

| GUIDE TECHNIQUE HYROX

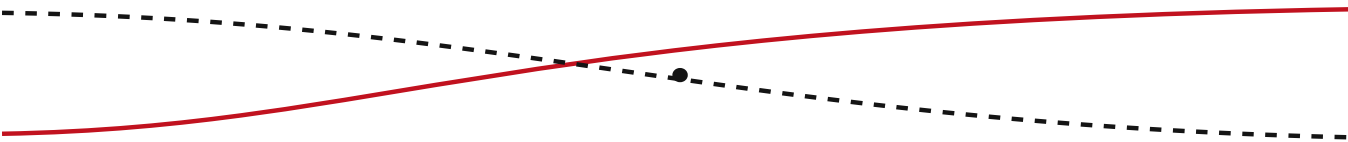
Le Guide HYROX 360°

Évalue ton niveau, identifie ton profil et construis la
préparation adaptée à ton objectif.

PROGRESSION · COURSE

POINT DE CROISEMENT

PROGRESSION · ATELIERS



DE TA PREMIÈRE COURSE À LA RECHERCHE DE PERFORMANCE

Cette ressource te donne la carte. Ton évaluation personnalisée détermine le meilleur itinéraire.

01 Comprendre HYROX

La discipline, ses qualités, pourquoi les plans génériques échouent

02 Faire son diagnostic

Ton objectif, ton niveau (test interactif), ton profil

03 Choisir son parcours

Six parcours selon ton point de départ et ton ambition

04 Les bases de la programmation

Les cinq qualités, les types de séances, progresser, organiser 12 semaines, le facteur nutrition

05 Les outils pratiques

Six outils à remplir pour piloter ta préparation

06 Quand un plan générique ne suffit plus

Les sept signes, et les deux façons d'aller plus loin

PARTIE 01

Comprendre HYROX

01

Avant de t'entraîner, comprends le terrain de jeu : ce que HYROX exige vraiment, et pourquoi deux personnes qui visent la même course n'ont pas les mêmes besoins.

| LE MOT DU COACH

Il n'y a pas une préparation HYROX. Il y a la tienne.

Bienvenue dans ce guide consacré à la préparation HYROX.

HYROX attire des profils extrêmement différents : des coureurs, des pratiquants de musculation, des adeptes de fitness fonctionnel, mais aussi des personnes qui cherchent simplement un nouveau défi. C'est précisément ce qui rend cette discipline aussi passionnante. C'est aussi ce qui rend les programmes génériques rapidement limités.

Une personne capable de courir facilement dix kilomètres n'a pas les mêmes besoins qu'une personne très forte sur les sleds mais qui souffre dès les premiers kilomètres. De la même manière, terminer son premier HYROX et chercher à battre un record personnel ne demandent pas le même niveau de préparation.

L'objectif de ce guide est de t'aider à comprendre où tu en es aujourd'hui, ce que tu dois développer en priorité et comment organiser ta préparation en fonction de ton ambition. Tu y trouveras des repères, des tests, des exemples de semaines et plusieurs parcours adaptés aux différents profils.

Ce guide ne remplace pas une évaluation individualisée. Il te donne une carte générale. Ton historique, tes disponibilités, tes douleurs éventuelles, ta capacité de récupération et tes résultats aux différents tests déterminent l'itinéraire qui te correspond réellement.

ANDY POIRON

Prends le temps de répondre honnêtement aux différentes évaluations. La meilleure préparation n'est pas celle qui paraît la plus impressionnante. C'est celle qui corrige tes véritables limites.

Ce guide te donne la carte.

Ton évaluation détermine l'itinéraire.

LA DISCIPLINE

Qu'est-ce qu'un HYROX ?

HYROX est une épreuve d'endurance qui alterne huit portions de course d'un kilomètre avec huit ateliers de force et d'endurance musculaire. On court, on travaille, on recourt, sans jamais vraiment récupérer.

Ce qui rend l'épreuve exigeante n'est pas un atelier pris isolément. C'est l'enchaînement. Tu ne cours jamais frais, et tu n'attaques jamais un atelier reposé. La vraie compétence, c'est de rester efficace sous fatigue.

LES QUATRE QUALITÉS EN JEU

- **La force** : produire de la puissance sur les sleds, les carries, les lunges.
- **L'endurance** : tenir la distance de course sans t'effondrer.
- **L'endurance musculaire** : répéter l'effort quand les muscles brûlent (wall balls, rameur).
- **La technique** : dépenser le moins d'énergie possible sur chaque mouvement.

