

VPS, Titi, Zoulou, Moussa, Max, D.A. et Le H.





« Dans le travail salarié, tu portes juste des trucs et dans le travail sportif, tu portes ton poids, tu portes tout ton corps. »

#TRAVAILLER_OEUVRER

CIRCUIT TRAINING HAUT DU CORPS

5 SÉRIES 30 SEC' DE RÉCUP'

20 pompes

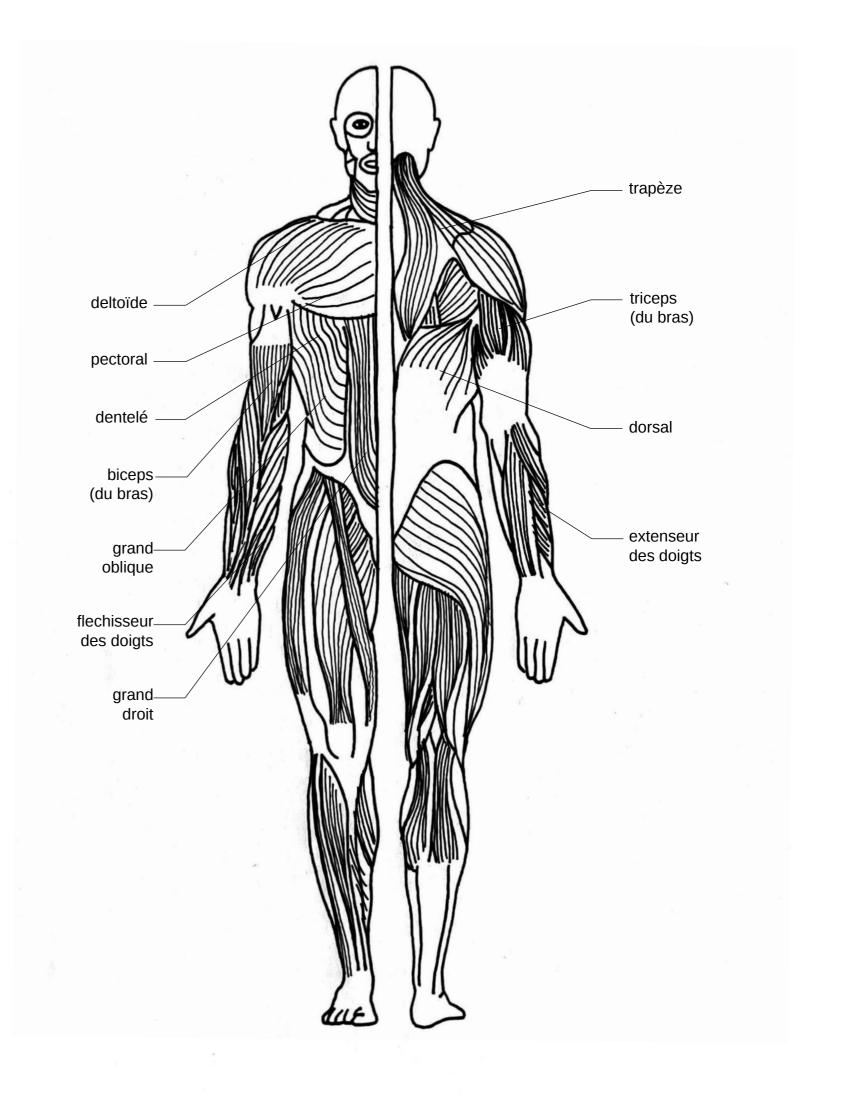
30 petites pompes

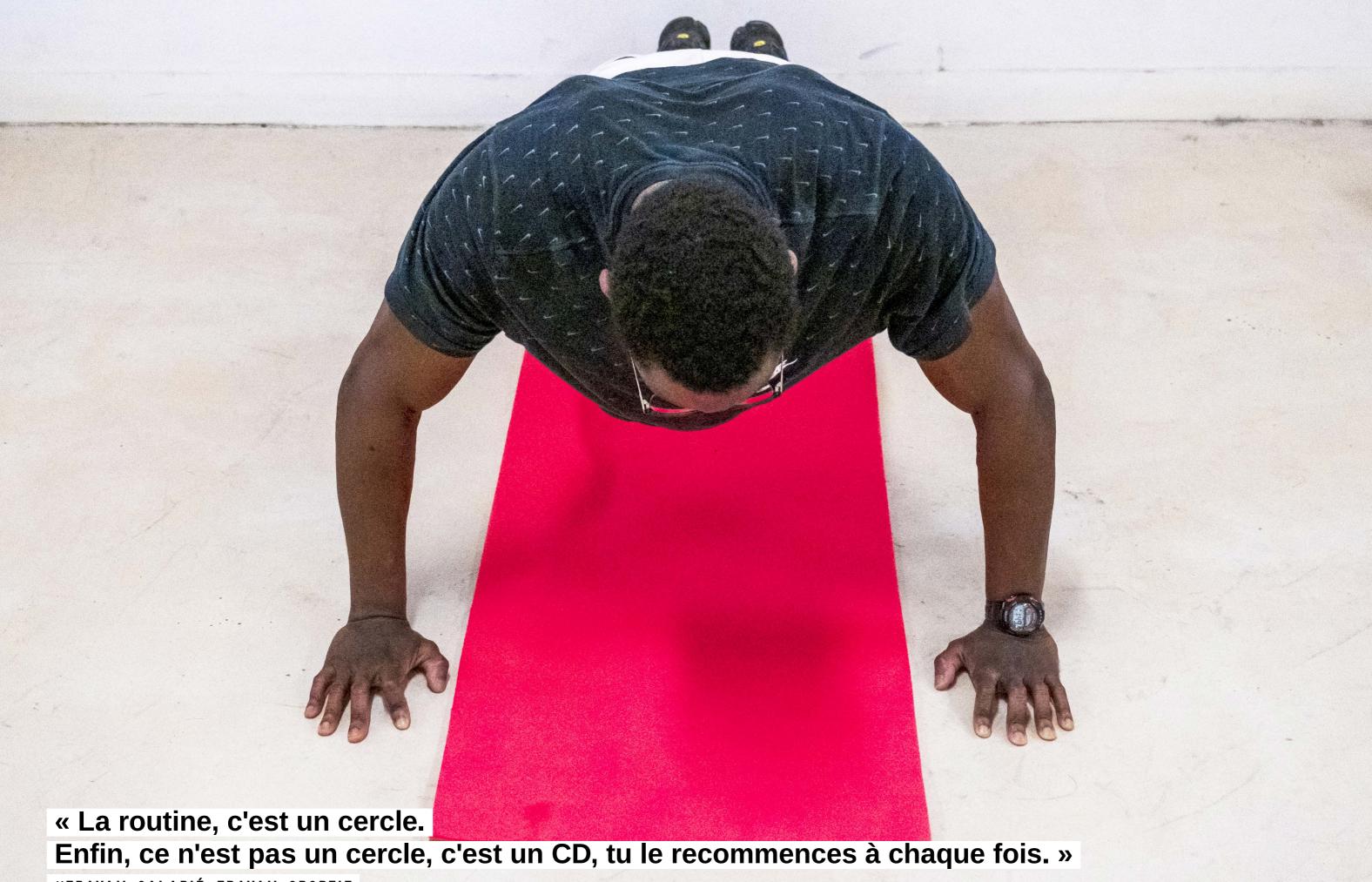
15 burpees

30 pompes

10 tractions

10 burpees





