

CHANTILLY SPORT / COLLECTION HYROX

SkiErg & Rowing



GUIDE NUMÉRIQUE • ACCÈS LIBRE

Dans ce guide

Comprendre les deux ergomètres et construire un effort régulier sous fatigue.

01 Vérifier le matériel avant la séance

02 SkiErg : relier bras, tronc et jambes

03 Rowing : une séquence plutôt qu'un tirage de bras

04 Deux séances techniques à alterner

05 Comparer sans se tromper de signal

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.

Le SkiErg et le Rowing apparaissent à deux moments distincts de la course Hyrox. Ils demandent un geste technique, mais aussi la capacité de choisir un rythme que vous pourrez quitter sans être incapable de courir. Ce guide propose des repères d'apprentissage sur les machines, puis de courts enchaînements. Les distances, réglages et standards du jour J doivent toujours être confirmés dans le règlement de la saison.

Vérifier le matériel avant la séance

Réglez l'appareil selon les indications du fabricant et demandez une démonstration si vous débutez. Un réglage plus « dur » n'est pas automatiquement plus performant. Notez la machine utilisée, son réglage et la sensation du mouvement afin de comparer vos séances dans des conditions semblables. Une résistance affichée sur deux modèles différents n'a pas nécessairement le même effet.

Sur les deux ergomètres, commencez par une séquence facile. Si le geste provoque une douleur inhabituelle ou s'il vous impose une position que vous ne contrôlez pas, arrêtez et faites corriger la technique. Le guide Mon premier Hyrox situe chaque station dans le format général.

SkiErg : relier bras, tronc et jambes

Au SkiErg, partez d'une position stable, initiez la traction en impliquant le tronc et les jambes selon votre technique, puis terminez avec les bras sans tirer seulement avec les épaules. Laissez les poignées remonter sous contrôle. Cherchez une cadence reproductible. Une succession de coups très puissants peut faire monter l'effort sans améliorer la régularité de toute la station.

Testez d'abord de courtes séries avec repos. Pendant une série, observez si la fin du geste ressemble au début. Si la coordination se défait, ralentissez plutôt que de forcer. Une fois le mouvement mieux connu, prolongez la durée à intensité facile. La lecture de l'écran peut aider à garder un rythme, mais ne remplace pas la qualité du geste.

Rowing : une séquence plutôt qu'un tirage de bras

Sur le rameur, partez d'une position confortable, poussez d'abord avec les jambes, puis laissez le tronc et les bras participer à la fin du mouvement. Le retour se fait sans vous écraser en avant : bras, tronc et jambes reviennent dans un ordre contrôlé. Les consignes exactes peuvent être adaptées par un entraîneur au matériel et à votre morphologie. Évitez de transformer chaque coup en effort maximal.

Essayez plusieurs minutes faciles en surveillant la régularité du mouvement. Si la cadence grimpe mais que la poussée des jambes disparaît, ralentissez. Comparer seulement le temps affiché sur une courte distance peut encourager une technique inefficace. Le carnet devrait noter aussi l'effort perçu, le réglage et la capacité à repartir courir ensuite.

Deux séances techniques à alterner

Séance A : échauffement, plusieurs séquences courtes de SkiErg faciles, repos suffisant, puis marche ou course très légère. Notez une seule consigne technique à garder. Séance B : même logique au Rowing, avec une fin de séance où vous reprenez une foulée contrôlée. Si les machines ne sont disponibles qu'une fois par semaine, alternez A et B au lieu de vouloir tout intensifier le même jour.

Après quelques séances, faites un enchaînement court : course facile, ergomètre à rythme mesuré, reprise de course. Ne poursuivez pas si la technique se détériore nettement. L'article Hyrox, c'est quoi ? rappelle l'ordre officiel des stations ; le Cahier des stations Hyrox aide à consigner vos essais.

Comparer sans se tromper de signal

Une séance meilleure n'est pas seulement une distance couverte plus vite. Un geste plus stable, une respiration mieux gérée et une reprise de course moins précipitée sont aussi des progrès. Comparez des essais avec le même appareil et un état de fatigue voisin. Lorsque l'entraînement devient plus spécifique, vérifiez les règles et réglages applicables à votre événement au lieu de retenir une valeur vue dans une vidéo ancienne.

Sources et portée

- HYROX, présentation officielle du format et des stations SkiErg et Rowing.
- Règlement HYROX applicable à la saison, à la division et à l'événement choisis.

Les conseils techniques sont des repères pédagogiques ; une démonstration encadrée reste préférable pour apprendre les machines.

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 ?
