



PRÉPARER SON PREMIER HYROX

Les 5 erreurs à éviter

Par **Cyril Theuillon** — Ostéopathe D.O & Educateur Sportif BPJEPS AF

Le Hyrox attire de plus en plus d'athlètes amateurs. Mais entre les erreurs de planification, les carences en force et la mauvaise gestion de l'effort, beaucoup arrivent à la ligne de départ déjà épuisés. Tour d'horizon des cinq pièges les plus fréquents — et de comment les éviter.

HYROX : LE DÉFI HYBRIDE QUI CHANGE TOUT

Le Hyrox, c'est une épreuve simple en apparence : 8 kilomètres de course fractionnés en huit segments d'un kilomètre, chacun suivi d'une station d'effort fonctionnel — ski ergomètre, poussée de traîneau, traction de traîneau, burpees broad jump, rowing, farmers carry, fentes avec sac de sable et wall balls. Total : entre 60 minutes pour les élites et plus de 2h pour la grande majorité des amateurs. Ce qui fait la particularité du Hyrox et sa difficulté : chaque station arrive alors que le système cardio-vasculaire tourne déjà à plein régime. Le corps doit produire de la force au moment précis où il est le plus fatigué. Préparer ça ne s'improvise pas.

LES 5 ERREURS EN UN COUP D'ŒIL

1. Croire que le cardio suffit
2. Négliger les transitions course/station
3. Accumuler de la fatigue sans jamais récupérer
4. Ignorer sa structure ostéo-articulaire
5. Brûler les étapes de la progression

ERREUR 1 — CROIRE QUE LE CARDIO SUFFIT

C'est l'erreur la plus répandue. Des coureurs solides, habitués aux semi-marathons ou aux 10 km, s'inscrivent au Hyrox en pensant que leur capital aérobie va les porter. Ils découvrent sur la piste que leurs jambes s'écroulent à la deuxième poussée de traîneau. Le Hyrox est fondamentalement un sport hybride : il exige une capacité cardiovasculaire ET une endurance musculaire de force. La chaîne postérieure — fessiers, ischio-jambiers, érecteurs du rachis — est sollicitée en permanence sous charge, souvent en état de dette d'oxygène. Sans un travail spécifique de force-endurance (squats lourds, soulevés de terre, porter charges), aucune base de running n'y résistera.

ERREUR 2 — NÉGLIGER LES TRANSITIONS COURSE/STATION

Dans la pratique, on court, on s'arrête, on charge. Ce moment de transition est un piège physiologique. La fréquence cardiaque est au pic après le kilomètre de course, et le corps doit immédiatement produire un effort de force musculaire — moment où la coordination neuromusculaire est la plus dégradée et le risque de blessure le plus élevé. La grande erreur de préparation consiste à travailler course et force séparément, en séances distinctes, sans jamais simuler cette bascule brutale. Les séances dites « complexes » ou « bricks », directement inspirées du triathlon, s'imposent dans toute préparation Hyrox sérieuse : courir 1 km, enchaîner immédiatement sur 50 wall balls, reprendre la course. Le corps s'habitue à passer d'un régime métabolique à l'autre. Sans ça, la surprise est garantie.

ERREUR 3 — ACCUMULER DE LA FATIGUE SANS JAMAIS RÉCUPÉRER

Beaucoup de futurs compétiteurs préparent leur Hyrox... en simulant le Hyrox chaque week-end. Pendant douze semaines. C'est contre-productif, voire dangereux. Le corps ne s'adapte pas pendant l'effort : il s'adapte pendant la récupération. Une préparation intelligente se structure en phases — accumulation de volume, intensification, puis réduction de charge (tapering) les dix à quinze jours précédant l'épreuve. Arriver à la ligne de départ reposé, avec des muscles frais et un système nerveux non saturé, vaut bien plus que deux semaines de surcharge de travail de dernière minute. Le tapering est une compétence à part entière : apprendre à moins faire, sans perdre ses acquis, est l'un des aspects les plus contre-intuitifs de la préparation sportive.

