

Cahier des Charges pour Salle de CrossFit

1. Caractéristiques Générales du Projet

1.1 Superficie et Aménagement de l'Espace

- **Superficie totale** : 280m² minimum
- **Espaces à prévoir** :
 - Espace d'entraînement principal : 280-400 m²
 - Espace de réception/accueil : à l'entrée de la box
 - Prévoir accroche pour cordes (toit)
 - Prévoir l'installation des anneaux de gym (pour ring muscle up)
 - Vestiaires hommes et femmes avec douches : min 20m² femmes / min 20m² hommes

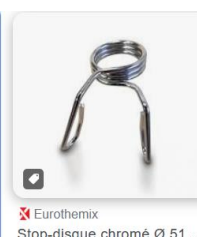
1.2 Type de Sol

- Dalles de 1mx1mx2.5cm
-

2. Equipements et Matériel

2.1 Matériel de CrossFit

- **Barres et Poids** :
 - Barres olympiques
 - ➔ 10 barres femmes (15 kg)
 - ➔ 10 barres hommes (20kg)
 - ➔ 3 barres (5 kg)
 - Disques en caoutchouc (bumper plates) :
 - ➔ 30 plates de 05 kg
 - ➔ 30 plates de 10 kg
 - ➔ 20 plates de 15 kg
 - ➔ 20 plates de 20 kg
 - ➔ 4 plates de 25 kg
 - ➔ 10 plates de 2.5 kg
 - ➔ 20 plates de 1.5 kg
 - ➔ 20 plates de 1 kg
 - ➔ 10 plates de 0.5 kg
 - Sécurités plates
 - ➔ 46 stop disques




- Kettlebells de différents poids
 - ➔ 5 paires de 04 kg
 - ➔ 5 paires de 08 kg
 - ➔ 5 paires de 12 kg
 - ➔ 5 paires de 16 kg
 - ➔ 5 paires de 20 kg
 - ➔ 3 paires de 24 kg
 - ➔ 3 paires de 28 kg
 - ➔ 3 paires de 32 kg
- Haltères : de 2.5 à 22.5 kg (4 jeux complets)
- 1 paire de 30 kg
- 1 paire de 40 kg



- **Racks :**

- ➔ **Ne pas oublier les taquets pour barres de squat**


- Rack de CrossFit (structure pour gym et squats)







[Boutique](#) ▾
 [Accompagnement Commercial](#)
[Services](#)
[Nos réalisations](#)
[Blog](#)
[Contactez-nous](#)

All Products / Plain Pied / Taranis III.V



Taranis III.V

☆☆☆☆☆ (0 avis)

Vissierie incluse : 6 support de barre inclus (la paire)

Le Rack TARANIS, est le matériel idéal pour tous vos exercices de gymnastique et de renforcement. Il sera également parfait pour vos exercices avec anneaux ou corde à grimper du fait de sa grande hauteur. Tous nos équipements sont personnalisables.

Un rack taillé pour la gym. Conçu et développé pour être adapté aux mouvements de gymnastique les plus complexes, tels que les anneaux muscles-ups ou la montée de corde. Le Rack TARANIS est le plus complet des racks de notre gamme plain pied.

Matériel manufacturé de A à Z en France avec des partenaires de confiance. Nos racks bénéficient d'une très haute qualité que se soit dans le choix de l'acier ou dans la conception, c'est pour cela que tous nos racks sont garantis à vie.

Notre gamme unique, anciennement "gamme compétition", est rigide et correspondra parfaitement à tout type d'utilisation. Du **Home Gym de particulier** à la **grande compétition** accueillant une multitude d'athlètes, en passant par la **Box de Cross-Training**. C'est d'ailleurs ce type de gamme qui équipe notre showroom CrossFit® Des monts depuis 2016.

