

yogom

Votre marque française de yoga responsable

QUEL TAPIS DE YOGA CHOISIR ?

LE GUIDE

pour trouver le tapis
vraiment adapté
à votre pratique



+150 cours
de yoga
GRATUITS

www.yogom.fr



J'ai créé Yogom avec une envie simple : rendre le yoga plus accessible, conscient et agréable à pratiquer, grâce à des tapis écologiques et durables pensés pour tous les styles.

Le yoga n'est pas réservé aux souples ou aux initiés. C'est une voie d'équilibre, de connaissance de soi et de bien-être accessible à tous. Ce guide vous accompagne pas à pas pour comprendre les bases du yoga, ses origines, ses bienfaits et les meilleures façons de commencer.

Pour aller plus loin, découvrez le quiz "Quel style de yoga est fait pour vous ?" sur le site Yogom — un moyen ludique de préciser vos besoins — puis explorez la collection de tapis la plus adaptée à votre pratique. Belle lecture et belle exploration !

Mathilde Corbin
La fondatrice



Bien choisir son tapis de yoga

Le tapis est l'élément central de votre pratique. Il influence à la fois le confort, la stabilité et le plaisir de vous poser dessus. Avant d'acheter, demandez-vous : qu'est-ce qui compte le plus pour moi ? le confort ? l'adhérence ? le poids ? le toucher ?

Les 4 critères essentiels :

Adhérence : évite de glisser et donne confiance.

- Pour débuter : optez pour un tapis bien antidérapant.
- Si vous êtes plus avancé : une surface légèrement lisse rend les transitions plus fluides.

Épaisseur : protège les genoux et le dos.

- En général, 4 à 8 mm pour les débutants.
- Pour les yogas doux ou au sol (Yin, Nidra, Restorative) : préférez un tapis plus moelleux ou isolant.

Stabilité : un tapis doit rester bien ancré au sol.

- Pour les pratiques dynamiques (Vinyasa, Ashtanga) : choisissez un tapis ferme et dense.

Poids : selon votre mode de pratique.

- Si vous vous déplacez souvent : un tapis léger ou pliable, lavable en machine, est idéal.
- Il peut aussi servir de sur-tapis dans un studio.

Et l'esthétique ?

Ne l'oubliez pas : un tapis qui vous plaît donne envie de pratiquer.

Le toucher, la couleur ou la matière jouent sur vos sensations.

- Liège, laine ou revêtement technique : choisissez ce qui vous inspire et vous apaise.

L'importance du Système Bodyline

ARRÊTEZ DE REGARDER VOS PIEDS ET RESPIREZ !



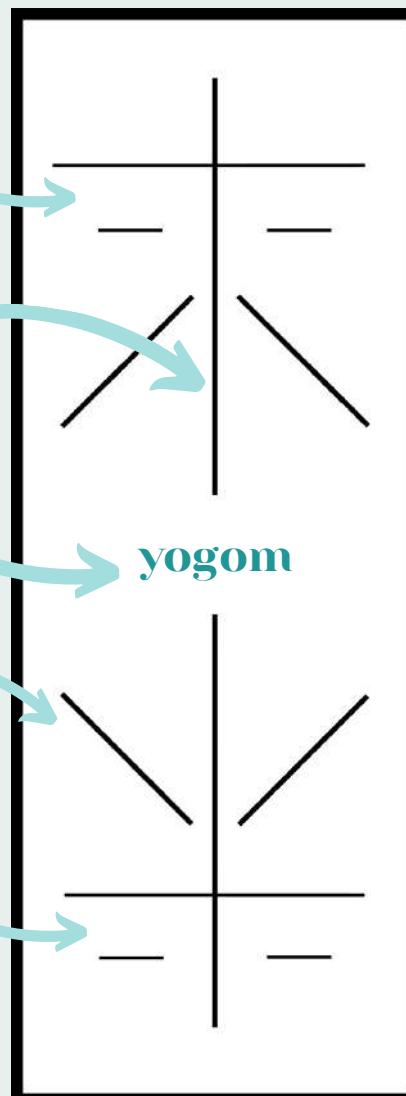
MARQUEURS MAINS
& PIEDS AVANT

LIGNE CENTRALE

POINT CENTRAL

OBLIQUES

MARQUEURS MAINS
& PIEDS ARRIÈRE



1

MEILLEUR
ALIGNEMENT

2

PROGRESSION
RAPIDE

Pourquoi choisir un tapis Bodyline ?

