

CHANTILLY SPORT / COLLECTION HYROX

Gestes Hyrox



GUIDE NUMÉRIQUE • ACCÈS LIBRE

Dans ce guide

Trois stations découpées en gestes simples, variantes et critères de qualité.

01 La règle vient avant le chronomètre

02 Burpee Broad Jumps : coordonner sol et déplacement

03 Sandbag Lunges : porter et avancer

04 Wall Balls : flexion, lancer, réception

05 Trois séances techniques possibles

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.

Trois stations Hyrox sollicitent des mouvements répétés que l'on peut mal apprendre en cherchant d'emblée à aller vite. Les Burpee Broad Jumps, Sandbag Lunges et Wall Balls exigent une amplitude et des critères de validité définis par le règlement de votre division. Ce guide propose une progression technique : d'abord un geste reconnaissable, ensuite une série répétable, enfin un petit enchaînement avec la course.

La règle vient avant le chronomètre

Consultez le règlement applicable à votre saison et à votre catégorie. La hauteur de cible, la charge, la distance ou le nombre de répétitions ne doivent pas être copiés d'une autre division. Une répétition rapide mais invalide n'est pas une économie de temps. Pour l'entraînement, notez un critère de validité à la fois et demandez un regard compétent si vous n'êtes pas sûr de l'amplitude. L'article Wall Balls Hyrox : rendre les répétitions régulières développe ce principe.

Burpee Broad Jumps : coordonner sol et déplacement

Décomposez le mouvement : descendre au sol selon le standard, revenir sur les pieds, puis avancer par un saut contrôlé. Commencez avec peu de répétitions dans un espace dégagé. Si le retour debout devient désordonné ou si la réception du saut est instable, ralentissez. Une distance totale en entraînement n'est utile que si les répétitions restent conformes et reproductibles.

Pour progresser, gardez la même distance de pratique sur plusieurs séances et cherchez un rythme régulier. La fatigue de la course avant la station peut changer l'équilibre ; testez plus tard quelques minutes de course facile puis une courte série. Vous n'avez pas besoin d'une simulation entière pour apprendre cette transition.

Sandbag Lunges : porter et avancer

Apprenez d'abord la fente sans charge, puis avec un sac léger tenu de manière stable. Vérifiez que l'amplitude, le contact au sol et la progression correspondent aux règles de votre course. Le sac modifie l'équilibre et la respiration. Faites de courtes séries sur chaque côté avant d'augmenter la distance. Une fente assistée à l'entraînement peut aider à maîtriser le geste, même si elle ne représente pas la station officielle.

Si un côté demande plus de contrôle, notez-le. Une série très longue qui vous fait perdre l'alignement ou accélérer de façon irrégulière apporte peu d'information. Le guide Squat, fente, charnière détaille la base des mouvements de jambes.

Wall Balls : flexion, lancer, réception

Le mouvement relie une flexion de jambes à un lancer vers une cible. Commencez sans chercher la vitesse : choisissez une balle adaptée pour apprendre la trajectoire, l'amplitude et la réception. Puis regroupez quelques répétitions valides. Si la balle revient mal placée ou si la profondeur varie au fil de la série, faites une pause. Fractionner tôt peut être plus efficace que perdre des répétitions sous fatigue.

Les standards exacts, dont la cible et la charge, relèvent du règlement officiel. Un exercice de squat avec ballon n'est pas automatiquement une répétition de compétition. Notez aussi les conditions de votre entraînement : cible, balle, distance, état de fatigue et nombre de répétitions reconnues par un observateur si possible.

Trois séances techniques possibles

Séance A : échauffement, quelques Burpee Broad Jumps séparés par de vraies pauses, puis fentes sans charge. Séance B : fentes avec charge maîtrisée et Wall Balls en petits blocs. Séance C, lorsque les gestes sont stables : courte course facile, une station légère, puis reprise de course. Gardez au moins une journée facile si les jambes restent lourdes. Le Cahier des stations Hyrox aide à comparer ces séances sans se fier au seul temps.

En fin de semaine, choisissez le geste qui reste stable et celui qui demande une répétition au même niveau. La progression peut être une meilleure validité, pas seulement davantage de répétitions. En cas de douleur nouvelle, interrompez le mouvement concerné et demandez un avis adapté si elle persiste.

Sources et portée

- HYROX, format général et règlements officiels des stations applicables à la division choisie.

Les exercices présentés sont des variantes d'apprentissage. Seul le règlement de l'événement fixe les répétitions valides le jour 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 ?
