

10 CONSEILS POUR CRÉER L'ESPACE FITNESS IDÉAL À LA MAISON



CONFIGUREZ L'ESPACE D'ENTRAÎNEMENT ULTIME À DOMICILE

- 1. DE QUEL ESPACE AI-JE BESOIN ?**
- 2. COMMENT RESTER MOTIVÉ ?**
- 3. LES DIMENSIONS**
- 4. LA VENTILATION & ET LE REVÊTEMENT DE SOL**
- 5. COMMENT LIMITER LES DISTRACTIONS ?**
- 6. QUELLES INSTALLATIONS TECHNIQUES ?**
- 7. DANS QUEL ÉQUIPEMENT INVESTIR ?**
- 8. LE STOCKAGE**
- 9. COMMENT RESTER INSPIRÉ ?**
- 10. PLANS D'ENTRAÎNEMENT**

NOTRE SÉLECTION D'ÉQUIPEMENTS

- **PACKS**
- **BANC MULTI-FONCTION**
- **FOCUS MARQUES**





De plus en plus d'adeptes du sport et du fitness en particulier, investissent dans une zone d'entraînement à domicile pour s'assurer d'une routine fitness qui tienne sur la durée et qui soit abordable. Cela répond également aux besoins de nombreux adhérents de salles de sport qui profitent des entraînements Video en livestreaming sur leurs réseaux sociaux ou « on demand » depuis l'application de leur club. Si vous aussi, votre objectif est de maintenir votre forme physique au top et ce, quelle que soit la situation, laissez-vous guider...

Vous trouverez dans ce guide tous les éléments à prendre en compte pour conceptualiser un espace de remise en forme performant et facile d'accès, des propositions de plans d'entraînement, ainsi qu'une sélection d'équipements adaptés.

1- DE QUEL ESPACE AI-JE BESOIN ?

Premier enjeu : la flexibilité. L'espace doit pouvoir accueillir des types d'activités différentes pour varier les plaisirs et donc garder intacte votre motivation.

Si vous avez un garage ou mieux, une pièce dédiée, vous pouvez vous offrir un grand espace d'entraînement.

Si vous disposez d'une petite zone, d'un couloir ou d'un espace partagé, d'une terrasse extérieure, vous devrez faire preuve d'un peu plus d'imagination, mais pas d'inquiétude, tout est possible !

“
QUAND JE M'ENTRAÎNE,
JE ME LIBÈRE DU STRESS.
TOUTE MON ATTENTION EST
FOCALISÉE SUR L'ÉCRAN, LE
COURS EN LIGNE. TOUS LES
JOURS.”

Stella B.

2- COMMENT RESTER MOTIVÉ ?

S'astreindre au quotidien à une activité physique demande de la motivation. Vous devez donc rendre votre espace d'entraînement le plus attractif possible pour qu'il suscite chaque jour le même désir.

Cela peut passer par des images, des photos ou des citations motivantes affichées au mur. Le but étant de booster votre énergie et de vous maintenir centré sur l'effort. Attention, il est essentiel de garder cet espace rangé et propre, d'abord pour l'esthétisme, mais surtout pour préserver votre santé et votre sécurité.

ASTUCE

Les architectes conseillent souvent d'installer des miroirs lorsque l'espace est réduit. Ils permettent de vérifier votre position, de mesurer votre état de forme mais aussi d'agrandir visuellement la pièce. Si vous ne souhaitez pas vous voir lorsque vous vous entraînez, orientez ces miroirs de manière à ne pas leur faire face.

TRACKEZ VOS PERFORMANCES POUR RESTER MOTIVÉ.

La ceinture et la montre MYZONE® ont été spécialement conçues pour susciter chez les gens l'amour du sport et les inciter à pratiquer plus régulièrement. Cette solution connectée a pour objectif de mesurer et de récompenser l'intensité des efforts fournis pendant l'entraînement.



Un cardiofréquence-mètre précis à plus de 99% connecté à une application qui attribue des points MEPS (Myzone Effort Points) en fonction de l'effort et du temps passé dans chaque zone de travail.