ERREUR 4 — IGNORER SA STRUCTURE OSTÉO-ARTICULAIRE

Le Hyrox impose des contraintes mécaniques répétées et intenses sur des articulations qui n'y sont pas toujours préparées. Les hanches, les épaules, le rachis thoracique et lombaire — toutes ces structures vont subir des centaines de répétitions sous charge, souvent dans des amplitudes

extrêmes, après plusieurs kilomètres de fatigue. Une hanche légèrement raide, une asymétrie de bassin non détectée, une mobilité thoracique limitée ne sont pas rédhibitoires au quotidien. En course, sous charge, à la dixième répétition de farmers carry, elles deviennent des bombes à retardement. Un bilan ostéopathique avant la préparation permet d'identifier ces restrictions, de les corriger manuellement, et d'orienter le travail de mobilité spécifique. C'est précisément le point de contact entre l'ostéopathie et la préparation sportive : le mouvement ne peut être efficace et durable que si la structure qui le porte est libre.

ERREUR 5 — BRÛLER LES ÉTAPES DE LA PROGRESSION

L'enthousiasme du débutant Hyrox est une ressource précieuse — et un risque réel. On veut faire du Hyrox-spécifique dès la première semaine, charger lourd, monter vite en volume. La progression, elle, ne fonctionne pas ainsi. La pyramide de la performance exige une base avant tout : capacité aérobie générale, force de base sur les mouvements fondamentaux (hip hinge, squat, tirage, port de charge), mobilité articulaire. Ce n'est qu'une fois cette fondation installée que le travail spécifique Hyrox — les stations, les transitions, les simulations — prend tout son sens. Brûler ces étapes produit des athlètes capables de tenir deux séances spectaculaires, puis blessés ou épuisés pour six semaines. La règle d'or : ne jamais augmenter volume et intensité simultanément.

MA CHECKLIST POUR UNE PRÉPARATION INTELLIGENTE

- Intégrer 2 séances de force-endurance par semaine dès le début
- Inclure des séances 'complexes' (course + station enchaînés) chaque semaine
- Planifier une semaine de décharge toutes les 3 à 4 semaines
- Prévoir un bilan ostéopathique en début de préparation
- Respecter un tapering de 10 à 15 jours avant la course

EN CONCLUSION

Le Hyrox est une épreuve accessible à beaucoup — à condition de la respecter. Le vrai travail ne commence pas le jour J, il se joue dans les douze à seize semaines qui précèdent. Éviter ces cinq erreurs, c'est se donner les moyens d'arriver sur la ligne de départ avec un corps prêt, une tête sereine, et la certitude d'avoir fait les choses dans l'ordre. Le mouvement, c'est la clef. Un mouvement bien préparé, c'est encore mieux.

L'AUTEUR

Cyril Theuillon est Ostéopathe D.O et Éducateur sportif BPJEPS Activités de la Forme. Il fonde Coach Ostéo autour d'une conviction simple : le mouvement est au cœur de la santé et de la performance, et le soin manuel comme l'entraînement doivent être pensés ensemble, jamais séparément.

oste-coach.fr · cyril@oste-coach.fr

Sources & références

Wilson JM, Marin PJ, Rhea MR, Wilson SM, Loenneke JP, Anderson JC. Concurrent training: a meta-analysis examining interference of aerobic and strength exercises. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2012.

Fyfe JJ, Bishop DJ, Stepto NK. Interference between concurrent resistance and endurance exercise: molecular bases and the role of individual training variables. *Sports Medicine*, 2014.

Kreher JB, Schwartz JB. Overtraining syndrome: a practical guide. *Sports Health*, 2012.

McGill SM. *Ultimate Back Fitness and Performance*. Backfitpro Inc, 2017.

Issurin VB. New horizons for the methodology and physiology of training periodization. *Sports Medicine*, 2010.