



# Street workout la beauté du sport



Président de l'association Limoges Calisthénics, Mohamed Diawara s'entraîne sur le terrain de Street workout de Beaubreuil. « C'est une discipline où l'on se sert du poids du corps pour faire de la musculation et réaliser des figures seul ou à plusieurs », explique-t-il.

Motivé par l'envie d'apprendre aux autres, et de partager sa passion, il est à l'écoute de tous ceux qui souhaitent s'essayer à la discipline. « Le site est ouvert à tous, on peut s'entraîner gratuitement en veillant à respecter les consignes de sécurité », poursuit-il.

« En premier lieu, il faut apprendre les bases de la musculation et lorsque l'on maîtrise, on peut tenter des figures freestyle ».

## Attirer d'autres pratiquants

Le Street workout est une discipline sportive qui a le vent en poupe.

« Mon rôle en tant que président de l'association est aussi de faire venir d'autres pratiquants ».

Bruno Amram, Bastien Paroutaud et Guillaume da Costa, qui ont créé l'association Nexusthénics, viennent souvent repousser leurs limites - sur un air de musique pour se motiver bien-sûr !

« Chaque jour est un challenge », expliquent-ils. « Nous avons aujourd'hui un parc pour nous entraîner en toute sécurité, pour organiser des compétitions et des événements. C'est un vrai plus pour faire connaître notre pratique ».

Hossam Chahli, plus connu dans le quartier sous le nom de Hous, est boxeur. Il vient souvent au parc pour s'entraîner en complément des séances à la salle du Lion boxing club ; car comme le précise Mohamed Diawara, qui est aussi n° 3 mondial en Viet vo Dao (Bruxelles 2018), champion de France et bientôt boxeur professionnel, « le Street workout est une activité sportive idéale en complément des autres sports. Contrairement à la musculation en salle où l'on pousse de la fonte, utiliser le poids du corps est souvent moins traumatisant ».

**Renseignements sur le terrain de street workout de Beaubreuil, les mercredi et vendredi**

**Article extrait de [Vivre à limoges d'octobre 2021](#)**