- Il facilite l'apprentissage des postures, surtout pour les débutants
- Il améliore la précision de l'alignement et réduit les risques de blessures
- Il vous permet de vous concentrer davantage sur votre respiration



7

GAMMES DE TAPIS DE YOGA

PERFORMANTS
ÉLÉGANTS
ÉCOLOGIQUES

yogom



YOMAD
épais



STAR
antidérapant



PERFORMANCE
absorbant



LIÈGE
antibactérien



VOYAGE
pliable



LAINE
cosy



CONFORT
Pilates



ACCESSOIRES
brique, sangle, sac,
spray, balle, bolster,
zafu, combi...

Nos engagements écologiques

 **Matériaux éco-responsables**

 **Sans PVC ni phtalates**

 **Production raisonnée**

Offrir du matériel beau, durable et
respectueux de la planète

Gamme Yomad

Mousse TPE dense
Inodore, non toxique
Recyclable

1

SUPER LÉGER
1KG

2

CONFORT MAX
8 MM

3

ANTIDÉRAPANT

**YOGA
& PILATES**

[Voir tous les tapis Yomad](#)

Gamme Star

Caoutchouc naturel et
Polyuréthane 4 mm
2,8 kg

1

TRÈS ANTI-
DÉRAPANT

2

SUPER STABLE
AU SOL

3

TEXTURE
GOMME MAT

TOUS LES
YOGAS

[Voir tous les tapis Star](#)

Gamme Performance

Caoutchouc naturel et
Microfibres 4 mm
2,8 kg

1

TRÈS
ABSORBANT

2

SUPER STABLE
AU SOL

3

TOUCHER PEAU
DE PÊCHE

YOGA
& FITNESS

[Voir tous les tapis Performance](#)

Gamme Voyage

Caoutchouc naturel et
Microfibres 4 mm
1,4 kg

1

PLIABLE

2

LAVABLE EN
MACHINE

3

SUR TAPIS AU
STUDIO

SABLE, TERRE
NEIGE, EAU
HERBE

[Voir tous les tapis Voyage](#)

Gamme Confort

Mousse TPE et Microfibres
Inodore, non toxique

1

**SUPER LÉGER
1KG**

2

**CONFORT MAX
8 MM**

3

**ABSORBANT &
DOUX**

**YOGA
PILATES
FITNESS**

[Voir tous les tapis Performance Confort](#)

Gamme Liège

Caoutchouc naturel et Liège
4 mm - 2,8 kg

1

100%
ÉCOLOGIQUE

2

ANTI
BACTÉRIEN

3

ABSORBANT &
STABLE

YOGA
& FITNESS

[Voir tous les tapis Liège](#)

Gamme Laine

Tapis en caoutchouc
et laine de mérinos
Fabriqué en Europe
200x75 cm 2 kg

1

CERTIFIÉ
OEKOTEX

2

TAILLE XXL

3

BOLSTER ZAFU
COUVERTURE

YOGA &
RELAXATION

[Voir tous les produits en laine](#)