5 095,00 €

TVA comprise

FINITION RACK

✓ NOIRE - NOIRE GRAIN MOYEN
✓ NOIRE - SPEAL
✓ GALVA - BRUT EXTÉRIEURE
➔ PRÉCISER

−
1
+

Prévoir peinture sur le mur pour ce qu'on appelle « wall ball shot » ➔ hauteur de **3 mètres pour les hommes et de 2,7 mètres pour les femmes**. (il faut impérativement que ce soit à la bonne hauteur pour que cela respecte les standards crossfit)

- Anneaux de gymnastique : 10 paires avec sangles

- **Matériel divers :**

- Box jump (différentes hauteurs) :

➔ 10 unités



➔ 3 plyobox (box « molles »)



- Medecine balls (4, 6, 9, 12, 15 kg) :

- ➔ 6 med ball de 4 kg
- ➔ 10 med ball de 6 kg
- ➔ 10 med ball de 9kg
- ➔ 4 med ball de 12 kg
- ➔ 2 med ball de 15kg
- ➔ Prévoir le rack de rangement



- Corde à sauter : 10 unités (cordes spécifiques crossfit)



PicSil Corde à sauter...
17,95 €
Amazon.fr
+ 3,99 € de fr...



Corde à sauter de vitesse...
14,71 €
Givemefit Francis...
+ 12,41 € de f...



Corde à sauter sans...
3,97 €
Temu
Livraison grat...



25 pcs. Personnalisé...
256,69 €
looper.fr
Livraison grat...
10,27 €/1ct



Rogue SR-2 Speed Rope 3...
54,00 €
Rogue Fitness
+ 16,90 € de f...
★★★★★ (49)



Corde à sauter CrossFit en Al...
34,90 €
Zetafit
Livraison grat...

- Corde (battle rope) : 2 unités



Ma Box de Cross

Corde à grimper : 6 raisons de s'y me...

- Rameurs : 6 unités
- SkiErg : 1-2 unités
- Echo Bike : 4 unités
- Bike erg : 2 unités
- Sleds de traction et plaques pour poids : 2 unités

- Sand bag

- ➔ 2 de 25kg
- ➔ 4 de 45 kg
- ➔ 4 de 60 kg
- ➔ 4 de 70 kg
- ➔ 2 de 90 kg



Xenios USA



- Bancs de musculation : 6 unités

- Worm

- ➔ 1 unité de 130 kg
- ➔ 2 unités de 70kg



- **Accessoires :**

- Elastiques de résistance : tous les niveaux x 3 unités
- Barre PVC (pour échauffement) : 15 unités
- Abmats pour exercices au sol : 10 unités →
- ← Tapis pour HSPU : 5 unités
- Magnésie (prévoir un grand stock)
- Tableau pour écrire wod (tableaux blancs x3)
- Fontaine à eau
- Canapés / fauteuils



△ Epic Fitness - En stock
TAPIS HSPU - Epic Fi...



■ Crossfit - En stock
ABMAT PROTECT C...

2.2 Système d'Audio et Vidéo

- Installation d'un système de sonorisation de qualité (enceintes robustes, résistantes à l'environnement sportif).
- Timer pour le chrono des WOD (workout of the day)



Rogue Home
Timer - Comp...
162,00 €
Rogue Fitness



The Nano Timer
2.0
62,00 €
xeniosusa.com



TIMER
208,00 €
Leaderfit Equip..



WOD Timer 2.0
294,00 €
xeniosusa.com

3. Normes de Sécurité et Confort

3.1 Sécurité

- Respect des normes locales de sécurité (extincteurs, issues de secours, etc.).
- Présence d'un défibrillateur automatique externe (DAE).

3.2 Confort des Utilisateurs

- Vestiaires équipés de douches et de casiers sécurisés (16 max)
- WC
- Placards de rangement pour le ménage
- Systèmes de ventilation
- Pas de box de Crossfit entièrement vitrée car l'été ce sera irrespirable
- Bonne luminosité naturelle et éclairage artificiel adéquat pour l'entraînement.

4. Aménagement et Décoration

- Style industriel ou minimaliste, adapté à l'image du CrossFit (matériaux bruts, peintures résistantes).
- Frigo (1) et micro-ondes (1)
- Etagères rangement matériel
- Murs pouvant intégrer des logos, citations inspirantes ou fresques motivantes.
- Espaces verts à l'extérieur

5. Gestion et Exploitation

5.1 Logiciels

- Utilisation d'un logiciel de gestion des abonnements et des présences.
- Possibilité de réservation des créneaux en ligne pour les utilisateurs (exemple : resawod)

5.2 Personnel

- Association « 3H Training » coach diplômés de CrossFit Level 1 (Dylan DECLEMY, Quentin GARDELLE, Nicolas LE ROUX)