#TRAVAIL SALARIÉ, TRAVAIL SPORTIF

CIRCUIT BAS DU CORPS

45 SEC' D'EFFORT 15 SEC' DE RÉCUP' 5 SÉRIES 1 MIN DE RÉCUP' ENTRE CHAQUE SÉRIE

Squats

Petits squats

Squat jumps

Petits squats

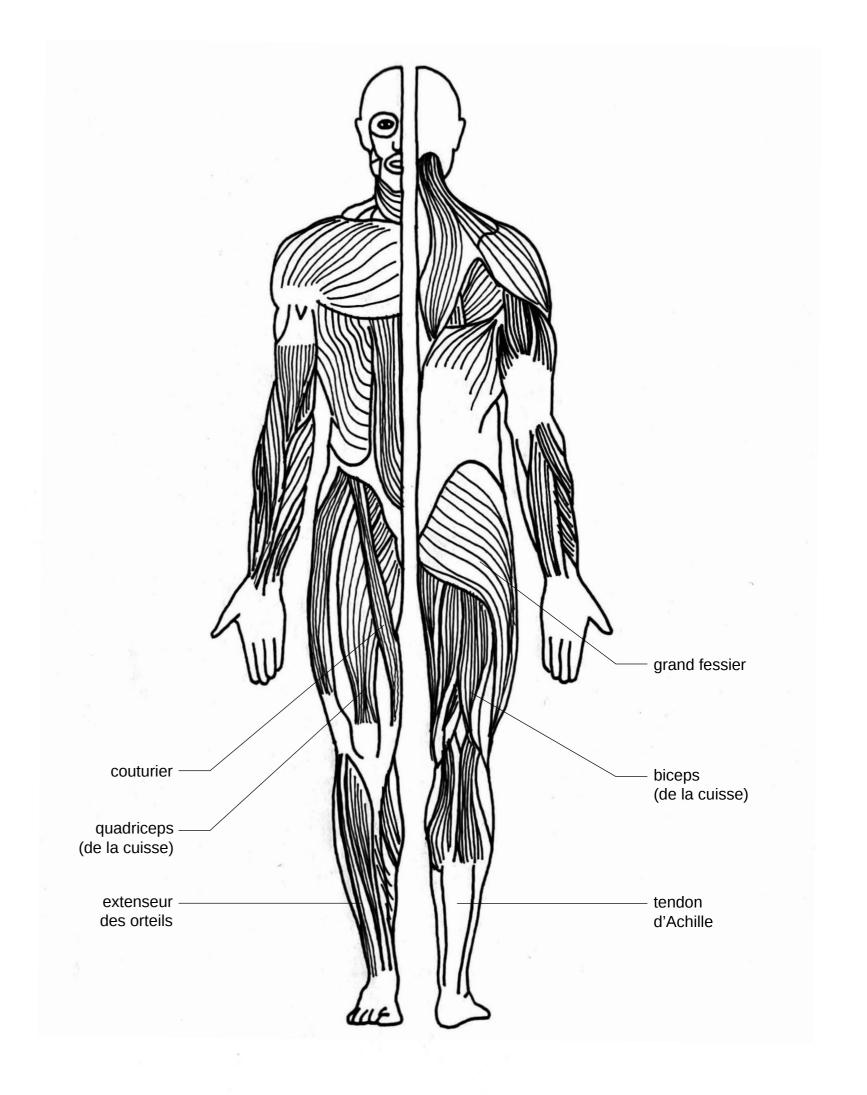
Squats

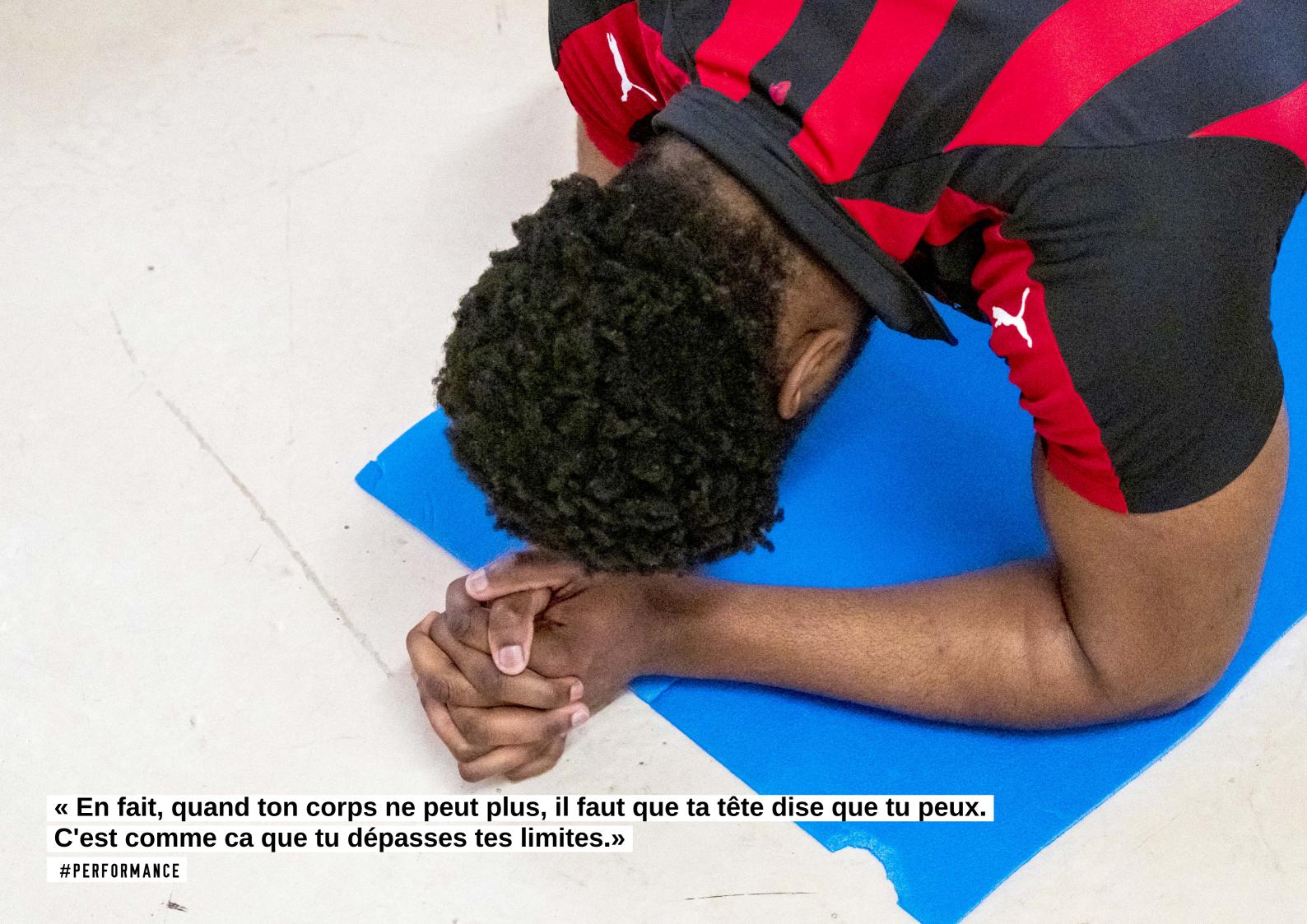
Mountain climbers

Fentes alternées

Jumping jacks

Squat jumps





DARKTRAINING

FAIRE UN MAXIMUM DE SÉRIES 1 MIN DE RÉCUP' ENTRE CHAQUE SÉRIE.