Sangle de transport incluse



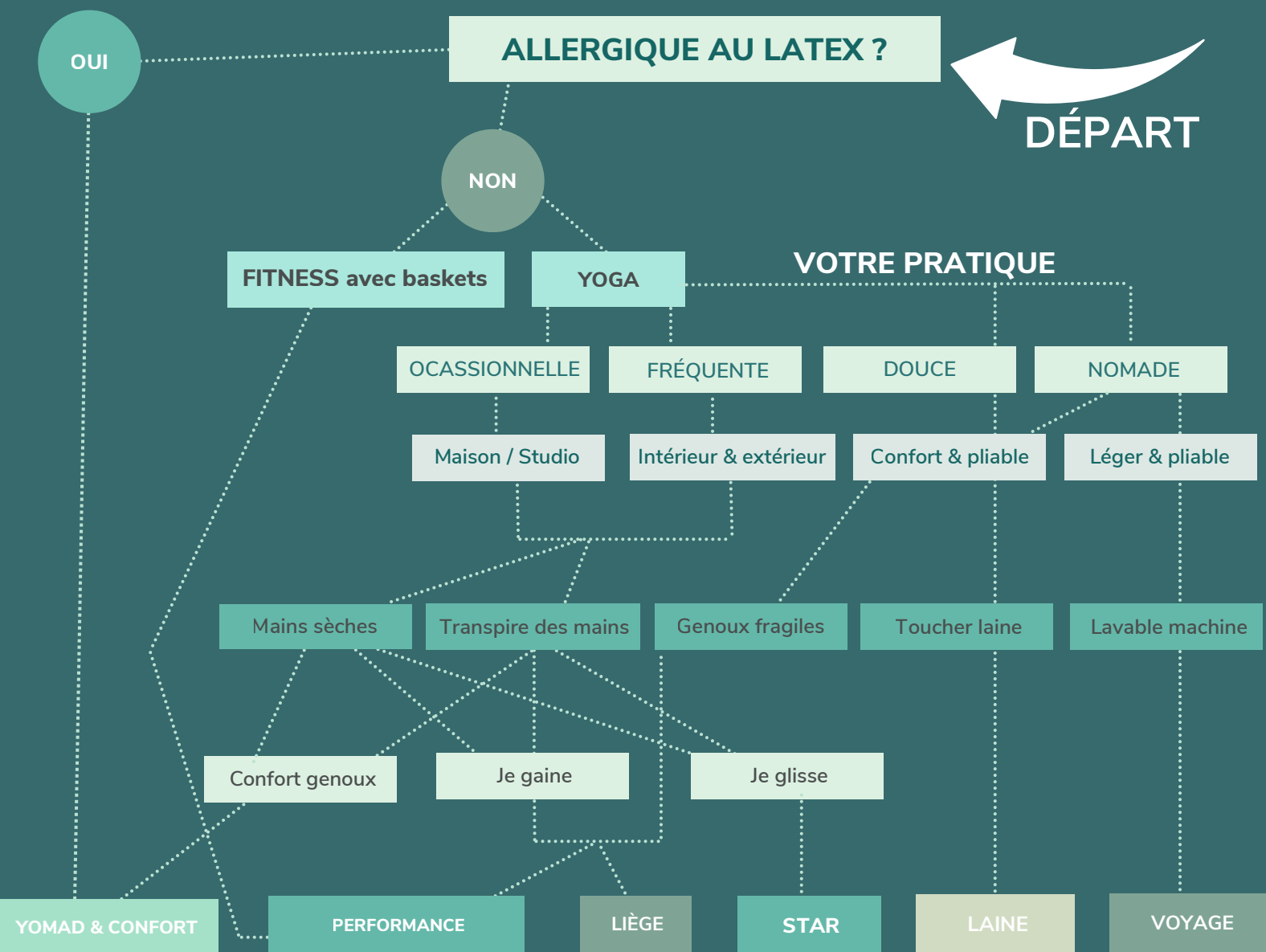
Avec tous les tapis
(sauf laine et voyage)

Tableau comparatif des Gammes Yogom

yogom	YOMAD	PERFORMANCE	PERFORMANCE CONFORT	STAR	VOYAGE	 LAINE OEKOTEX	LIÈGE
DÉBUTANT	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
AGUERRI	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓
YOGA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
FITNESS AVEC BASKETS	✗	✓	✓	✗	✓	✗	✓
PILATES	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✓
PRATIQUE INTÉRIEURE	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
PRATIQUE EXTÉRIEURE	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓
TRANSPIRATION	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
PAS DE TRANSPIRATION	✓	✗	✗	✓	✗	✓	✓
ADHÉRENCE AU SOL	1/3	2/3	1/3	3/3	2/3	2/3	3/3
ANTIDÉRAPANT	2/3	1/3	1/3	3/3	1/3	1/3	2/3
RÉVERSIBLE	✓	✗	✓	✗	✗	✗	✗
ÉPAISSEUR	8 mm	4mm	8 mm	4 ou 5mm	1,5mm	4mm	4mm
DIMENSIONS	183x61cm	183x68cm	183x61cm	183x68cm	183x68cm	200x75cm	183x68cm
POIDS	1,2kg	2,8kg	1,2kg	2,8-3,2kg	1,4kg	2kg	2,8kg
REVÊTEMENT	Mousse	Microfibres	Microfibres	Gomme	Microfibres	Laine	Liège
BASE	Recyclable	Caoutchouc	Mousse	Caoutchouc	Caoutchouc	Caoutchouc	Caoutchouc
PLIABLE	✗	✓	✗	✗	✓	✓	✗
LAVABLE EN MACHINE	✗	✗	✗	✗	✓	✗	✗
SANGLE OFFERTE	✓	✓	✓	✓	✗	lacets	✓



L'arbre décisionnel



Vous hésitez entre 2 gammes de tapis de Yoga ?

