



MONUMENTS  
EN [PLEINE]

# FORME



DU 8 AU 11 MAI 2025  
DOSSIER DE PRESSE



# COMMUNIQUÉ DE PRESSE

## LE CENTRE DES MONUMENTS NATIONAUX PRÉSENTE LA 1<sup>ère</sup> ÉDITION DE **MONUMENTS EN (PLEINE) FORME** DU 8 AU 11 MAI 2025

**Après s'être résolument inscrit dans le mouvement des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris en 2024, le Centre des monuments nationaux lance en 2025 « Monuments en (pleine) forme » pour permettre aux publics de continuer d'explorer les liens entre culture, sport et valeurs olympiques et paralympiques. Du 8 au 11 mai 2025, de nombreuses activités de sport et de bien-être seront proposées dans 26 monuments.**

### Une programmation variée pour tous les publics

Poursuivant sa volonté de favoriser la découverte du patrimoine et de l'histoire par de nouveaux publics, le CMN lance une nouvelle opération dans les monuments de son réseau, « Monuments en (pleine) forme ». Tous types de sports sont au programme des 73 séances organisées partout en France : défis multi-sports comme les Olympiades en famille du château de Jossigny et le parcours d'entraînement intensif du château de Coucy, ou encore découverte des sports antiques au trophée d'Auguste à La Turbie. Les plus hardis pourront s'initier au combat médiéval aux tours et remparts d'Aigues-Mortes, à l'escrime à la Conciergerie de Paris, au maniement de l'épée au château de Coucy, tandis que les plus habiles pourront s'essayer au tir à l'arc au château de Maisons, au cricket au château de Champs-sur-Marne, au mini-golf à la villa Savoye ou au tennis de table à l'abbaye de Montmajour. Des pratiques plus douces seront aussi proposées : pilates à la villa Cavrois, gym douce au château de Haroué, yoga au château d'Aulteribe, souplesse au château de Vincennes, qi gong au site archéologique de Montmaurin, tai chi au château de Jossigny... Le bien-être sera au rendez-vous au fort Saint-André de Villeneuve-lez-Avignon avec des séances de réflexologie, ainsi qu'au château de Haroué avec des séances de sophrologie. Les amateurs de danse se rendront au site archéologique de Glanum pour une déambulation dansée, au château de Carrouges pour une séance de zumba ou au château d'Oiron pour une chorégraphie participative XXL ! Randonnée ludique ou culturelle, marche nature, visite à vélo sont également au programme au château de Champs-sur-Marne et au domaine national de Saint-Cloud.



Yoga à l'abbaye de La Sauve-Majeure © Léa Riverain- CMN



Démonstration d'escrime au château de Maisons © Benjamin Gavaudo- CMN



## Le CMN et le sport

Le CMN est partenaire depuis 2013 de la société A.S.O. sur le Tour de France, qui donne à découvrir à ceux qui le suivent avec passion quelques-uns des monuments emblématiques du réseau du CMN, alliant ainsi chaque année culture et sport. Les randonneurs et cyclotouristes trouvent également de nombreux monuments sur leur chemin, comme l'abbaye du Mont-Saint-Michel, destination de la Véloscénie, le château d'Angers le long de la Loire à vélo, le site archéologique d'Ensérune sur la Véloccitanie. De nombreux sites accueillent des compétitions en étant traversés lors de courses à pied comme le château d'Assier, de courses cyclistes comme le village fortifié de Mont-Dauphin, et même course à la nage comme le château d'If, lieu de départ du Défi Monte Cristo tous les ans. D'autres proposent à l'occasion des séances sportives, notamment de yoga, comme l'abbaye de Cluny, les tours de La Rochelle et l'abbaye de La Sauve-Majeure.

En 2024, le CMN a pris part à la ferveur des Jeux Olympiques et Paralympiques, avec l'installation des Agitos paralympiques sur l'Arc de triomphe et le passage des Flammes Olympiques et Paralympiques dans 22 monuments, mais aussi des expositions autour du sport, des performances chorégraphiques et artistiques, des créations contemporaines, des ateliers sportifs.

Afin de prolonger et amplifier cette dynamique, le CMN a souhaité mettre en oeuvre une nouvelle opération consacrée au sport et au bien-être à l'échelle de son réseau.

## Une nouvelle opération fédérative

Fort du succès depuis plus de 20 ans de « Monument jeu d'enfant » le premier week-end des vacances de la Toussaint et de « Contes et histoires » pendant les vacances de Noël, le CMN lance en 2025 deux nouvelles opérations à l'échelle de son réseau : « Monuments solidaires », une semaine dédiée à l'ouverture des monuments à tous les publics qui s'est tenue du 31 mars au 6 avril, et « Monuments en (pleine) forme », qui se déroulera du 8 au 11 mai.

Avec cette programmation, le CMN souhaite mettre son réseau de monuments au service de tous et faire découvrir ces lieux à un nouveau public. En développant de nouvelles activités, il s'agit aussi de favoriser le partage et la création de nouveaux liens avec le territoire, notamment grâce à la collaboration avec des associations sportives locales. Le CMN souhaite en effet poursuivre la diversification des activités proposées dans les monuments, déjà engagée depuis plusieurs années, notamment avec la création de tiers lieux.

