

Le Centre des monuments nationaux propose l'événement **Monuments en (pleine) forme**

Le samedi 30 mai 2026
à **l'abbaye du Thoronet**



Contacts presse :

Pôle presse :
Marie Roy, Su-Lian Neville, Ophélie Thiery et Lauren Laporte
01 44 61 21 86 / 22 96 / 22 45 / 22 26
presse@monuments-nationaux.fr
Pour retrouver l'ensemble des communiqués du CMN :
presse.monuments-nationaux.fr

Abbaye du Thoronet :
Aurore Danneels
04 94 60 43 95
aurore.danneels@monuments-nationaux.fr
www.monuments-nationaux.fr

Communiqué de presse

UNE PROGRAMMATION SPORTIVE ET DE BIEN-ÊTRE POUR TOUS

Après s'être résolument inscrit dans le mouvement des Jeux olympiques et paralympiques de Paris en 2024, le Centre des monuments nationaux a lancé en 2025 l'opération « Monuments en (pleine) forme » au cœur du patrimoine.

Celle-ci revient en 2026 les samedi 30 et dimanche 31 mai 2026 toujours plus avide d'endorphines et de rencontres entre les monuments et les publics !

Le public est invité à participer aux nombreuses activités de sport et de bien-être : des centaines de séances seront organisées dans 34 monuments répartis sur tout le territoire.

Quelques exemples : démonstrations sportives spectaculaires, comme au [domaine national du Palais-Royal](#) (75) avec la section de gymnastique de la brigade de sapeurs-pompiers de Paris, initiation au yoga au domaine national du [château de Coucy](#) (02), redécouverte des sports anciens au [château de Bussy-Rabutin](#) (21) avec son stand d'armes anciennes, ou encore atelier de Do In au [site archéologique de Glanum](#) (13), et plein d'autres !

UNE OPÉRATION FÉDÉRATIVE TOURNÉE VERS TOUS LES PUBLICS

Monuments en (pleine) forme s'inscrit dans la stratégie du Centre des monuments nationaux de faire des monuments des lieux de vie et de partage, accessibles à tous.

La programmation vise à renforcer l'inclusion et l'accessibilité, en s'appuyant notamment sur des partenariats avec des associations sportives locales. À travers cette opération, le CMN entend élargir ses publics, encourager le décroisement des pratiques culturelles et inscrire davantage ses monuments dans le quotidien et le tissu social des territoires.

[Découvrez le programme !](#)

Monuments en pleine (forme) à l'abbaye du Thoronet

Dans le cadre de l'événement « Monuments en (pleine) forme », le Centre des monuments nationaux propose à l'abbaye du Thoronet un parcours sportif et une séance de bien-être le samedi 30 mai 2026 à 10h30 et 15h00. L'occasion d'expérimenter autrement le monument !

L'abbaye est heureuse de participer à la deuxième édition de « Monuments en (pleine) forme ».

Sa programmation propose une expérience inédite, permettant aux visiteurs de découvrir le site tout en pratiquant des activités physiques adaptées à tous les niveaux, favorisant le bien-être, la souplesse et la remise en forme.

Programmation :

- 10h30-12h30 : Parcours patri'forme

Ce parcours combine activités physiques et découverte de l'abbaye. Après une petite marche dans la forêt du Thoronet pour profiter d'un point de vue surplombant le site (45 mn-100 m de dénivelé), les participants pratiqueront des étirements, des exercices toniques et du renforcement musculaire à l'intérieur de l'abbaye pour une expérience complète alliant patrimoine et mouvement.

Le parcours sera animé par Isabelle Richard, professeur de sport et kinésithérapeute et Veronika Vautrin, médiatrice culturelle à l'abbaye du Thoronet et au cloître de la cathédrale de Fréjus et ancienne championne de gymnastique de République Tchèque.