10 tractions

20 pompes

10 tractions

20 pompes

10 tractions

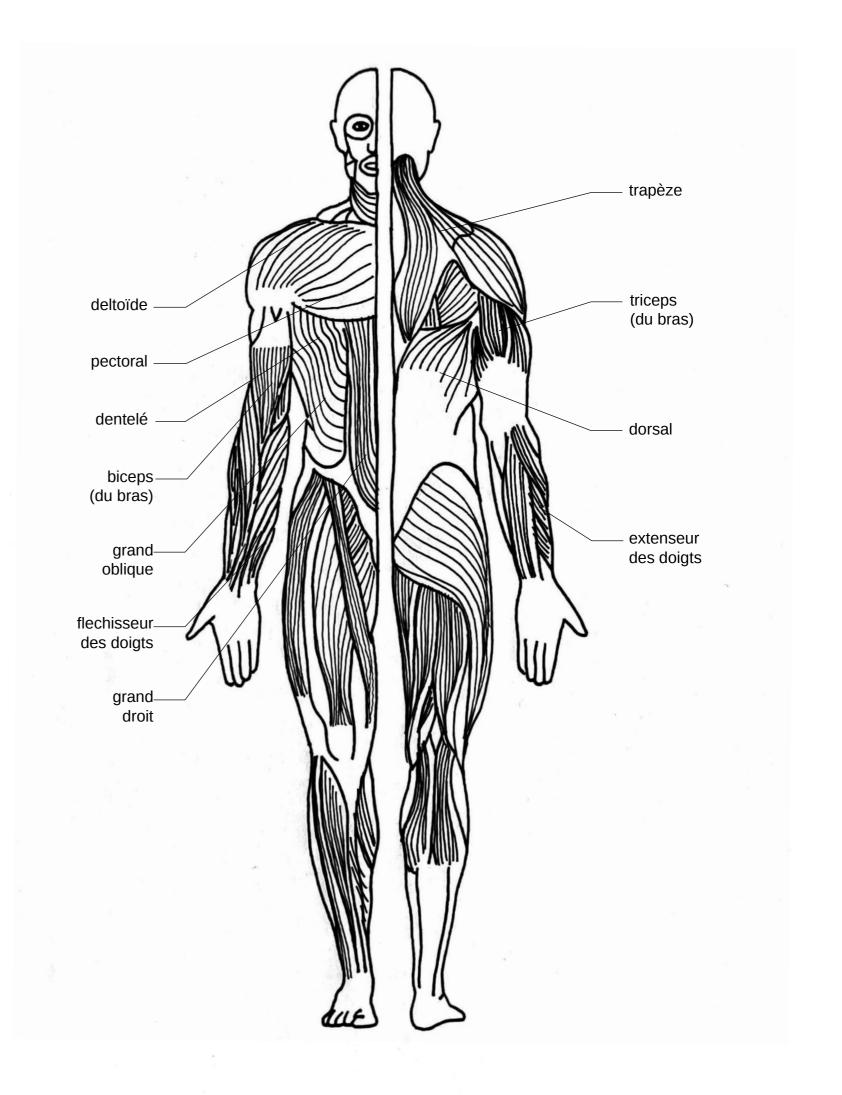
20 burpees

10 tractions

20 burpees

10 tractions

2 min gainage planche





BAS DU CORPS HARD

5 SÉRIES 40 SEC' D'EFFORT 20 SEC' DE RÉCUP' 1 MINUTE DE RÉCUP' ENTRE CHAQUE SÉRIE

Gainage chaise

Petits squats

Squats

Squat jumps

Gainage chaise

Squats jump

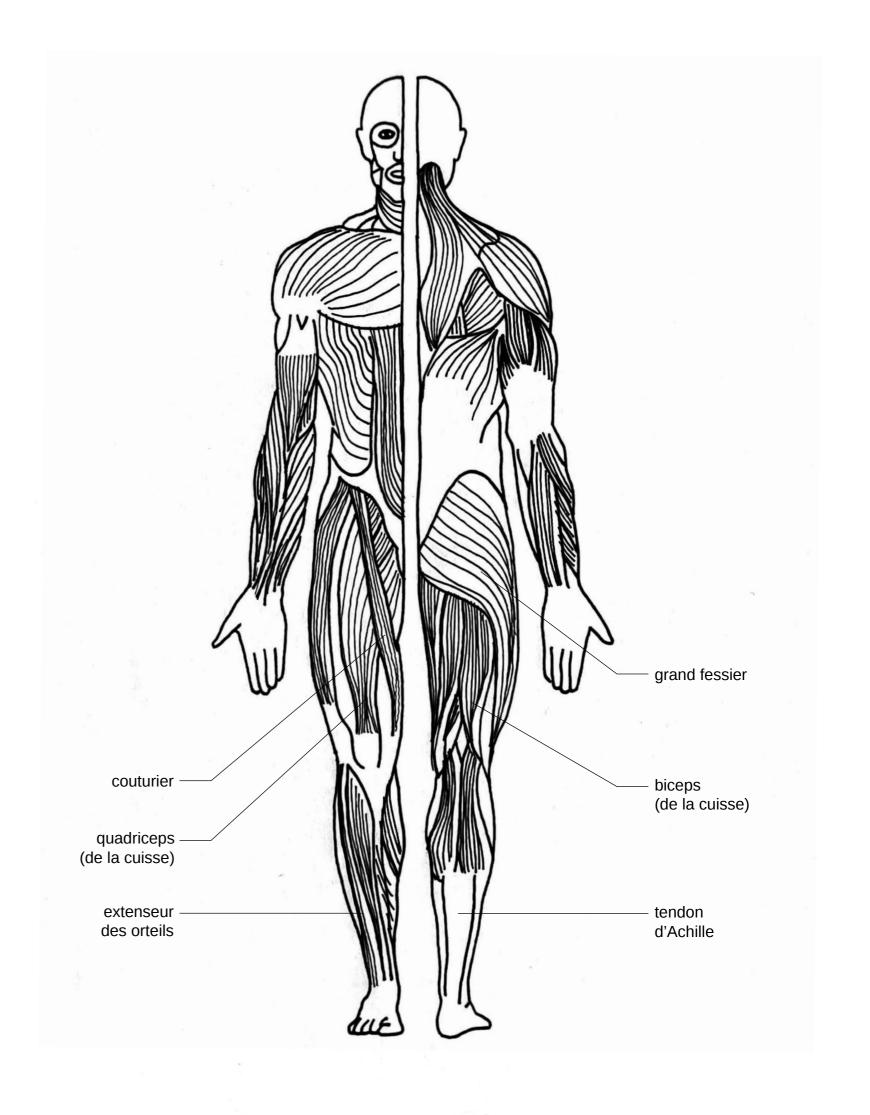
Burpees avec le saut

Petits squats

Gainage chaise

Squat jumps

30 sec gainage chaise





« Le travail du corps, c'est pour garder la forme, garder le mental. Tout ce qui peut t'arriver, tu peux le contrôler après. C'est pour ton futur... tu vois.»

