

CHANTILLY SPORT / COLLECTION HYROX

Sled Push & Pull



GUIDE NUMÉRIQUE • ACCÈS LIBRE

Dans ce guide

Une progression technique pour pousser et tirer avec contrôle, sans copier les charges de course.

01 Décrire les conditions de l'essai

02 Sled Push : appuis, ligne et souffle

03 Sled Pull : tirer sans perdre la base

04 Une progression sur quatre semaines

05 Lire le résultat avec prudence

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.

Pousser et tirer un traîneau semblent simples vus de loin. En pratique, le poids, le revêtement du sol, les patins, les chaussures et la technique modifient beaucoup la sensation. Ce guide aide à organiser une progression au Sled Push et au Sled Pull sans prendre une charge annoncée pour une prédiction du temps de course. Les standards précis se vérifient dans le règlement HYROX de votre division et de votre saison.

Décrire les conditions de l'essai

Avant de noter un résultat, écrivez le type de traîneau, le sol, la charge totale affichée et la distance réellement parcourue. Deux salles peuvent présenter des résistances très différentes malgré un nombre de disques identique. Chercher à « faire la charge Hyrox » sans connaître ces conditions peut conduire à une séance trop lourde ou à une fausse confiance. Une séance technique légère sur le bon geste vaut davantage qu'un effort extrême impossible à répéter.

Une installation instable, une surface encombrée ou une douleur inhabituelle imposent d'arrêter et de sécuriser l'exercice. Demandez une initiation lorsque le matériel est nouveau. Le guide Mon premier Hyrox place ces stations dans le parcours complet.

Sled Push : appuis, ligne et souffle

Trouvez une position de mains et de buste qui vous laisse pousser avec les jambes sans perdre l'équilibre. Gardez les appuis actifs et une trajectoire nette. Des pas trop longs peuvent bloquer la progression ; des pas courts et réguliers sont souvent plus faciles à contrôler au départ. Le tronc aide à transmettre l'effort. Une respiration bloquée pendant toute la traversée rend la relance plus difficile.

Travaillez d'abord une courte distance avec une résistance que vous pouvez déplacer sans tordre la posture. Revenez au départ en récupérant vraiment. Après plusieurs essais comparables, augmentez un seul paramètre : distance, résistance ou nombre de répétitions. Ne concluez pas d'une seule bonne traversée que la station entière est maîtrisée sous fatigue.

Sled Pull : tirer sans perdre la base

Sur le tirage, établissez des appuis stables et une zone de corde dégagée. Gardez les mains et la corde sous contrôle ; évitez que les pieds soient pris dans la trajectoire. Tirez en séquences régulières plutôt qu'en coups désordonnés qui vous font reculer ou vous déséquilibrent. La technique exacte dépend du dispositif de l'épreuve et doit être apprise sur du matériel approprié.

Commencez avec une résistance modérée, puis observez la posture en fin de répétition. Si le haut du corps compense entièrement et que les appuis se dérobent, réduisez la charge. Les variantes de tirage en salle développent une base de force, mais ne remplacent pas la familiarisation avec la corde et le traîneau réels.

Une progression sur quatre semaines

Semaine 1 : découverte et essais légers, sans chronomètre de performance. Semaine 2 : répétez les mêmes conditions et notez la trajectoire ainsi que la respiration. Semaine 3 : ajoutez une petite progression sur une seule station. Semaine 4 : intégrez une courte course facile avant ou après le traîneau afin d'observer la transition, pas pour obtenir un temps maximal.

L'article Sled Push Hyrox : travailler la poussée détaille les questions de posture. Le Cahier des stations Hyrox fournit un format de suivi. Si vous ne disposez du traîneau qu'occasionnellement, privilégiez une initiation de qualité et entretenez entre-temps la force des jambes et du tronc.

Lire le résultat avec prudence

Un meilleur temps peut venir d'un sol moins adhérent, d'un traîneau différent ou d'un départ plus frais. Consignez ces éléments avant de comparer. La préparation doit aussi laisser assez de ressources pour courir après la station. Si une hausse de charge ruine systématiquement le reste de la semaine, elle n'est pas forcément adaptée à votre objectif du moment.

Sources et portée

- HYROX, présentation officielle des stations et règlement de la saison concernée.

Les charges et standards peuvent changer selon les catégories et les événements. Ce guide ne remplace pas une démonstration technique encadrée ni les règles officielles.

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 ?
