

LES 8 STATIONS HYROX EXPLIQUÉES.

Technique, poids par division, pénalités et no-reps du rulebook 2026/27, Roxzone, choix de la division, temps de référence et séances à la maison (même sans sled) : tout ce qu'il faut pour aborder votre course avec un plan.

Par David Bioux · Le Meilleur du Sport · Record personnel Hyrox Open 1:17:26 · Mis à jour le 11 octobre 2026 · Rulebook 2026/27

SOMMAIRE

00 · Le format en 2 minutes

01 · SkiErg

02 · Sled Push

03 · Sled Pull

04 · Burpee Broad Jumps

05 · Rameur

06 · Farmers Carry

07 · Sandbag Lunges

08 · Wall Balls

09 · Transitions & Roxzone

10 · Poids & standards par division

11 · Les erreurs qui coûtent des pénalités

12 · No-rep & Roxzone (rulebook 26/27)

13 · Open, Pro, Doubles ou Relay ?

14 · Temps de référence & objectifs

15 · 3 séances maison

16 · Check-list jour J

8 × 1 KM. 8 STATIONS.

Une course Hyrox alterne **1 km de course** et **une station de travail**, huit fois de suite, toujours dans le même ordre. Entre la piste et les stations, vous traversez la **Roxzone** : la zone de transition, chronométrée elle aussi. C'est souvent là que se cachent 3 à 6 minutes « invisibles ».

STATION	DISTANCE / REPS	WOMEN OPEN	MEN OPEN • WOMEN PRO	MEN PRO
1 • SkiErg	1 000 m	—	—	—
2 • Sled Push	50 m (4 × 12,5 m)	102 kg	152 kg	202 kg
3 • Sled Pull	50 m (4 × 12,5 m)	78 kg	103 kg	153 kg
4 • Burpee Broad Jumps	80 m	—	—	—
5 • Rameur	1 000 m	—	—	—
6 • Farmers Carry	200 m	2 × 16 kg	2 × 24 kg	2 × 32 kg
7 • Sandbag Lunges	100 m	10 kg	20 kg	30 kg
8 • Wall Balls	100 reps	4 kg • cible 2,70 m	6 kg • 3 m (Men Open) / 2,70 m (Women Pro)	9 kg • 3 m

Poids des sleds incluant le traîneau. Source : HYROX Rulebook Singles saison 26/27. Les standards peuvent évoluer : vérifiez toujours le rulebook officiel en cours avant votre course. Doubles, Relay, couleurs et hauteurs de cible : voir le chapitre 10.

LA RÈGLE D'OR

Hyrox n'est pas une course de force ni une course à pied : c'est une course de **régularité**. Le meilleur temps vient presque toujours d'un départ trop prudent plutôt que trop rapide. Vos 8 kilomètres doivent se ressembler.

DISTANCE	MUSCLES	PIÈGE
1 000 m	Dorsaux · abdos	Partir trop vite

TECHNIQUE

- Mains en haut, bras presque tendus, vous tirez en **basculant le buste** vers l'avant (charnière de hanche), pas avec les bras seuls.
- Les genoux fléchissent légèrement, les fessiers reculent : imaginez fermer un tiroir avec les fesses.
- Finissez les poignées près des cuisses, puis remontez **calmement** : la remontée est votre récupération.
- Cherchez une cadence régulière et une allure (temps / 500 m) que vous tenez du premier au dernier mètre.
- Depuis 2026/27, la technique dynamique (petit saut) est autorisée, mais vos pieds doivent toujours retomber **sur la plateforme**.

ERREURS FRÉQUENTES

- Sprinter les 200 premiers mètres avec l'adrénaline du départ : vous le payez sur les 7 km suivants.
- Plier les bras comme un tirage et tout faire avec les biceps et les épaules.
- Descendre en squat profond à chaque coup : les cuisses ont besoin d'être fraîches pour la suite.
- Poser un talon au sol hors de la plateforme, ou partir sans la validation du juge (bras levé à la fin).