Un système de récompense avec des objectifs de points et des statuts à atteindre, pour valoriser les efforts et l'assiduité.



Un réseau social, pour se connecter aux autres membres du club, se mesurer, partager, commenter, se lancer des défis et liker les entraînements.



CEINTURE CARDIO MZ-3
MYZONE



MZ-SWITCH
MYZONE

DÉCOUVRIR MYZONE

3- LES DIMENSIONS

Dans l'idéal, l'espace doit faire au minimum 10 mètres carré au sol avec une hauteur sous plafond d'au moins 2,50 mètres, ce qui laisse de la place pour les poids, les équipements cardio et une amplitude suffisante pour effectuer les mouvements latéraux et verticaux comme le « clean et press » dans un entraînement BODYPUMP® ou le « shuffle taps » dans un LES MILLS GRIT®.

L'espace est exigu ? Pas de panique ! Vous pouvez l'optimiser en adaptant votre programme d'entraînement.

Découvrez comment tirer le meilleur parti d'un espace plus petit ici >

4- LA VENTILATION & ET LE REVÊTEMENT DE SOL

Pour éviter de transformer votre espace en sauna l'été, prévoyez un système de ventilation performant. En renouvelant l'air régulièrement, vous évitez à l'humidité et aux odeurs de transpiration de stagner, particulièrement si vous vous entraînez dans un sous-sol ou un garage.

Le revêtement de sol est souvent négligé, pourtant il peut faire une énorme différence surtout au niveau des articulations. Il doit être ferme et antidérapant et faciliter les mouvements tels que les « bears crawls » ou les sauts latéraux. Il rendra également vos planches beaucoup plus confortables.

Les sols en béton abîment les équipements, idem pour les sols en bois qui s'usent très vite si les équipements ne sont pas recouverts de PVC ou de caoutchouc.

Privilégiez les revêtements en mousse emboîtables de bonne qualité. Ils s'adaptent à toutes les tailles de zones d'entraînement tout en protégeant votre équipement, vos planchers... et encore une fois, vos articulations !

Une matière bien choisie réduira considérablement le bruit. Et c'est un élément incontournable si vous vivez dans un immeuble ou si votre bébé dort dans la pièce voisine.

Si l'installation d'un revêtement de sol n'est pas possible, investissez au moins dans un tapis spécial fitness polyvalent comme le tapis LES MILLS MBX utilisable autant pour le yoga que pour des exercices physiquement exigeants.

5- COMMENT LIMITER LES DISTRACTIONS ?

Dans votre salle de sport, vous êtes entouré d'autres pratiquants eux-mêmes très concentrés sur leur effort, et ça vous motive à faire pareil. À la maison, c'est une autre histoire. Les enfants, les voisins, les animaux de compagnie, le téléphone ... Le cocktail est idéal pour détourner votre attention et saboter votre séance d'entraînement.

Objectif premier : éliminer ou du moins limiter les incursions potentielles.

ASTUCE

Éloignez le téléphone de votre champ de vision et surtout, mettez-le en mode silencieux.

Dans la mesure du possible, installez votre zone fitness à l'écart des espaces communs. Vous pouvez vous isoler grâce à des portes modulables, des rideaux ou même des barrières pour bébé. L'objectif est d'empêcher les dérangements intempestifs.



6- QUELLES INSTALLATIONS TECHNIQUES ?

Bien que la diffusion de contenu depuis votre mobile ou votre iPad soit parfaitement acceptable, vous aurez une meilleure expérience d'entraînement si vous suivez votre cours sur grand écran. Pour cela, il vous suffit d'utiliser un câble HDMI.

Si vous avez une Smart TV, vous pouvez suivre la plupart des entraînements sur votre télé. Beaucoup d'adeptes du fitness à domicile conseillent d'investir dans l'Apple TV, Roku ou Chromecast.

