



## Le top du low cost L'ENTRAÎNEMENT À DOMICILE

PAR THIBAUD DOLCI / Préparateur physique et mental  
ET STÉFANE GRAND / Consultant en santé globale

### LES CONSEILS POUR UNE PRÉPA EN SOLO

Préparer un plan d'entraînement accessible.

Commencer par des sessions d'évaluation de poids, de forme et de charge.

Préparer soi-même et à l'avance l'hydratation d'effort, post effort ainsi que l'apport protéique post entraînement.

Créer un espace d'entraînement avec appareils adaptés et sécuritaires.

Faire de cet espace un lieu convivial et avec une bonne sono.

Faire appel à un nutritionniste du sport ainsi qu'à un coach sportif et mental au moins 2 à 3 fois dans l'année pour évaluer et contrôler votre progression.

### LA PRÉPARATION PHYSIQUE À LA MAISON

Se préparer physiquement chez soi est devenu très courant, merci Internet et les réseaux sociaux, où vous pouvez trouver toutes les informations dont vous avez besoin -et aussi beaucoup dont vous devriez vraiment vous passer- !

Selon le sport pratiqué, l'achat d'un minimum de matériel peut être à prévoir, allant d'une centaine d'euros à plusieurs milliers en fonction du budget et des objectifs. Si vous désirez pratiquer la course à pied, pourquoi payer un tapis de running à 3000 euros (pour une qualité moyenne) et courir enfermé, quand une bonne paire de chaussures vous en coûtera 200 et que vous avez le monde comme terrain de jeux ? Un simple tapis de sol, des élastiques et quelques poids feront le plus souvent l'affaire. Et grâce à la démocratisation du Crossfit en France, vous pouvez maintenant trouver du matériel à un prix abordable et vous créer ainsi une véritable salle d'entraînement chez vous, si vous avez un minimum de place.

Pour une bonne salle à domicile neuve, il faut compter un minimum de 2500 euros. A mettre en perspective avec le coût de votre abonnement, les frais de voitures et autres

**“Comptez un minimum de 2500 euros pour une bonne salle à domicile”**

sur deux ou trois ans. Sachant que votre salle ne s'usera que très peu, servira pour les générations à venir et reste ouverte 24h/24 et 7j/7, faites le calcul. La moins chère des méthodes à domicile, qui a ses fans, reste évidemment le programme au 'poids de corps' (sans charge additionnelle), financièrement abordable (un tapis, une corde à sauter, une barre de traction et un ballon) et efficace... du moins pour certains profils et objectifs précis. Si cette méthode est utilisée pour renforcer l'explosivité, ne comptez pas sur elle pour prendre de la masse musculaire. Comprenez que pour vouloir ressembler à un Spartiate, il faut autre chose que des tractions et des pompes à poids de corps, puisque les muscles répondent en fonction de la violence des sollicitations que vous leur imposez.

L'avantage de nos jours, c'est aussi la mobilité des services ! Un coach peut se déplacer chez vous, ce qui vous permettra d'avoir des gains plus rapides et plus durables ; de vous entraîner en sécurité, mais aussi de pouvoir travailler avec le matériel que possède le coach. Internet ne fait pas tout, vous n'irez sans doute pas demander une ordonnance médicale au premier venu habillé d'une blouse blanche, croisé dans la rue ou sur les réseaux sociaux. On ne s'improvise pas non plus préparateur physique et faire appel régulièrement à des professionnels diplômés, assurés et détenteurs de leur carte professionnelle, reste la meilleure façon d'optimiser vos objectifs et de rentabiliser vos investissements, aussi bien en termes d'argent que de temps. La préparation physique à domicile n'est donc pas impossible, tout dépend de vos objectifs, de votre budget et plus que tout : de votre motivation !