Performance vs Star

Choisir entre Performance et Star dépend surtout de votre priorité : la douceur & le confort ou l'adhérence technique maximale.

Performance :

Revêtement microfibres suédées, doux, absorbant, parfait si vous transpirez ou pratiquez un yoga dynamique (Vinyasa, Power, Ashtanga). Le grip s'active avec l'humidité. Permet des transitions fluides. Tapis plus souple et pliable.

Star :

Revêtement en polyuréthane + base caoutchouc naturel. Ultra antidérapant, même sans transpiration. Idéal pour les pratiques nécessitant stabilité et précision (Hatha, Iyengar, Ashtanga). Tapis ferme, très stable, parfois ressenti comme "freinant" pour les yogis très fluides.

En bref :

- ✓ Performance = douceur + absorption + fluidité + idéal si transpiration.
- ✓ Star = grip maximal à sec + stabilité + technique.

Vous hésitez entre 2 gammes de tapis de Yoga ?

Yomad vs Star

Le choix dépend de votre niveau, de votre pratique et de votre budget.

- **Yomad** : léger, moelleux, économique. Parfait pour yoga doux, Hatha, pilates, pratique occasionnelle. Confort excellent, bon amorti, facile à transporter. Idéal si vous transpirez peu.
- **Star** : adhérence incomparable même à sec, grande stabilité, durabilité supérieure. Parfait pour les pratiques dynamiques ou intenses, et pour les pratiquants exigeants.

Si vous transpirez :

→ Performance sera plus adapté qu'un Yomad ou même qu'un Star, car le grip augmente avec l'humidité.

Côté poids :

→ Yomad = très léger ($\approx 1,2$ kg)

→ Star = lourd & ultra stable ($\approx 2,8$ kg)

En bref :

✓ Yomad = confort + légèreté + petit prix + usage modéré.

✓ Star = adhérence technique + stabilité + intensif.

Vous hésitez entre 2 gammes de tapis de Yoga ?

Performance vs Confort

Deux tapis avec le même revêtement doux en microfibres, mais une base différente → et donc deux sensations très distinctes.

- **Performance** : base caoutchouc naturel → très dense, très stable, parfait pour la maison et les pratiques intenses. Plus lourd ($\approx 2,8$ kg). Pliable en 3.
- **Performance Confort** : base TPE → plus léger ($\approx 1,1$ kg), plus épais, plus amortissant. Réversible (deux faces utilisables). Parfait si vous avez besoin de mobilité, de confort ou d'un tapis polyvalent.

Comparaison rapide avec Yomad :

→ Yomad a un meilleur grip à sec que Performance Confort, mais beaucoup moins performant en cas de transpiration.

En bref :

- ✓ Performance = stabilité + intensif + grip humide.
- ✓ Performance Confort = confort + légèreté + polyvalence + réversible.

Quel tapis pour quelle pratique ?

Votre pratique	Votre tapis
Hatha	STAR / YOMAD
Vinyasa	PERFORMANCE / LIÈGE
Ashtanga	STAR
Fitness	PERFORMANCE / LIÈGE
Pilates	PERFORMANCE CONFORT
Yin Yoga	LAINE

Selon votre priorité

Votre besoin	Votre tapis
Anti Glisse en chien tête en bas	STAR
Articulations fragiles	YOMAD / CONFORT
Fluidité d'enchaînement des postures	PERFORMANCE
Léger, pliable, lavable	VOYAGE
Toucher naturel	LIÈGE / LAINE
Usage avec baskets	PERFORMANCE

Les Packs Tapis

À PRIX RÉDUIT

1 TAPIS AU CHOIX



BRIQUES, SANGLES ET SACS

[Voir tous les Packs](#)

A quoi servent les accessoires ?