Ne négligez pas le casque audio ! Katarina Berggren, en Suède, assure qu'il est essentiel de s'entraîner avec un système audio performant et surtout d'utiliser des écouteurs. Vous éviterez ainsi de réveiller toute la famille lors de vos entraînements matinaux... D'autres estiment que l'utilisation d'un casque bluetooth permet de s'immerger davantage dans l'entraînement, en particulier à l'extérieur.

L'éclairage, les installations sonores et visuelles participent à décupler vos sensations et il est plus difficile de rester connecté à l'entraînement en activant simplement les haut-parleurs du téléphone.



“
QUEL QUE SOIT NOTRE LIEU
D'HABITATION, NOUS AVONS
TOUJOURS INVESTI DANS UN
ESPACE D'ENTRAÎNEMENT
COMPLÈTEMENT DÉDIÉ AU
FITNESS !
”

Laurie et Lucas

7- DANS QUEL ÉQUIPEMENT INVESTIR ?

En termes d'équipements, choisissez la qualité et la polyvalence. Cela dépendra évidemment du type d'entraînement que vous souhaitez faire : soulever de poids, entraînements cardio, HIIT, étirements ou cours de yoga, cycling, functional training...

L'investissement sera largement rentabilisé sur le long terme.

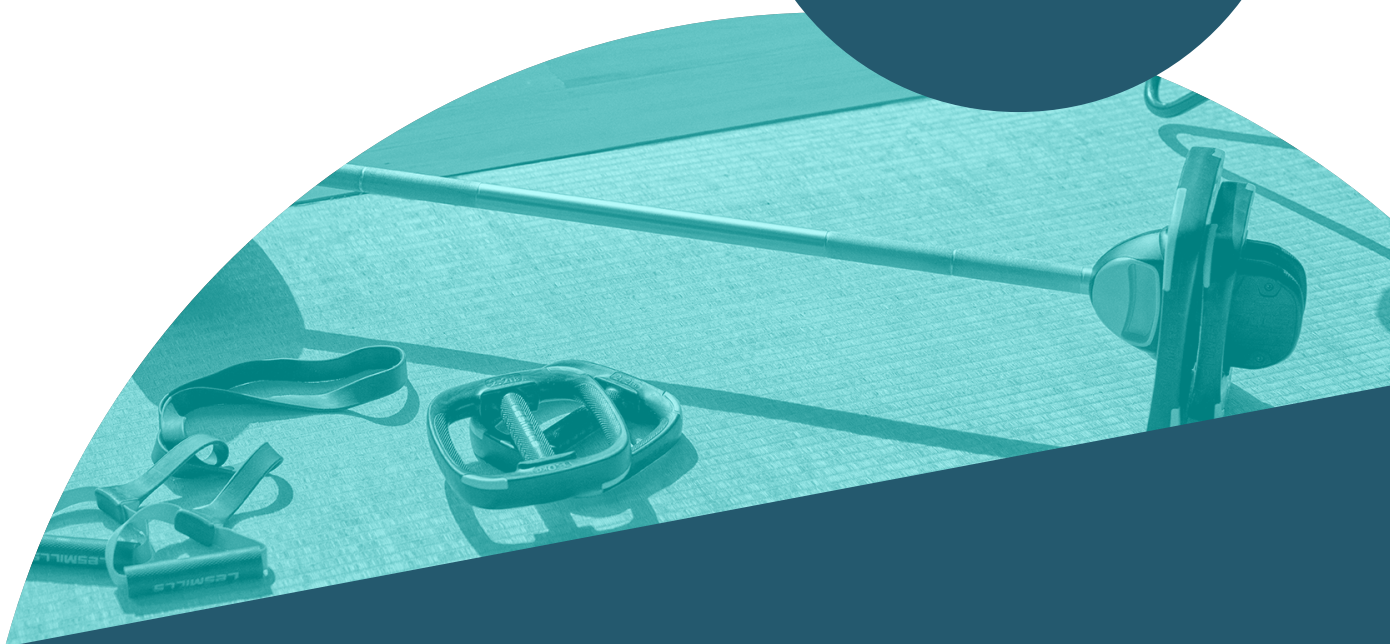
Au début, soyez raisonnable. Commencez avec des poids, une barre de PUMP, et éventuellement des bandes de résistance, un TRX et construisez la zone à partir de là.

