



MONUMENTS
EN (PLEINE)

FORME



PROGRAMMATION
30 ET 31 MAI 2026

Retrouvez tout le programme sur
www.lecmn.fr/monuments-pleine-forme



MONUMENTS EN (PLEINE) FORME



Région Parisienne

- Château de Maisons
- Villa Savoye
- Domaine national de Saint-Cloud
- Maison des Jardies
- Arc de Triomphe
- Domaine national du Palais-Royal
- Conciergerie
- Domaine de Champs-sur-Marne
- Château de Jossigny

Hauts-de-France

- Château de Pierrefonds
- Domaine national de Coucy

Normandie

- Château de Carrouges

Grand-Est

- Château de la Motte-Tilly

Bretagne

Pays de la Loire

- Domaine national du château d'Angers
- Château d'Oiron

Centre Val-de-Loire

- Château de Châteaudun
- Château de Talcy
- Château de Fougères-sur-Bièvre
- Cloître de la Psalette

Bourgogne Franche-Comté

- Château de Bussy-Rabutin
- Abbaye et musée d'art et d'archéologie de Cluny
- Monastère Royal de Brou

Nouvelle-Aquitaine

- Château d'Assier

Auvergne Rhône-Alpes

Provence-Alpes Côte d'Azur

- Village fortifié de Mont-Dauphin
- Cap Moderne
- Site archéologique de Glanum
- Abbaye du Thoronet
- Château d'If

Occitanie

- Abbaye de Beaulieu-en-Rouergue
- Fort-Saint-André
- Abbaye de Montmajour
- Château et remparts de la cité de Carcassonne
- Forteresse de Salses

Voir zoom



AUVERGNE - RHÔNE - ALPES



Monastère Royal de Brou

63, boulevard de Brou - 01000 Bourg-en-Bresse

Samedi 30 et dimanche 31 mai, à 11h

Yoga-nidra

Le yoga-nidra est une pratique qui cherche à se détacher du stress occasionné par la vie quotidienne. Il apporte le calme du corps et de l'esprit par le lâcher-prise et la relaxation profonde, tout en conservant une vigilance. Des thématiques positives seront proposées afin d'atteindre un certain bien-être.

Chacune des séances abordera une thématique spécifique, n'hésitez donc pas à pratiquer deux matins de suite pour une sensation optimale ! Déroulement de la séance : conscience du corps et de son environnement pour introduire la séance, suivie d'une relaxation profonde, puis d'une thématique racontée où le sujet est l'acteur principal.

Un retour vers la réalité du présent achève doucement et progressivement la séance.

Avec Catherine SKRZAT, professeur de Yoga-Nidra

Durée de la séance : 1h

À partir de 18 ans

Tarif : 14 €

Prévoir un tapis de yoga, une couverture ou plaid, un oreiller ou petit coussin pour la tête et une gourde d'eau. Rendez-vous à l'entrée du monument, l'intervenante viendra vous chercher pour vous conduire à la salle.

Samedi 30 mai à 15h

Escrime artistique

Acteur du patrimoine par le spectacle vivant, le cinéma, le théâtre et l'escrime ancienne, la Maisnie du Chevalier Bragon regroupe des passionnés par le Moyen Âge et la Renaissance.

Le temps d'une séance, deux instructeurs viendront animer un atelier « Escrime ancienne, de l'ordalie au spectacle ». Vous découvrirez la pratique de cet art en décortiquant les bases de l'escrime (esquives hautes, esquives basses, réactives...) mais aussi la construction chorégraphique grâce aux explications et démonstrations des intervenants !

Durée de la séance : 2h

Dès 14 ans

(enfant de moins de 16 ans obligatoirement accompagné d'un adulte)

Tarif : 14 €

Rendez-vous à l'entrée du monument, les intervenants viennent chercher les participants.

Réservation en ligne obligatoire : www.monastere-de-brou.fr

Votre billet vous permet de visiter l'ensemble du monument dès l'ouverture

BOURGOGNE - FRANCHE-COMTÉ



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

Place du 11 août 1944 - 71250 Cluny

Samedi 30 et dimanche 31 mai à 10h30 et 15h30

Les initiations au yoga de l'abbaye de Cluny

Besoin de vous ressourcer ? Que diriez-vous de venir suivre un cours de yoga dans le grand cloître de l'abbaye ? À l'occasion de l'évènement Monuments en (pleine) forme portée par le Centre des monuments nationaux, Marine, professeur de yoga (Insolite Training), vous propose de partager en famille, entre amis ou en solo un moment inédit, hors du temps, dans un environnement monumental !

Durée : 1h

Merci de vous présenter 10 minutes avant le début de l'évènement

À partir de 6 ans (Les enfants doivent être accompagnés)

Votre billet inclut une visite libre du monument après le cours.