À LA MAISON, SANS SKIERG

- **Élastique ancré en hauteur** (porte, barre de traction) : « ski pulls » à deux mains, 4 × 45 s.
- **Kettlebell swings** pour l'enchaînement charnière de hanche + gainage.
- **Pullovers** et tirages bras tendus à l'élastique pour les dorsaux.

LE CONSEIL

Visez une allure 3 à 5 secondes par 500 m plus lente que ce que vous croyez tenir. Sur la station 1, personne ne gagne la course ; beaucoup la perdent.

SLED PUSH

DISTANCE	MUSCLES	PIÈGE
4 × 12,5 m	Quadriceps · mollets	S'arrêter

TECHNIQUE

- Corps incliné autour de 45°, dos plat, gainage serré : une ligne droite des épaules aux chevilles.
- Bras tendus ou légèrement fléchis, mains sur les montants : testez les deux à l'entraînement.
- **Petits pas rapides** poussés par l'avant du pied. Les grands pas font chuter la vitesse du sled.
- Gardez le sled en mouvement : redémarrer un sled arrêté coûte bien plus d'énergie que de le maintenir lancé.
- Au demi-tour, contournez vite le sled et repartez immédiatement.

ERREURS FRÉQUENTES

- Regarder loin devant, tête relevée : le dos se creuse et la poussée se perd.
- Pousser en « fentes » à grandes enjambées.
- S'arrêter à chaque mètre pour souffler : préférez une poussée lente mais continue.

À LA MAISON, SANS SLED

- **Poussée sur serviette ou carton** sur sol lisse avec un disque ou un sac lesté dessus : allers-retours de 10 à 15 m.
- **Wall drive** : mains contre un mur, corps à 45°, montées de genoux rapides et appuyées, 6 × 30 s.
- **Sprints en côte** courts (10–15 s) : même angle, même poussée.
- **Fentes marchées lourdes** et **chaise** contre le mur pour l'endurance des quadriceps.

LE CONSEIL

Le sled de course est souvent plus lourd à pousser que celui de votre salle (revêtement différent). Si vous avez accès à un sled, entraînez-vous un cran au-dessus de votre poids de course.

SLED PULL

DISTANCE	MUSCLES	PIÈGE
4 × 12,5 m	Dos · jambes · grip	Tirer avec les bras

TECHNIQUE

- Restez dans votre « Racers Box » : interdit de marcher sur ses lignes avant ou arrière en tenant la corde. On tire debout, jamais assis ni à genoux.
- Position athlétique, jambes fléchies, poids sur les talons. Tirez **main sur main**, en vous servant des jambes et du recul du buste.
- Variante efficace : saisir loin devant, puis **reculer de deux ou trois pas** en tirant, revenir et recommencer.
- Rangez la corde derrière vous sans vous emmêler les pieds.

ERREURS FRÉQUENTES

- Rester droit et tirer avec les biceps : les avant-bras brûlent avant la station 6 (farmers).
- Marcher sur la corde ou se prendre les pieds dedans.
- Sortir de la zone et prendre une pénalité.

À LA MAISON

- **Tirage corde** : une corde attachée à un sac lesté ou un pneu, tirée main sur main sur 10–15 m.
- **Élastique ancré bas** : tirages en reculant, 5 × 40 s.
- **Rowing haltère/kettlebell, soulevé de terre roumain** et **suspensions** à une barre pour le grip.

LE CONSEIL

Les stations 2 et 3 s'enchaînent avec seulement 1 km entre elles : courez ce kilomètre en relâchant volontairement les épaules et les avant-bras.

BURPEE BROAD JUMPS

DISTANCE	MUSCLES	PIÈGE
80 m	Tout le corps	Le no-rep

TECHNIQUE

- Poitrine au sol à chaque répétition (ligne des tétons), mains posées au maximum à 30 cm devant les orteils du pied avant.
- Vous pouvez reculer et revenir les pieds un par un (step-back / step-up) : souvent plus économique que le saut.
- Le saut vers l'avant se fait **pieds alignés** : décollage et réception simultanés, avec **5 cm d'écart maximum** entre l'avant des deux pieds (nouveau 2026/27), sans pas supplémentaire.
- Un saut moyen, toujours le même, vaut mieux qu'un grand saut qui vous fait tomber en avant.
- Respirez en bas, partez en haut : trouvez votre métronome.