- 15h00-16h30 : Gym'bien être

Cette séance propose des exercices réalisés en douceur et en conscience, coordonnés avec la respiration, en s'appuyant sur des méthodes telles que Feldenkrais, qi gong et yoga. Elle se déroulera notamment sur la terrasse du cloître de l'abbaye, avec la forêt du Thoronet en toile de fond, ainsi que dans d'autres espaces du site pour une expérience de relaxation, d'étirements posturaux et de respiration... **ondes positives garanties !**

La séance sera animée par Isabelle Richard, professeur de sport et kinésithérapeute.

Consignes pratiques

- Porter une tenue de sport confortable.
- Prévoir des chaussures adaptées à la marche et à la pratique des exercices.
- Prévoir une bouteille d'eau et un chapeau.
- Accessible aux débutants.
- Un tapis de sol un peu épais est nécessaire, mais n'est pas fourni.

Les activités sont proposées selon les conditions habituelles d'ouverture de l'abbaye et sans surcoût du droit d'entrée (voir page 7). Elles sont destinées aux adultes et peuvent être suivies indépendamment l'une de l'autre.

Présentation de l'intervenante, Isabelle Richard

Isabelle Richard : un parcours alliant expérience pédagogique et expertise en santé et bien-être

Kinésithérapeute et ancienne professeur d'éducation physique et sportive, Isabelle Richard animera les deux activités sportives au sein de l'abbaye du Thoronet le samedi 30 mai 2026. Son parcours combine rigueur pédagogique et connaissance approfondie du corps humain.

Après avoir débuté sa carrière comme professeur en établissement scolaire en Belgique, Isabelle Richard a poursuivi ses études en kinésithérapie.



Elle s'est spécialisée dans la méthode Mézières, la myothérapie et la méthode Feldenkrais, des approches centrées sur l'harmonisation du mouvement, la prévention des blessures et l'amélioration de la posture et du bien-être global.

Aujourd'hui, elle dirige son propre cabinet de kinésithérapie au Thoronet (83) et continue également à donner des cours de gymnastique au sein d'une association sportive locale, partageant son expertise avec un large public.

Grâce à ce parcours riche, Isabelle Richard saura guider les participants dans des activités physiques adaptées, alliant sécurité, efficacité et plaisir, tout en valorisant le cadre exceptionnel de l'abbaye du Thoronet.

Visuels à disposition de la presse



© CMN_4vw12_0191



Abbaye du Thoronet



© Francis Vauban

L'abbaye du Thoronet a été fondée par des moines cisterciens au XII^e siècle. Elle constitue un ensemble architectural de style roman, caractérisé par la pureté des lignes, les formes géométriques, la simplicité des volumes et des proportions harmonieuses.

Au XIII^e siècle, l'abbaye abrite une trentaine de moines, mais moins de deux siècles plus tard, son déclin commence. Fermée pendant la Révolution française, elle est vendue à des propriétaires privés et utilisée comme exploitation agricole.

Aux XIX^e et XX^e siècles, d'importants travaux de restauration permettent à l'abbaye de retrouver son aspect d'origine. Elle devient un modèle d'étude pour l'organisation de l'espace, l'acoustique, la lumière et l'harmonie avec la nature.

De nombreux architectes, dont Le Corbusier, Fernand Pouillon, Tadao Ando et John Pawson, ont trouvé dans son architecture une source d'inspiration.

L'abbaye du Thoronet est également célèbre pour l'acoustique exceptionnelle de son église et reste un haut-lieu du chant grégorien.

Ma pierre à l'Edifice

En se connectant sur [Ma pierre à l'édifice \(monuments-nationaux.fr\)](https://monuments-nationaux.fr), les amoureux du patrimoine peuvent faire un don pour L'abbaye du Thoronet (« Mon monument préféré ») et ainsi contribuer à l'animer, l'entretenir et le préserver.

