

La pratique libre

Parcours work-out, terrains de padel, skate park, city-stades... De nombreux équipements sont accessibles en pratique libre.

Les terrains de padel

Deux terrains de padel situés à l'étage du palais des sports Jacques Chirac (au-dessus du Pôle haltéro-fitness) peuvent être [réservés en ligne](https://openresa.com/club/PADELJCHIRAC) (<https://openresa.com/club/PADELJCHIRAC>) par les habitants de Montauban et du Grand Montauban Communauté d'Agglomération.

En savoir plus et réserver

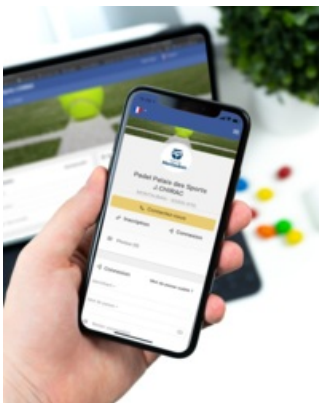


Les règles du padel

Sport de raquette à la croisée des chemins entre le tennis et le squash, le padel est un sport ludique, convivial et avant tout accessible à tous. Il se pratique sur un terrain plus petit que celui du tennis, sans couloir et fermé par des grilles et parois de verres. Le sol est composé d'un gazon synthétique. On utilise une raquette pleine et percée de petits trous.

Le padel se joue essentiellement en double. Le service s'effectue à la cuillère. Dans l'échange, après un rebond sur le sol dans le camp adverse, la balle peut toucher n'importe quelle surface. On utilise le comptage des points du tennis. La partie se joue en deux sets avec jeu décisif à la fin de chaque set en cas d'égalité à six partout. Un super jeu décisif en 10 points sera joué en guise de troisième manche.

Réserver un terrain



Pour réserver un terrain de padel, il suffit de créer un compte sur [la plateforme dédiée en ligne](#) et de choisir un terrain selon les créneaux disponibles.

Le tarif est de 12€ de l'heure par terrain (avec accès au parking et au vestiaire), soit l'équivalent d'un ticket. Il est possible d'acheter 1, 5 ou 10 tickets. Au total, 3 créneaux peuvent être réservés en simultanés. Le délai maximum autorisé pour annuler une réservation est de 12h. Passé ce délai la réservation sera facturée d'un ticket. Toutes les conditions de réservation et d'utilisation sont indiquées sur la plateforme.

Les city stades et work-out



Plusieurs city stades sont [implantés dans la ville](https://www.montauban.com/information-transversale/cartographie-generale-de-tous-les-annuaires?tx_news_pi1%5BoverwriteDemand%5D%5Bcategories%5D=852&no_cache=1) (https://www.montauban.com/information-transversale/cartographie-generale-de-tous-les-annuaires?tx_news_pi1%5BoverwriteDemand%5D%5Bcategories%5D=852&no_cache=1). En accès libre, ils permettent à tous de pratiquer des sports tels que le futsal ou le street-basket. De plus, des parcours work-out sont accessibles à tous : sur la coulée verte, à Port Canal, à la plaine de jeux du Ramierou et dans le parc du Palais des sports Jacques Chirac où l'on trouve également des modules fitness et des vestiaires accessibles depuis le hall d'accueil.

Footing, jogging et promenades



À Montauban, de nombreux espaces verts et aménagés permettent la pratique de la marche et de la course à pied : au cours Foucault, à la plaine de jeux du Ramierou, le long de la coulée verte, au Jardin des Plantes, le long du Tescou ou des berges du Tarn jusqu'au Pont de la Molle, au lac Balat David ou encore à Port Canal.

Sports collectifs

Certains équipements sportifs sont accessibles en pratique libres pour le football, le basket, le rugby, le baseball ou encore le handball. C'est le cas sur les équipements extérieurs du Palais des sports, à la plaine de jeux du Ramierou, au terrain de Carreyrat, d'Issanchou, de Viala ou encore de Capou.

Les accès sont règlementés sur les sites. Renseignez-vous avant d'y accéder.

Le skate-park



Situé à côté du Pôle jeunesse de la Roseraie, le [skate park](https://www.montauban.com/information-transversale/cartographie-generale-de-tous-les-annuaires?tx_news_pi1%5BoverwriteDemand%5D%5Bcategories%5D=841&no_cache=1) (https://www.montauban.com/information-transversale/cartographie-generale-de-tous-les-annuaires?tx_news_pi1%5BoverwriteDemand%5D%5Bcategories%5D=841&no_cache=1) est accessible à tous les adeptes de la glisse. Récemment rénové et repeint, ce bowl permet aux plus jeunes de s'initier au skate ou aux rollers, et aux plus expérimentés de profiter d'un espace qui leur est entièrement dédié.

Les boulodromes



Plusieurs [boulodromes](https://www.montauban.com/information-transversale/cartographie-generale-de-tous-les-annuaires?tx_news_pi1%5BoverwriteDemand%5D%5Bcategories%5D=494&no_cache=1) (https://www.montauban.com/information-transversale/cartographie-generale-de-tous-les-annuaires?tx_news_pi1%5BoverwriteDemand%5D%5Bcategories%5D=494&no_cache=1) sont accessibles à Montauban. En intérieur ou en extérieur, de nombreuses pistes en sable permettent aux amateurs et professionnels de la boule lyonnaise ou de la pétanque de s'adonner à leur sport préféré.