

CHANTILLY SPORT / COLLECTION HYROX

Base de course Hyrox



GUIDE NUMÉRIQUE • ACCÈS LIBRE

Dans ce guide

Des repères pour rendre la course répétable avant de multiplier les simulations.

01 Connaître votre point de départ

02 Une course facile qui reste facile

03 Quatre semaines pour installer la continuité

04 Relier course et station

05 Votre fiche de décision

06 Sources et portée

Ce guide donne des repères généraux à adapter à votre pratique. Les sources sont citées en toutes lettres à la fin, sans lien sortant.

Une épreuve Hyrox alterne huit portions de course et huit stations. Les stations attirent l'attention, mais la course revient après chaque effort fonctionnel. Pour préparer cette répétition, la première étape n'est pas de courir vite : c'est de pouvoir courir facilement et régulièrement, puis de reprendre une foulée contrôlée après un exercice. Ce guide propose quatre semaines de base avant les séances plus spécifiques.

Connaître votre point de départ

Notez combien de fois vous courez déjà par semaine et quelle durée reste confortable. Si courir vingt minutes sans pause est trop difficile, alternez course et marche. Cela constitue une séance, pas un échec. Si vous courez déjà, observez plutôt ce qui arrive à votre allure lorsque la séance de force de la veille a chargé les jambes. La donnée utile est ce que vous pouvez répéter, pas le meilleur kilomètre réalisé une fois.

L'article Comment préparer les 8 km de course d'un Hyrox ? explique pourquoi un test isolé de huit kilomètres ne résume pas l'épreuve. Le guide Mon premier Hyrox décrit le format et les stations avant de choisir un calendrier.

Une course facile qui reste facile

Pendant la sortie de base, gardez une intensité permettant de parler par phrases. Ce repère pratique n'est pas une mesure médicale ni une vitesse universelle. Si vous devez sprinter pour suivre quelqu'un, ralentissez ou intercalez de la marche. L'objectif est de terminer avec la possibilité de revenir quelques jours plus tard, pas d'être vidé. Une course facile a une fonction différente d'une séance d'intervalles.

Deux séances de course par semaine peuvent former un départ lorsque le contexte le permet. Une séance courte et une autre légèrement plus longue suffisent à apprendre la régularité. La musculation et les stations trouvent leur place autour, sans faire de chaque journée un effort intense. Si une douleur modifie votre foulée ou si des symptômes inhabituels apparaissent, réduisez l'activité et demandez un avis adapté.

Quatre semaines pour installer la continuité

Semaine 1 : choisissez deux créneaux de course ou course-marche faciles et une séance de renforcement léger. Notez durée, ressenti et récupération. Semaine 2 : répétez exactement ces créneaux. Si le départ était confortable, ajoutez quelques minutes à une seule sortie ; sinon gardez la même durée. Semaine 3 : après la course la plus courte, faites un mouvement fonctionnel léger puis reprenez une course facile pendant quelques minutes. Semaine 4 : maintenez ou allégez selon les notes et identifiez votre prochaine priorité.

Les nombres de minutes sont volontairement adaptables. Un débutant peut progresser en réduisant les pauses de marche ; un coureur plus avancé peut conserver la durée mais mieux gérer la reprise après un exercice. N'ajoutez pas simultanément durée, vitesse et nombre de stations. La progression la plus utile est celle que le corps et l'emploi du temps peuvent absorber.

Relier course et station

Commencez par un seul geste bien connu, à faible résistance : quelques fentes assistées, un port léger ou une courte séquence sur ergomètre. Courez tranquillement avant, faites la station, puis repartez en acceptant des premières foulées plus lentes. Observez la respiration et la posture, pas seulement le chronomètre. Une simulation complète chaque semaine apporte beaucoup de fatigue et peu d'information précise au début.

Quand la base est stable, le programme 16 semaines pour progresser vers Hyrox peut organiser des blocs plus longs. Conservez au moins une sortie qui reste réellement facile. Elle donne un point de comparaison : si cette sortie devient pénible après chaque séance de stations, le total de la semaine est peut-être trop élevé.

Votre fiche de décision

Inscrivez pour chaque sortie : jour, durée, possibilité de parler, gêne éventuelle, effort du lendemain. Ajoutez une ligne pour les autres séances de jambes. À la fin de chaque semaine, choisissez une seule action : répéter, allonger légèrement une sortie, ou réduire la charge autour de la course. Cette décision vaut davantage qu'un objectif de vitesse déconnecté de votre préparation réelle.

Sources et portée

- HYROX, présentation officielle de l'alternance course et stations.
- OMS, recommandations de progression graduelle de l'activité physique chez l'adulte.

Les séances sont des exemples éditoriaux, sans garantie de chrono ni prescription médicale. Vérifiez le règlement de votre événement pour les standards de course.

Mon point de départ

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

Ce que je dois vérifier :

Ma décision ou mon prochain pas :

Ma semaine de départ

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

Ce que je dois vérifier :

Ma décision ou mon prochain pas :

Mes stations à apprendre

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

Ce que je dois vérifier :

Ma décision ou mon prochain pas :

Mon plan du jour de course

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

Ce que je dois vérifier :

Ma décision ou mon prochain pas :

Mon essai de la semaine

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

Ce que je dois vérifier :

Ma décision ou mon prochain pas :

Ce que je garde et ce que j'ajuste

Écrivez ce que vous savez aujourd'hui. Une information manquante est une bonne raison de différer la décision.

Ce que je sais :

Ce que je dois vérifier :

Ma décision ou mon prochain pas :

Trois décisions utiles

Revenez à cette page après la lecture. Un choix précis et vérifiable est plus utile qu'une promesse générale.

Quel est mon point de départ concret ?

Quel essai simple puis-je répéter cette semaine ?

Que vérifierai-je avant d'augmenter la difficulté ?