Réservation en ligne

Tarif unique : 19 € (20 places par séance)

Billets non remboursables (sauf annulation de notre part)

Pas de vestiaire

Une solution de repli sera proposée en cas d'intempéries

Évènement non accessible aux personnes à mobilité réduite

Renseignements au 03 85 59 15 93

www.cluny-abbaye.fr



Château de Bussy-Rabutin

12, rue du château - 21150 Bussy-le-Grand

Samedi 30 mai, de 10h-17h

Vis ma vie de mousquetaire du XVII^e siècle !

Dans le cadre de Monuments en (pleine) forme, le château de Bussy-Rabutin vous propose une immersion dans la vie et l'éducation d'un noble militaire du XVII^e siècle ! Envie de suivre les pas du comte Roger de Bussy-Rabutin lors de sa formation d'homme de guerre ? Les archers de l'Auxois et l'association De Taille et d'Estoc vous donnent rendez-vous le 30 mai pour une journée d'initiation épique !



Deviens un archer accompli !

La compagnie des Archers de l'Auxois vous propose tout au long de la journée des démonstrations de tir à l'arc mais également des initiations à ce sport nécessitant concentration, patience et précision !

Être à la pointe de l'épée !

L'association De Taille et d'Estoc vous propose de vous plonger dans l'art du combat au XVII^e siècle pendant toute la journée grâce à de nombreuses animations : stand d'armes anciennes, démonstrations régulières de techniques martiales et de duels d'escrime, initiation à l'escrime pour les adultes et les enfants. Des reconstituteurs proposeront également à divers moments de la journée des démonstrations de tirs à l'arquebuse.

À partir de 8 ans

Renseignements et réservation en ligne sur www.chateau-bussy-rabutin.fr

CENTRE-VAL DE LOIRE



Château de Châteaudun

1, place Jean de Dunois – 28200 Châteaudun

Samedi 30 et dimanche 31 mai
de 10h30 à 12h30 et de 14h à 16h45

Chevalier, en lice !

Venez vivre au château de Châteaudun, le temps d'un week-end, une expérience immersive et participative mêlant sport, action et esprit médiéval dans un cadre historique exceptionnel. Ancienne demeure d'un héros de la guerre de Cent Ans, le château devient le décor vivant d'animations chevaleresques ! Pensé pour tous les âges, cet événement propose une approche dynamique de l'histoire, où le patrimoine se transforme en terrain de jeu et de partage. Du jeune écuyer au chevalier aguerri, chacun est invité à bouger, jouer et tester des activités physiques d'un autre temps.

Béhourd

Initiez-vous au SAFE (béhourd léger), un combat ludique à l'épée et au bouclier accessible aux enfants comme aux adultes. Encadrée et sécurisée, cette animation permet de se dépenser, de s'amuser et de ressentir l'adrénaline du combat médiéval dans un décor historique exceptionnel. En famille, entrez dans la peau d'un chevalier !

Battle arc

Découvrez le Battle Arc, une animation sportive et collective à mi-chemin entre le tir à l'arc et le paintball. En équipe, affrontez-vous avec des arcs et des flèches à embout mousse, en toute sécurité. Ludique, stratégique et accessible à tous, le Battle Arc mêle action, esprit d'équipe. Venez défendre la grosse tour comme le faisaient les archers.

Âge recommandé pour les animations : 12 ans minimum

Durée de l'animation : 20 minutes environ

Renseignements et réservations par téléphone au 02.37.94.02.90
ou par mail à l'adresse chateau.chateaudun@monuments-nationaux.fr
www.chateau-chateaudun.fr



Château de Talcy

18, rue du château - 41370 Talcy

Samedi 30 et dimanche 31 mai
de 15h à 15h45 et de 16h15 à 17h

Quand l'épée devient messagère du cœur

Au château de Talcy, l'Histoire ne se contemple pas seulement : elle se vit. Là où grandit Cassandre Salviati, muse de Pierre de Ronsard et inspiratrice du célèbre « Mignonne, allons voir si la rose », laissez-vous transporter dans un XVI^e siècle fait de poésie, d'élégance et de bravoure. Encadrés par des comédiens en costumes d'époque, venez prendre l'épée et laissez-vous initier à l'escrime artistique. Maniement de la rapière, postures élégantes, déplacements et passes d'armes chorégraphiées : chacun apprend, expérimente et rejoue les gestes nobles du duel renaissant.

Rapière et romance : déclarer sa flamme - Initiation à l'escrime

Dans une ambiance immersive et conviviale, les participants deviennent acteurs d'un duel symbolique pour une dame, écho des amours courtoises qui animaient Talcy à l'époque de Cassandre. Ici, l'adresse, le panache et le respect priment sur la force, et chaque geste s'inscrit dans un véritable récit. À la croisée du sport, du théâtre et de l'histoire, cette animation participative offre aux petits comme aux grands l'occasion unique de vivre l'émotion d'un duel d'honneur, de partager un moment ludique et de faire résonner l'esprit de la Renaissance dans le décor historique du château de Talcy.