LES DEUX DÉTAILS QUI CHANGENT TOUT

- **La course sous fatigue** : ton allure après un atelier compte plus que ton allure à froid.
- **Les transitions** : le temps entre la fin d'un atelier et la reprise de course est une compétence à part entière, souvent négligée.

Les catégories (individuel, doubles, relais) et les charges par division évoluent selon le règlement officiel. On ne les fige pas ici : vérifie toujours la version en vigueur avant ta course.

L'objectif de cette partie n'est pas d'être une encyclopédie. C'est de te donner le vocabulaire nécessaire pour comprendre la suite : ton diagnostic, ton profil et ton parcours.

LE PIÈGE DU PLAN UNIQUE

Le même HYROX, mais pas la même préparation

Deux personnes peuvent viser exactement la même course et avoir besoin de deux préparations opposées. Prends deux cas concrets.

EXEMPLE 01

Thomas, le coureur

Thomas court quatre fois par semaine. Son dix kilomètres est solide, mais il perd énormément de temps sur les sleds, les lunges et les wall balls.

Son problème n'est pas de manquer d'endurance générale. Il doit apprendre à produire et à maintenir de la force.

EXEMPLE 02

Julie, la fonctionnelle

Julie est puissante et à l'aise sur les ateliers, mais sa course se dégrade dès les premiers kilomètres.

Son problème n'est pas de manquer de courage ou d'intensité. Elle doit développer sa fréquence de course, son économie et sa capacité à courir sous fatigue.

CE QU'IL FAUT RETENIR

Thomas et Julie participent à la même compétition. Mais leur faire suivre exactement le même programme ralentirait la progression de l'un des deux. Un plan trouvé en ligne ne sait pas lequel des deux tu es. Ton diagnostic, oui.

Même course, deux corps différents, deux itinéraires opposés.

ET SI TU NE TE RECONNAIS DANS AUCUN DES DEUX ?

C'est le cas le plus fréquent. La plupart des athlètes sont un mélange : un peu coureur, un peu puissant, avec une contrainte de temps ou une ancienne blessure qui change tout. C'est exactement pour ça que la suite ne te donne pas un plan tout fait, mais un diagnostic. Tu vas d'abord mesurer où tu en es, puis identifier ton profil réel, avant de choisir ta direction.

Faire son diagnostic

02

Trois questions, dans l'ordre : où veux-tu aller, où en es-tu, et quel type d'athlète es-tu. Plus tu réponds honnêtement, plus la suite du guide t'est utile.

ÉTAPE 1 • TON AMBITION

Quel est ton objectif ?

Ton ambition change complètement le niveau de précision nécessaire. Terminer une première course et viser un record ne demandent ni le même volume, ni la même fréquence, ni la même spécificité. Coche le tien.

OBJECTIF 1

Terminer mon premier HYROX

- Apprendre les mouvements
- Développer une base de course
- Devenir suffisamment robuste
- Gérer son effort
- Éviter l'effondrement en seconde moitié

OBJECTIF 2

Réaliser une performance personnelle

- Identifier les minutes perdues
- Progresser sur le facteur limitant
- Améliorer les transitions
- Structurer les allures
- Répéter les conditions spécifiques

OBJECTIF 3

Devenir compétitif

- Optimiser chaque qualité
- Tolérer davantage de volume
- Contrôler la récupération
- Limiter les interférences
- Construire une stratégie de course

Test de niveau général

Le niveau ne se résume pas à un chronomètre. Il dépend aussi de ta régularité, de ta maîtrise technique et de ta capacité à récupérer. Coche chaque affirmation vraie : ton score et ton niveau se calculent tout seuls.

20 AFFIRMATIONS · 1 POINT CHACUNE

SCORE EN DIRECT

BLOC 1 · EXPÉRIENCE

- ☐ Je m'entraîne régulièrement depuis au moins douze mois.
- ☐ Je cours actuellement chaque semaine.
- ☐ Je maîtrise les principaux mouvements utilisés en HYROX.
- ☐ J'ai déjà réalisé une compétition d'endurance ou de fitness.
- ☐ Je suis capable de suivre quatre semaines d'entraînement sans interruption majeure.