LA SANGLE



Prolonger et ajuster

Idéale pour étirer sans se blesser et accompagner l'ouverture des hanches, des épaules ou des jambes. Elle prolonge vos bras dans les postures d'assouplissement et aide à progresser en douceur.



LES BRIQUES



Soutenir et stabiliser

Incontournables pour adapter les postures et soutenir le corps sans forcer. Elles permettent de trouver la justesse et l'équilibre, surtout dans les postures debout ou d'ouverture. 💡 Prenez-en deux pour équilibrer les appuis entre les côtés gauche et droit.



LE BOLSTER



Relâcher et restaurer

Coussin long et ferme utilisé dans les styles relaxants (Restorative, Yin, prénatal ou méditatif). Il soutient le corps dans les postures d'ouverture ou de relaxation et favorise un lâcher-prise total. Un must si vous avez mal au dos : s'allonger dessus vous soulagera immédiatement.





- **SAC DE TRANSPORT**

Pour protéger, ranger et transporter votre tapis de yoga en toute simplicité. Choisissez un modèle léger, solide et respirant, surtout si vous pratiquez en studio.

- **SPRAY NETTOYANT NATUREL**

Un geste simple pour prolonger la durée de vie de votre tapis.

Vaporisez et essuyez après chaque séance : il restera propre, adhérent et agréable à utiliser.

- **COUVERTURE**

Parfaite pour protéger les articulations (genoux, chevilles, bassin) ou vous couvrir pendant la relaxation finale. Elle apporte un confort supplémentaire lors des pratiques douces et méditatives.

- **ZAFU**

Coussin de méditation traditionnel. Il aide à garder une posture stable et confortable en position assise, en alignant naturellement la colonne.

- **BALLE DE MASSAGE**

Utile avant ou après la séance pour détendre les tensions musculaires (plantes de pieds, dos, nuque). Elle stimule la circulation et aide à la récupération.

Gamme Douceur

8 produits

100% laine

Fabriqués en Europe

Certifié Woolmark

et OekoTex



[Voir toute la Gamme Douceur](#)



Tapis de yoga XXL

Mini tapis de méditation

Zafu de méditation

Bolster

Sac cabas

Masque de relaxation

Bouillotte

Gilet sans manche

Les yogis nous font confiance



Honorine UZEL

1 review



a week ago

NEW

Mon tapis Yomad est un excellent compromis pour l'adhérence et le confort. Je l'utilise pour le yoga et le Pilates. Le service client est disponible et de très bon conseil.



Sandrine Chabot

4 reviews



6 months ago

J'ai pu tester le tapis Star lors de mon cours de yoga et c'est vraiment le top des tapis. Antiglis, confortable, de bonnes dimensions. Un must have pour tous ceux qui pratiquent le yoga quel qu'il soit.



Sylvie Marchal

Local Guide · 26 reviews · 20 photos



7 months ago

Je m'apprête à recommander un tapis « Star » de chez Yogom; celui que j'avais m'a été subtilisé ;(((Parfait pour la pratique de yoga; je ne glisse absolument pas et le tapis est parfaitement stable; j'ai également acheté un tapis « ... [More](#)

Yogom Yoga est noté
Excellent

Basé sur 845 avis



Trustpilot

Yogom Yoga est noté « Excellent » avec 4,6 / 5 sur
Trustpilot

Êtes-vous d'accord avec le TrustScore de Yogom Yoga ? Exprimez-vous
dès aujourd'hui et lisez ce que 845 clients ont déjà écrit.

Trustpilot

Les avantages Yogom

 **Marque française**

 **Expédition 24h – Livraison 48h**

 **Livraison offerte dès 120 €**

 **SATISFAIT OU REMBOURSÉ**

 **SAV humain et réactif**

[Voir tous les tapis de yoga Yogom](#)

Quel tapis de yoga pour votre pratique ?

Trouvez le tapis de yoga adapté à votre pratique !

Je répons au quiz en 1 minute

8 questions que votre pratique et vos besoins

Moins d'1 minute

Résultat instantané

JE FAIS LE QUIZ



Conseils et ressources gratuites sur nos réseaux



www.yogom.fr



Marque
française



Écologique
0% PVC



Sangle
Offerte



Système
Bodyline



Expédié
sous 24h



Livraison
Offerte dès 120 €



Satisfait ou
Remboursé



Service client
humain