ASTUCE

Découvrez à la fin de ce guide notre sélection d'équipements, pour faire les bons choix !

“
UN ÉQUIPEMENT DE HAUTE
QUALITÉ M'AIDE À ME
MOTIVER ET JE SAIS QUE MON
ARGENT EST CORRECTEMENT
INVESTI

Cathy S.



A CHACUN SON **HOME BIKE** ! AVEZ-VOUS TROUVÉ LE VÔTRE ?

QUEL VÉLO CONVIENDRAIT LE MIEUX À VOS ENTRAÎNEMENTS À DOMICILE ?

Nos coachs experts des cours de biking, vous livrent ici les 12 critères à prendre compte pour choisir votre Spinning.

1. Le type d'usages : occasionnel, régulier ou intensif
2. Les réglages du vélo : simples, rapides, adaptés à toutes les tailles d'utilisateur
3. La qualité des matériaux : adaptés à une utilisation très intense et un environnement humide
4. Le changement de résistance rapide et précis
5. Le système de freinage : à tampon, magnétique ou électromagnétique
6. La transmission : à courroie ou chaîne avec le moins de maintenance possible
7. Les pédales double-face : un côté baskets et un côté spécial avec cales Shimano (SPD)
8. Le type de pédalage recherché : très fluide ou plus authentique
9. La roue d'inertie : plus elle est lourde (à partir de 15 Kg) plus vous gagnez en fluidité de mouvement et en confort
10. La console (si présente) : précision des mesures de puissance et des paramètres de suivi d'entraînement (RPM™, FC, etc.)
11. Le prix : à partir de 900 € pour un modèle semi-pro
12. La durée de garantie et SAV associé à l'achat

NOTRE COMPARATIF DES MEILLEURS BIKING >



8- LE STOCKAGE

Un bon espace de stockage protège vos équipements et maintient la zone dégagée et donc accueillante. Les unités murales (qui doivent être solidement accrochées) permettent de libérer de l'espace et de sécuriser les équipements. Ça évitera également les tracas liés à la « mise en place » qui peuvent être dissuasifs et avoir raison de votre motivation.

ASTUCE

Un espace de stockage dédié à équipement qui le rend facile à décharger et à installer, peut aider à convaincre de sortir du lit à 6 heures du matin pour aller s'entraîner !

Si l'espace d'entraînement est limité, prévoyez des meubles multi-usages, comme une console de rangement utilisable aussi comme banc et privilégiez des équipements peu volumineux qui peuvent se glisser sous des meubles.

9- COMMENT RESTER INSPIRÉ ?

Ne laissez pas la monotonie s'installer. La forme physique dépend beaucoup de la motivation et du plaisir ressentis lors d'une séance d'entraînement. Et si aujourd'hui, il existe un million de manières de s'entraîner, certaines plateformes de fitness on demand sont plus expertes que d'autres en la matière. C'est le cas de LES MILLS+ ou des programmes LES MILLS en VOD proposés par votre club.



10- PLANS D'ENTRAÎNEMENT

LIGHT

| 1-2 entraînements par semaine

Exemples d'entraînement	Objectifs	Suggestions
BODYBALANCE	Mobilité, flexibilité, posture	parfait pour un réveil du matin
BODYATTACK	Cardio, vitesse, agilité, dépense de calories	avant le repas ou 2h après

MEDIUM

| 3 entraînements par semaine

Exemples d'entraînement	Objectifs	Suggestions
BODYBALANCE	Mobilité, flexibilité, posture	parfait pour un réveil du matin
CXWORX	Abdos, tonification, stabilité	Profitez du format 30' si vous n'avez pas beaucoup de temps pour vous entraîner
BODYCOMBAT	Cardio, agilité, dépense de calories, abdos	avant le repas ou 2h après