ERREURS FRÉQUENTES

- Sauter trop loin, se réceptionner un pied devant l'autre ou faire un pas : no-rep, puis 15 s de pénalité par faute après l'avertissement.
- Ne pas toucher le sol avec la poitrine sous la fatigue.
- S'arrêter debout longtemps entre deux reps : les pauses debout s'additionnent vite.

À LA MAISON

- Le plus facile à reproduire : couloir, jardin ou parking. Séries de 10 reps, puis 20, puis 40 m d'affilée.
- Travaillez le **volume de burpees** classiques (EMOM 10-12 min) et les **sauts en longueur** sans élan.

LE CONSEIL

Chronométrez 10 m à l'entraînement pour connaître votre nombre de reps : sur 80 m, comptez par blocs de 10 m plutôt que de regarder la ligne d'arrivée.

RAMEUR

DISTANCE	MUSCLES	PIÈGE
1 000 m	Jambes · dos	Ramer avec les bras

TECHNIQUE

- Ordre de la poussée : **jambes, puis buste, puis bras**. Au retour : bras, buste, jambes.
- Environ 60 % de la puissance vient des jambes. Les bras ne font que finir le mouvement.
- Une cadence modérée (souvent 24 à 30 coups/min) avec des coups puissants bat une cadence frénétique.
- Réglez rapidement les cale-pieds en arrivant (préréglés en position 4) : 5 secondes bien investies. Restez assis jusqu'à la validation du juge.
- Profitez du rameur pour faire redescendre le cardio après les burpees, sans lâcher l'allure.

ERREURS FRÉQUENTES

- Ouvrir le buste avant que les jambes soient tendues (le « coup de dos »).
- Revenir trop vite vers l'avant : la remontée doit durer environ deux fois plus longtemps que la poussée.
- Tirer la poignée vers le menton au lieu du bas des côtes.

À LA MAISON

- Un rameur à air (type Concept2) est l'achat le plus rentable pour Hyrox : il sert aussi d'échauffement et de cardio sans impact.
- Sans rameur : **soulevés de terre** légers et rythmés, **rowing élastique** assis, **thrusters** à faible charge pour l'enchaînement jambes-bras.

LE CONSEIL

Le kilomètre de course qui suit est l'un des plus durs. Gardez 5 % de marge sur les 200 derniers mètres de rameur.

FARMERS CARRY

DISTANCE 200 m	MUSCLES Grip · trapèzes · gainage	PIÈGE Poser trop souvent
---------------------------------	--	---

TECHNIQUE

- Ramassez les kettlebells dos plat, comme un soulevé de terre.
- Épaules basses et en arrière, buste droit, regard devant.
- **Petits pas rapides**, presque en trotinant : moins de temps sous charge = moins de grip consommé.
- Si vous devez poser, faites-le **avant** que les mains lâchent, et repartez en moins de 5 secondes.

ERREURS FRÉQUENTES

- Marcher lentement « pour économiser » : c'est l'inverse, le grip s'épuise plus vite.
- Poser les kettlebells en lâchant brutalement, dos rond.
- Les ranger couchées ou hors de leur case à la fin : 30 s de pénalité (poignées à la verticale, dans la bonne case).
- Ne pas avoir entraîné le grip après un sled pull et un rameur.

À LA MAISON

- Haltères, kettlebells, **bidons d'eau** ou sacs de courses lestés : allers-retours dans le jardin ou un couloir.
- **Suspensions à la barre** (3 × max), **pince disques**, pinces à ressort pour le grip.
- Option intelligente : faites vos farmers **après** des tirages pour reproduire la fatigue de course.

LE CONSEIL

Entraînez-vous un peu plus lourd que votre charge de course sur des distances plus courtes, puis à la charge de course sur 250–300 m.

