

# FITNESS PRÉ-VISITE

- THÈME : L'ANTIQUITÉ -  
DURÉE : 15 MIN



Le musée est enfin ouvert, après une importante rénovation ! Un défi-marathon relevé par les ouvriers et les équipes chargées du chantier. Aujourd'hui, un voyage dans le temps vous attend derrière ces portes... qui mérite un petit échauffement ! Afin de préparer votre corps à une visite dans un espace temporel plusieurs fois modifié, nous vous proposons une rapide mise en forme, qui vous permettra de libérer toxines et dopamine tout en vous comparant aux statues antiques. Rendez-vous sous le préau ! ●

**1 FITNESS PRÉ-VISITE**

**15 MIN DE PARCOURS**

**RETOUR VERS LE MUSÉE ET VISITE**



Professeurs, à vous de lire !  
Magistri ! legendum est vobis !

**C'EST PARTI, MOTIVATION AU FRON-  
TON, REJOIGNEZ LE PRÉAU DU MUSÉE,  
PRÈS DES STATUES ANTIQUES.  
PROFITEZ-EN POUR MAINTENIR UNE  
ALLURE DE COURSE RÉGULIÈRE POUR  
ÉCHAUFFER LE BAS DU CORPS, BIEN  
UTILE AVANT UNE VISITE DE MUSÉE.**

Frédéric Mistral, le fondateur du musée, et ses amis de l'académie littéraire du Félibrige se revendiquent comme des héritiers du monde antique. Le monde gréco-romain est leur modèle et leur héritage. Pour eux, les arlésiens descendent en ligne directe des grecs et des romains.

Ah bon ? Allons vérifier cela... Voyons voir si vous êtes de dignes héritiers des grecs et des romains ou si vous êtes de piètres athlètes ! Prêts à vous mesurer à eux ? A vous de reprendre les grandes positions de la sculpture antique et de les comparer avec les originaux !





1. Pour démarrer... une pose facile. Repérez Neptune sous le préau. Il s'agit d'une figure de proue, une sculpture de bois qui ornait l'avant d'un bateau. Qui prend la pose ? **ATTENTION ÉCHAUFFEZ LES MUSCLES DU VISAGE EN EFFECTUANT QUELQUES GRIMACES...** Voyons voir... est-ce ressemblant ?!





2. Dirigez-vous maintenant vers Saint Christophe et l'enfant Jésus. Qui prend la pose ? On y va ! **DOS BIEN DROIT, ON ENGAGE LES ABDOMINAUX, EFFECTUE QUELQUES RONDS DE BRAS PUIS HOP ! ON HISSE L'ENFANT SUR SON ÉPAULE. RESPIREZ PROFONDÉMENT... SOUFFLEZ...** non, il n'est pas si lourd ! Levez la tête, souriez, pour la photo...





3. Toujours motivés, approchez-vous du demi-relief présentant un chevalier. A qui le tour ? Bien, à vous de voir si une personne doit jouer la monture... **FLÉCHISSEZ LES GENOUX, GARDEZ LE DOS DROIT, UNE MAIN SUR LA HANCHE ET L'AUTRE MIMANT TENIR UNE LANCE. LE PORT DE TÊTE EST FIER, LES PIEDS DANS LES ÉPERONS !** Même le Moyen-Age est convoqué sous le préau du musée, pour se revendiquer des romains !

L'échauffement continue avec les statues de la salle des Barômes. Restez sous le préau et inspirez-vous des images. Ces statues antiques sont emblématiques du musée et de la Provence. Défiez-vous ! Qui aura la meilleure pose ?





4

4. Le Diadumène de Vaison. Attention, nous allons travailler l'équilibre ! **PIED DROIT AU SOL, LA PLANTE DU PIED BIEN ÉCRASÉE DANS LA CHAUSSURE, PLIEZ LÉGÈREMENT LA JAMBE GAUCHE. REPLIEZ LES BRAS, LES MAINS VERS LE CIEL.** Non, ne faites pas étalage de vos muscles, les statues antiques sont bien plus modestes que cela... **BAISSEZ LÉGÈREMENT LA TÊTE DANS UNE ATTITUDE HUMBLE ET ÉLÉGANTE.** Alors, on se sent bien en Diadumène ?





5. La Vénus de Vienne. Exercice technique pour échauffer le bas du corps, indispensable avant une visite. **PLIEZ LES GENOUX ET ACCROUISSÉZ-VOUS. LE GENOU GAUCHE EST LEVÉ ALORS QUE LA JAMBE DROITE EST PARALLÈLE AU SOL. LE BUSTE EST LÉGÈREMENT INCLINÉ VERS LA DROITE, LES BRAS CROISÉS REPOSANT SUR LA JAMBE GAUCHE.** Cette Vénus semble être en pleine toilette, admirant son reflet dans l'eau à ses pieds.





6. La Vénus d'Arles n'a pas de bras. Tant pis, Louis XIV l'a tout de même emmené à Versailles. Il a même demandé à François Girardon, son sculpteur, de compléter les bras. Il ne lui a pas donné de chocolat, mais un miroir dans une main et une pomme dans l'autre.

**A VOUS D'IMAGINER COMMENT !**

Bravo à vous, pour votre humour et votre motivation ! Après cette séance de fitness sous le thème de l'Antiquité, vous êtes prêts à arpenter les salles du musée, ou bien à y revenir très bientôt pour une nouvelle visite !