Programme complet sur [www.lecmn.fr/monuments-pleine-forme](http://www.lecmn.fr/monuments-pleine-forme)





# MONUMENTS EN [PLEINE] FORME





## AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



### Château d'Aulteribe

63120 Sermentizon

#### À corps sensibles

Judi 8 mai à 18h et samedi 10 mai à 10h30

Au rythme de votre souffle et à l'écoute de vos sensations, laissez-vous guider par Papam Yoga dans les postures proposées par la pratique en lien avec le monument et ses collections. Le hatha yoga invite à prendre un temps de connexion à soi et à entrer en relation avec les œuvres par d'autres chemins.

**Le 8 mai**, saisissez le mouvement dans l'immobilité, ressentez la matière et le temps, écoutez battre le cœur du château à l'unisson avec le vôtre, observez l'impermanence.

**Le 10 mai**, à travers quelques œuvres, Papam yoga vous propose de vous concentrer sur la force primordiale qui anime toute création. Observez, prenez conscience et faites circuler la vie.

Tarif par séance : adulte 9 € / moins de 18 ans 5,50 €

Pratique ouverte aux débutants comme aux confirmés

Durée : 1h

Sur réservation

Contact : 04 73 53 14 55

[chateau-aulteribe@monuments-nationaux.fr](mailto:chateau-aulteribe@monuments-nationaux.fr)

[www.chateau-aulteribe.fr](http://www.chateau-aulteribe.fr)



### Château de Villeneuve-Lembron

63340 Villeneuve-Lembron

#### À corps sensibles

Vendredi 9 mai et dimanche 11 mai à 10h30

Au rythme de votre souffle et à l'écoute de vos sensations, laissez-vous guider par Papam Yoga dans les postures proposées par la pratique en lien avec le monument et ses collections. Le hatha yoga invite à prendre un temps de connexion à soi et à entrer en relation avec les œuvres par d'autres chemins.

**Le 9 mai**, faites dialoguer vos architectures intérieures avec les lignes du château, appropriiez-vous les espaces et le lieu grâce aux contours de votre corps.

**Le 11 mai**, de la Bigorne à Bucéphale, Papam yoga vous propose une variation sur le monstre. Une séance en lien avec les décors du château vous amènera à vous libérer de vos peurs et à les transformer.

Tarif par séance : adulte 9 € / moins de 18 ans 5,50 €

Pratique ouverte aux débutants comme aux confirmés

Durée : 1h

Sur réservation

Contact : 04 73 96 41 64

[chateau-villeneuve-lembtron@monuments-nationaux.fr](mailto:chateau-villeneuve-lembtron@monuments-nationaux.fr)

[www.chateau-villeneuve-lembtron.fr](http://www.chateau-villeneuve-lembtron.fr)

## BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ



### Abbaye et musée d'art et d'archéologie de Cluny

Place du 11 août 1944, 71250 Cluny

#### Initiations au yoga dans le cloître de l'abbaye

Judi 8, vendredi 9, samedi 10 et dimanche 11 mai à 10h30

Besoin de vous ressourcer ? Que diriez-vous de suivre une initiation au yoga dans le cloître ensoleillé de l'abbaye ? Marine, professeur de yoga, vous propose de partager, en famille, entre amis ou en solo un moment inédit, hors du temps, dans un environnement monumental.

Tarif par séance : tarif unique 19 €

À partir de 6 ans

Durée : 1h

Sur réservation

Réservation en ligne : [www.cluny-abbaye.fr/agenda](http://www.cluny-abbaye.fr/agenda)

## GRAND EST



### Château de Haroué

54740 Haroué

#### Le château de Haroué en (pleine) forme

Judi 8 mai

**10h30** : séance de qi gong. En compagnie de Valérie, professeure, vous découvrirez durant 1h le qi gong. Cette pratique traditionnelle chinoise allie des mouvements lents avec des exercices de respiration et s'appuie sur une observation de la nature. L'idéal au sein du parc du château.

**14h30** : séance de gymnastique douce et relaxation dans le parc du château. Laurence animera avec plaisir cette séance au travers d'exercices simples et accessibles à tous. Assouplir son corps sans le forcer et se retrouver en (pleine) forme.

**16h** : Séance « bien-être » basée sur les différents sens afin de s'imprégner du cadre splendide du château et de ses jardins. La sophrologie, en compagnie de Christelle, pratiquée durant une heure au sein des jardins, sera pour vous l'occasion de retrouver l'énergie dont nous avons tous besoin.

Tarif par séance : 11 € par adulte (gratuit pour les moins de 26 ans)

Places limitées

Sur réservation

Contact : 07 85 64 37 11

[chateauharoué@monuments-nationaux.fr](mailto:chateauharoué@monuments-nationaux.fr)

[www.chateau-haroué.fr](http://www.chateau-haroué.fr)



## HAUTS-DE-FRANCE



### Château de Coucy

• Rue du Château, 02380 Coucy-le-Château-Auffrique

#### Coucy en (pleine) forme !

Samedi 10 mai de 10h à 13h et de 14h à 17h

Le samedi 10 mai 2025, le Centre des monuments nationaux accueille au château de Coucy un nouvel événement : « Monuments en (pleine) forme ». Pour nos visiteurs, cette journée sera l'occasion de courir, sauter, ramper, viser... bref de faire du sport, dans le cadre idyllique du château de Coucy ! Au programme de nos ateliers : cascades et acrobaties, maniements de l'épée, tir à l'arc et parcours d'entraînement intensif façon chevalier du Moyen Âge !

