



# Checklist Home Gym

Votre guide complet pour monter votre salle de sport maison

Home-Gym-Passion.fr

PHASE  
1

## Préparation & Planification (Semaine 1)



### Conseil clé

Ne précipitez pas cette phase ! 90% des échecs viennent d'un manque de planification. Prenez le temps de bien mesurer et budgéter.

### Mesurer et analyser l'espace

#### Mesurer les dimensions exactes de la pièce

Longueur × Largeur × Hauteur sous plafond (minimum 2,20m)

#### Vérifier les accès (portes, escaliers)

Largeur minimale 80cm pour faire passer bancs et racks

#### Repérer les prises électriques

Pour éclairage, ventilateur, enceinte Bluetooth

#### Évaluer ventilation et luminosité naturelle

Fenêtres présentes ? VMC existante ? Besoin d'amélioration ?

#### Créer un plan à l'échelle

Utilisez RoomSketcher (gratuit) ou papier millimétré

## ⌚ Définir objectifs et budget

### Fixer vos objectifs d'entraînement SMART

Exemple : "M'entraîner 3x/semaine pendant 45min, focus force et hypertrophie"

### Établir votre budget global

Voir tableau ci-dessous selon votre profil

### Définir la fréquence d'entraînement visée

Minimum 2x/semaine, idéal 3-5x/semaine

### Lister l'équipement prioritaire vs optionnel

Essentiel : haltères, banc, tapis | Bonus : barre, rack, accessoires



## Guide Budget par Profil

Profil	Budget Total	Surface	Équipement Essentiel
<b>Débutant Minimaliste</b>	300-500€	3-6m <sup>2</sup>	Haltères réglables, banc plat, tapis, bandes
<b>Débutant Complet</b>	600-900€	8-12m <sup>2</sup>	+ Banc réglable, dalles sol, rangements
<b>Intermédiaire</b>	1200-1800€	12-15m <sup>2</sup>	+ Barre olympique, 80kg disques, rack
<b>Avancé Force</b>	2000-3500€	15-20m <sup>2</sup>	+ Plateforme, barres spécialisées, 150kg+ disques

### Budget évolution recommandé

Provisionnez 30-50€/mois pour compléter progressivement votre installation (360-600€/an). Profitez des soldes de janvier et juillet pour économiser jusqu'à 30%.

PHASE  
2

## Achat & Installation (Semaine 2-3)



### Priorité absolue

Achetez les dalles de sol AVANT le matériel ! C'est l'investissement le plus rentable (180-360€) et il protège votre installation dès le premier jour.



### Investissements prioritaires



#### Commander revêtement de sol (dalles caoutchouc 15-20mm)

15-30€/m<sup>2</sup> | Quantité : Surface + 10% de marge



#### Acheter équipement de base selon budget

Haltères réglables (150-250€) + Banc réglable (120-200€) + Tapis (20-40€)



#### Prévoir rangements muraux

Porte-haltères (40-80€) + Porte-disques (50-100€) + Crochets (15-30€)



#### Installer miroir mural (optionnel mais recommandé)

120×60cm minimum | 50-100€ | Vérification technique en temps réel



#### Améliorer ventilation si nécessaire

Ventilateur oscillant (20-40€) ou petit climatiseur mobile (250-400€)



### Installations et aménagement

**Nettoyer et préparer la surface**

Aspirer + Serpillière | Surface propre et sèche obligatoire

**Poser les dalles de sol (système emboîtable)**

Durée : 1h pour 12m<sup>2</sup> | Commencer par un angle et progresser

**Fixer rangements muraux (chevilles + vis)**

Vérifier capacité du mur | Utiliser détecteur de montants si placo

**Installer miroir avec fixations renforcées**

Utiliser supports métalliques | Éviter ruban adhésif seul

**Optimiser éclairage (réglettes LED si besoin)**

500-750 lux recommandés | LED blanc froid 4000-5000K

**Tester stabilité et sécurité de tout le matériel**

Banc : charger avec poids et vérifier | Rack : secouer vigoureusement

**PHASE**

**3**

## **Lancement & Optimisation (Semaine 4+)**

### **Clé du succès**

Un home gym sans plan d'entraînement = matériel qui prend la poussière.  
Planifiez vos séances dans votre agenda comme des RDV importants !

### **Mise en route**

**Créer votre programme d'entraînement structuré**

3x/semaine minimum | Alterner haut/bas du corps ou full body



### **Planifier séances dans agenda (réurrence)**

Exemples : Lundi 18h, Mercredi 18h, Samedi 10h | Bloquer 1h par séance



### **Valider technique des exercices de base**

Squat, développé, rowing, soulevé de terre | Filmez-vous ou consultez un coach



### **Établir routine pré/post séance**

Avant : Échauffement 10min | Après : Rangement 5min + Aération



### **Créer playlist motivation**

30-45min de musique énergique | Renouveler tous les mois



## **Suivi et ajustements**



### **Installer app de tracking (Strong, RepCount ou carnet)**

Noter : exercices, séries, répétitions, poids utilisés, ressenti



### **Évaluer tous les mois (motivation, résultats, besoins)**

Poids soulevés en hausse ? Toujours motivé ? Besoin de varier ?



### **Ajuster programme selon évolution**

Augmenter charges (+5-10%/semaine) | Ajouter exercices | Modifier split



### **Planifier upgrades matériel si nécessaire**

Wishlist évolution | Règle des 30 jours avant achat impulsif



## **Rappels Sécurité Essentiels**



### **Ne JAMAIS oublier**

- Échauffement obligatoire**

: 10-15min avant chaque séance (cardio + mobilité)

- **Technique avant charge**

: Maîtriser mouvement à vide pendant 2-3 semaines

- **Progression graduelle**

: +5-10% maximum par semaine, jamais plus

- **Colliers de serrage**

: Systématiques sur toutes les barres

- **Rangement immédiat**

: Poids remis en place après chaque série

- **Repos suffisants**

: 48h entre deux séances du même groupe musculaire

- **Hydratation**

: 500ml d'eau minimum pendant la séance

## 🔧 Dépannage Express

### Problèmes fréquents et solutions

#### ✗ "Mon banc bouge pendant les exercices"

→ Vérifier stabilité pieds | Poser dalles caoutchouc en dessous | Resserrer vis de réglage

#### ✗ "Je manque de motivation après 2 semaines"

→ Varier playlist | Inviter ami(e) virtuellement | Changer programme | Fixer objectif court terme

#### ✗ "Mes voisins se plaignent du bruit"

→ Doubler épaisseur dalles (30-40mm) | Éviter heures creuses | Poser disques délicatement

#### ✗ "J'ai des douleurs inhabituelles"

→ STOP immédiat | Vérifier technique (se filmer) | Réduire charges 30% | Consulter pro si persiste

**✗ "Mon espace semble trop petit"**

→ Équipement pliable | Rangements muraux | Rotation matériel selon séances