

CHANTILLY SPORT / COLLECTION HYROX

Hyrox en équipe



GUIDE NUMÉRIQUE • ACCÈS LIBRE

Dans ce guide

Choisir un format collectif et préparer communication, relais et logistique.

01 Choisir le format pour les bonnes raisons

02 Se répartir la préparation

03 Une communication simple sous fatigue

04 Quatre semaines de préparation commune

05 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.

Courir à deux ou à quatre change l'organisation de l'effort, mais ne transforme pas l'épreuve en promenade. En Doubles, la course et le partage de certaines stations suivent des règles précises ; en Relay, les segments sont répartis entre les membres de l'équipe. Les modalités exactes dépendent de la saison, de la division et de l'événement. Ce guide aide à préparer des décisions collectives avant de lire le règlement définitif.

Choisir le format pour les bonnes raisons

Une personne qui veut apprendre à gérer tout le parcours peut préférer Singles. Un binôme qui s'entraîne ensemble peut choisir Doubles pour partager les stations et la préparation. Quatre personnes peuvent viser Relay pour une première expérience collective. Le choix se fait aussi selon les horaires, la possibilité de s'entraîner ensemble et l'envie de communiquer sous fatigue. Le guide Mon premier Hyrox décrit le format général ; l'article Hyrox Doubles : comment se préparer à deux ? examine plus précisément le binôme.

Vérifiez le règlement officiel de la catégorie choisie. Ne supposez pas que la manière de partager une station ou de parcourir la course est identique en Doubles et Relay. Une stratégie copiée d'une vidéo ou d'un autre événement peut être invalide. Chaque membre devrait connaître les règles qui le concernent, pas seulement le capitaine de l'équipe.

Se répartir la préparation

Notez la base de course de chaque personne, les stations familières et celles qui demandent un apprentissage. Une différence de niveau n'impose pas une répartition fixe de tout l'entraînement. Travaillez d'abord les gestes séparément, puis faites quelques séances communes. Un partenaire plus à l'aise sur un exercice peut aider à observer la technique, sans devenir l'unique responsable de cette station.

Planifiez des rendez-vous réalistes. Deux séances communes par mois bien préparées peuvent être plus utiles que des entraînements collectifs ambitieux annulés régulièrement. Gardez aussi des séances personnelles de course ou de force. Écrivez après chaque séance ce qui a été décidé : consigne de communication, ordre d'effort, point à vérifier dans le règlement.

Une communication simple sous fatigue

Choisissez quelques mots courts : « encore deux », « je prends le relais », « ralentir », « sortie ». Testez-les à l'entraînement. Une discussion détaillée devant la station consomme du temps et augmente le risque d'erreur. Pour le binôme, décidez qui surveille le nombre de répétitions et qui observe le geste lorsque les règles le permettent. Pour le relais, chacun doit connaître la transition qui suit son segment.

La stratégie reste révisable. Une personne peut arriver moins en forme que prévu ; le règlement peut limiter les options de partage. Ne promettez pas qu'une répartition théorique sera la meilleure avant de l'avoir essayée. Le guide Transitions et gestion de l'allure propose des repères pour sortir d'une station sans se précipiter.

Quatre semaines de préparation commune

Semaine 1 : lire le règlement, choisir deux stations à pratiquer ensemble et noter les horaires disponibles. Semaine 2 : séance technique commune légère, sans chronomètre maximal. Semaine 3 : court enchaînement course-station avec consignes de communication. Semaine 4 : relire les observations, ajuster le partage et vérifier la logistique de l'événement. Les séances individuelles continuent selon les besoins de chacun.

À l'approche de la course, confirmez inscriptions, identité des membres, heures de départ, équipement autorisé et trajet. Une bonne préparation collective élimine les ambiguïtés avant que l'effort ne rende les décisions plus difficiles. Après l'épreuve, notez ce qui a fonctionné dans la communication, indépendamment du temps final.

Sources et portée

- HYROX, présentation des formats Singles, Doubles et Relay.
- HYROX, règlement officiel de la saison, de la division et de l'événement concernés.

Les règles de partage et de transition peuvent changer. Ce guide ne remplace jamais la lecture du règlement applicable.

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 ?