Compris dans le droit d'entrée

Tout public

[www.chateau-coucy.fr](http://www.chateau-coucy.fr)



### Villa Cavrois

• 60 avenue John Fitzgerald Kennedy, 59170 Croix

#### Architecture & Mouvement

Vendredi 9 mai à 10h30

Dans le cadre de l'opération « Monuments en (pleine) forme » organisée par le Centre des monuments nationaux, la villa Cavrois propose une animation pour le moins dynamique et sportive. L'occasion d'expérimenter autrement l'espace architectural de ce patrimoine classé !

À la suite d'une visite commentée de la villa, profitez d'un moment de relaxation pour votre esprit et votre corps.

La professeure Justine Corrion (@pilatesbyjustine), experte en pilates, yoga détente & stretching, est invitée à la villa pour donner un cours de pilates où lignes architecturales rencontrent mouvements du corps.

Une expérience inédite de bien-être à vivre sur une terrasse privée de la villa Cavrois !

10h30-11h30 : visite guidée

11h30-12h30 : cours de pilates

Tarif unique : 20 €

Ouvert aux adultes et adolescents curieux, novices ou experts

Tapis non fourni et tenue de sport recommandée

Réservation en ligne obligatoire : [www.villa-cavrois.fr/agenda](http://www.villa-cavrois.fr/agenda)

## ÎLE-DE-FRANCE (HORS PARIS)



### Château de Jossigny

• 1 rue de Tournan, 77600 Jossigny

#### Bougez en famille au domaine de Jossigny !

Samedi 10 mai de 10h à 18h (dernier accès 17h30)

À vos marques ! Prêts ? Partez !

Pour la première édition de « Monument en (pleine) forme », venez bouger en famille au château de Jossigny le samedi 10 mai.

De 10h30 à 11h45, dans l'orangerie du domaine, initiez-vous en famille au tai chi ;

De 14h à 17h, participez aux « Olympiades en famille » ;

De 10h à 17h30, suivez « Les pas de Pierre le Faune » grâce à l'application Baludik et découvrez le parc à travers la résolution des énigmes.

Et pour vous permettre de profiter pleinement de la journée, le pique-nique est autorisé dans le parc.

Alors, chaussez vos baskets, enfillez la bonne tenue, et n'oubliez-pas votre bouteille d'eau !

Le programme est susceptible de modifications en fonction de la météo.

Gratuit

Réservation en ligne sur [www.chateau-jossigny.fr](http://www.chateau-jossigny.fr)



### Château de Maisons

• 2 avenue Carnot, 78600 Maisons-Laffitte

#### Quand le sport s'invite au château

Samedi 10 et dimanche 11 mai

À 10h et à 11h

##### Qi gong au château

Vivez un moment de sérénité dans un cadre patrimonial !

Carole Berthelot, votre professeur, vous initie à cette pratique qui permet de retrouver souplesse, mobilité et apaisement.

Après 45 min, où l'ensemble du corps a travaillé avec douceur, vivez une sensation de bien-être et de détente qui se poursuit par un moment convivial avec du thé.

Durée 1h

De 14h30 à 17h

##### Tir à l'arc pour tous au château

Initiation au tir à l'arc dans les jardins du château pour une aventure sport et culture ! La compagnie d'Arc d'Achères met à disposition des petits et grands ses arcs, ses cibles, ses coachs et son savoir-faire. Pour les plus aventureux des défis seront proposés. Un goûter sera offert aux participants.

À partir de 4 ans

Activités comprises dans le droit d'entrée

Réservation en ligne : [www.chateau-maisons.fr](http://www.chateau-maisons.fr)



## Château de Vincennes

📍 Avenue de Paris, 94300 Vincennes

### Passez un moment de détente sportive au château de Vincennes Souplesse pour tous au château !

**Jeudi 8 et vendredi 9 mai à 10h30 et à 14h**

Le donjon du château de Vincennes vous accueille pour un cours de souplesse. Seul, en famille ou entre amis, les vouîtes gothiques vous attendent pour un moment placé sous le signe du bien-être. Dans la Sainte-Chapelle, la danseuse et contorsionniste de la compagnie Gipsy Raw vous présentera également un extrait dansé de son spectacle «Au-delà des nuages».

À 10h30 à destination des adultes, à partir de 16 ans.

À 14h à destination des familles, à partir de 6 ans.

**Tarif : adulte 14 € / enfant et publics spécifiques 8 €**

**Durée : 1h30**

**Une tenue de sport confortable et chaude est recommandée, ainsi qu'une bouteille d'eau et une petite serviette. Tapis de sol fournis.**

**Réservation en ligne : [www.chateau-de-vincennes.fr](http://www.chateau-de-vincennes.fr)**

### Parcours du combattant

**Jeudi 8, vendredi 9, samedi 10 et dimanche 11 mai**

Découvrez le site du château de Vincennes à travers un parcours du combattant mêlant défis sportifs et questions historiques. En partenariat avec le Service historique de la Défense, découvrez le donjon et la Sainte-Chapelle de manière inédite ! Une fois les épreuves passées, vous pourrez tenter de remporter un ouvrage et des goodies !

**Gratuit**

**En continu, accessible à partir de 8 ans**

**Livret d'orientation à récupérer à la billetterie-boutique du château**

**Durée : 1h**



## Domaine de Champs-sur-Marne

📍 31 rue de Paris, 77420 Champs-sur-Marne

### Sport et bien-être au domaine de Champs

**Dimanche 11 mai de 10h à 17h30**

Une journée de sport et de détente vous attend dans le parc du château le dimanche 11 mai !

