

Guide du home gym

**les avantages ,
inconconvénients et
comment
construire votre
propre gym**

Ouvrage rédigé par Léo Gayrard
psychologue diplômé d'état

Vous allez dans cet ouvrage apprendre à faire votre home gym ou à le perfectionner.

Avant de commencer, parlons des avantages et inconvénients pour que vous puissiez faire votre choix.

Si vous n'avez pas accès à une salle de gym, la question ne se pose pas.

Si vous avez accès à une salle de gym, le coût d'un home gym devient moindre que celui d'un abonnement à partir de 5 ans d'utilisation pour un home gym minimaliste (seulement rack à squat, barre, disques et banc).

Cela, plus le fait que vous possédez ces équipements, que vous allez pouvoir revendre si vous le souhaitez (surtout que le prix de la fonte ne cesse d'augmenter).

C'est cependant un gain de temps absolument fantastique. Calculez le temps que vous passez depuis le pas de votre porte jusqu'au début de votre entraînement (route + vestiaires etc). Surtout si vous vous entraînez de manière optimale, c'est à dire avec une haute fréquence (pour en savoir plus sur l'entraînement, vous pouvez vous procurer des ouvrages à cet usage dans ma boutique, il en existe des déjà faits et d'autres pour vous apprendre à programmer vous-même votre entraînement personnalisé).

Lorsque vous vous entraînez dans votre home gym, vous êtes seul. Cela représente des avantages et des inconvénients. L'aspect social est important pour certains, d'autres préfèrent pouvoir se concentrer sur leur session sans aucune distraction.

Bénéfice majeur : vous n'aurez pas la playlist des salles de gym commerciales à fond dans les haut parleurs.

Autre grand bénéfice : vous aurez toujours accès à votre

home gym, ce qui n'est pas le cas des salles commerciales.

Inconvénient : les salles commerciales possèdent énormément de machines et autres pièces d'équipements très utiles, qui vous seront très chères à acheter. Sachez cependant qu'aucune de ces pièces d'équipements ne confère un travail *unique* qui ne saurait être remplacé par un autre exercice effectué avec vos charges libres (par exemple pour travailler les jambes, une presse à cuisses est très utile mais vous n'aurez pas moins de jambes si vous n'en faites pas et qu'à la place vous faites du squat barre).

Commençons par les pièces les plus importantes à acquérir puis nous irons au fur et à mesure vers des additions moins *nécessaires* ou plus situationnelles selon vos besoins.

Je tiens à préciser avant de commencer que l'assemblage d'un home gym est **coûteux**. Il existe bien sûr plusieurs versions plus ou moins onéreuses, si vous êtes un débutant cela peut être très accessible, mais dès que vous chercherez à progresser au delà, à optimiser votre matériel, le prix est d'entrée relativement haut.

Home gyms entrée de gamme

Si votre budget est très bas, c'est à dire en dessous de 600e, vous allez devoir faire un home gym restreint.

C'est possible et parfois nécessaire, par exemple pendant le confinement vous étiez bien heureux d'avoir une paire d'haltères plutôt que rien et ce genre de situation peut advenir n'importe quand.

Le plus abordable et pratique sera une paire d'élastiques. Vous pouvez vous procurer un set pour moins de **30e** et vous débrouiller de travailler toutes les parties du corps avec. Cette version

s'appelle le « c'est mieux que rien » dirons nous.

Juste au dessus, le premier achat en terme de prix sera des haltères où vous pouvez charger vous-même le poids des disques que vous mettez dessus. Vous pouvez en obtenir pour moins de **60e**. C'est la pièce d'équipement idéale pour les débutants qui n'ont pas un gros budget. Vous pouvez rajouter un banc pour pousser plus loin l'optimisation de vos exercices (développé couché, fentes bulgares, rowing bûcheron ...). Je vous conseillerais même d'acheter un banc articulé qui peut s'incliner, cela rajoute comme exercices possibles le développé incliné, le chinese row ou encore le curl pupitre.

Nous arrivons au bout du home gym entrée de gamme, nous passons désormais dans le territoire du véritable home gym.

Véritable home gym

Le premier véritable home gym est constitué d'une barre olympique, d'un rack à squat, de disques, d'un banc et de tapis de protection. Avec ces pièces il n'y a rien que vous ne pouvez pas faire.

Tout le reste que vous pouvez ajouter n'est au mieux qu'une question de spécialisation, de variation ou de confort. C'est à dire utiliser par exemple un hack squat plutôt qu'un squat ne permet pas en soi plus de progrès mais un exercice différent.