SANDBAG LUNGES

DISTANCE 100 m	MUSCLES Fessiers · quadriceps	PIÈGE Genou qui ne touche pas
---------------------------------	--	--

TECHNIQUE

- Sandbag sur les épaules, derrière la nuque, tenu solidement.
- Le **genou arrière touche le sol** à chaque répétition, puis vous vous redressez complètement (hanches tendues) avant le pas suivant.
- Pas de longueur moyenne, buste droit, poussée par le talon de la jambe avant.
- Rythme régulier : un pas, une respiration. Les micro-pauses debout sont plus efficaces que les grosses pauses.

ERREURS FRÉQUENTES

- Genou qui « survole » le sol : no-rep et pas à refaire.
- Buste penché en avant qui fait glisser le sac.
- Poser le sac sur une barrière, au sol ou sur le pied pour souffler : 15 s par faute (règle renforcée en 2026/27).
- Pas trop longs qui cassent les adducteurs et les hanches.

À LA MAISON

- **Sandbag maison** : sacs de sable fermés dans un sac à dos solide ou un sac de sport. Ajustez le poids par paliers.
- Fentes marchées 4 × 25 m, puis 2 × 50 m, puis 100 m en continu.
- Ajoutez des **fentes bulgares** et des **step-ups** pour la force unilatérale. À l'entraînement, un tapis sous le genou protège vos rotules.

LE CONSEIL

Le 7^e kilomètre se court sur des cuisses en feu. Entraînez souvent l'enchaînement fentes → 1 km de course.

WALL BALLS

VOLUME 100 reps	MUSCLES Jambes · épaules	PIÈGE Séries trop longues
----------------------------------	---	--

TECHNIQUE

- Squat complet : le pli de la hanche passe sous le haut du genou à chaque rep.
- La balle doit **toucher la cible** (au-dessus de la ligne) : 3 m ou 2,70 m selon la division.
- Le lancer vient des jambes : remontez fort, les bras ne font que guider.
- Rattrapez la balle **en descendant** dans le squat suivant : un seul mouvement fluide.
- Découpez dès le début : par exemple 25-25-20-15-15 ou 10 × 10, avec des pauses courtes (5-10 s).

ERREURS FRÉQUENTES

- Partir sur 40 reps d'affilée et exploser à 50.
- Squat trop haut sous la fatigue : no-rep.
- Se tenir trop loin ou trop près du mur : la balle part n'importe où.
- Rattraper la balle après un rebond au sol et enchaîner : no-rep. Laissez-la tomber, ramassez-la, redressez-vous, puis repartez.

À LA MAISON

- Une **médecine-ball souple** (wall ball) et un mur extérieur solide ; marquez une cible à 2,70 m ou 3 m.
- Sans mur adapté : **thrusters** à l'haltère ou à la kettlebell, et **squats sautés** légers.
- Séance type : EMOM 10 min, 12 à 15 wall balls par minute.

LE CONSEIL

La dernière station se gagne avec la tête : décidez votre découpage à l'avance, et ne le changez pas en course.

LA ROXZONE ET LA COURSE COMPROMISE.

La Roxzone, c'est le couloir entre la piste et les stations. Elle est chronométrée, et l'on y perd souvent plus de temps que sur une station entière.

GAGNER DU TEMPS DANS LA ROXZONE

- Repérez la **map** de votre événement la veille : entrée, sortie, emplacement de chaque station, comptage des tours.
- Ne marchez pas dans la Roxzone : trottinez, même lentement.
- Respirez et buvez **en marchant vers la station**, pas debout devant.
- Comptez vos tours de course (une erreur de tour = pénalité ou disqualification).

COURIR SUR DES JAMBES LOURDES

- Les 200 premiers mètres après une station sont toujours horribles : raccourcissez la foulée, augmentez la cadence, et l'allure revient.
 - À l'entraînement, enchaînez systématiquement **exercice** → **course** (« compromised running ») : c'est la compétence n°1 d'Hyrox.
 - Fixez-vous une allure cible par kilomètre et acceptez 10–20 s de marge sur les km 2, 3, 7 et 8.
-

LES CHARGES, DIVISION PAR DIVISION.