Venez vous initier au cricket avec le Aulnay Cricket Club ou au yoga avec Hana Génin, découvrir le parc lors d'une randonnée ludique créée par l'IGN ou d'une marche nature qui se terminera par un moment de relaxation.

Pensez à prendre vos équipements : tapis de yoga, bâtons de marche, chaussures de marche ou baskets, bouteille d'eau, en-cas, sac à dos... et à porter des vêtements adaptés aux pratiques sportives et à la météo !

Yoga destiné aux adultes. Les autres activités sont à découvrir en famille.

Le programme est susceptible de modifications en fonction de la météo.

**Randonnée ludique et démonstrations de cricket : gratuit sans réservation**

**Marche nordique (à partir de 12 ans), yoga (adultes) : adulte 9 € / moins de 18 ans gratuit**

**Réservation en ligne : [www.chateau-champs-sur-marne.fr](http://www.chateau-champs-sur-marne.fr)**



## Domaine national de Saint-Cloud

📍 1 avenue de la Grille d'Honneur, 92064 Saint-Cloud

### Sports en jeu

Enfilez vos baskets, sortez vos vélos et venez parcourir la riche histoire du sport au domaine national de Saint-Cloud !

Depuis la fin du XVI<sup>e</sup> siècle, les jardins de Saint-Cloud sont dédiés au divertissement.

Les jeux de plein-air y ont toute leur place, aux côtés des fontaines et jeux d'eau. L'entraînement sportif et militaire ou l'équitation revêtent également une grande importance dans l'éducation des jeunes princes. Au tournant du XX<sup>e</sup> siècle, la pratique sportive se répand et se démocratise. Les anciennes prairies et pâtures du domaine accueillent désormais terrains de sports, cross et courses pédestres.

**Samedi 10 mai à 14h**

### Randonnée culturelle

Découvrez le domaine de Saint-Cloud, son château disparu et les événements sportifs qui ont jalonné son histoire au fil d'une randonnée pédestre de 3 kilomètres, des bords de Seine jusqu'aux plaines de Garches.

**Tous publics**

**Durée : 2h30**

**Dimanche 11 mai à 14h**

### Visite à vélo

Le vélo a depuis longtemps sa place au domaine de Saint-Cloud, depuis l'organisation de la première course de vitesse cycliste en 1868. Enfourchez votre bicyclette et découvrez l'histoire du château et du parc en parcourant jardins à la française, allées ombragées et parc paysager !

**Tous publics**

**Durée : 2h**

**Tarif par séance : adulte 9 € / moins de 18 ans 6 €**

**Réservation en ligne : [www.domaine-saint-cloud.fr](http://www.domaine-saint-cloud.fr)**



## Maison des Jardies

📍 14 avenue Gambetta, 92310 Sèvres

### Du yoga dans le jardin

**Dimanche 11 mai à 11h**

Tentez l'expérience inédite d'une séance de yoga dans un lieu privilégié ! Ce cours est conçu en écho avec les collections du monument, combinant découverte artistique et méditation. Installez-vous dans le jardin de la maison des Jardies et profitez d'un moment de bien-être. Un temps pour soi, à ne pas manquer !

Par Aurélie Delarue.

**Tarif : 9 €**

**Atelier destiné aux adultes.**

**Durée : 1h30**

**Réservation en ligne : [www.maison-des-jardies.fr/agenda](http://www.maison-des-jardies.fr/agenda)**



## Villa Savoye

82 rue de Villiers, 78300 Poissy

### Mini-golf à la villa Savoye

Judi 8, vendredi 9, samedi 10 et dimanche 11 mai

Venez manier le putter dans les jardins de la villa !

L'icône des villas puristes de Le Corbusier classée à l'UNESCO met à disposition du public un mini-golf. Cette initiation est un clin d'œil au sport de prédilection des propriétaires de la maison !

Les Savoye achetèrent ce terrain à Poissy, proche de Saint-Germain-en-Laye où déjà à l'époque, il existait un terrain de golf, leur permettant de s'adonner le week-end à leur sport favori.

**Animation en accès libre de 10h30 à 16h30, comprise dans le droit d'entrée**

À partir de 7 ans

[www.villa-savoie.fr](http://www.villa-savoie.fr)

## NORMANDIE



## Château de Carrouges

61320 Carrouges

### Sportez-vous bien !

Vendredi 9, samedi 10 et dimanche 11 mai de 10h à 17h

Les associations sportives et de loisir et les pompiers de Carrouges vous donnent rendez-vous au château les 9, 10 et 11 mai 2025 pour découvrir toutes les vertus du sport dans un cadre exceptionnel. Du parc à la salle de fêtes en passant par les salons du château, apprenez à gérer votre respiration en chantant, gagnez en peps avec une démonstration de zumba, et empruntez un parcours sportif inédit animé par les pompiers de Carrouges !

Gratuit

[www.chateau-carrouges.fr](http://www.chateau-carrouges.fr)

## NOUVELLE-AQUITAINE



## Château d'Oiron

8-12 route du château d'Oiron, 79100 Plaine-et-Vallées

### « À vos marques ! », chorégraphie XXL proposée par la Compagnie Volubilis

Vendredi 9 et samedi 10 mai

« À vos marques » est une chorégraphie XXL écrite pour l'espace public ; elle pourrait s'apparenter à un mouvement joyeux et poétique interprété par des non-athlètes jouant à danser le sport avec un vrai soupçon d'autodérision ! Amateur de danse et de sport ? Nous vous proposons de participer à ce temps fort chorégraphique collectif dans la cour d'honneur du château d'Oiron !