BLOC 2 · COURSE

- ☐ Je peux courir trente minutes sans m'arrêter.
- ☐ Je peux courir une heure à allure facile.
- ☐ Je peux réaliser deux séances de course par semaine sans douleur.
- ☐ Je connais mon allure sur cinq kilomètres.
- ☐ Je suis capable de repartir en courant après un atelier exigeant.

BLOC 3 · ATELIERS

- ☐ Je maîtrise la technique des wall balls.
- ☐ Je sais pousser et tirer un sled.
- ☐ Je peux réaliser des fentes chargées en conservant ma posture.
- ☐ Je suis à l'aise sur le rameur et le SkiErg.
- ☐ Je peux réaliser des burpee broad jumps sans forte dégradation technique.

BLOC 4 · RÉCUPÉRATION

- ☐ Je dors suffisamment la majorité de la semaine.
- ☐ Je n'ai pas de douleur limitant actuellement mon entraînement.
- ☐ Je récupère correctement entre deux séances difficiles.
- ☐ Je peux consacrer au moins trois séances par semaine à ma préparation.
- ☐ Mon niveau de fatigue quotidien est généralement maîtrisé.

0/20

TON SCORE

TON NIVEAU INDICATIF

Fondation

0 à 7

FONDATION

Construire la base et la régularité.

8 à 13

CONSTRUCTION

Structurer et corriger la faiblesse principale.

14 à 17

INTERMÉDIAIRE

Spécifier et enchaîner course et ateliers.

18 à 20

AVANCÉ

Optimiser les détails et la stratégie.

Cette grille est un outil d'orientation utilisé dans le guide. Elle ne constitue pas un test scientifique validé et ne remplace pas une évaluation réalisée par un coach.

Identifier son profil

Ton passé sportif influence fortement la préparation dont tu as besoin. Lis les quatre profils et coche les signes qui te correspondent. Le profil où tu coches le plus de signes est probablement le tien.

A LE COUREUR

Tu possèdes une bonne capacité de course, mais les charges et l'endurance musculaire limitent ta performance.

SIGNES FRÉQUENTS

- ☐ Bon temps sur cinq kilomètres
- ☐ Fréquence de course élevée
- ☐ Sleds très coûteux en énergie
- ☐ Nombreuses pauses sur les wall balls
- ☐ Difficultés avec les carries et les lunges

POURQUOI UN COACH CHANGE TOUT ICI

Développer ta force sans casser ta course, c'est un équilibre précis. Trop de charge et tes séances de course trinquent ; trop peu et les sleds continuent de te vider. Un coach dose la force juste utile, au bon moment de ta semaine, et l'intègre sans sacrifier ce que tu réussis déjà.

B LE PUISSANT

Tu possèdes de la force et de bonnes capacités sur les ateliers, mais ta course limite ton résultat.

SIGNES FRÉQUENTS

- ☐ Bonne aisance avec les charges
- ☐ Bon niveau sur les ateliers courts
- ☐ Faible fréquence de course
- ☐ Allure qui diminue rapidement
- ☐ Difficultés à retrouver son rythme après les stations

POURQUOI UN COACH CHANGE TOUT ICI

Réapprendre à courir quand on est puissant et lourd, c'est le premier terrain de blessure : tibias, genoux, tendons. Un coach pilote la montée de volume pour que ton corps encaisse, et transforme ton moteur d'atelier en vraie économie de course, sans te casser en route.

C LE POLYVALENT

Tu es correct partout, mais tu manques encore de spécificité HYROX.

SIGNES FRÉQUENTS

- ☐ Aucun énorme point faible
- ☐ Transitions hésitantes
- ☐ Allure mal définie
- ☐ Peu de simulations réalisées
- ☐ Stratégie de fractionnement imprécise

POURQUOI UN COACH CHANGE TOUT ICI

Sans gros point faible, ta marge est cachée dans les détails : pacing, transitions, ordre des séances, stratégie de course. C'est précisément ce qu'un plan générique ne sait pas voir. Un coach t'apprend à enchaîner sous fatigue et à construire une stratégie chiffrée, là où tu plafonnes aujourd'hui.

D L'ATHLÈTE EN PLATEAU

Tu possèdes déjà de l'expérience, mais ta progression ralentit.