#LE MENTAL

PROJECT X PARIS

FASHION AND LIFESTYLE BRAND

CIRCUIT TRAINING BAS DU CORPS NIVEAU 2

5 SÉRIES 25 SEC' DE RÉCUP'

30 squats

30 squats

30 petits squats

30 squats

15 burpees

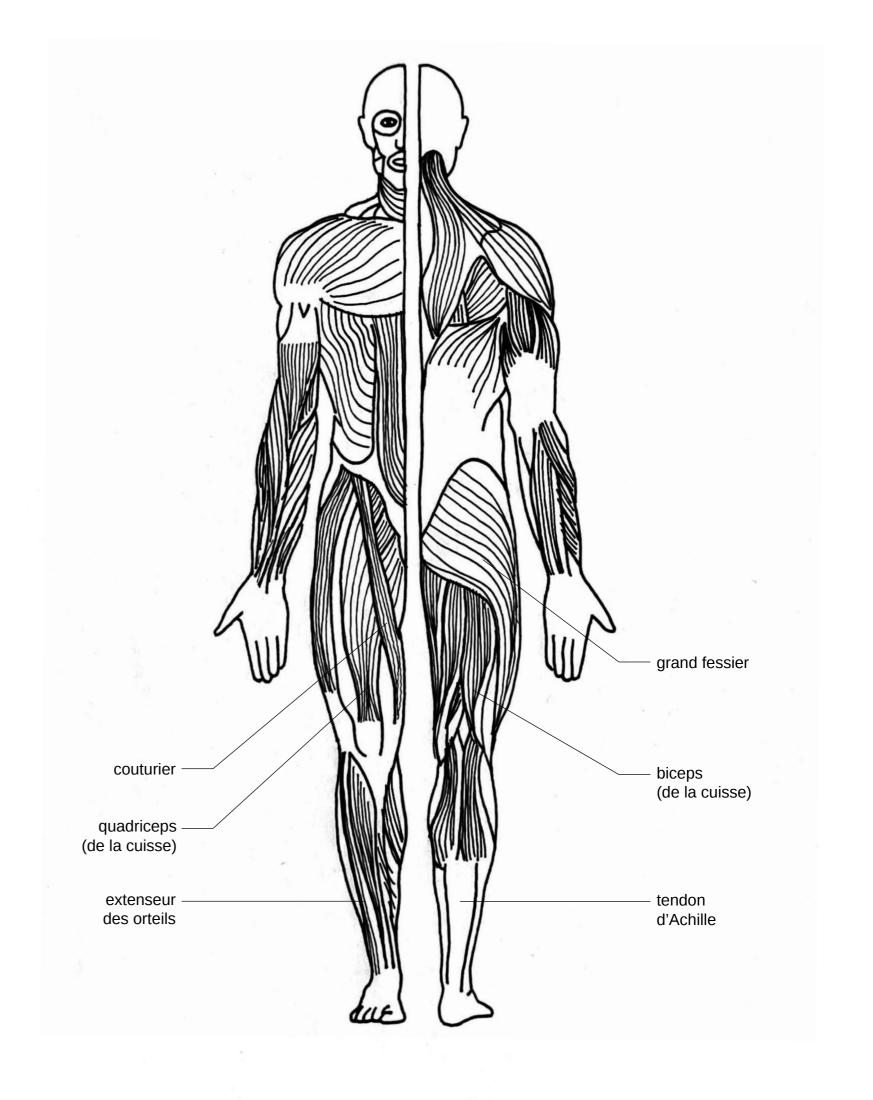
30 petits squats

10 squat jumps

20 fentes alternées

20 squats

30 sec' de gainage chaise





CIRCUIT TRAINING HAUT DU CORPS NIVEAU 2

5 SÉRIES 30 SEC' DE RÉCUP'

