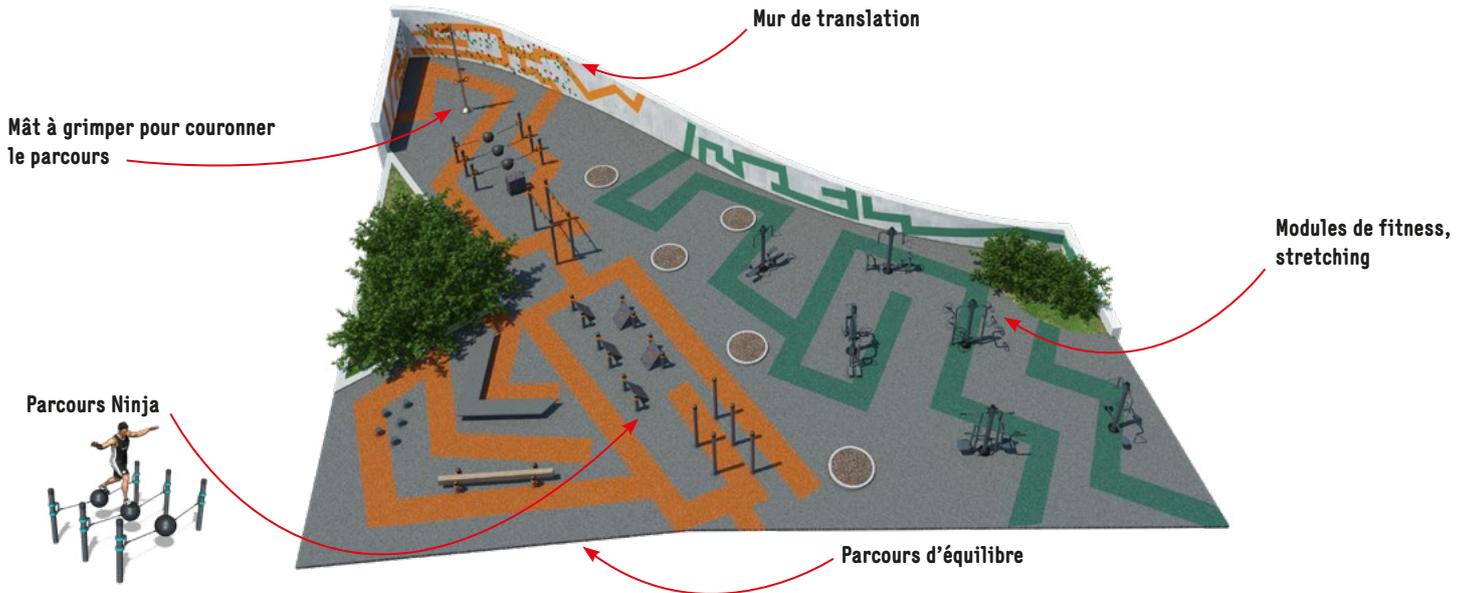


ZONE 2

Fitness de plein air, parcours de santé et ninja, mur de translation

Préconisé pour son adéquation à tous les âges, toutes les conditions physiques et pour la simplicité des exercices, le **fitness** permet de travailler l'augmentation de l'endurance respiratoire et cardiaque, l'assouplissement des muscles, le renforcement des articulations...

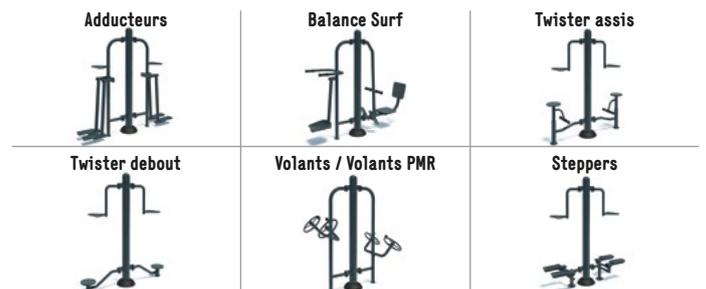
Les équipements ont été choisis pour leur complémentarité (travail de musculation douce, cardio-training, souplesse), leur utilisation intuitive et leur robustesse.