SIGNES FRÉQUENTS

- ☐ Plusieurs compétitions réalisées
- ☐ Performances devenues relativement stables
- ☐ Volume d'entraînement déjà élevé
- ☐ Fatigue persistante
- ☐ Difficulté à identifier le prochain levier

POURQUOI UN COACH CHANGE TOUT ICI

Un plateau ne se casse pas en travaillant plus, mais en trouvant le bon levier. Un coach lit ta charge, ta fatigue et tes données de course pour repérer ce qui débloque réellement ta progression, pendant que seul tu risques d'accumuler du volume en tournant en rond.

Choisir son parcours

Six itinéraires selon ton point de départ et ton ambition. Choisis celui qui correspond à ton diagnostic. Il te donne une direction claire, pas une prescription figée.

01

Ma première course

Pour qui ? Débutant sportif, première expérience, objectif finisher, trois ou quatre séances disponibles.

PRIORITÉS

- 1 Courir régulièrement
- 2 Apprendre les mouvements
- 3 Construire une force générale
- 4 Développer la tolérance à l'effort
- 5 Apprendre à contrôler son intensité

SEMAINE TYPE (EXEMPLE)

Lundi	Repos
Mardi	Renforcement général et technique
Mercredi	Mobilité ou repos
Jeudi	Course facile
Vendredi	Repos
Samedi	Circuit HYROX accessible
Dimanche	Cardio facile (optionnel)

Exemple illustratif, pas ta programmation. Au club, cette trame est ajustée chaque semaine selon ta forme, tes charges et ta progression réelle. **C'est exactement ce qui sépare suivre un plan et être accompagné.**

MESSAGE STRATÉGIQUE

Le débutant n'a pas besoin de réaliser une simulation complète toutes les semaines. Il doit devenir suffisamment robuste et régulier pour absorber progressivement une préparation plus spécifique.

02

Le coureur qui découvre HYROX

Pour qui ? Bonne expérience de course, faible expérience de musculation fonctionnelle, difficultés sur les charges, objectif finir ou performance.

PRIORITÉS

- 1 Force des jambes
- 2 Sled push et sled pull
- 3 Carries et lunges
- 4 Endurance musculaire
- 5 Wall balls
- 6 Maintien de la course

DOSAGE HEBDO INDICATIF

2× Course

2× Force / ateliers

1× Séance
spécifique

1× Facile (optionnel)

Dosage donné à titre indicatif. Les charges, les allures et le volume exacts se règlent selon toi. Un accompagnement transforme ce cadre général en séances réellement calibrées.

MESSAGE STRATÉGIQUE

Le coureur ne doit pas abandonner sa force principale. Il doit simplement arrêter de consacrer toute son énergie à une qualité déjà développée.

03

Le profil fort qui doit apprendre à courir

Pour qui ? Pratiquant de musculation, athlète puissant, ateliers relativement faciles, importante dégradation sur la course.

ANDY POIRON

PRIORITÉS

- 1 Fréquence de course
- 2 Tolérance mécanique
- 3 Endurance fondamentale
- 4 Travail au seuil
- 5 Économie de course
- 6 Course après ateliers

DOSAGE HEBDO INDICATIF

2× Course facile / modérée

1× Course qualitative

1× Force d'entretien

1× Séance spécifique

+ Technique légère (option)

Dosage donné à titre indicatif. Ta tolérance à la course et ton risque de blessure imposent des ajustements individuels. **C'est précisément là qu'un coach évite l'erreur qui te met à l'arrêt.**

MESSAGE STRATÉGIQUE

Le rameur, le SkiErg et les metcons développent le système cardiovasculaire, mais ils ne remplacent pas complètement les adaptations spécifiques à la course.

04

Le polyvalent qui veut terminer fort

Pour qui ? Niveau correct partout, première ou deuxième compétition, aucune faiblesse spectaculaire, difficulté à gérer l'enchaînement.

PRIORITÉS

- 1 Pacing
- 2 Course compromise
- 3 Transitions
- 4 Stratégie de fractionnement
- 5 Régularité
- 6 Travail de la seconde moitié de course

DOSAGE HEBDO INDICATIF

1× Course facile

1× Seuil / intervalles

1× Force

1× Technique

1× HYROX spécifique

Dosage donné à titre indicatif. L'ordre des séances et le placement des simulations font toute la différence, et dépendent de ton contexte. **Un coach construit cet enchaînement avec toi.**

MESSAGE STRATÉGIQUE

Le polyvalent progresse rarement en ajoutant une qualité de plus. Il progresse en apprenant à enchaîner ce qu'il sait déjà faire, sous fatigue et dans le bon ordre.