Les distances de course ne changent jamais : **8 × 1 km** pour tout le monde. Ce qui change d'une division à l'autre, ce sont les **charges** des stations 2, 3, 6, 7 et 8. SkiErg, burpee broad jumps et rameur sont identiques partout (résistance du SkiErg et du rameur pré réglée sur 6, réglable librement ; cale-pieds du rameur pré réglés en position 4).

STATION	WOMEN · DOUBLES WOMEN · RELAY FEMME	MEN · WOMEN PRO · DOUBLES MEN / MIXED / WOMEN PRO · RELAY HOMME	MEN PRO · DOUBLES MEN PRO
Sled Push 4 × 12,5 m	102 kg	152 kg	202 kg
Sled Pull 4 × 12,5 m	78 kg	103 kg	153 kg
Farmers Carry 200 m	2 × 16 kg (blanc)	2 × 24 kg (gris)	2 × 32 kg (noir)
Sandbag Lunges 100 m	10 kg (blanc)	20 kg (gris)	30 kg (noir)
Wall Balls 100 reps	4 kg (blanc)	6 kg (gris)	9 kg (noir)

Poids des sleds traîneau inclus. Couleurs = code couleur des kettlebells, sandbags et wall balls sur place : c'est à vous de prendre la bonne charge.

HAUTEUR DE CIBLE DES WALL BALLS

- **2,70 m** pour les femmes (Women et Women Pro).
- **3,00 m** pour les hommes (Men et Men Pro).
- En Doubles Mixed et en Relay, chacun lance vers **sa** cible : la femme vers 2,70 m, l'homme vers 3 m.

CATÉGORIES D'ÂGE

16-24, puis par tranches de 5 ans : 25-29, 30-34, 35-39, 40-44... jusqu'à 85-89. Votre catégorie est fixée par votre âge **le jour de la course**. En Doubles, c'est l'**âge moyen** du duo ; en Relay, il n'y a que deux catégories (moins de 40 ans et 40+, sur l'âge moyen des quatre).

BON À SAVOIR

Prendre la mauvaise charge en farmers ou en fentes oblige à **refaire toute la station** avec la bonne. Sinon : disqualification. Vérifiez la couleur avant de soulever.

Source : HYROX Rulebooks Singles, Doubles et Team Relay, saison 26/27 (hyrox.com/rulebook).

LES ERREURS QUI COÛTENT CHER.

Sur les stations 1 à 7, le juge vous donne **un avertissement par station**. À la deuxième faute, quelle qu'elle soit, la répétition ne compte pas et vous prenez la pénalité ; chaque faute suivante en rajoute une, sans nouvel avertissement. Les wall balls, elles, ne connaissent pas d'avertissement : c'est rep ou no-rep.

ERREUR	CE QU'ELLE VOUS COÛTE
Oublier un tour de course	3 min (parcours en 4 tours) · 5 min (3 tours) · 7 min (2 tours) · DQ (1 tour)
Sauter une station ou un kilomètre entier, ne pas finir une station	Disqualification
Stations dans le désordre	3 min la 1 ^{re} fois, puis DQ
Entrer en Roxzone par l'arche OUT / sortir par l'arche IN	2 min à chaque fois
Quitter SkiErg, rameur ou wall balls avant la fin	DQ (station incomplète)
Burpee broad jump non conforme (après avertissement)	15 s par faute
Fente : genou qui ne touche pas / pas de redressement complet	15 s par faute
Sandbag posé (sol, barrière, pieds) ou retiré des épaules	15 s par faute
Kettlebells ou sandbag mal rangés (pas dans la bonne zone, poignées pas à la verticale)	30 s (annulé si vous corrigez avant de quitter la Roxzone)
Mauvaise charge en farmers ou en fentes	Refaire la station, sinon DQ
Craie perso, ou craie utilisée hors sled pull et farmers	2 min
Aide extérieure (boisson tendue par un proche...)	2 min par faute
Cracher, se moucher au sol, jeter un gobelet, s'arroser avec l'eau du ravito	2 min (ou DQ pour cracher, selon le directeur de course)
Traîner dans le tunnel de départ après le départ de votre vague	1 min
Partir dans une autre vague que la vôtre sans accord	DQ
Puce de chronométrage pas à la cheville	DNS (pas de résultat)
Doubles : un partenaire court devant l'autre	1 min ; au-delà de 3 pénalités de ce type, hors classement

