

JEREMY CLEMENS

FORMATION COACHS · ÉQUIPEMENT ·
PROGRAMMATION

Le petit matériel du coach

TRX, kettlebell, haltères, disques, medicine ball, swiss ball, battle rope, ViPR. Quoi acheter, à quel prix, pour quel usage et avec quelle sécurité — le guide d'équipement du coach mobile.





Bien s'équiper, c'est coacher partout

Le coach mobile n'a pas une salle pleine de machines : il a un sac. Le petit matériel — transportable, polyvalent, durable — permet d'entraîner force, puissance, endurance, mobilité et équilibre, à domicile, en salle ou au parc. Voici, pour huit incontournables, le bon arbitrage prix/qualité, les groupes musculaires ciblés et les règles de sécurité à transmettre.

Matériel	Budget repère	Atout principal
TRX (sangles)	130 – 235 €	Poids du corps, partout, tous niveaux
Kettlebell	15 – 150 €	Force, puissance, mouvements balistiques
Haltères	5 – 400 € / paire	Polyvalence absolue, compact
Disques / plaques	50 – 100 € (20 kg)	Charge progressive, quasi incassable
Medicine ball	15 – 100 €+	Gainage, lancers, coordination
Swiss ball / Bosu	15 – 250 €	Équilibre, proprioception, rééducation
Battle rope	40 – 130 €	Cardio-puissance, haut du corps
ViPR	dès 69 €	Mouvements naturels chargés, tronc



TRX · SUSPENSION

Le studio dans un sac

Travail en suspension au poids du corps, infiniment modulable par l'angle. **Cible** : corps entier, surtout les stabilisateurs et le tronc. **Choix pro** : TRX Pro 4 ou Tactical Kit — les modèles Home s'usent vite en usage professionnel ; les options d'ancrage (porte, poutre, arbre) sont indispensables au coach mobile. Caoutchouc rigide et sangles renforcées pour l'extérieur.

Atout : polyvalence, adaptabilité tous niveaux, transportable. Limite : nécessite un point d'ancrage fiable.



KETTLEBELL · BALISTIQUE

Force, puissance et conditionnement

Idéal pour les mouvements dynamiques (swing, clean, snatch) qui développent la chaîne postérieure et la coordination. **Gammes** : 15-40 € (fonte/vinyle, pour débuter), 40-80 € (fonte de qualité, usage régulier), 80-150 €+ (acier « compétition », taille constante, idéal technique). Peu encombrant, travail global. Exige une technique propre, surtout sur les mouvements balistiques.



HALTÈRES · POLYVALENCE

Le couteau suisse de la charge

Force, endurance, HIIT, mobilité active : tout passe par les haltères. **Matériaux** : vinyle/ néoprène (5-20 €, débutants, silencieux), métal chromé (20-50 €, durable, look pro — idéal coaching), caoutchouc/PU (30-100 €+, anti-choc, salle pro), ajustables (80-400 €, remplacent plusieurs paires, mécanisme parfois fragile). À domicile : néoprène/PU qui ne marquent pas le sol ; en extérieur : éviter le néoprène (humidité).



DISQUES / PLAQUES · CHARGE

Intensifier, et corriger la posture

Outil d'intensification par la charge, mais aussi support et aide posturale (assistance à la stabilité). **Cible** : tous les groupes musculaires, tous les régimes de contraction. Quasi incassable, entretien nul, durée de vie quasi infinie. En coaching on ne vise pas la performance pure : une qualité moyenne suffit (20 kg ≈ 50 €). On joue sur le bras de levier (plus long = plus dur) pour varier la difficulté.



MEDICINE BALL · LANCERS

Gainage, puissance et coordination

Excellent pour la stabilité du tronc, les lancers (slams, throws) et la coordination ; énormément d'exercices possibles. **Gammes** : 15-25 € (bas), 40-70 € (milieu), 100 €+ (pro). Adapté à tous niveaux (1 à 15 kg+), très utile en rééducation. Limite : encombrant en collection complète. **Sécurité** : risque de tension dans la nuque sur mauvaise exécution, charge à adapter.



SWISS BALL & BOSU · INSTABILITÉ

Équilibre, proprioception, core

Surface instable qui sollicite les muscles profonds et la sangle abdominale. **Swiss ball** : renforcement, étirements, stabilité, rééducation (15-20 € — à choisir selon la taille du client, 3 tailles). **Bosu** : utilisable dôme souple ou plateforme rigide (30 € entrée de gamme à 250 € pro — mieux vaut investir, l'entrée de gamme se remplace souvent). Limites : encombrement, pas adapté aux charges lourdes.



BATTLE ROPE · CARDIO-PUISSANCE

Brûler et renforcer en même temps

Conditionnement physique intense : endurance cardiovasculaire, force, puissance, coordination, forte dépense calorique. **Cible** : haut du corps (épaules, bras, dos, pectoraux), tronc en gainage permanent, et bas du corps selon les variantes. **Gammes** : 40-55 € (bas), 60-90 € (milieu), 100-130 €+ (haut). Le polyester résiste à l'eau, aux UV et aux frottements — idéal extérieur. Demande de la force : à doser pour les débutants.



ViPR · MOUVEMENT NATUREL

Charger les gestes du quotidien

Tube en caoutchouc robuste combinant force, mobilité et coordination via des mouvements naturels (porter, lancer, basculer). **Cible** : corps entier, accent sur la stabilité et la puissance du tronc ; très utile en rééducation (résistance contrôlée, gestes du quotidien). Dès 69 € ; un poids de **4 à 6 kg** offre la meilleure polyvalence pour le renforcement général. Portable et pratique.

Règles de sécurité à transmettre systématiquement. Adapter la charge à la capacité réelle du client · ne jamais sacrifier la technique à la charge · sécuriser les ancrages (TRX) · prévoir une zone dégagée pour les lancers et les mouvements balistiques · vérifier l'état du matériel (sangles, gonflage, surfaces) avant chaque séance · attendre la guérison d'une blessure avant de recharger la zone.

Le principe de complémentarité. Aucun matériel n'est « le meilleur » : chacun a une zone d'excellence. Le coach intelligent combine — instabilité (swiss ball/bosu) pour la proprioception, charge (haltères/disques/kettlebell) pour la force, balistique (kettlebell/medicine ball/battle rope) pour la puissance, suspension (TRX) et mouvement naturel (ViPR) pour le fonctionnel. On choisit selon l'objectif, le lieu et le niveau, pas selon la mode.

Source : analyses de petit matériel (étudiants HE Vinci) ; synthèse pédagogique Coach Jérémy.



Vous êtes coach ? Allez plus loin

Programmation, sécurité, pédagogie, choix du matériel : ma Formation Coachs transmet la méthode complète, du bilan à la séance.

Découvrir : www.coachjeremy.be · jeremy.clemens@outlook.com · +32 478 616 964

© Jérémie Clemens. Document offert, ne peut être vendu. Information générale et pédagogique. Pictogrammes : Material Design Icons (Apache 2.0).