05

Battre mon record

Pour qui ? Au moins une course réalisée, objectif chronométrique, cinq à six séances disponibles, bonne maîtrise globale.

PRIORITÉS

- 1 Analyser les minutes perdues
- 2 Choisir un facteur limitant principal
- 3 Conserver les autres qualités
- 4 Réduire la dégradation entre le début et la fin
- 5 Travailler les transitions
- 6 Construire une stratégie chiffrée

ANALYSE DE TES MINUTES PERDUES

Remplis ce tableau après ta dernière course (ou une simulation). Il révèle souvent que tu ne perds pas ton temps là où tu le crois.

SEGMENT	TEMPS ACTUEL	TEMPS VISÉ	ÉCART	PRIORITÉ
Course				
SkiErg				
Sled push				
Sled pull				
Burpees				
Rameur				
Carry				
Lunges				ANDY POIRON

Wall balls				
Transitions				

MESSAGE STRATÉGIQUE

Cette page seule peut suffire à changer ta préparation. Le plus dur n'est pas de remplir le tableau, c'est d'interpréter les écarts et de savoir lequel travailler en premier. C'est exactement ce qu'un audit personnalisé fait avec toi.

06

Devenir compétitif

Pour qui ? Athlète expérimenté, volume élevé, ambition de classement, progression ralentie.

PRIORITÉS

- 1 Séparer clairement les objectifs de chaque séance
- 2 Contrôler la charge d'entraînement
- 3 Développer le facteur limitant par blocs
- 4 Ajouter du volume facile sans augmenter excessivement la fatigue
- 5 Réaliser des séances spécifiques très précises
- 6 Optimiser la récupération
- 7 Individualiser les allures et les stratégies

MESSAGE STRATÉGIQUE

Plus le niveau augmente, moins les séances génériques suffisent. Le besoin d'individualisation progresse avec l'ambition : à ce stade, ce sont les détails qui font la différence au classement.

EN RÉSUMÉ : QUEL PARCOURS POUR QUEL PROFIL ?

Si tu hésites, pars du parcours le plus proche de ta situation. Rien ne t'empêche de basculer sur un autre une fois ton diagnostic affiné.

TON PROFIL OU TA SITUATION

TON PARCOURS DE DÉPART

ANDY POIRON

Débutant, objectif finisher	01 · Ma première course
Coureur (profil A)	02 · Le coureur qui découvre HYROX
Puissant (profil B)	03 · Le profil fort qui doit apprendre à courir
Polyvalent (profil C)	04 · Le polyvalent qui veut terminer fort
Expérimenté visant un chrono	05 · Battre mon record
Athlète en plateau (profil D)	06 · Devenir compétitif

Le parcours te donne la direction. Le bon dosage, lui, dépend de toi. C'est là qu'un coach entre en jeu.

Les bases de la programmation

Les principes qui te permettent de construire, de lire et d'ajuster une préparation. C'est la boîte à outils commune à tous les profils. La façon de la doser reste, elle, individuelle.

CHAPITRE 1

Les cinq qualités à développer

Toute la préparation HYROX se joue sur cinq qualités. Une préparation intelligente ne les développe pas toutes en même temps : elle attaque en priorité celle qui te freine le plus.

Qualité 1

LA COURSE

DÉFINITION	Maintenir une allure efficace sur les huit kilomètres cumulés, morcelés par les ateliers.
RÔLE	C'est la moitié de l'épreuve et, pour beaucoup, le premier poste de temps perdu.
SIGNES DE FAIBLESSE	Allure qui chute après chaque atelier, course "en survie" dès la seconde moitié.
MÉTHODES	Volume facile, travail au seuil, intervalles, courses juste après un atelier.
ERREUR FRÉQUENTE	Ne courir que vite, jamais facile (ou l'inverse). Les deux sont nécessaires.

Qualité 2

LA FORCE

DÉFINITION	Produire de la puissance sur les sleds, les carries et les lunges.
RÔLE	Elle détermine le coût énergétique des ateliers lourds. Plus tu es fort, moins ils te vident.
SIGNES DE FAIBLESSE	Le sled t'épuise, la posture cède sur les carries, les fentes chargées deviennent risquées.
MÉTHODES	Squat, hip hinge, fentes chargées, poussées et tractions lourdes en séries courtes.
ERREUR FRÉQUENTE	Chercher un maximum spectaculaire au lieu d'une force utile, répétable sous fatigue.

