



# 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 3×/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 2×/semaine, idéal 3-5×/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                              |
|----------------------|--------------|---------------------|---|
| Débutant Minimaliste | 300-500€     | 3-6m <sup>2</sup>   | Haltères réglables, banc plat, tapis, bandes      |
| Débutant Complet     | 600-900€     | 8-12m <sup>2</sup>  | + Banc réglable, dalles sol, rangements           |
| Intermédiaire        | 1200-1800€   | 12-15m <sup>2</sup> | + Barre olympique, 80kg disques, rack             |
| Avancé Force         | 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 12m² | 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 | Alternier haut/bas du corps ou full body



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

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