À partir de 6 ans minimum

Durée de l'animation : 45 minutes

Renseignements et réservation obligatoire au 02.54.81.03.01
ou chateau.talcy@monuments-nationaux.fr
www.chateau-talcy.fr





Château de Fougères-sur-Bièvre

1, rue Henri Goyer - 41120 Le Controis-en-Sologne

**Samedi 30 et dimanche 31 mai
de 10h30 à 12h30 et de 14h à 17h00**

Tournoi d'archers au château de Fougères-sur-Bièvre

Entrez dans la légende et glissez-vous dans la peau des célèbres archers du Moyen Âge ! Au cœur d'un château-fort digne de l'univers médiéval merveilleux, petits et grands sont invités à s'initier au tir à l'arc médiéval dans un décor immersif évoquant un camp d'archers reconstitué. Tel Robin des Bois, livrez-vous à une épreuve alliant adresse, concentration et défi physique. Tentez une expérience ludique et familiale qui vous offrira une plongée vivante dans l'histoire.



Visez juste !

Guidés par un animateur passionné, les participants apprennent les gestes fondamentaux du tir à l'arc médiéval : posture, visée, maîtrise de la puissance et lâcher de flèche. Sur un pas de tir spécialement aménagé, chacun s'initie au longbow en toute sécurité. Alliant activité sportive, apprentissage technique et découverte historique, cette animation au château de Fougères-sur-Bièvre invite à se dépenser, se cultiver et s'amuser en famille dans un cadre d'exception.

Durée : 15 minutes environ

Age requis : à partir de 4 ans

Renseignements et réservation obligatoire au 02.54.20.27.18
ou chateau.fougeres-sur-bievre@monuments-nationaux.fr
www.fougeres-sur-bievre.fr



Cloître de la Psalette

Rue Lavoisier - 37000 Tours

Yoga au cloître de la Psalette

**Samedi 30 mai à 10h30 et 16h
et dimanche 31 mai à 16h**

Envie de vous offrir une parenthèse bien-être au cœur d'un édifice chargé d'histoire ? Et si vous vous accordiez un cours de yoga au cloître de la Psalette, niché à l'abri des contreforts de la cathédrale Saint-Gatien de Tours ? Marine de Holi Carma Yoga vous propose de venir partager un moment inédit, hors du temps, sur la terrasse depuis laquelle vous bénéficiez d'une vue imprenable sur la cathédrale. Pour prolonger ce moment de détente, un thé maté ou un jus de fruits vous sera offert à l'issue du cours.

Durée : environ 1h30

Tarif : 20 €

Cours ouvert à tous, qu'importe votre niveau, que vous soyez débutant

ou confirmé.

Des options sont proposées en fonction des possibilités de chacun.

Prévoir une tenue confortable et un tapis.

Pas de sanitaires ni de vestiaires.

Solution de repli en cas de mauvais temps.

**Nombre de places limité et réservation obligatoire
sur www.marinecarree.fr. Paiement sur place**

Renseignements au 02 47 45 67 96

ou educatif.azay@monuments-nationaux.fr

www.cloitre-de-la-psalette.fr



GRAND EST



Château de la Motte-Tilly

D951, route de Bray - 10400 La Motte-Tilly

Monuments en (pleine) forme ! Un week-end de sports & bien-être à la Motte-Tilly

Samedi 30 et dimanche 31 mai

Les 30 et 31 mai prochains, ça va bouger à la Motte-Tilly !

Pour ouvrir la saison printanière, rien de mieux que de se mettre au sport de plein air et/ou s'accorder un moment de bien-être en pleine nature.

Durant tout le week-end, un panel d'activités sportives et de bien-être vous seront proposées au sein du domaine : paddle, apnée en eau vive, randonnée, sophro balades, yoga, sports collectifs et individuels...

Venez vous dépenser et/ou vous ressourcer seul, en famille ou entre amis, dans notre parc classé «Jardin remarquable».

Renseignements au 03 25 39 99 67 ou

chateau-mottetilly@monuments-nationaux.fr

www.chateau-la-motte-tilly.fr



HAUTS-DE-FRANCE



Domaine national de Coucy

Rue du château - 02380 Coucy-le-Château-Auffrique

Yoga au château

30 et 31 mai, à 15h et 16h

Entre amis ou en famille, initié ou débutant, profitez d'une séance de yoga au cœur des vestiges champêtres du château de Coucy. Dans un cadre apaisant face au panorama de la plaine du soissonnais, le professeur de Yoga Elliott Langlois guidera adultes et enfants pour une séance méditative inoubliable.