Comment ? En venant apprendre la chorégraphie le 9 mai, puis en revenant le lendemain pour des répétitions avant le temps fort à 16h !

Compris dans le droit d'entrée

Pour les participants à la chorégraphie (tous publics à partir de 8 ans) : 9 mai (première répétition de 18h à 22h) et 10 mai (répétition de 9h à 11h, répétition générale de 13h à 14h et temps fort à 16h)

Pour les spectateurs : 10 mai à 16h

[www.chateau-oiron.fr](http://www.chateau-oiron.fr)



## OCCITANIE



### Château de Castelnaud-Bretenoux

46130 Prudhomat

#### Castelnaud en pleine forme Atelier corps vivant

Judi 8 et vendredi 9 mai de 10h à 12h

Séances de yoga postural avec déambulation, pour associer postures et points de vue sur le monument et le magnifique paysage qui l'entoure. Chaque séance est animée par Valentina Barraco, professeure de yoga et animatrice spécialisée dans le mieux-être.

Compris dans le droit d'entrée  
À partir de 10 ans

#### La presque conférence

Samedi 10 mai à 17h

Une réflexion sur l'alimentation de l'homme depuis son apparition. Comment les grandes évolutions sociétales se sont répercutées sur notre nourriture ? Avec humour, le public est appelé à s'interroger sur nos contradictions et nos difficultés à exiger une meilleure alimentation.

Tarif : adulte 11 €  
Un spectacle pour tous publics à partir de 10 ans, par la Compagnie 221bis  
Durée : 1h

Réservation en ligne : [www.castelnaud-bretenoux.fr](http://www.castelnaud-bretenoux.fr)



### Château et remparts de la cité de Carcassonne

1 rue Viollet-le-Duc, 11000 Carcassonne

#### Qi-Contes : qi gong et contes au cœur de la Cité

Vendredi 9 et samedi 10 mai à 9h30 et à 14h

Vivez un moment hors du temps au cœur d'un endroit secret et calme de la cité de Carcassonne. Initiez-vous au qi gong, pratique corporelle ancestrale, et laissez-vous bercer par les mythes, contes de sagesse et autres contes merveilleux sur la nature en profitant d'un cadre exceptionnel. Avant ou après ce moment suspendu, accédez au château et remparts de la Cité.  
RDV à l'entrée du château.

Tarif unique incluant la visite en autonomie du château  
et des remparts : 20 €  
À partir de 12 ans  
Disponible sur le Pass Culture

Réservation en ligne : [www.remparts-carcassonne.fr](http://www.remparts-carcassonne.fr)



### Fort Saint-André

57A rue Montée du Fort, 30400 Villeneuve-lez-Avignon

#### En pleine for(t)me !

Samedi 10 mai 2025 de 10h à 17h

Le Centre des monuments nationaux encourage l'activité physique avec ce nouveau rendez-vous national «sport et bien-être». En effet, quoi de mieux qu'un environnement beau et inspirant pour se faire du bien ?

#### Réflexologie avec Claire Boussard

La réflexologie est une technique d'accompagnement naturelle, réputée pour sa capacité à agir sur l'ensemble de l'organisme. Elle se pratique par des pressions sur des points et des zones spécifiques qui correspondent à d'autres points ou zones du corps. Agissant sur le sommeil, le stress, la digestion, la circulation sanguine, elle procure immédiatement une profonde détente. Apportant des bienfaits physiques, psychiques et émotionnels, elle est conseillée et adaptée pour tous.

Claire Boussard est certifiée de l'école de réflexologie plantaire et palmaire RELIANCE 84 et membre du Syndicat professionnel des réflexologues.

Massages découverte de 20 minutes

#### Yoga parents-enfants avec Marilyn Bazin

Venez essayer un yoga dynamique, amusant, enseigné de façon ludique et interactive selon la méthode Groovy kids Yoga créée par Greville Henwood. Les ateliers intègrent les grands principes du yoga qui sont des exercices physiques appropriés, une respiration correcte, une bonne relaxation, une pratique de l'attention. Ses bienfaits sont multiples : confiance en soi, amélioration de la concentration, bien vivre ensemble, maîtrise des émotions, apaisement du mental.

Le yoga parent-enfant se pratique en famille, à deux, à trois ou à quatre et même plus !

Séances de 30 minutes à 11h et à 15h, sur inscription à l'entrée  
du monument

À partir de 5 ans

Tenue confortable et bouteille d'eau conseillées

#### Qi gong et tai chi avec Philippe Manguin

Pratique de santé préventive, le qi gong fait partie des cinq piliers de la médecine chinoise. Son approche holistique offre l'opportunité de s'approprier la responsabilité de sa propre santé pour une bonne homéostasie (équilibre de son milieu intérieur). Par une pratique régulière, c'est un outil parfait pour augmenter son taux vibratoire et améliorer sa santé physiologique mais aussi psychologique, émotionnelle, et énergétique.

Le tai chi est une pratique de gymnastique énergétique très ancienne qui fait également partie de la médecine traditionnelle chinoise. C'est une forme d'art martial qui sollicite le corps et l'énergie de celui-ci. Le tai chi passe par un ensemble de mouvements continus et circulaires réalisés avec lenteur et précision, dans un ordre défini au préalable.

Philippe Manguin est certifié de qualification professionnelle en arts énergétiques chinois et « Ziran Qi Gong Master Instructor » par maître Liu Deming.

