# Cahier des charges

# Projet de réaménagement du gymnase

**Salle de musculation** :

30mx22m

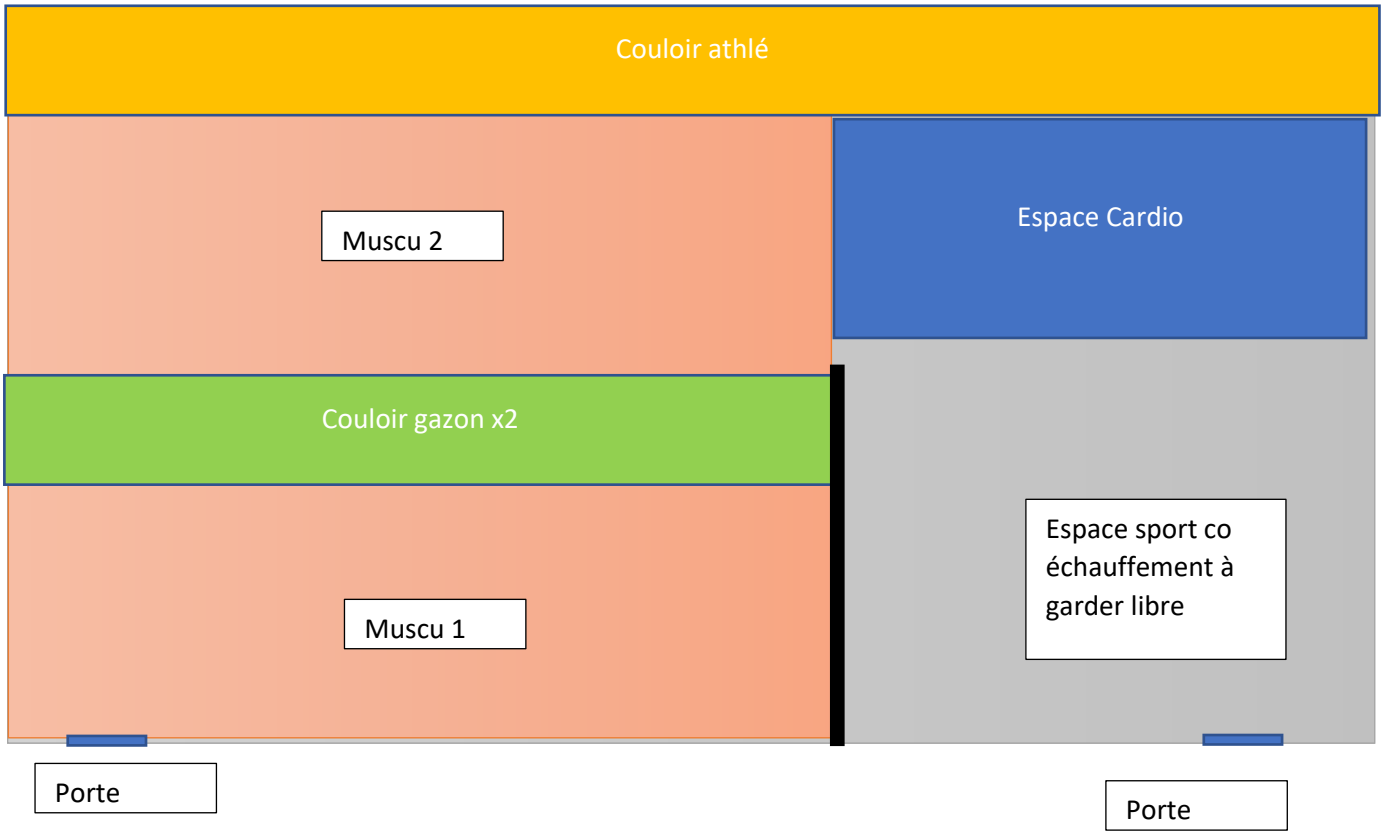


*Figure 1 : Plan du projet*

**Idée du projet :**

Nous avons comme idée de réaménager un ancien gymnase en salle de musculation. Nous désirons réaliser deux espaces de musculation ouverts quasiment identiques pour permettre à deux groupes d'entrainements de s'entrainer en même temps. Nous désirons également réaliser deux ou trois couloirs en tartan en longueur du Gymnase, ainsi que conserver un espace modulable de sports collectifs.

**Eléments importants :**

- La Gymnase fait 700m² idéalement il faudrait que l'espace muscu fasse 400m² (muscu 1+muscu2 + gazon)

- On a une grande Hauteur de plafond, mais on voudrait pouvoir casser le grand espace pour le bruit en construisant un élément en hauteur (bureau, etc..) On pourrait garder la hauteur sous plafond dans l'espace cardio et dans l'espace sport co… à voir.
- On peut utiliser les murs pour fixer des appareils.
- Les espaces de muscu 1 et muscu 2 doivent être identiques

**Liste du Matériels de la salle de musculation :**

- Dalle 200m2
- Weight lifting board
- Gazon synthétique 16mx2m
- 6 Rack mural simple
- 4 cages à squat

- 4 bench with variable inclinations
- 3 Flat bench
- horizontal press
- 2 tourelle 4 postes (poulis)
- Station dips sur les rack muraux

- 1 Wattbike
- 2 rowerg concep 2
- 1 airbike Superb
- 1 Treadmill incyrvé
- 2 Skierg concep 2
- Shelf Kettlebell/
- Shelf Dumbell/Medecine ball
- Rack vertical olympic bar storage
- 4 Olympic bar 20kg
- 3 Olymic bar 15kg
- Trap Bar
- Curl bar
- Kettlebel (2x4kg,2x6kg,2x8kg;2x10kg,2x12kg,2x14kg,2x16kg,2x18kg,2x20kg, 2x24kg)
- Medecin ball 2x3kg,2x4kg,2x5kg
- Wall Balls 6kg, 8kg, 10kg and 12kg
- Olympic discus weight 8x5kg, 8x10kg, 8x15kg, 8x20kg, 8x25kg

- 2 Aquabag
- Point d'ancrage au sol pour une barre olympique.
- Plyo box 15/30/50/60
- Gym Sled
- Slide Board
- Rope
- Slack rack
- Timer 71x16cm
- 3x TRX (Type TRX ou autre)
- GHD

- extended leg curl (position couché)
- Box jump (en bois)
- Powerbag 5Kg, 10kg, 15kg, 20kg
- Exxentric système (type Flywhell)

Pour plus de détail, veuillez contacter Jonas Forot à l'adresse suivante :
jonas.forot@ensm.sports.gouv.fr