Durée: 45 min

Sans supplément au droit d'entrée

Informations et renseignements au 03 23 52 71 28

Réservation en ligne obligatoire : www.chateau-coucy.fr/agenda



Château de Pierrefonds

Rue Viollet le Duc - 60350 Pierrefonds

À l'assaut du château ! Week-end escalade

30 et 31 mai, toute la journée (de 9h30 à 18h)

Le temps d'un week-end, le château de Pierrefonds se transforme en terrain d'aventure. Un mur d'escalade fera revivre aux enfants les sensations des temps jadis quand de preux chevaliers partaient à la conquête des remparts et de la forteresse.

Tout au long de la journée, les apprentis assaillants pourront grimper en continu, accompagnés par un moniteur diplômé, garant de leur sécurité et de leur progression. Pas à pas, ils apprennent à prendre appui, à se dépasser et à atteindre le sommet.

Une expérience ludique et sportive, entre jeu et imaginaire médiéval.

Par sessions de 10 minutes

Sans supplément au droit d'entrée

Informations et renseignements au 03 23 52 71 28

Réservation en ligne obligatoire sur www.chateau-coucy.fr/agenda



ÎLE-DE-FRANCE (HORS PARIS)



Château de Jossigny

1, rue de Tournan - 77600 JOSSIGNY

Marche nature dans le parc de Jossigny avec la Maison de la nature

Samedi 30 mai, de 10h à 12h30

Venez découvrir le parc du château de Jossigny avec la Maison de la nature de Ferrières-en-Brie.

Sur réservation : www.chateau-jossigny.fr



Domaine de Champs-sur-Marne

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

Samedi 30 mai

Démonstrations de sport

Assistez à des démonstrations de clubs sportifs, l'occasion de découvrir ou de vous initier à un nouveau sport !

Sophrobalade suivie de relaxation sonore

14h30 à 16h

Offrez-vous une parenthèse de douceur dans l'écrin verdoyant du château de Champs-sur-Marne. Nous vous invitons à vivre une sophro-balade guidée, une marche consciente et ressourçante au cœur du parc, pour ralentir, respirer pleinement et vous reconnecter à vos sensations.

Pas à pas, la sophrologie vous accompagne pour relâcher les tensions, apaiser le mental et savourer l'instant présent, en harmonie avec la nature. La balade sera suivie d'un temps de relaxation sonore aux bols tibétains, un moment profondément enveloppant où les sons et vibrations vous guideront vers un lâcher-prise total.

Allongé(e) confortablement, vous vous laisserez porter par une expérience sonore propice à la détente, à l'ancrage et au recentrage intérieur.

Par Virginie Besnoist et Virginie Collin, sophrologues

Durée : environ 1h de sophro-balade dans le parc du château et 30 minutes de relaxation sonore

Expérience accessible à tous, sans prérequis

Matériel à prévoir :

- Un tapis de yoga
- Une petite couverture pour plus de confort
- Un petit coussin pour la tête (optionnel)
- Tenue confortable

Randonnée ludique avec le dépliant-jeu de l'IGN :

Venez découvrir le parc librement, en famille ou entre amis, avec une randonnée ludique créée par l'IGN !

Pour clôturer cette journée de sport et bien-être, retrouvez l'Orchestre national d'Ile-de-France en concert à 19h à l'Orangerie pour un programme de musique sur le thème du sport !

Tarif : 20 euros.

Réservation sur la e-billetterie du château de Champs : www.chateau-champs-sur-marne.fr



Château de Maisons

2, avenue Carnot - 78600 Maisons-Laffitte

Entrez dans la danse au château de Maisons !

Samedi 30 et dimanche 31 mai, de 14h à 17h

Le Château de Maisons vous invite à un voyage enchanteur au cœur du XVIII^e siècle. Le temps d'une initiation à la danse d'époque, découvrez les pas, les révérences et l'élégance qui animaient les bals de la haute société sous l'Ancien Régime. Guidés par un maître à danser, petits et grands apprendront les mouvements emblématiques qui les prépareront au prestigieux bal du comte d'Artois.

Nul besoin d'expérience : curiosité et bonne humeur suffisent pour partager ce moment hors du temps !

Venez vivre une expérience immersive, ludique et raffinée, et faites revivre l'esprit des grandes fêtes aristocratiques au Château de Maisons.

Renseignements au 01 39 62 01 49

ou chateaudemaisons@monuments-nationaux.fr

www.chateau-maisons.fr



Domaine national de Saint-Cloud

1, avenue de la Grille d'Honneur - 92 064 Saint-Cloud

Venez faire du sport en famille et découvrir autrement le domaine !

Samedi 30 mai et dimanche 31 mai à 11h, 15 et 14h

Dès la fin du 16^e 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 20^e 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.

Découvrez le domaine de Saint-Cloud, son château disparu et les événements sportifs qui ont jalonné son histoire !