Qi gong à 10h15 et à 14h15 / tai chi à 11h30 et à 15h30

Âge conseillé à partir de 15 ans

Tenue confortable et bouteille d'eau conseillées

TOUTES LES ACTIVITÉS DE LA JOURNÉE SONT COMPRIS DANS LE DROIT  
D'ENTRÉE

[www.fort-saint-andre.fr](http://www.fort-saint-andre.fr)



## Site et musée archéologiques de Montmaurin

1 route de Blajan, 31350 Montmaurin

### Qi gong à la villa !

Samedi 8 mai à 14h30

Pendant 1h30, Nicolas Bourseul accompagne les participants à la découverte de cette discipline ancestrale chinoise. Installez-vous et laissez-vous inspirer par un décor sublime : la villa antique de Montmaurin et sa vue sur la chaîne pyrénéenne.

Tarif : adulte 7 € / moins de 26 ans gratuit

Réservation en ligne : [www.montmaurin-archeo.fr](http://www.montmaurin-archeo.fr)



## Tours et remparts d'Aigues-Mortes

Logis du Gouverneur, 30220 Aigues-Mortes

### Le sport d'hier à aujourd'hui

Samedi 10 et dimanche 11 mai de 10h à 17h

Activité physique, entraînement méthodique, respect des règles, venez découvrir lors d'un week-end trois sports emblématiques du Moyen Âge !

Exercez-vous à la pratique de l'escrime artistique contemporaine encadré par un maître d'armes diplômé d'Etat, au tir à l'arc avec l'association des Archers de Lunel ou encore au combat médiéval avec la compagnie du chevalier d'Algues !

Les pratiques anciennes et modernes ainsi que les gestes et postures de base n'auront plus de secret pour vous.

Compris dans le droit d'entrée  
Animations en continu, sans réservation

[www.aigues-mortes-monument.fr](http://www.aigues-mortes-monument.fr)

## PARIS



## Conciergerie

2 boulevard du Palais, 75001 Paris

### Duels à la Conciergerie

Samedi 10 et dimanche 11 mai de 9h30 à 18h

Dans le cadre de la manifestation nationale « Monuments en (pleine) forme » et dans la continuité des Jeux olympiques et paralympiques Paris 2024, venez découvrir en famille et/ou entre amis l'escrime dans la plus belle salle gothique d'Europe édifiée au XIV<sup>e</sup> siècle sous le règne de Philippe le Bel. Les voûtes de l'ancien palais des rois capétiens vont vibrer durant deux jours au son des lames entre initiation et démonstration, fleuret, sabre et épée, sous la direction de Patrick Groc, maître d'armes diplômé d'Etat, ancien membre de l'équipe de France de fleuret, médaillé olympique aux J.O. de Los Angeles 1984.

Compris dans le droit d'entrée

Renseignements et réservation : [paris-conciergerie.fr](http://paris-conciergerie.fr)



## PAYS DE LA LOIRE



## Domaine national du château d'Angers

2 promenade du Bout du Monde, 49100 Angers

### Un pour tous, tous au château !

Samedi 10 et dimanche 11 mai de 14h à 17h

Septembre 1661. Le célèbre mousquetaire d'Artagnan amène au château d'Angers un prisonnier d'exception : le ministre des Finances, Nicolas Fouquet. Sur ordre de Louis XIV, il est autorisé à solliciter l'aide de jeunes recrues, qui après un sérieux entraînement comprenant équitation, lutte, gymnastique, escrime, course d'orientation mais aussi résolution d'énigmes, seront enrôlés comme mousquetaires du roi. Cette prestigieuse troupe d'élite constitue la véritable garde rapprochée du souverain, leurs aptitudes physiques et intellectuelles sont légendaires. Êtes-vous prêts à vous engager ?

En partenariat avec les clubs sportifs de l'École du Génie et la Route européenne de d'Artagnan.

Animations comprises dans le droit d'entrée

En continu de 14h à 17h, spectacle-concert le dimanche à 16h

Escape game à 14h, à 15h et à 16h

Accès aux animations soumis aux jauges, à partir de 6 ans, partiellement accessible aux PMR

Veillez à anticiper votre arrivée, pas de consignes, vélos et trottinettes ne sont pas acceptés sur le site

[www.chateau-angers.fr](http://www.chateau-angers.fr)



## PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR



## Abbaye de Montmajour

Route de Fontvieille, 13280 Arles

### Montmajour fait son sport

Vous rêvez de faire du sport dans un cadre historique ? C'est désormais possible ! Dans le cadre de l'opération nationale « Monuments en (pleine) forme », l'abbaye de Montmajour vous invite à participer à une séance de pilates et à découvrir le tennis de table lors d'un week-end d'activités. Ces moments de bien-être sont ouverts à tous, pour une pratique en famille ou entre amis.

### Pilates

Vendredi 9 mai à 14h et à 15h15

Après une brève découverte de l'abbaye, offrez-vous une séance de pilates dans le cadre paisible de Montmajour, un lieu parfait pour se détendre et se ressourcer. N'oubliez pas d'apporter votre tapis ! En partenariat avec l'association sport santé du pays d'Arles.

Compris dans le droit d'entrée

À partir de 6 ans

Durée : 1h

Réservation en ligne obligatoire : [www.abbaye-montmajour.fr](http://www.abbaye-montmajour.fr)



## À la découverte du tennis de table

**Dimanche 11 mai de 10h à 16h**

Venez découvrir le tennis de table, sport emblématique des Jeux Olympiques, au cœur de l'abbaye. La ligue régionale de tennis de table avec les clubs d'Istres et Arles vous invite, petits et grands, à tester cette discipline tout au long de la journée. Que vous soyez un passionné ou un débutant, nous vous attendons avec plaisir pour partager ce moment sportif !