Qualité 3

L'ENDURANCE MUSCULAIRE

DÉFINITION	Répéter l'effort quand les muscles brûlent : wall balls, rameur, SkiErg.
RÔLE	Elle évite les pauses interminables qui plombent le chrono, atelier après atelier.
SIGNES DE FAIBLESSE	Les séries s'effondrent, tu multiplies les micro-pauses, tu "casses" tôt.
MÉTHODES	Séries longues, travail de densité, répétitions en état de fatigue contrôlée.
ERREUR FRÉQUENTE	La confondre avec le cardio pur. Ce sont les muscles locaux qui lâchent, pas seulement le souffle.

Qualité 4

LA TECHNIQUE

DÉFINITION	Exécuter chaque mouvement avec le minimum d'énergie dépensée.
RÔLE	La technique, c'est de l'énergie économisée gratuitement, sur chacune des centaines de répétitions.
SIGNES DE FAIBLESSE	Wall balls imprécises, sled mal orienté, transitions brouillonnes.
MÉTHODES	Répétitions à intensité contrôlée, retour vidéo, drills spécifiques par atelier.

ERREUR FRÉQUENTE	Négliger la technique quand on est fatigué. C'est justement là qu'elle rapporte le plus.
------------------	--

Qualité 5

LA CAPACITÉ À ENCHAÎNER

DÉFINITION	Rester efficace en passant de la course à l'atelier, et inversement, sous fatigue.
RÔLE	C'est la compétence spécifique de HYROX. On ne la développe nulle part ailleurs.
SIGNES DE FAIBLESSE	Tu es bon sur chaque atelier isolé, mais l'enchaînement fait tout s'écrouler.
MÉTHODES	Course compromise, simulations partielles puis complètes, transitions travaillées.
ERREUR FRÉQUENTE	Ne s'entraîner qu'en blocs isolés et découvrir l'enchaînement le jour de la course.

CHAPITRE 2

Les différentes séances

Chaque séance a un rôle précis. Le problème le plus courant n'est pas le manque de travail, c'est de faire neuf fois la même séance moyenne. Voici les neuf types à connaître.

SÉANCE	OBJECTIF	REPÈRE
Course facile	Construire le moteur aérobic et récupérer	Tu peux tenir une conversation
Seuil	Repousser l'allure que tu peux soutenir longtemps	Confortablement dur, tenable 20 à 40 min
Intervalles	Développer la vitesse et la puissance aérobic	Fractions rapides, récupération incomplète
Force	Rendre les ateliers lourds moins coûteux	Charges élevées, séries courtes, récup complète

ANDY POIRON

Endurance musculaire	Tenir les répétitions qui brûlent	Séries longues, densité, peu de repos
Technique	Économiser de l'énergie sur chaque mouvement	Intensité basse, focus exécution, vidéo
Course compromise	Courir efficacement sous fatigue	Course juste après un atelier exigeant
Simulation partielle	Répéter l'enchaînement sur un format réduit	Deux à quatre stations avec course, format court
Simulation complète	Tester la stratégie en conditions réelles	Rare et coûteuse, proche de la compétition

LE RÔLE DU COACH

Ces neuf séances forment un vocabulaire commun. Mais chacune ne devient efficace que si elle est spécifique : la bonne charge, la bonne allure, le bon volume, au bon moment de ta semaine et de ta fatigue. Choisir laquelle tu fais, quand, et à quelle dose, c'est précisément le rôle d'un coach. Une même séance mal placée peut te vider au lieu de te faire progresser.

CHAPITRE 3

Comment progresser

Progresser, ce n'est pas en faire toujours plus. C'est faire évoluer un paramètre à la fois, en laissant le corps s'adapter.

- N'augmente pas tous les paramètres en même temps.
- Progresse sur **un seul** levier à la fois : le volume, la densité, la charge ou la vitesse.
- Prévois des semaines plus légères pour absorber le travail.

- Surveille ta fatigue autant que ta performance.
- Ne transforme pas chaque séance en test : tester en permanence, c'est ne jamais progresser.
- Une progression lente et tenue bat une progression rapide et cassée.

LE PRINCIPE

La bonne question n'est pas "est-ce que j'en fais assez ?", mais "est-ce que je fais évoluer le bon paramètre, au bon moment, sans me casser ?".