LE TOP 3 DES PÉNALITÉS « BÊTES »

1. Un tour de course oublié (vous seul comptez vos tours, l'écran n'est qu'une aide). 2. Les arches IN/OUT de la Roxzone confondues. 3. Les kettlebells reposées couchées ou hors de la case. Les trois s'évitent en lisant la map la veille.

Source : HYROX Rulebook Singles 26/27, chapitre 12 « Penalties » et protocoles de pénalité par station. Les pénalités peuvent être ajoutées jusqu'à 48 h après l'événement.

CE QUE LE JUGE REGARDE VRAIMENT.

J'ai été Head Judge à Maastricht : la plupart des no-reps ne viennent pas de tricheurs, mais de gens fatigués qui ne connaissent pas le standard exact. Le voici, station par station.

STATION	LE STANDARD	LE NO-REP CLASSIQUE
SkiErg	Les deux pieds sur la plateforme. Les techniques dynamiques et sautées sont autorisées, à condition de retomber sur la plateforme. Levez le bras à la fin et attendez la validation du juge.	Un talon ou un pied qui touche le sol ; partir avant la validation.
Sled Push	Sled et athlète derrière la ligne au départ, rester dans son couloir, le sled entier dépasse la ligne des 12,5 m avant de repartir.	Faire demi-tour avant que tout le sled ait passé la ligne.
Sled Pull	Rester dans la « Racers Box », ne pas marcher sur ses lignes avant ou arrière en tenant la corde, tirer debout (jamais assis ni à genoux), corde dans son couloir.	Reculer hors de la box en tirant.
Burpee Broad Jumps	Poitrine au sol (ligne des tétons), mains au plus à 30 cm devant les orteils du pied avant, pieds qui ne dépassent pas le bout des doigts en revenant, décollage et réception simultanés avec 5 cm d'écart maximum entre l'avant des deux pieds . Aucun pas ni piétinement.	Réception décalée (un pied devant l'autre), petit pas de rattrapage.
Rameur	Rester assis jusqu'aux 1 000 m et à la validation du juge. Vous pouvez faire une pause, poignée rangée.	Se lever pour sortir avant la confirmation.
Farmers Carry	Les deux kettlebells en main dès que vous bougez, bras tendus le long du corps. Poser pour souffler est permis si elles n'avancent pas. Retour dans la bonne case, poignées verticales.	Reposer les kettlebells en avant pour « gagner » un mètre ; les ranger couchées.
Sandbag Lunges	Départ debout derrière la ligne, genou arrière qui touche nettement le sol , redressement complet (hanches et genoux tendus) à chaque rep, jambes alternées, aucun pas entre deux fentes, sac sur les deux épaules en permanence.	Genou qui frôle le sol ; sac posé sur une barrière pour souffler.
Wall Balls	Départ debout balle en main, hanches sous les genoux en bas du squat, la balle touche la bonne cible. Après la cible : rattraper, ou laisser tomber puis repartir debout (pas de rattrapage après rebond).	Squat trop haut sous la fatigue ; balle sous la cible.

LA ROXZONE : LES RÈGLES

- On entre **par l'arche IN**, on sort **par l'arche OUT**. Chaque inversion : 2 minutes, souvent détectées automatiquement par la puce.
- Pareil pour chaque station : entrée et sortie par les bons passages. Utilisez le poste, le couloir ou la cible que l'équipe vous attribue (sinon 2 minutes).
- Vous comptez **vous-même** vos tours : un tour en trop ne rend pas de temps, un tour en moins coûte cher.
- Sur la piste : si vous courez à 4:00/km ou plus vite, la Fast Lane (couloir intérieur) est obligatoire ; sinon restez dans le couloir de course.
- Dépassements autorisés sur trois stations : fentes, burpee broad jumps et farmers carry. Les lignes au sol n'y sont qu'indicatives.
- De l'eau est proposée à chaque passage en Roxzone ; vos gels, vous les portez sur vous dès le départ.