HARD

| 4-5 entraînements par semaine

Exemples d'entraînement	Objectifs	Suggestions
BODYBALANCE	Mobilité, flexibilité, posture	parfait pour un réveil du matin
BODYPUMP	Tonification, puissance, posture	Si vous n'avez pas une barre à la maison, utilisez un baton et des packs d'eau
BODYATTACK	Cardio, vitesse, agilité, dépense de calories	avant le repas ou 2h après
CXWORX	Abdos, tonification, stabilité	Profitez du format 30' si vous n'avez pas beaucoup de temps pour vous entraîner
BODYCOMBAT	Cardio, agilité, dépense de calories, abdos	avant le repas ou 2h après

Si vous êtes plutôt adeptes des entraînements sur vélo spinning, nous vous conseillons :

1. Débutant : 1 à 2 fois / semaine pendant environ 20 min.
2. Confirmé : 2 à 3 fois / semaine pendant environ 30 à 45 min.
3. Expert : 3 à 5 fois / semaine pendant environ une heure.



NOTRE SÉLECTION D'ÉQUIPEMENTS

Chez Planet Fitness, nous avons une conviction profonde : **faire du sport permet aux gens de se sentir mieux. Et nous, nous aimons bien que les gens aillent bien !**

Nous croyons aux vertus du sport /santé et sommes plus particulièrement amoureux du fitness, sous toutes ses formes : Cours collectifs, Aquafitness, Pilates/Yoga, Functional training...

C'est pourquoi nous distribuons depuis 1997 les programmes et le système LES MILLS, ainsi qu'une sélection de marques internationales d'équipements réputées pour leur qualité, leur pertinence, les résultats et la motivation qu'elles apportent : TRX, BODY BIKE, STAGES, MYZONE, LIVEPRO...

Nous participons en permanence aux évolutions du secteur, en proposant les dernières tendances, équipements et solutions d'entraînement à la pointe de l'innovation dans un unique objectif :

Faire de chacun de vos entraînements une expérience motivante mêlant plaisir et résultats.

L'e-shop planet-fitness.com



LES PACKS

PACK START

Les basiques pour démarrer son HOME GYM en douceur. Composé d'un Tapis de sol et d'un élastique de résistance LES MILLS

[SHOP >](#)

PACK WELLNESS

Tout pour vos étirements et massages dans votre HOME GYM. Composé d'un Tapis de sol et d'un kit Wellness TRIGGER POINT

[SHOP >](#)

PACK FUNCTIONAL

Le pack idéal pour tous vos entraînements fonctionnels. Composé d'un Tapis de sol, d'un élastique de résistance LES MILLS et d'une sangle de suspension TRX Home 2 system

[SHOP >](#)

PACK BASIC LES MILLS

L'essentiel pour s'entraîner à la maison ! Composé d'une SMARTBAR et d'un SMARTSTEP, ce pack vous permet de réaliser une multitude d'entraînements : renforcement musculaire, travail fonctionnel, cardio ... tels que l'iconique BODYPUMP, le HIIT avec LES MILLS GRIT ou le BODYSTEP, l'entraînement cardio qui galbe efficacement les jambes.

[SHOP >](#)

PACK COMPLET LES MILLS

Dans ce pack, nous y avons ajouté un SMARTBAND et un tapis MBX MAT pour créer un univers plus complet et enrichir votre plan d'entraînement avec par exemple le yoga BODYBALANCE ou le LES MILLS CORE pour des abdos en béton et corps parfaitement sculpté

[SHOP >](#)



BANC MULTI-FONCTION

PACK FUNCTIONAL BENCH LIVEPRO

Le Pack Functional Bench, c'est véritablement votre salle de sport et votre coach à la maison.