CHAPITRE 4

Comment organiser douze semaines

Une préparation se lit en phases. Chacune a un objectif dominant. Voici l'architecture générale sur douze semaines.

PHASE	SEMAINES	OBJECTIF
Fondations	1 à 3	Construire la base et la régularité
Développement	4 à 6	Corriger la faiblesse principale
Intégration	7 à 9	Enchaîner course et ateliers
Spécificité	10 et 11	Se rapprocher des conditions de compétition
Allègement	12	Réduire la fatigue avant la course

LA LIMITE DE TOUTE STRUCTURE GÉNÉRALE

Cette architecture te donne l'ordre des priorités. Mais les charges exactes, les allures, le volume hebdomadaire et les ajustements en cas de fatigue dépendent de toi. C'est la frontière entre un cadre général et une préparation réellement individualisée.

CHAPITRE 5

Le facteur que ce guide ne traite pas : la nutrition

Tu peux avoir la meilleure programmation possible : sans une nutrition et une récupération alignées, tu plafonnes, tu récupères mal et tu te blesses plus vite.

La nutrition n'est pas un détail, c'est un pilier de la performance HYROX.

ANDY POIRON

Ce guide est volontairement centré sur l'entraînement. La nutrition mérite son propre accompagnement, parce qu'elle dépend encore plus de toi : ton poids de forme, ta tolérance digestive, ton emploi du temps, ta façon de réagir aux glucides. On ne peut pas la résumer honnêtement en une page générique, et ce serait te desservir de le faire.

CE QUE LA NUTRITION CHANGE VRAIMENT

- Ton énergie disponible à l'entraînement et en course
- Ta capacité à répéter les séances sans t'épuiser
- Ta récupération entre deux efforts difficiles
- Ton poids de forme, au service de la performance
- Ta gestion de l'effort le jour J : avant, pendant, après

POURQUOI C'EST LE LEVIER LE PLUS SOUVENT OUBLIÉ

- On optimise l'entraînement, on subit l'alimentation
- Les conseils génériques ignorent ton contexte réel
- C'est le premier poste qui lâche quand la vie s'accélère
- C'est aussi celui qui débloque les derniers pourcents

LE RÔLE DU COACH

Aligner ta nutrition sur ta préparation ne s'improvise pas à partir d'un article lu en ligne. C'est le genre de levier qu'un accompagnement individualisé prend en charge avec toi, en même temps que ton entraînement. Si tu sens que c'est ton point faible, c'est probablement là que se cache ta prochaine vraie progression.

Les outils pratiques

05

Six outils à remplir pour transformer ce guide en préparation concrète. Complète-les à l'écran ou imprime-les. Ce sont eux qui font la différence entre lire et piloter.

OUTIL 1

Ma fiche d'objectif

DATE DE LA COURSE

CATÉGORIE / DIVISION

OBJECTIF PRINCIPAL

RÉSULTAT SOUHAITÉ (FINISHER, CHRONO VISÉ, SENSATION)

MES DISPONIBILITÉS (SÉANCES / SEMAINE)

MES CONTRAINTES (TEMPS, MATÉRIEL, BLESSURES)

OUTIL 2

Mon diagnostic

MON NIVEAU (TEST PARTIE 2)

MON PROFIL (A / B / C / D)

MON AMBITION (1 / 2 / 3)

MON PRINCIPAL POINT FORT

MON PRINCIPAL POINT FAIBLE

OUTIL 3

Ma semaine actuelle

Note ce que tu fais **réellement** cette semaine, pas ce que tu aimerais faire. C'est le point de départ honnête de toute progression.

JOUR	SÉANCE RÉELLEMENT RÉALISÉE	RESSENTI
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		

OUTIL 4

Mon tableau de progression

Remplis une colonne par semaine. Ce qui se mesure se pilote. Ce qui ne se mesure pas se subit.

INDICATEUR	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Volume de course						
Charge des sleds						
Wall balls						
Temps de station						
RPE moyen						
Sommeil						
Douleur						
Fatigue						

COMMENT LIRE CE TABLEAU

Ce ne sont pas les valeurs absolues qui comptent, mais leur tendance sur six semaines. Une charge qui monte pendant que ta fatigue grimpe et que ton sommeil chute n'est pas une progression, c'est une alerte. Croiser ces lignes entre elles pour décider quand pousser et quand lever le pied, c'est précisément le travail qu'un coach fait avec toi.