10 tractions

20 pompes

30 petites pompes

15 burpees

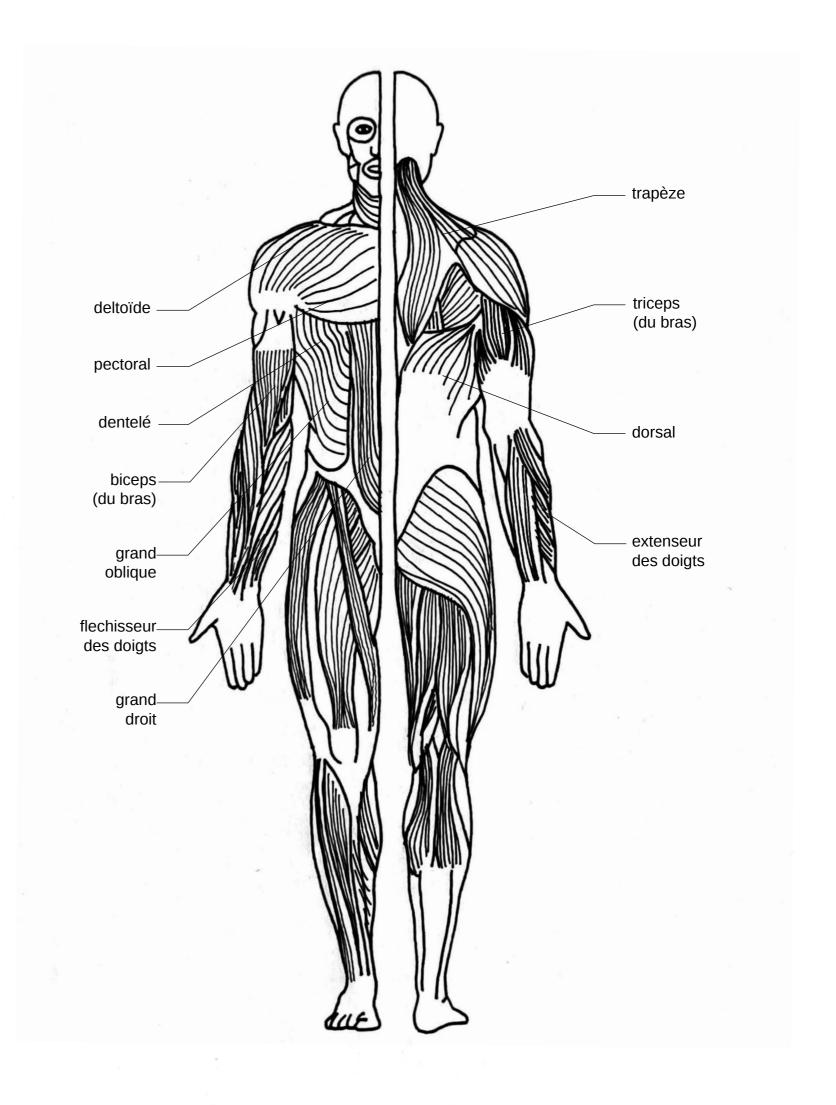
30 pompes

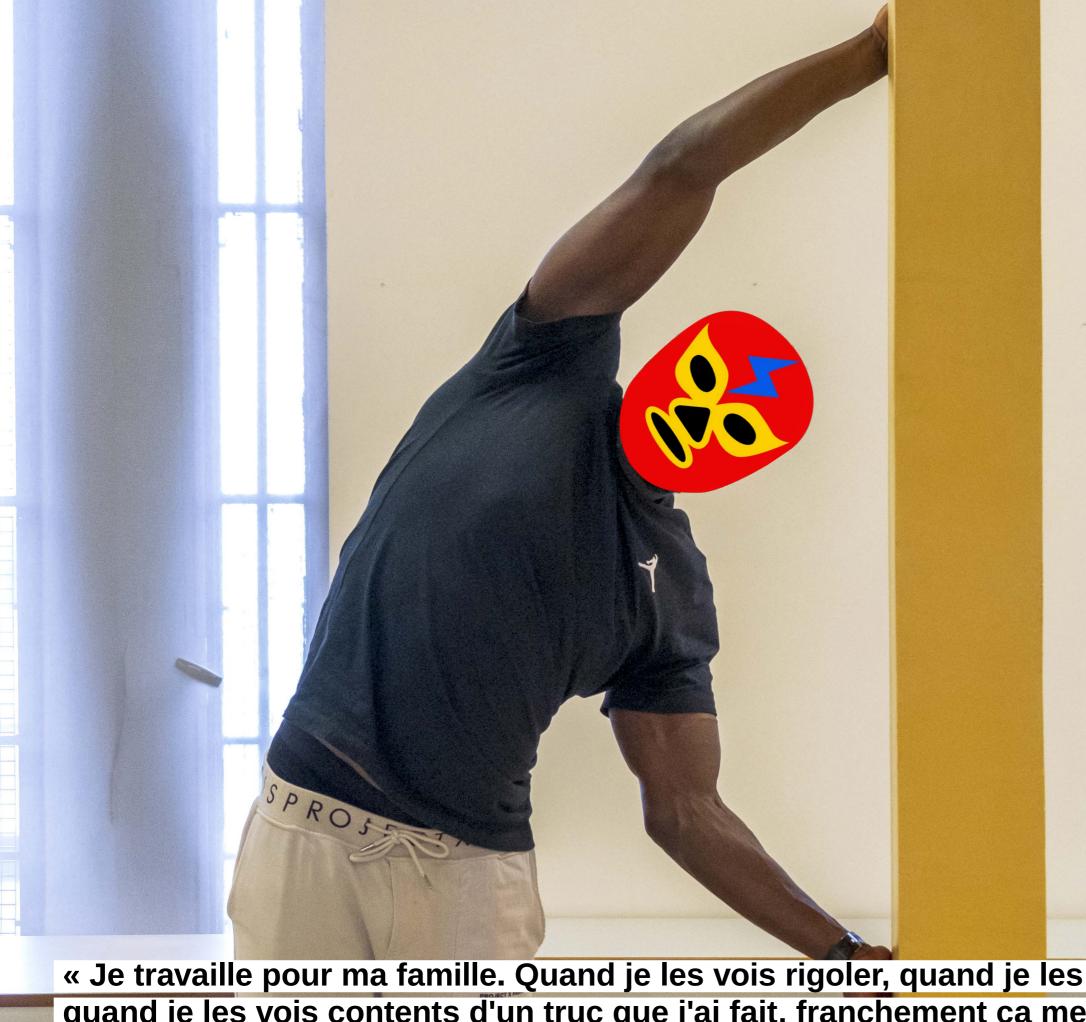
10 tractions

15 burpees

20 mountain climbers

1 min de gainage





« Je travaille pour ma famille. Quand je les vois rigoler, quand je les vois sourire, quand je les vois contents d'un truc que j'ai fait, franchement ca me fait plaisir. »