En famille, initiez-vous à la Capoiera sur les terrasses le samedi 30 mai à 15h, au tai chi dans le Jardin du Trocadéro le dimanche 31 mai à 11h, ou suivez le parcours autonome pour randonnée sur les traces de l'histoire du sport au domaine !

www.domaine-saint-cloud.fr



Maison des Jardies

14, avenue Gambetta - 92310 Sèvres

Du yoga dans le jardin

Dimanche 11 mai à 11h

Offrez-vous une pause revitalisante en plein air avec un atelier de yoga, en

parfaite harmonie avec le cadre unique de la maison des Jardies !

Sous l'ombre des arbres, laissez-vous guider par Aurélie Delarue dans une pratique alliant fluidité des mouvements et calme intérieur. Ce moment privilégié invite à la détente et à la découverte des lieux, nourrissant à la fois le corps et l'esprit.

Prenez un instant pour vous reconnecter à vous-même et à l'environnement, dans ce jardin et cette maison empreints d'histoire. Une expérience sportive qui mêle patrimoine, nature et bien-être.

Atelier destiné aux adultes

Durée : 1h30

Tarif : 9 €

Renseignements au 01 45 34 61 22

ou maison-des-jardies@monuments-nationaux.fr

www.maison-des-jardies.fr



Villa Savoye

82, rue de Villiers - 78300 Poissy

Qi Gong à la Villa Savoye

30 et 31 mai de 14h à 17h

La villa Savoye se met au sport à l'occasion de Monuments en (pleine) forme. Votre professeur vous initie à cette pratique qui permet de retrouver souplesse, mobilité et apaisement. Après le travail de l'ensemble du corps en douceur, ressentez une sensation de bien-être et de détente qui se poursuivra par un moment convivial.

Renseignements au 01 39 65 01 06

ou villa-savoye@monuments-nationaux.fr

www.villa-savoye.fr



NORMANDIE



Château de Carrouges

3, Le Château - 61320 Carrouges

Retour aux Jeux d'Antan !

**Samedi 30 et dimanche 31 mai
de 10h à 12h30 et de 14h à 17h30**

Table à élastique, jeu de la grenouille, anneaux aux crochets, billard hollandais, billon à butte, fer à cheval, Table à jeter... À l'occasion de l'opération Monuments en (pleine) forme, le château de Carrouges vous propose de tester votre habileté et vos réflexes avec des jeux traditionnels mais pas si facile que cela ! Alors, prêts à relever le tournois ?

Renseignements au 02 33 27 20 32

ou chateau-carrouges@monuments-nationaux.fr

www.chateau-carrouges.fr



NOUVELLE-AQUITAINE



Château D'Oiron

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

« Portraits de famille » : performance chorégraphique et familiale

Samedi 31 mai, à 14h et 15h30

Portrait de famille est un projet de danse contemporaine imaginé par la chorégraphe Agnès Pelletier, réunissant des personnes de tous âges, avec ou sans expérience de la danse. Habitants du territoire, amateurs et danseurs de la compagnie ont travaillé ensemble à la création de cette œuvre participative, qui sera dévoilée au public le dimanche 31 mai, à 14h et 15h30.

À l'issue d'un week-end de répétitions et de travail collectif, les 49 participants donneront vie à une chorégraphie qui explore le lien entre le groupe et les individualités qui le composent. Tantôt à l'unisson, tantôt en décalage, les corps dessinent une image en mouvement, entre rassemblement et singularité, à l'image d'une famille.

Renseignements au 05 49 96 57 42
www.chateau-oiron.fr

OCCITANIE



Abbaye de Beaulieu-en-Rouergue

1086, route de l'abbaye - 82330 Ginals

Monuments en (pleine) forme Ballet Jogging

Samedi 30 mai, à 17h30

Vivez un spectacle unique, entre course et danse ! Suivez les coureurs qui se déploient dans l'église, le cloître et le parc de l'abbaye de Beaulieu-en-Rouergue, tels une nuée d'oiseaux dans le ciel. Ce ballet, pensé par le chorégraphe Pierre Rigal, est une rencontre entre art, sport et patrimoine.

Tout public
Spectacle d'une durée de 40 min
Gratuit - réservation obligatoire en ligne

Yoga au jardin

Dimanche 31 mai, à 10h

Débutez votre journée en douceur par une séance de yoga dans le parc de l'abbaye de Beaulieu-en-Rouergue. Dans ce cadre privilégié, au cœur

du jardin de roses, près de la rivière Seye, le yoga devient une expérience sensorielle et méditative unique. Poursuivez l'éveil de vos sens par une visite de la collection d'art moderne exposée au sein de cette ancienne abbaye cistercienne.