OUTIL 5

Ma stratégie de compétition

ALLURE DE DÉPART (ET CE QUE JE M'INTERDIS LES PREMIERS KILOMÈTRES)

STRATÉGIE PAR ATELIER (FRACTIONNEMENT DES SÉRIES, QUAND RELÂCHER)

MON PLAN DE FRACTIONNEMENT

MES TRANSITIONS (CE QUE JE FAIS ENTRE
ATELIER ET COURSE)

MA SOLUTION DE SECOURS (SI ÇA PART MAL, MON PLAN B)

OUTIL 6

Ma checklist avant la course

- | | |
|--|--|
| ☐ Matériel préparé la veille | ☐ Plan d'hydratation défini |
| ☐ Chaussures testées, pas neuves | ☐ Horaires et logistique vérifiés |
| ☐ Règlement de ma division relu | ☐ Échauffement planifié |
| ☐ Alimentation habituelle (rien de nouveau) | ☐ Stratégie de course écrite et mémorisée |

Quand un plan générique ne suffit plus

Ce guide t'a donné la carte. À partir d'un certain point, ce n'est plus la carte qui te manque, c'est quelqu'un pour lire ta situation précise. Voici comment le reconnaître.

LES SEPT SIGNES

Tu reconnais l'un de ces signes ?

- 1** Tu ne sais pas quel parcours choisir.
- 2** Tu progresses sur les ateliers, mais pas sur la course.
- 3** Tu progresses en course, mais tu restes bloqué sur les charges.
- 4** Tu as des douleurs récurrentes.
- 5** Tu accumules les séances sans savoir lesquelles sont réellement prioritaires.
- 6** Tu as une ambition précise mais aucune stratégie chronométrique.
- 7** Tu veux éviter de perdre plusieurs mois à tester des méthodes au hasard.

Plus ton ambition est élevée, plus le coût d'une mauvaise décision d'entraînement augmente.

La carte, et l'itinéraire

Ce guide est fait pour t'être utile même si tu ne fais rien de plus. Sois clair sur ce qu'il t'a donné, et sur ce qui, par nature, dépend de tes données personnelles.

CE QUE CE GUIDE T'A DONNÉ

- Les principes de la préparation HYROX
- Ton auto-évaluation et ton profil
- Six parcours et des semaines types
- Les types de séances et la structure 12 semaines
- Six outils de suivi à remplir

CE QUI DÉPEND DE TOI (DONC DE L'ACCOMPAGNEMENT)

- L'interprétation complète de tes tests
- Tes allures et ton volume hebdomadaire exacts
- Tes progressions de charge et la gestion des douleurs
- L'adaptation en cas de fatigue, le choix des priorités
- Ta stratégie chronométrique et le retour vidéo technique

On ne te cache aucune information. On t'explique honnêtement que ces décisions se prennent à partir de données individuelles que seule une évaluation peut révéler.

Découvre le parcours HYROX adapté à ton profil

Tu viens d'apprendre qu'il existe plusieurs profils, que ton objectif change la programmation et qu'un même plan ne convient pas à tous. La suite logique n'est pas d'acheter quoi que ce soit : c'est une évaluation. Deux portes, selon où tu en es.

TU NE FAIS PAS ENCORE PARTIE DU CLUB

Ton bilan HYROX

Tu veux préparer ton premier HYROX, retrouver une vraie régularité ou t'entraîner dans un cadre qui te pousse à progresser ? La première étape, c'est de faire le point sur ton niveau actuel, ton expérience et ton objectif. On construit ensuite avec toi les fondations dont tu as besoin.

**FAIRE LE QUIZ ET PRENDRE
RENDEZ-VOUS →**

TU T'ENTRAÎNES DÉJÀ AU CLUB

Ton audit personnalisé

Les séances du club te font progresser et te donnent l'énergie du groupe. Mais pour préparer une compétition précise, viser un record ou corriger une faiblesse, un accompagnement individualisé adapte ton volume, tes allures, tes charges et ta progression vers la date de ta course.

**CONTACTEZ ANDY
DIRECTEMENT →**

Tu n'as pas forcément besoin de t'entraîner **davantage.
Tu as peut-être surtout besoin de savoir précisément **quoi travailler, quand, et dans quelles proportions**.**