Une relativement bonne barre olympique coûte environ **160e**. Pour le rack vous pouvez acheter des chandelles qui coûteront entre **120** à **250e** euros, je ne saurais que vous conseiller d'investir un peu plus pour prendre un rack entier dans les **500-600e** voire même un combo qui vous permet de faire des tractions dans les **700e**.

Pour ce qui est des disques, le plus simple est d'en acheter en

fonte, qui coûte environ **3e** le kg. Vous pouvez aussi acheter des moules à disques pour en construire vous-même en ciment, c'est un peu plus compliqué et il vous faudra les peindre pour ne pas laisser de la poussière partout mais c'est bien moins onéreux.

Il vous faut une paire de toutes les disques d'appoint (1,25kg, 2,5kg, 5kg et 10kg) et acheter autant de gros disques dont vous avez besoin selon vos performances (soit des paires de 20 soit des paires de 25kg, jusqu'à remplir les plus grosses barres que vous faites en entraînement).

A cela vous pouvez ajouter des haltères olympiques pour pouvoir être plus versatile. Vous pouvez en trouver pour moins de **100e**. Si vous avez acheté des haltères, il ne vous faut pas les disques d'appoint en double, mais en quadruple.

Une addition solide pour cibler votre chaîne postérieure, et pas si superflue que ça, est une table à lombaires pour moins de **200e**.

Je vous déconseille fortement d'essayer d'acheter un belt squat de fortune. Déjà que les belt squat de luxe sont à mon sens moins efficaces que n'importe quelle autre machine pour jambes, alors un encore moins n'en parlons même pas.

Home gym de bourgeois

Au delà de ça nous entrons dans le domaine du home gym pour les personnes qui n'ont pas eu peur de se faire de l'argent. Et vous allez voir, le prix gonfle bien vite.

Sans aller trop vite dans le home gym qui attirera l'IRS, vous pouvez d'abord rajouter un système de poulie, que certains modèles de rack ont prévu comme extension possible.

Les machines multi fonctions sont à mon sens du bling bling non nécessaire. Cela peut cependant être utile pour entraîner des personnes âgées.

Si vous ne savez pas trop quoi faire de votre argent vous pouvez vous acheter un leg extension qui fait aussi leg curl mais je souligne que d'autres exercices font la même chose sans avoir à dépenser environ **500e**.

Si vous souhaitez travailler les « bras » et que vos poignets sont fragiles, vous pouvez vous acheter une barre ez qui coûtera dans les **70e**.

Les pièces véritablement intéressantes à acheter sont les machines double hack squat / leg press qui coûtent entre **800** et **1200e**. Une autre pièce moins chère mais presque aussi utile : station à dips, pour moins de **200e**.

Pour véritablement aller dans l'opulence, achetez vous tant qu'à faire une station de tirage, voire même une station de tirage double. Vous en aurez pour entre **900** jusqu'à presque **2000e** assez facilement.

Home gym de strongman

Dans cette catégorie nous allons voir de quoi vous aurez besoin pour pouvoir vous entraîner pour faire des compétitions de strongman.

Le plus utile commence là aussi par un home gym barre olympique / rack à squat. Vous n'y couperez pas.

En suite vous allez acheter en premier les pièces dont vous avez besoin pour les compétitions que vous préparez. Si vous vous

préparez pour faire une compétition avec du log lift, achetez vous un log. Vérifiez que ces pièces soient le plus identiques possibles à celle de la compétition car dans le strongman il existe une grande variété d'épreuves et qu'équipements.

Si vous vous préparez pour des compétitions de strongman en général, voici ce qui vous sera le plus utile car le plus rependu :

Le log (pièce onéreuse, pouvant aller de **250 à 600e**)

Un voire des sandbags et husafell bag (selon le poids entre **50 et 150e**)

Un yoke, le mieux est d'acheter un rack qui peut aussi se monter en yoke (dans les **400e**), sinon vous pouvez aussi opter pour un yoke en chaîne (dans les **200e**)

Des farmer handles (version mini dans les **100e** et version compétition dans les **200e**)

Des atlas stones (vous pouvez vous acheter des moules pour les couler vous-même ou en acheter à quelqu'un qui en possède)

Un sled (de **140 à 350e**)

Une fat bar (entre **100 et 200e**)

Les pièces un peu plus secondaires :

Une monster dumbbell ajustable (dans les **250e**)

Une safety squat bar (entre **250 et 680e**)

Une paire de apollon wheels (dans les **400e**)

Des kegs (cherchez en d'occasion)

Des roues de camion (pareil, voire même certaines personnes veulent s'en débarrasser)

Et voilà, vous êtes prêts à faire vos choix, vos recherches, et à expérimenter vous même quel est *votre* home gym !