**Compris dans le droit d'entrée**

**Animation en continu, sans réservation**

**À partir de 5 ans**



## Cap Moderne, Eileen Gray et Le Corbusier au Cap Martin

📍 Hangar CAP MODERNE, avenue Le Corbusier, 06190 Roquebrune-Cap-Martin

## Yoga à la villa E-1027

**Jeudi 8 et vendredi 9 mai à 9h30**

Réveillez vos corps et vos yeux dans un lieu exceptionnel ! .....  
A Cap Moderne, savourez un moment de calme et découverte avec au programme, une visite de la villa E-1027 suivie d'une séance de yoga dans les jardins, face à la mer.

Cours pour débutants et initiés assuré par le professeur Maylis Maulandi.  
Rdv en tenue à 9h15 au Hangar Cap Moderne, avenue Le Corbusier à Roquebrune-Cap-Martin.

**Tarif unique : 40 €**

**Durée : 2h**

**Tapis fourni**

**Réservation obligatoire : 04 89 97 89 52**

[capmoderne@monuments-nationaux.fr](mailto:capmoderne@monuments-nationaux.fr)

[www.capmoderne.monuments-nationaux.fr](http://www.capmoderne.monuments-nationaux.fr)



## Site archéologique de Glanum

📍 Avenue Vincent Van Gogh, 13210 Saint-Rémy-de-Provence

## Glanum : encore et en corps

**Jeudi 8 mai à 10h et à 13h**

« Do in à Glanum » un atelier de pratique corporelle « bien-être » au milieu des vestiges et une présentation du site de Glanum.

Le do in fait circuler l'énergie : un savoir ancien pour un bien-être moderne à portée de main :

Sur des tapis : pratique d'auto-massage et d'exercices corporels, technique étroitement liée au shiatsu, une forme de massage japonais, dont il partage les techniques de pression et de mobilisation du corps. Pétrissage, tapotement, application de pression, étirements, mouvements doux, travail du souffle.

**Compris dans le droit d'entrée**

**Durée 2h. Accessible à tous les âges, ne requiert aucune condition physique particulière**

**Atelier parent-enfant possible à partir de 7 ans**

**Samedi 10 mai à 14h et à 16h**

Venez vivre un moment de joie complice et de découverte, par le mouvement dansé et le jeu, proposé et guidé par une artiste chorégraphique et pédagogue. Une expérience artistique à partager entre petits et grands !

• **14h-15h** : Atelier parent-enfant : plaisir du mouvement et du jeu partagé en famille, en relation avec le site, guidé de manière bienveillante et positive.

• **16h-17h30** : Déambulation dansée participative : parcours *in situ* guidé par l'artiste, où le participant est alternativement spectateur et danseur, dans la joie du mouvement. Ouvert aux adultes et jeunes à partir de 13-14 ans, sans pratique préalable de la danse.

**Tarif : adulte 9€ / moins de 26 ans gratuit**

**Prévoir tenue souple et confortable**

**Réservation en ligne obligatoire sur [www.site-glanum.fr/agenda](http://www.site-glanum.fr/agenda)**



## Trophée d'Auguste à La Turbie

📍 Avenue Albert 1<sup>er</sup>, 06320 La Turbie

## Quels sportifs ces Romains !

**Dimanche 11 mai de 10h à 13h et de 14h à 17h**

Que vous soyez très sportifs ou sportifs occasionnels : venez participer aux ateliers «Sports antiques» : saut avec haltères, disque, javelot, courses en armes... Découvrez la pratique des sports dans l'antiquité mais aussi celle du quotidien du monde gallo-romain, grâce à des démonstrations par de véritables athlètes. Une expérience inoubliable dans la peau des sportifs romains, pour petits et grands, à partager en famille ou entre amis !

**Compris dans le droit d'entrée**

**À partir de 6 ans**

[www.trophee-auguste.fr](http://www.trophee-auguste.fr)



# MONUMENTS EN (PLEINE)

# FORME

## LE CMN EN BREF

Le Centre des monuments nationaux (CMN) rassemble, depuis plus d'un siècle, le plus important réseau de sites et monuments de France, de la préhistoire à nos jours. Fort de la richesse de ce bien commun, de la diversité des lieux et savoir-faire de ses équipes, il œuvre chaque jour pour conserver, révéler et transmettre ces patrimoines naturels et culturels à tous les publics. En faisant dialoguer histoire, art et culture, il fait de ses monuments des lieux de connaissance, de création d'émotion et de partage qui contribuent à renforcer le lien social.

Une programmation riche de plus de 450 manifestations et partenariats associée à des actions d'éducation artistique et culturelle anime le réseau : expositions, ateliers, concerts, spectacles sont autant d'expériences originales ouvertes à tous les publics et au service du développement des territoires.

Au sein des monuments, des équipes passionnées accueillent plus de onze millions de visiteurs chaque année et ont à cœur de faire découvrir au public l'histoire et la vie de ces sites exceptionnels ainsi que leurs parcs et jardins.

Grâce au numérique, le CMN propose également de nouvelles expériences de visite des monuments (réalité virtuelle, casque géo localisé, parcours immersif, tablette interactive, spectacles nocturnes ou immersifs...) qui satisfont petits et grands.