#LA FAMILLE

HAUT DU CORPS

20 SEC' D'EFFORT ENCHAÎNER LE MAXIMUM DE SÉRIES

Pompes

Marche de l'ours

Burpees avec pompes

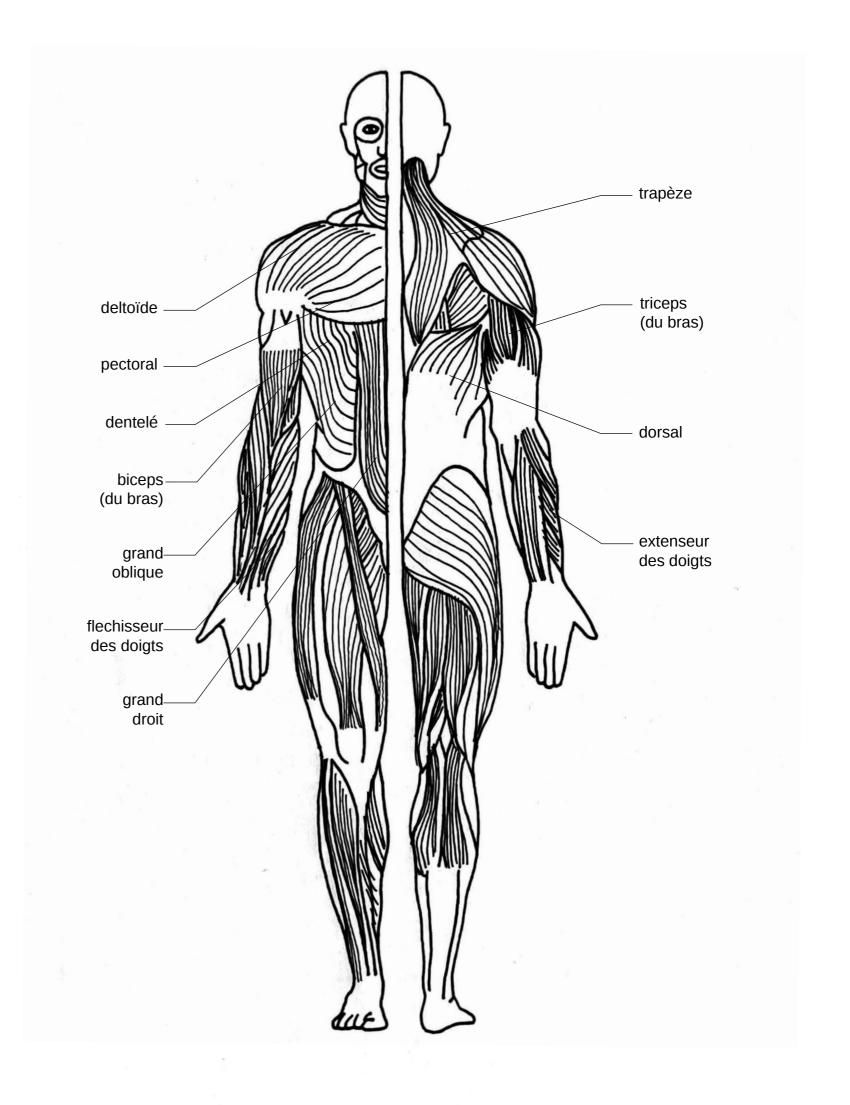
Petites pompes

Tractions

Dips

Pompes diamant

Gainage commando





« Il faut penser au combat, c'est tout, il faut tout oublier, se concentrer sur l'objectif. »

FULL BODY

5 SÉRIES 1 MIN' 30 SEC' DE RÉCUP'

20 squats

30 jumping jacks

15 burpees

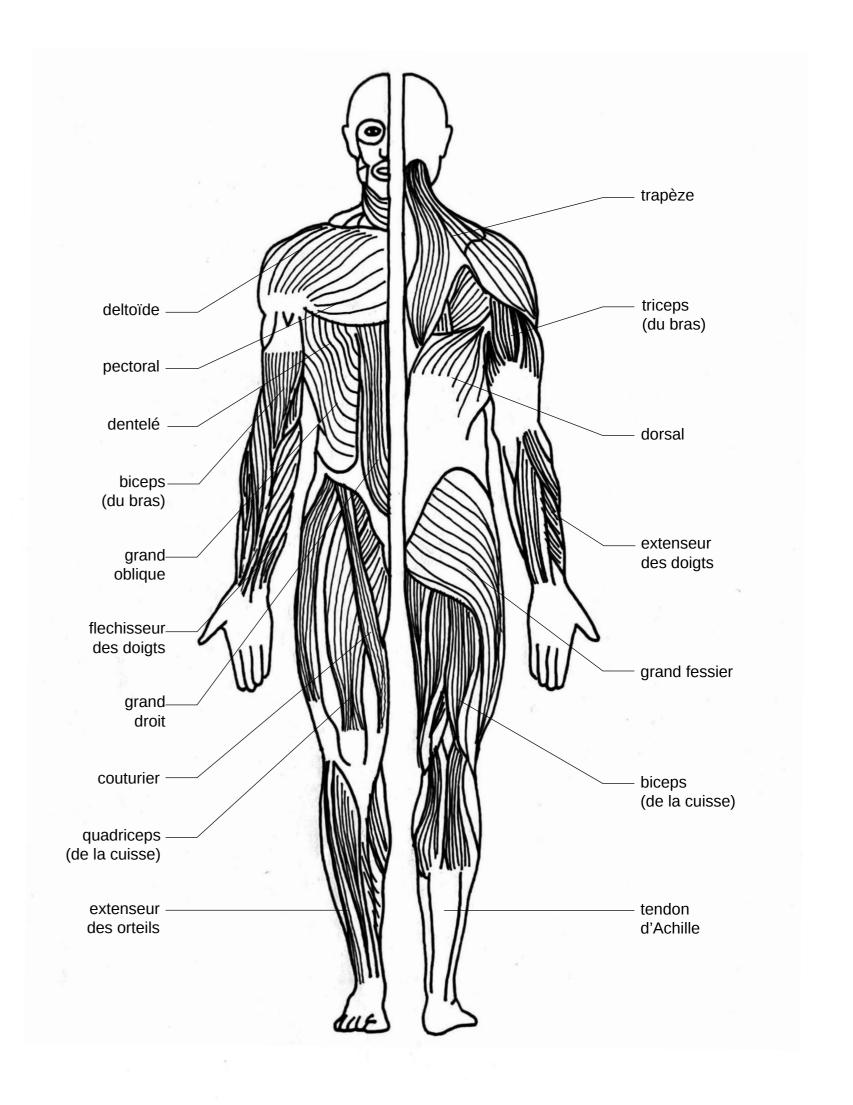
30 pompes

15 squat jumps

1 min gainage planche

30 petits squats

1 min gainage chaise





de passions et d'objectifs. Faut aimer voilà, faut que ce soit notre objectif, que ca nous plaise.