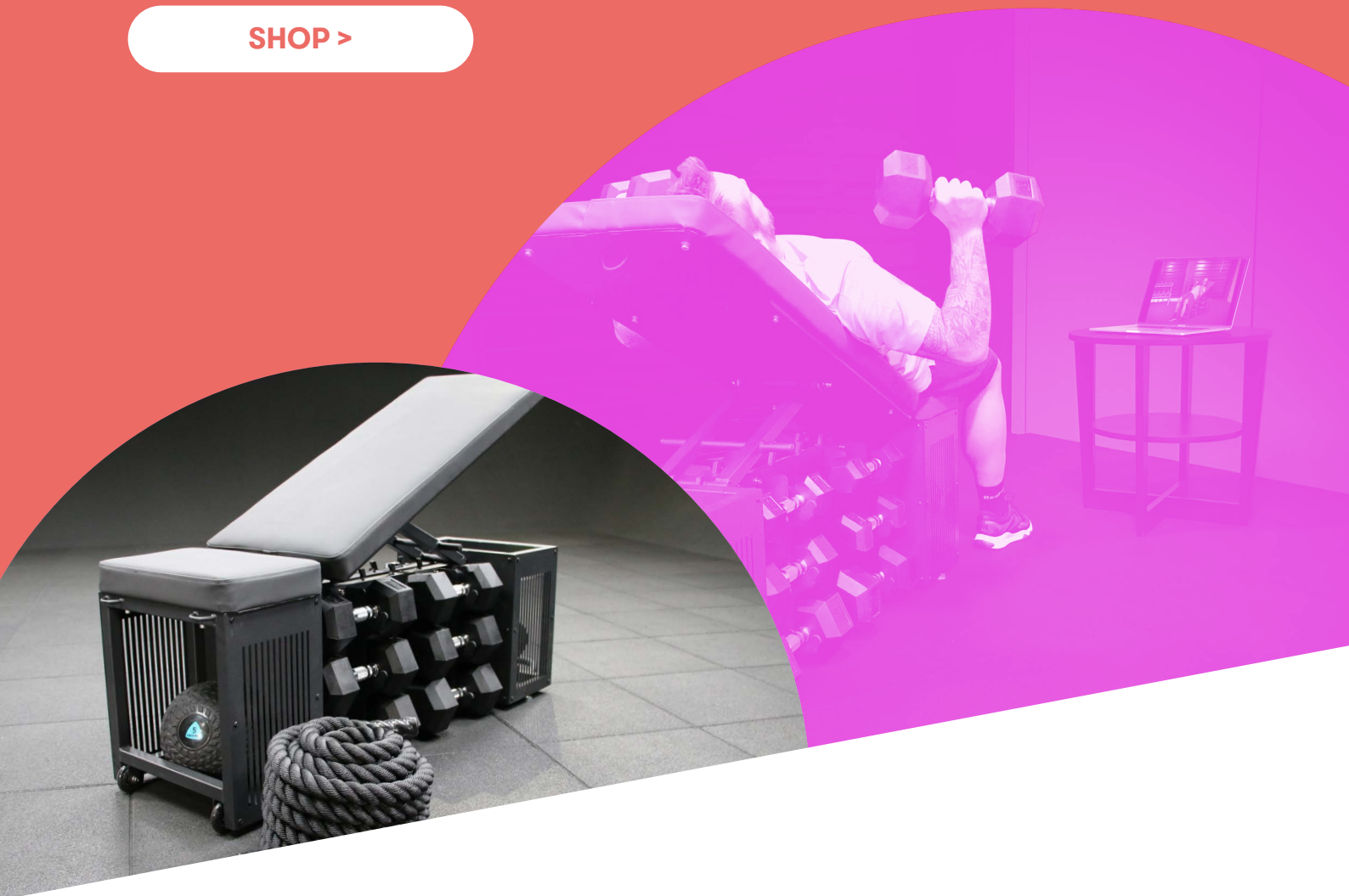
Une salle de sport complète et toujours bien rangée !