Pour préparer ou prolonger leur visite, les visiteurs peuvent retrouver au sein des 80 librairies-boutiques du réseau les livres d'art et d'architecture ainsi que les guides publiés par les Éditions du patrimoine.

Avec CMN Institut, le Centre des monuments nationaux accompagne, en France comme à l'international, les établissements publics du ministère de la Culture, les collectivités, les organisations, les gestionnaires et les propriétaires de sites dans le fonctionnement et le développement de leur patrimoine historique, culturel et naturel en proposant des formations professionnelles, de l'ingénierie culturelle et l'organisation de rencontres, de conférences et de journées professionnelles.

### Retrouvez le CMN sur...

-  @leCMN
-  @leCMN
-  @leCMN
-  [www.linkedin.com/company/centre-des-monuments-nationaux](http://www.linkedin.com/company/centre-des-monuments-nationaux)
-  @le\_cmn
-  @leCMN



CENTRE DES  
MONUMENTS NATIONAUX

## Monuments placés sous la responsabilité du CMN pour être ouverts à la visite

### AUVERGNE - RHÔNE - ALPES

- Château d'Aulteribe
- Monastère royal de Brou à Bourg-en-Bresse
- Château de Chareil-Cintrat
- Château de Voltaire à Ferney
- Trésor de la cathédrale de Lyon
- Ensemble cathédral du Puy-en-Velay
- Château de Villeneuve-Lembron

### BOURGOGNE - FRANCHE - COMTÉ

- Chapelle aux Moines de Berzé-la-Ville
- Cathédrale de Besançon et son horloge astronomique
- Château de Bussy-Rabutin
- Abbaye de Cluny

### BRETAGNE

- Grand cairn de Barnenez
- Alignements de Carnac
- Site des mégalithes de Locmariaquer
- Maison d'Ernest Renan à Tréguier

### CENTRE - VAL DE LOIRE

- Château d'Azay-le-Rideau
- Château de Bouges
- Crypte et tour de la cathédrale de Bourges
- Palais Jacques-Cœur à Bourges
- Tour de la cathédrale de Chartres
- Château de Châteaudun
- Château de Fougères-sur-Bièvre
- Maison de George Sand à Nohant
- Château de Talcy
- Cloître de la Psalette à Tours

### GRAND EST

- Château de Haroué
- Château de La Motte Tilly
- Palais du Tau à Reims
- Tours de la cathédrale de Reims

### HAUTS-DE-FRANCE

- Tours et trésor de la cathédrale d'Amiens
- Domaine national du château de Coucy
- Villa Cavrois à Croix
- Château de Pierrefonds
- Cité internationale de la langue française au château de Villers-Cotterêts
- Colonne de la Grande Armée à Wimille

### ÎLE-DE-FRANCE

- Château de Champs-sur-Marne
- Château de Jossigny
- Château de Maisons
- Villa Savoye à Poissy
- Domaine national de Rambouillet
- Domaine national de Saint-Cloud
- Basilique cathédrale Saint-Denis
- Maison des Jardies à Sèvres
- Château de Vincennes

### NORMANDIE

- Abbaye du Bec-Hellouin
- Château de Carrouges
- Abbaye du Mont-Saint-Michel

### NOUVELLE AQUITAINE

- Cloître de la cathédrale de Bayonne
- Tour Pey-Berland à Bordeaux
- Château de Cadillac
- Abbaye de Charroux
- Tours de la Lanterne, Saint-Nicolas et de la Chaîne à La Rochelle
- Abbaye de La Sauve-Majeure
- Sites préhistoriques de la vallée de la Vézère
- Site archéologique de Montcaret
- Château d'Oiron
- Grotte de Pair-non-Pair
- Château de Puyguilhem
- Site gallo-romain de Sanxay

### OCCITANIE

- Tours et remparts d'Aigues-Mortes
- Château d'Assier
- Abbaye de Beaulieu-en-Rouergue
- Château et remparts de la cité de Carcassonne
- Château de Castelnaud-Bretenoux
- Oppidum et musée archéologique d'Ensérune
- Château de Gramont
- Château de Montal
- Sites et musée archéologiques de Montmaurin
- Forteresse de Salses
- Fort Saint-André de Villeneuve-lez-Avignon

### PARIS

- Arc de triomphe
- Chapelle expiatoire
- Colonne de Juillet
- Conciergerie
- Domaine national du Palais-Royal
- Hôtel de la Marine
- Hôtel de Sully
- Panthéon
- Sainte-Chapelle
- Tours de Notre-Dame de Paris

### PAYS DE LA LOIRE

- Domaine national du château d'Angers
- Maison de Georges Clemenceau à Saint-Vincent-sur-Jard

### PROVENCE - ALPES - CÔTE D'AZUR

- Cloître de la cathédrale de Fréjus
- Site archéologique de Glanum
- Château d'If
- Villa Kérylos
- Trophée d'Auguste à La Turbie
- Place forte de Mont-Dauphin
- Abbaye de Montmajour
- Cap Moderne, Eileen Gray et Le Corbusier au Cap Martin
- Hôtel de Sade à Saint-Rémy-de-Provence
- Monastère de Saorge
- Abbaye du Thoronet



Un programme d'abonnement annuel « Passion monuments », disponible en ligne et en caisse dans plus de 80 monuments à partir de 45 €, permet de proposer aux visiteurs un accès illimité aux sites du réseau du CMN, et de nombreux autres avantages.  
[passion.monuments-nationaux.fr](http://passion.monuments-nationaux.fr)