À partir de 15 ans
Cours de yoga d'1h
25€ - réservation obligatoire en ligne
Visite du monument incluse dans le billet

Renseignements au 05 63 24 50 10
ou abbaye.beaulieu@monuments-nationaux.fr
www.beaulieu-en-rouergue.fr



Château d'Assier

41, rue des Écuries de Galiot - 46320 Assier

Assier en pleine forme Bien-être et arts du mouvement au château d'Assier

Samedi 30 et dimanche 31 mai

Dans le cadre exceptionnel et pittoresque du château d'Assier, une journée placée sous le signe du corps et de l'esprit invite le public et les familles à une expérience unique en plein air.

Au programme : deux séances de yoga accessibles à tous, les 30 et 31 mai à 10h15 ainsi qu'une démonstration suivie d'une initiation à la capoeira, art martial afro-brésilien mêlant lutte, danse et musique, le 30 mai à 14h15. Cette rencontre met en dialogue deux disciplines complémentaires : l'art de la lutte et l'art du détachement.

Le yoga propose un temps de recentrage, d'écoute et de respiration, tandis que la capoeira explore le mouvement, l'agilité et la relation à l'autre dans un esprit à la fois ludique et maîtrisé.

Une occasion rare de vivre le bien-être et la culture du mouvement au cœur d'un site historique, entre nature, histoire et pratiques corporelles.

Yoga (30 et 31 mai, à 10h15), à partir de 5 ans
Capoeira (30 mai, à 14h15), à partir de 8 ans

Renseignements au 05 65 40 40 99
www.chateau-assier.fr



Château et remparts de la Cité de Carcassonne

1, rue Viollet-le-Duc - 11 000 Carcassonne

Fort comme un château !

Samedi 30 et dimanche 31 mai,
de 10h à 12h30 et de 13h30 à 17h



Challenge du Château

Le 31 mai 2026

Venez vous mesurer aux épreuves sportives de la plus grande forteresse d'Europe ! Enchaînez cardio, musculation et fitness à travers un parcours au cœur du château. Une expérience unique pour se dépasser et vivre le sport autrement.

Animation destinée aux adultes.

L'Académie des mini chevaliers

Les 30 et 31 mai

Les jeunes chevaliers et chevalereses sont invités à bouger, sauter et s'amuser à travers un parcours ludique inspiré de l'entraînement des chevaliers. Une façon originale de se dépenser tout en découvrant le monument en s'amusant !

Séances sport & bien-être

Encadrées par des coachs professionnels, ces séances courtes et accessibles à tous permettent de découvrir le fitness, le cardio-training, le renforcement musculaire et le stretching. Un moment convivial pour bouger, essayer et partager, quel que soit son niveau.

Tout public

En partenariat avec Fitness Park - Rocadest

Réservation conseillée sur www.remparts-carcassonne.fr,
[billetterie événement](#)



Fort-Saint-André

57A, rue montée du fort - 30400 Villeneuve lez Avignon

Fort en danse !

Samedi 30 et dimanche 31 mai de 14h30 à 16h30

UCCELLI, les oiseaux

Profitez de ce week-end pour venir vous essayer à la danse contemporaine ! Au cœur du monument, sur le thème des oiseaux, la chorégraphe Micheline Lelièvre et la danseuse Sarah Bencharef Brisbare, vous proposent le samedi 30 mai un atelier préparatoire à la performance du dimanche 31 mai. Il mettra en jeu votre corps, vos émotions et votre imagination par le mouvement.

Batte des ailes, s'envoler, selon si on est un oisillon, un colibri ou un albatros, planer, changer rapidement de direction... autant d'états de corps à explorer selon sa propre sensibilité.

Puis vous accompagnerez le lendemain la chorégraphie dans quelques lieux en extérieur ou/et dans une salle du Fort, environnés d'un mapping vidéo créé par le vidéaste et metteur en scène Benoît Bénichou, en évoluant dans un univers onirique propice à la créativité...

Samedi 30 mai de 14h30 à 16h30 : atelier danse

Dimanche 31 mai de 14h30 à 16h30 : participation à la performance dansée avec les artistes, pour le plus grand plaisir des visiteurs du monument !

Adultes et ados dès 12 ans accompagnés d'un adulte

Renseignements au 04 90 25 45 35
ou lefort-saint-andre@monuments-nationaux.fr
www.fort-saint-andre.fr



Forteresse de Salses

Chemin du Portichol - 66 600 Salses le château

Escrime et patrimoine

Samedi 30 et dimanche 31 mai, de 14h à 17h30

Tout un weekend pour découvrir la pratique de l'escrime dans un cadre d'exception !

Présentée par l'Association Perpignan Escrime Club, des démonstrations, des initiations et des rencontres attendent nos visiteurs lors de cette manifestation à la croisée du sport, de la culture et du patrimoine !

Compris dans le droit d'entrée

Animations en continu, sans réservation.

www.forteresse-salses.fr



Domaine national du Palais-Royal

2, galerie de Montpensier - 75001 Paris

Monuments en (pleine) forme au Palais-Royal

Samedi 30 et dimanche 31 mai

À l'occasion de Monuments en (pleine) forme, le domaine national du Palais-Royal propose des animations sportives pour toute la famille !