Le Functional Bench est un banc inclinable avec des rangements pour vos équipements : haltères, kettlebells, slam balls, bandes élastiques, etc. Réalisez des exercices de développé assis, incliné et couché, de tirage avec haltère ou bande élastique, sautez dessus, fixez y une corde ondulatoire. La seule limite : votre imagination !

Jamais en manque d'idée ou de motivation !

Le Functional Bench est accompagné de vidéos d'entraînement avec un coach : il s'entraîne avec vous, vous donne les consignes pour réaliser correctement les exercices et vous motive pour donner le meilleur de vous-même !

SHOP >



FOCUS MARQUES

KIT DE PUMP DON OLIVER®

La mythique et incontournable barre de PUMP. Elle permet de faire travailler tous les muscles du corps, avec des charges et des configurations évolutives en fonction de votre niveau. Le Kit DON OLIVER convient autant aux débutants qu'aux pratiquants confirmés.

[SHOP >](#)

BODY BIKE

Partenaire des programmes Les Mills depuis plus de 10 ans, BODY BIKE® est un vélo indoor de marque danoise de haute qualité et de haute performance, tant par sa sécurité, son confort de pédalage et sa facilité d'utilisation.

[SHOP >](#)

STAGES®

Stages est une marque américaine de vélos indoor offrant une expérience de pédalage authentique et haut de gamme. À la pointe de la technologie, ce vélo a été choisi par Les Mills et les clubs de fitness les plus prestigieux au monde.

[SHOP >](#)

LES MILLS SMART TECH®

Les évolutions technologiques et les recherches scientifiques menées continuellement sur ses programmes d'entraînement, ont conduit tout naturellement LES MILLS – le leader mondial des cours collectifs fitness – à développer sa propre gamme d'équipements baptisée « SMART TECH ».

Barre de pump, poids, élastique de résistance, tapis, step, SMART TECH est une gamme d'équipements ultra design et ergonomiques, qui placent vos expériences fitness au plus haut niveau.

[SHOP >](#)

MYZONE®

Myzone® est une solution connectée à un cardiofréquencemètre précis à plus de 99% pour mesurer, enregistrer et récompenser l'activité physique en fonction de l'intensité de l'effort et de la régularité des entraînements...

[SHOP >](#)

TRX®

TRX a révolutionné la manière de s'entraîner en inventant les sangles de suspension. Aujourd'hui, TRX c'est aussi des équipements fonctionnels Premium, et des solutions complètes pour aménager des espaces fitness.

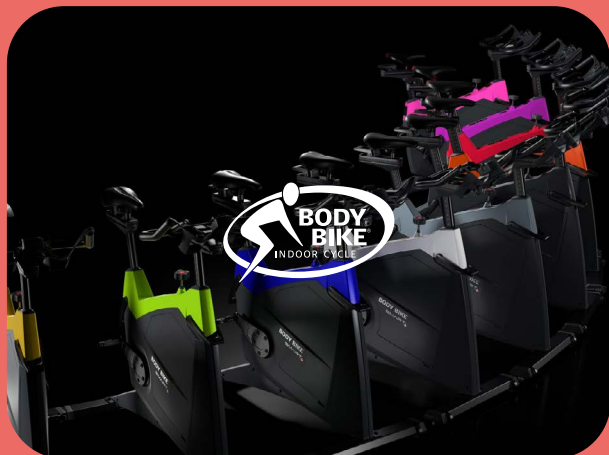
[SHOP >](#)

LIVEPRO®

LIVEPRO conçoit des équipements fonctionnels à des tarifs abordables et de qualité professionnelle pour répondre aux attentes de tous : les sportifs exigeants, les compétiteurs, les Personal Trainers, les clubs, les box CrossFit®...

[SHOP >](#)

fitness.fr



ÊTES-VOUS MAINTENANT PRÊT POUR VOS **ENTRAÎNEMENTS** **FITNESS À DOMICILE ?**

... sans oublier de fréquenter régulièrement votre club où vous vous adonner à votre sport favori ;-) !

fitness.fr

L'E-MAG DU FITNESS, LE SPORT N°1 AU MONDE