#L'AMOUR DU SPORT

CIRCUIT TRAINING BAS DU CORPS NIVEAU 1

5 SÉRIES 25 SEC' DE RÉCUP'

20 squats

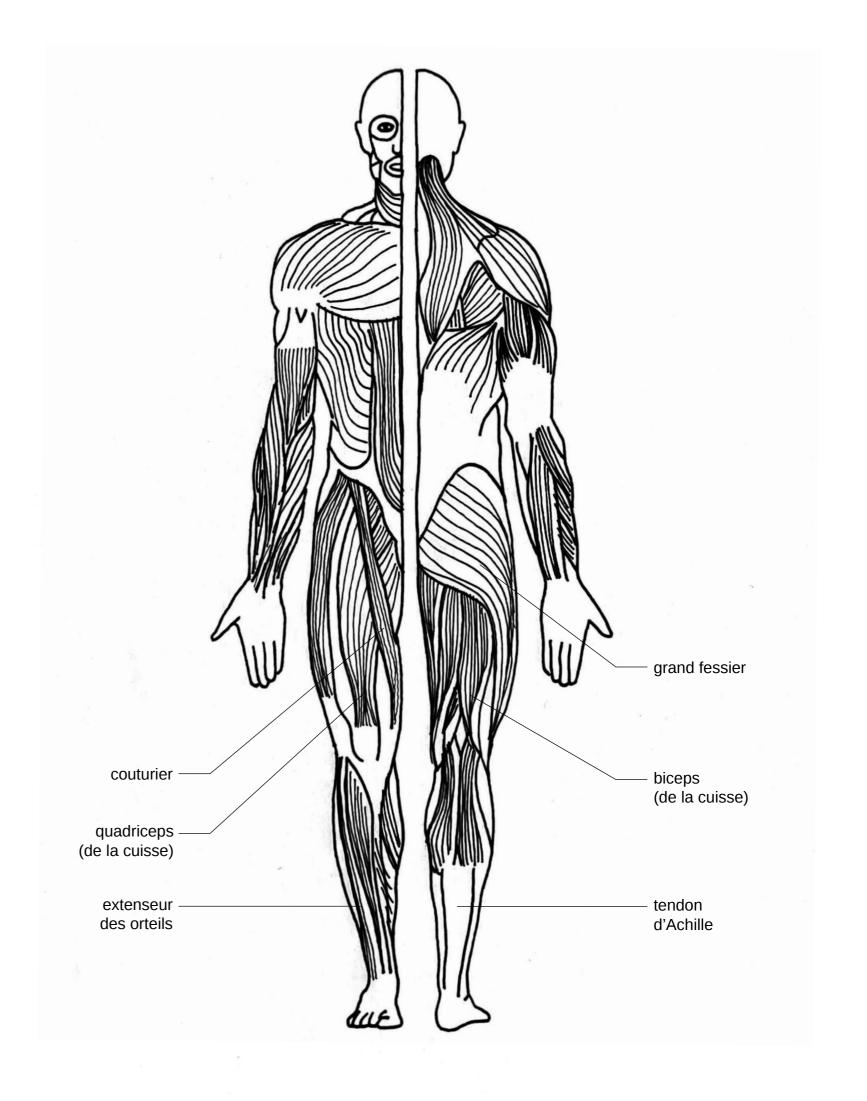
30 petits squats

30 squats

15 burpees

30 petits squats

10 squat jumps

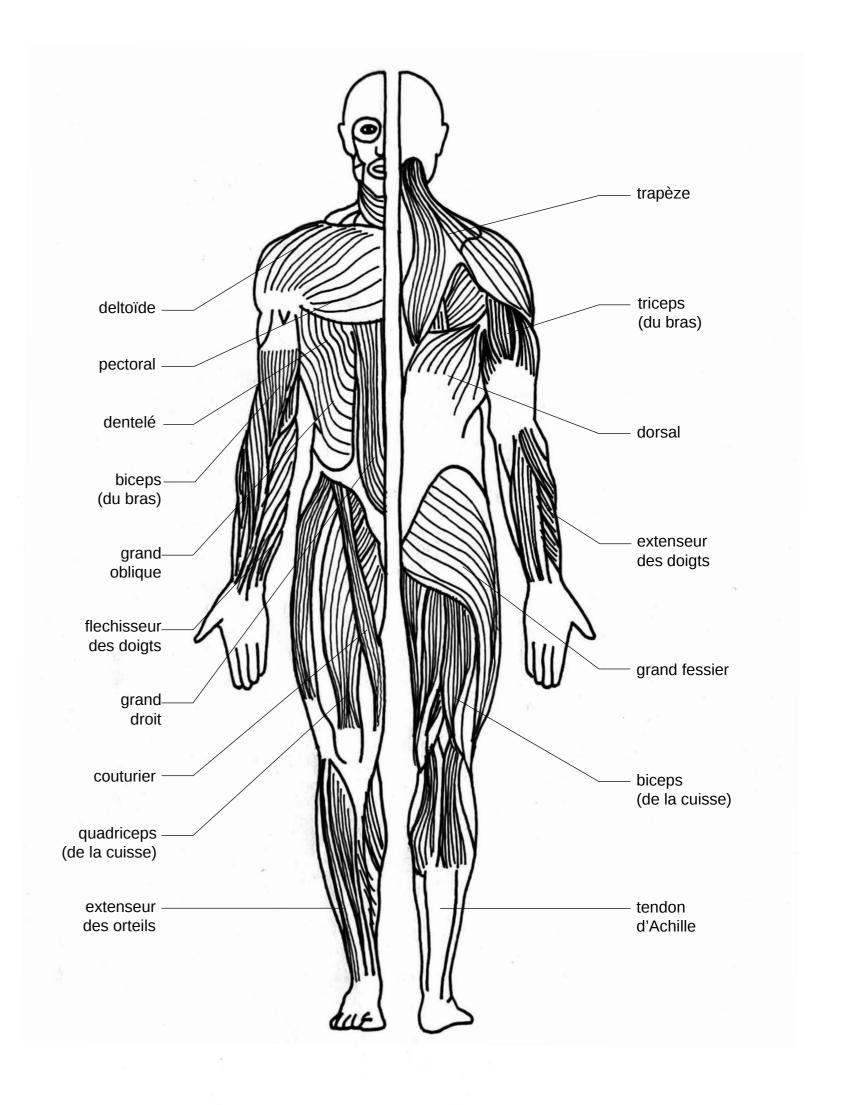




HIIT CARDIO NIVEAU 2

15 SEC' D'EFFORT 5 SEC' DE RÉCUP' 5 SÉRIES 30 SEC' DE RÉCUP' ENTRE CHAQUE SÉRIE

Jumping jacks
Montées de genoux
Jumping jacks
Mountain climbers
Jumping jacks
Burpees
30 sec gainage chaise