Source : HYROX Rulebook Singles 26/27, chapitres 7 « The Race » et 8 « Movement Standards ». Les règles locales et la map de chaque événement priment : relisez-les la veille.

OPEN, PRO, DOUBLES OU RÉLAY ?

DIVISION	LE PRINCIPE	POUR QUI
Open (Single)	Seul, 8 km + 8 stations, charges standard.	Tout le monde : c'est la référence. Idéal pour un premier chrono personnel.
Pro (Single)	Seul, charges lourdes (Men Pro : sled 202 kg, wall ball 9 kg ; Women Pro : charges de l'Open homme).	Athlètes déjà à l'aise en Open, solides en force. Voie de qualification Pro pour les Mondiaux jusqu'à 59 ans.
Doubles (Women, Men, Mixed, + Pro)	À deux. Vous courez ensemble les 8 km, et vous vous partagez librement le travail sur chaque station (un travaille, l'autre récupère debout).	Une première course, un duo couple ou amis, ou pour aller plus vite à deux. Mixed = charges de l'Open homme.
Team Relay (Women, Men, Mixed)	À quatre. Chacun fait 2 × (1 km + 1 station), dans l'ordre choisi par l'équipe. Passage de relais par un « high five » en zone de transition, arrivée à quatre.	Club, collègues, débutants : l'effort est court et l'ambiance d'équipe énorme.

MA GRILLE DE DÉCISION

- **Jamais fait d'Hyrox ?** Doubles ou Relay pour découvrir, ou Open si vous voulez votre chrono à vous.
- **Vous finissez l'Open avec de la marge sur sleds et wall balls ?** Testez le Pro.
- **Vous visez une qualification aux Mondiaux ?** Regardez les places par catégorie d'âge : en Single, 60 ans et plus se qualifient uniquement via l'Open.
- **En Doubles, le piège** : un partenaire beaucoup plus rapide en course. Vous devez courir ensemble (1 min de pénalité si l'un part devant).

MON PARCOURS

Première course en Doubles Mixed à Maastricht, puis Open Solo à Paris, puis 1:17:26 en Open Solo à Londres. Prochaine étape : le Pro. C'est une progression logique pour beaucoup d'entre vous.

Sources : HYROX Rulebooks Singles, Doubles et Team Relay 26/27.

C'EST QUOI, UN BON TEMPS ?

Les chiffres ci-dessous sont des **médianes** (la moitié du peloton est plus rapide, l'autre moitié plus lente), calculées sur **260 078 arrivées** de la saison 2025/26 (24 courses, hors championnats), à partir des résultats officiels publiés via HYRESULT.

DIVISION	TOP 10 %	TOP 25 %	MÉDIANE	75 ^e PERCENTILE
Open Men	1:09:52	1:16:47	1:26:13	1:38:26
Open Women	1:18:27	1:25:30	1:35:14	1:48:33
Pro Men	1:04:50	1:10:37	1:18:54	1:29:19
Pro Women	1:11:07	1:17:44	1:27:03	1:39:12
Doubles Men	1:03:05	1:08:11	1:15:07	1:23:47
Doubles Women	1:14:02	1:20:00	1:27:45	1:37:34
Doubles Mixed	1:08:00	1:14:20	1:22:17	1:31:42

PAR ÂGE (OPEN, MÉDIANE)

ÂGE	HOMMES	FEMMES
30-34	1:24:11	1:34:15
35-39	1:25:08	1:35:19
40-44	1:27:52	1:35:30
45-49	1:30:16	1:36:52
50-54	1:33:00	1:40:18

FIXER VOTRE OBJECTIF

- **Première course** : l'objectif, c'est finir proprement, sans pénalité. Le chrono viendra à la deuxième.
- **Deuxième course** : visez la médiane de votre division et de votre âge.
- **Ensuite** : le top 25 % de votre catégorie. Pour un homme 40-44 en Open, c'est sous 1:18:38 ; pour une femme 40-44, sous 1:26:07.
- Retenez qu'environ **la moitié du chrono, c'est la course à pied** (8 km) : on ne progresse pas seulement sur les stations.