Le 30 et 31 mai, à 15h et 17h, la section de gymnastique de la Brigade de Sapeurs-Pompiers de Paris présente une démonstration spectaculaire de son savoir-faire dans la cour d'honneur du Palais-Royal. Créée en 1919, la section de gymnastique exprime au Palais-Royal, à l'occasion de « Monuments en (pleine) forme », à la fois sa tradition sportive et l'engagement indéfectible de la BSPP pour le patrimoine.

Un spectacle pour toute la famille.

Durée de l'animation : 45mn

Le 31 mai à 11h, 14h et 16h, une initiation à l'escrime forme les petits mousquetaires du cardinal de Richelieu au Palais-Royal ! Les jeunes de 6 à 13 ans sont invités à rejoindre la Garde du Cardinal.

Atelier animé par un maître d'armes pour les 6-13 ans, aucune connaissance de l'escrime requise.



Conciergerie

10, boulevard du Palais - 75001 Paris

Duels à la Conciergerie

30 et 31 mai de 9h30 à 17h

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 édifée au XIV^e 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'État, ancien membre de l'équipe de France de Fleuret, médaillé olympique aux J.O. de Los Angeles 1984.

Animations en continu

Tarifs : Droit d'entrée habituel

[Réservation « visite libre » sur notre e-billetterie](#)

[Pour tous les âges](#)

www.paris-conciergerie.fr



Arc de Triomphe

Place Charles de Gaulle - 75008 Paris

Corps et graphie

Samedi 30 et dimanche 31 mai de 14h30 à 16h30

Déambuler, danser, écrire

Un atelier en mouvement pour découvrir le monument autrement : par le corps, le souffle et les mots.

Accompagnés d'une coach en souplesse et d'une art-thérapeute, les participants exploreront quatre espaces de l'Arc de Triomphe à travers la danse intuitive et l'écriture sensorielle.

Entre ciel et pierre

Dimanche 31 mai, de 10h à 12h

Un moment de calme et de contemplation au cœur du monument, entre ancrage et légèreté.

Guidés par une coach en souplesse et une art-thérapeute, les participants se relieront à l'espace et à eux-mêmes par l'observation, la respiration et l'écriture poétique.

Avec Images & Mots

[Réservation en ligne : www.paris-arc-de-triomphe.fr](#)



PAYS DE LA LOIRE



Domaine national du Château d'Angers

2, promenade du Bout du Monde - 49100 Angers

Il va y avoir du sport !

Dimanche 31 mai, de 14h à 17h

Connaissez-vous le tai-jitsu, le krav maga ou encore le close combat ? Ces techniques d'autodéfense ou de contre-attaque seront présentées au Domaine nationale du Château d'Angers, lors d'une journée dédiée au sport. Venez vous initier ou découvrir ces méthodes de combat ou de défense.

En continu et sans réservation.

À partir de 7 ans !

www.chateau-angers.fr/



PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR



Abbaye de Montmajour

RD 17, route de Fontvieille - 13200 Arles

Montmajour fait son sport

À l'occasion de la deuxième édition de Monument en (pleine) forme, l'abbaye de Montmajour vous invite le temps d'un week-end à un stage de danse Modern Jazz et à la découverte de l'escrime.

Danse Modern Jazz

Samedi 30 et dimanche 31 mai, de 10h à 12h

Le temps d'une matinée, l'abbaye de Montmajour invite débutants et expérimentés à profiter d'un stage de danse au cœur du réfectoire. Le lendemain, une représentation sera proposée.

Durée : 2h

À partir de 6 ans

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



Initiation à l'escrime

Samedi 30 mai, de 10h à 16h

L'abbaye invite le public à venir découvrir et s'initier à l'art de l'escrime le temps d'une journée.

Un moment exceptionnel proposé en collaboration avec le club d'escrime de St Martin de Crau.

À partir de 6 ans

Renseignement au 04 90 54 64 17

ou abbaye-de-montmajour@monuments-nationaux.fr

www.abbaye-montmajour.fr



Cap moderne, Eileen Gray et le Corbusier au Cap Martin

📍 Hangar Cap Moderne, Av. Le Corbusier - 06190 Roquebrune Cap Martin

Yoga et découverte de la Villa E1027

Samedi 30 et dimanche 31 mai, à 9h30

La Villa E-1027, véritable chef-d'œuvre architectural, s'ouvre aux visiteurs pour une découverte enrichissante. Cette immersion culturelle est suivie d'une séance de yoga proposée par le professeur Maylis Maulandi. La visite durera une heure, accompagnée par un guide, et l'heure supplémentaire sera consacrée à la séance de yoga. Tout le matériel de yoga sera fourni mais n'oubliez pas vos baskets et une bouteille d'eau. La séance se déroulera face à la Méditerranée, offrant une ambiance apaisante et inspirante. Ainsi vous profiterez d'une belle alliance entre culture et bien-être dans un cadre exceptionnel.