« Avec le travail, il n'y a pas de bénéfices, c'est un sacrifice. » #SACRIFICE

CIRCUIT CARDIO HARD

20 SEC' D'EFFORT 5 SEC' DE RÉCUP 5 SÉRIES 30 SEC' DE RÉCUP' ENTRE CHAQUE SÉRIE

Burpees avec saut

Jumping jacks

Pompes

Squat jumps

Burpees

Montées de genoux

Mountain climbers

Marche de l'ours

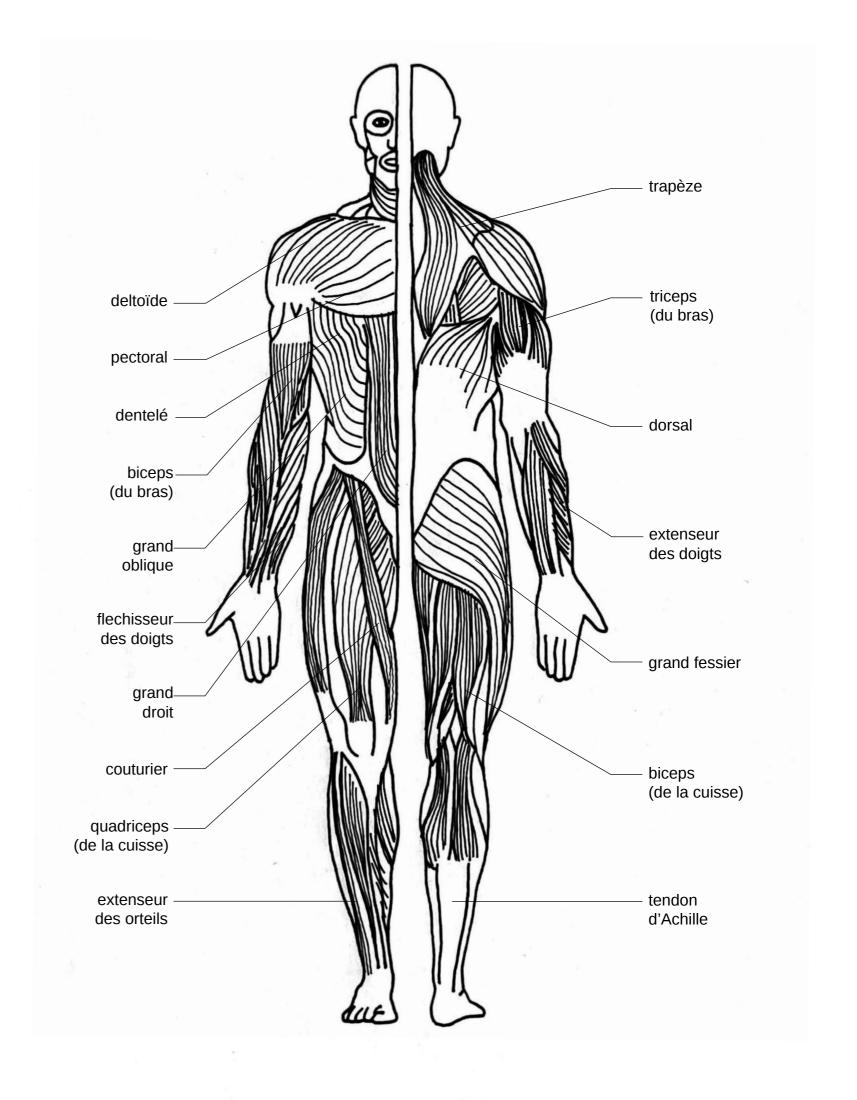
Burpees sans saut

Shadow

Burpees avec saut

Pas chassés jump

30 sec gainage chaise





« Tu fais tout le temps la même chose, tu portes beaucoup de choses, mais grâce à ton mental, tu ne cèdes pas... tu continues à faire l'effort. »

#LE MENTAL

CIRCUIT TRAINING -HAUT DU CORPS NIVEAU ULTIME

5 SÉRIES 25 SEC' DE RÉCUP'

10 tractions

30 pompes

30 petites pompes

15 burpees

30 pompes

10 tractions

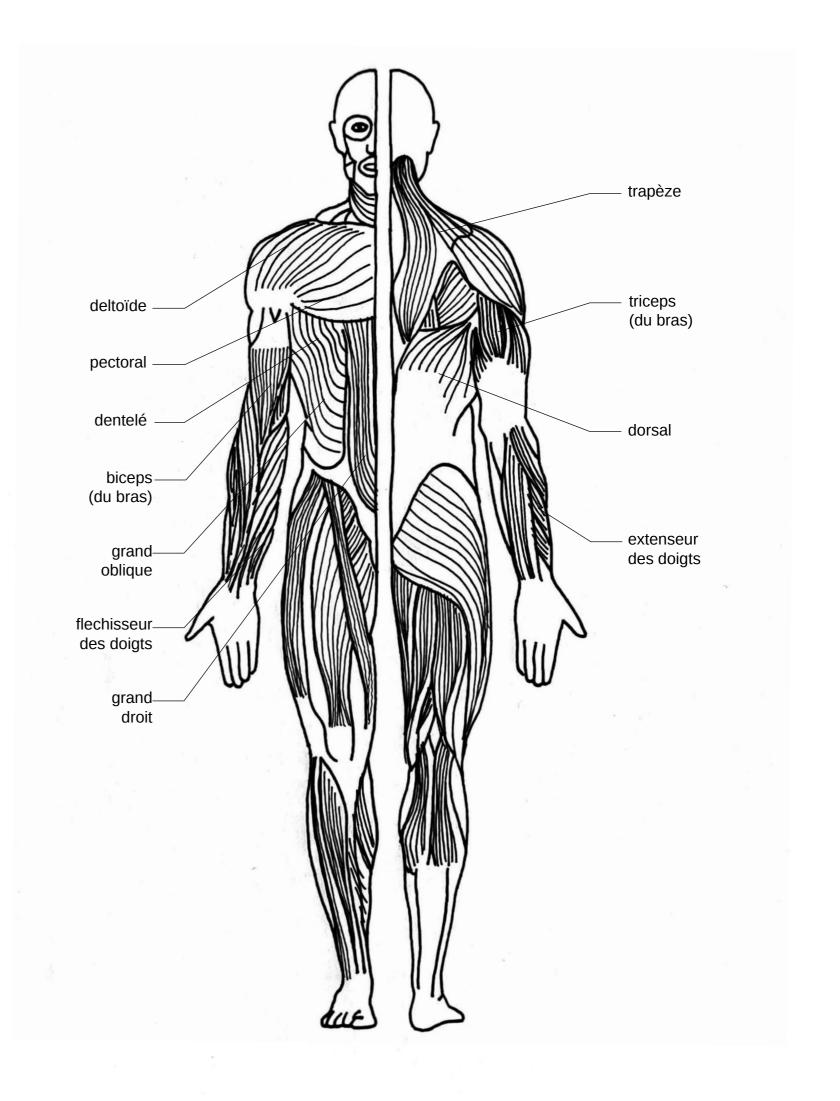
15 burpees

20 mountain climbers

1 min de gainage

10 tractions

20 burpees



STREET WORKOUT À FLEURY 12 TRAININGS POUR TENIR

DE MARS À AVRIL 2023, ANIMAKT ET LE GROUPE D'ARTISTES ET DE CHERCHEUR·EUSE·S GONGLE PROPOSAIENT À UNE DIZAINE DE PERSONNES DÉTENUES DE LA MAISON D'ARRÊT POUR HOMMES DE FLEURY-MÉROGIS DE DÉCRIRE ET METTRE EN JEU LES PRATIQUES PHYSIQUES RÉALISABLES EN PRISON.

Mêlant théâtre documentaire, approche circassienne, renforcement musculaire, ateliers graphiques, et photographie, nous avons discuté de nos rapports au travail, au corps et aux espaces qui nous entourent. Nous avons été frappé·e·s par l'amour que les participants portent au sport.

Ces recherches viennent nourrir la prochaine création de GONGLE : 2// (DEUX BARRES).

Pour que chacun puisse poursuivre cette pratique sportive, sont réunis dans cette enveloppe 12 posters.

Au recto, des images prises pendant les ateliers et des extraits d'interviews enregistrés en début de parcours, et au verso, des plans d'entrainement réalisables en cellule.

*Le groupe d'artistes et de chercheur·euse·s montreuillois GONGLE mène des créations à la frontière de l'art, du sport et de la participation citoyenne. Coordination du projet : Justine Bernachon.

Intervenant·e·s: Justine Bernachon (circassienne), Ibrahima Balde (coach de Streetworkout), Nil Dinç (metteuse en scène, autrice, GONGLE), Lucile Poiret (graphiste, artiste du livre, GONGLE), Maya Bostvironnois (photographe, GONGLE).

UN GRAND MERCI À VPS, TITI, ZOULOU, MOUSSA, MAX, D.A. ET LE H, VOUS NOUS AVEZ BEAUCOUP APPRIS.

Ce parcours a bénéficié du soutien d'Animakt, de la Maison d'Arrêt de Fleury-Mérogis, du Pôle Culture du Service pénitentiaire d'insertion et de probation de l'Essonne et de la DRAC Île-de-France / Culture Justice.