Parcours Ninja



Fitness de plein air

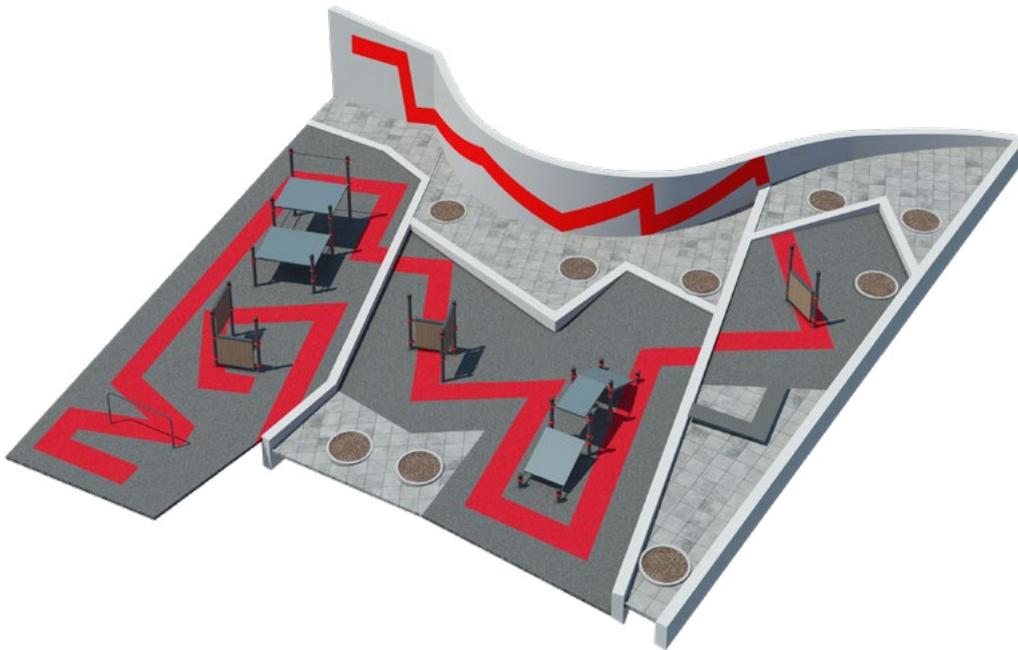


ZONE 3

Parkour, Chase Tag

Le **Parkour (PK)**, ou **art du déplacement (ADD)**, consiste à franchir des obstacles urbains ou naturels, par des mouvements rapides et agiles (course à pied, sauts, gestes d'escalade, déplacements en équilibre...) et sans l'aide de matériel. Il s'est fait connaître notamment à travers le film *Yamakasi* (2001). Les pratiquants sont dénommés « traceurs ».

Nouveau sport de course acrobatique, à la fois technique et tactique, le **Chase Tag** combine le célèbre jeu du chat avec le Parkour : dans un terrain rempli d'obstacles, le poursuivant a 20 secondes pour toucher son adversaire.



Chase Tag

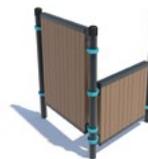
CT-009 :
plateforme de Chase Tag



CT-008M :
Doubles plateformes pour Parkour & Chase tag



PK-004 :
Murs d'obstacles



PK-008 :
barre de parcours d'obstacles



CHARTRE ÉTHIQUE DU SPORT

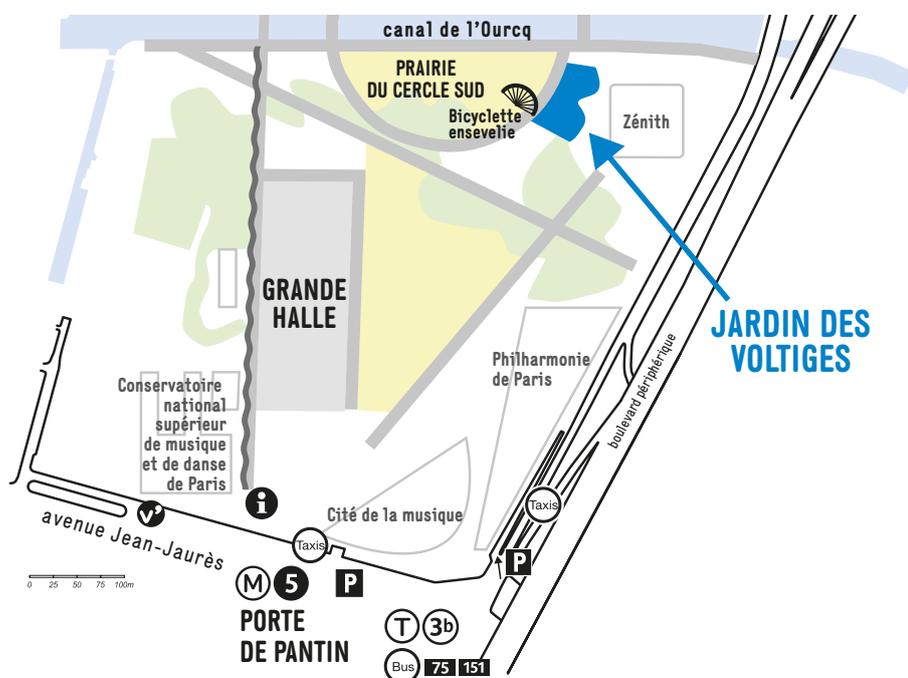
- # **Se respecter soi-même**, respecter les règles, écouter son corps, afin de pratiquer sans danger et prévenir tout risque de blessure.
- # **Respecter les autres pratiquants**, qu'ils soient adversaires ou partenaires d'entraînement.
- # **Respecter le terrain d'entraînement**, en prendre soin en le laissant propre à la fin de chaque séance.
- # **Être solidaire**, l'esprit d'équipe est une composante essentielle du sport.
- # **Bannir toute forme de violence physique, psychologique ou verbale.**
- # **Refuser toute forme de discrimination** fondée sur les origines, le sexe, la catégorie sociale, les apparences, les capacités physiques, les opinions ou les croyances.
- # **Être fair-play et maître de soi en toute circonstance.**

AIRE SPORTIVE EN ACCÈS LIBRE* dans le respect des consignes sanitaires

Accessible aux personnes à mobilité réduite 

Réservée aux adultes, adolescents ou aux utilisateurs de + de 1,40m et de +14 ans

* sauf de 1h à 6h



 +  +  +  Porte de Pantin

 Nord  01 40 03 75 75

 Port du masque obligatoire

lavillette.com