Réservation obligatoire (nombre de places limitées)

au 04 89 97 89 52 ou capmoderne@monuments-nationaux.fr

www.capmoderne.monuments-nationaux.fr



Site archéologique de Glanum

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

Glanum : encore et en corps

Samedi 30 mai, de 14h à 16h

Venez partager un moment de joie complice, par le mouvement et le jeu ! Le parcours suit le fil rouge de propositions dansées, guidées par Mailys Chassagne, chorégraphe et pédagogue. Une expérience artistique unique, pour petits et grands !

Prévoir tenue souple et confortable.

Durée : 2h

Ouvert aux adultes, ados, enfants à partir de 5 ans, sans pratique préalable de la danse.

Dimanche 31 mai, de 10h à 12h ou de 14h à 16h

« 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'automassage 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.

Durée : 2h

Adultes et enfants à partir de 7 ans, ne requiert aucune condition physique particulière.

Réservation en ligne obligatoire sur www.site-glanum.fr/agenda

Tarif : Adulte : 9€ pour les adultes, gratuit pour les moins de 26 ans.

Prévoir une tenue souple et confortable.

www.site-glanum.fr



Château d'If

📍 Château d'If, ile d'If - 13001 Marseille

La pétanque d'If

Samedi 30 et dimanche 31 mai de 14h à 17h30

Le château d'If et le mondial la marseillaise vous invite à venir vous initier à la pétanque au pied d'un monument emblématique de Marseille.

Inclus dans le droit d'entrée du monument.

www.chateau-if.fr



Abbaye du Thoronet

📍 RD 79 - 83340 Le Thoronet

L'abbaye en mouvement !

Samedi 30 mai 2026, à 10h30 et 15h

Dans le cadre de l'événement national Monuments en (pleine) forme, venez participer à une séance de sport à l'abbaye du Thoronet en compagnie d'Isabelle, professeure de sport et kinésithérapeute. L'occasion d'expérimenter autrement le monument !

Au programme :

10h30-12h30 : laissez-vous tenter par un parcours mêlant activités physiques et visite de l'abbaye.

15h00-16h30 : tentez l'expérience inédite d'une séance de gymnastique douce basée sur la respiration, la relaxation et les étirements posturaux sur la terrasse du cloître avec la forêt du Thoronet comme décor naturel. Ondes positives garanties !

Tarif : 9,00 €

Gratuit moins de 26 ans

Prévoir : tapis de sol, vêtements confortables, bouteille d'eau

Réservation en ligne : www.le-thoronet.fr



Village fortifié de Mont-Dauphin

📍 Pavillon de l'horloge, 1 place Vauban - 05600 Mont-Dauphin

Bouger, respirer et se détendre au cœur des fortifications de Mont-Dauphin

Samedi 30 et dimanche 31 mai

À l'occasion de l'événement national « Monuments en (pleine) forme », le Centre des monuments nationaux invite le public à vivre Mont-Dauphin autrement, le temps d'un week-end placé sous le signe du mouvement, du bien-être et du partage !

Dans le cadre exceptionnel de la place forte, les fossés et le village fortifié deviennent des espaces d'expériences corporelles accessibles à tous. Petits et grands sont invités à pratiquer des activités sportives et de détente, en harmonie avec l'histoire et les paysages du site.

Au programme :

Découvrez la lunette d'Arçon, ouvrage stratégique des fortifications lors d'une visite et participez à l'une de nos activités : Fitness renforcement, fitness doux, zumba, séances parents-enfants, Qi Gong et yoga, pour bouger à son rythme, se ressourcer et partager un moment convivial au cœur du patrimoine.

Informations et réservations sur www.village-fortifie-montdauphin.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 douze 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 im-mersifs...) qui satisfont petits et grands.

Pour préparer ou prolonger leur visite, les visiteurs peuvent retrouver au sein des 82 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.

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

BRETAGNE

Grand cairn de Barnenez
Sites mégalithiques 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
Cathédrale et trésor 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
Château de Rambouillet
Domaine national de Saint-Cloud
Basilique cathédrale de Saint-Denis
Maison des Jardies à Sèvres
Château de Vincennes

NORMANDIE

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

NOUVELLE-AQUITAINE

Cloître de la cathédrale de Bayonne
Tour Pey-Berland à Bordeaux
Château ducal 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 Puuguilhem
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
Site archéologique et musée d'Enserune
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

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
Trophée d'Auguste à La Turbie
Village fortifié 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 49 €, permet de proposer aux visiteurs un accès illimité aux sites du réseau du CMN, et de nombreux autres avantages. passion.monuments-nationaux.fr