Administrateur : Jean-Marc Bouré jean-marc.boure@monuments-nationaux.fr

Informations pratiques

Abbaye du Thoronet

RD 79 83340 Le Thoronet

04 94 60 43 95

www.le-thoronet.fr

 abbayeduthoronet

 abbayeduthoronet

Modalités de visite

Réservation conseillée sur le site www.le-thoronet.fr

Les visiteurs sont invités à consulter en amont de leur visite le site <https://www.le-thoronet.fr/> où les modalités de visite sont mises à jour.

Horaires

Du 1er avril au 30 septembre : 10h00 à 18h30

Du 1er octobre au 31 mars : 10h-13h et 14h-17h

À noter : dernier accès au monument 45min avant la fermeture.

Fermetures annuelles :

1^{er} janvier / 1^{er} mai / 1^{er} novembre / 11 novembre / 25 décembre

Journée Monuments en pleine (forme) : samedi 30 mai 2026

Tarifs

Plein tarif : 9 €

Tarif groupe : 7 € 50 pour les groupes de plus de 20 personnes payantes

Audioguide : 3 €

Livret-jeux : 2 €

Visite commentée : sans supplément

Parcours patri'forme : 9 €

Activité gym'bien être : 9 €

Gratuité

Moins de 18 ans (en famille et hors groupes scolaires)

18-25 ans (ressortissants de l'Union Européenne et résidents réguliers non-européens sur le territoire de l'Union Européenne)

1^{er} dimanche du mois de janvier à mars et de novembre à décembre

Personne handicapée et son accompagnateur

Demandeur d'emploi, sur présentation d'une attestation de moins de 6 mois, bénéficiaires RMI, RSA, aide sociale

Journalistes

Renseignements et réservations : 04 94 60 43 95 ou resa-thoronet@monuments-nationaux.fr
e.billetterie :

- Gym' bien être : <https://tickets.monuments-nationaux.fr/fr-FR/produits-seances?site=2130762015770401932&famille=2603736253650403001>
- Parcours patri'forme : <https://tickets.monuments-nationaux.fr/fr-FR/produits-seances?site=2130762015770401932&famille=2603735353840402646>

Offre de visite

Visite libre et visite commentée (durée 45/60 min)

Les visites commentées sont proposées tous les jours, le matin et l'après-midi

Services

Range-vélos disponible à proximité du bâtiment d'accueil de l'abbaye

Tables de pique-nique

Distributeur de boissons chaudes et d'eau à l'accueil du monument

Service de restauration rapide au kiosque de l'abbaye (parking)

Salle d'introduction à la visite

Librairie-boutique

Accès

L'abbaye du Thoronet se trouve à moins de 15 min de route de la sortie Le Luc sur l'A8.

D'Aix-en-Provence : A 8, sortie n° 35 Cannel des Maures ou N 7 jusqu'au Cannel des Maures, puis D 79 vers l'Abbaye du Thoronet.

De Cannes : A 8, sortie Cannel-des-Maures, N 7 vers Fréjus puis aussitôt D 17 vers l'Abbaye du Thoronet et D 79 (tunnel limité à 4 m de hauteur).

Coordonnées GPS

Latitude : 43.4501

Longitude : 6.3081

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 immersifs...) 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.

Retrouvez le CMN sur www.monuments-nationaux.fr



Facebook : [@leCMN](https://www.facebook.com/leCMN)



Instagram : [@leCMN](https://www.instagram.com/leCMN)



YouTube : [@LeCMN](https://www.youtube.com/LeCMN)



LinkedIn : www.linkedin.com/company/centre-des-monuments-nationaux



TikTok : [@le_cmn](https://www.tiktok.com/@le_cmn)



Threads : [@leCMN](https://www.threads.net/@leCMN)

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

Auvergne-Rhône-Alpes

Château d'Auteribe
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 Cavois à Croix
Château de Pierrefonds
Cité Internationale de la langue française au château de Villers-Cotterêts
Colonne de la Grande Armée à Wimille

Ile-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 du 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 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
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](https://www.passion.monuments-nationaux.fr)