OÙ VOUS SITUER

Après votre course, retrouvez vos temps par station et par kilomètre sur results.hyrox.com ou HYRESULT, et comparez chaque station à votre catégorie : la station où l'écart est le plus grand est celle où se trouvent vos minutes faciles à gagner.

Source : statistiques saison 2025/26 compilées par HYROX Runners (hyroxrunners.com, 260 078 arrivées) à partir des résultats officiels HYROX via HYRESULT. Temps indicatifs : chaque salle, chaque sol et chaque saison sont différents.

3 SÉANCES MAISON SANS SLED.

Matériel conseillé : une kettlebell, une paire d'haltères (ou bidons), un élastique, un sandbag maison et une médecine-ball. Échauffez-vous 10 minutes avant chaque séance.

SÉANCE A · « MINI-HYROX » (35–45 MIN)

4 tours : 800 m de course + 1 bloc parmi : 40 ski pulls élastique · 2 × 15 m poussée serviette lestée · 20 burpee broad jumps · 100 m farmers · 30 fentes lestées · 30 wall balls (ou thrusters).

SÉANCE B · FORCE-ENDURANCE (30 MIN)

EMOM 30 min, en rotation : 1) 15 kettlebell swings · 2) 12 fentes bulgares (6/6) · 3) 40 m farmers · 4) 15 wall balls · 5) 10 burpees · 6) repos.

SÉANCE C · COMPROMISED RUNNING (25–35 MIN)

5 tours : 20 wall balls ou thrusters → immédiatement 400 m de course à allure course → 90 s de récupération marchée.

Débutant·e ? Divisez les volumes par deux et augmentez de 10 % par semaine. En cas de douleur articulaire, arrêtez et demandez l'avis d'un professionnel de santé.

CHECK-LIST DE COURSE.

- Relire les standards et la map de l'événement (heure de vague, accès, consignes).
- Chaussures déjà testées sur sled et sur tapis (pas de chaussures neuves le jour J).
- Petit-déjeuner testé à l'entraînement, 2 h 30 à 3 h avant le départ.
- Échauffement 15 min : mobilité, 5 min de footing, quelques wall balls et 2 accélérations.
- Plan d'allure écrit : objectif par km et découpage des wall balls.
- Gants autorisés (pas les « grips » de gymnaste), genouillères, ceinture, bandeaux de poignets, gourde dorsale : oui. Écouteurs, téléphone, caméra, montre-caméra/lunettes connectées : non.
- Craie : uniquement celle de l'organisation, uniquement au sled pull et au farmers. Vos gels : sur vous dès le départ.
- Puce à la cheville, heure de départ écrite sur le bras, au tunnel de départ 10 minutes avant. Pièce d'identité pour le retrait du dossard.
- En Doubles : qui fait quoi sur chaque station, décidé à l'avance.

POUR ALLER PLUS LOIN

Calendrier des courses et simulations en France, séances, histoires « Road to Worlds » et bientôt le livre de préparation : lemeilleurduport.fr. Vous recevrez aussi nos prochaines séances par e-mail.

© 2026 Le Meilleur du Sport · David Bioux. Guide gratuit, reproduction commerciale interdite. Les informations sont données à titre indicatif et ne remplacent pas un avis médical ni le rulebook officiel en vigueur.

Sources : HYROX Rulebooks Singles, Doubles et Team Relay saison 26/27 (hyrox.com/rulebook) ; statistiques de temps saison 2025/26 compilées par HYROX Runners à partir des résultats officiels (results.hyrox.com, HYRESULT).

HYROX est une marque de son propriétaire. Le Meilleur du Sport est un site indépendant, non affilié à HYROX ni à ses partenaires.