PRÉVENTION DES BLESSURES EN HYROX

Genou, jambe et mollet • renforcement, course progressive et technique des ateliers

OBJECTIF

Réduire le risque des blessures les plus fréquentes en Hyrox, surtout au genou et à la jambe et le plus souvent dues à la surcharge, par un renforcement régulier.

FRÉQUENCE INDICATIVE

Renforcement 2 fois par semaine, toute l'année. Exercices 1 et 5 aussi en échauffement, sans charge.

CONSIGNES GÉNÉRALES

- **Course :** environ la moitié du temps de l'épreuve. Éviter toute sortie plus longue de plus de 10 % que la plus longue des 30 derniers jours.
- **Ateliers :** charges de compétition (traîneau, sac, wall balls) seulement si la technique tient en fin de séance.
- **Échauffement :** 10 minutes : footing léger, mobilité des chevilles et des hanches, puis quelques répétitions légères des exercices.
- **Douleur :** une douleur qui dure plus de 48 heures impose de réduire et de consulter, même si elle n'empêche pas de s'entraîner.

LES EXERCICES



1 Squat sur box avec médecine-ball

3 × 10 à 12 répétitions • descente en 3 secondes

Ballon contre la poitrine, pieds écartés de la largeur des épaules. Descendre jusqu'à toucher la box avec les fesses, sans s'y laisser tomber, puis remonter.

> **À surveiller :** *Genoux dans l'axe des pieds, talons au sol, buste droit. C'est la base des wall balls : garder ce geste propre avant d'ajouter le lancer.*



2 Fente avant avec sandbag

3 × 8 à 10 répétitions par jambe

Sac sur les épaules, faire un grand pas en avant et descendre jusqu'à ce que le genou arrière frôle le sol, puis revenir en poussant sur le pied avant.

> **À surveiller :** *Genou avant au-dessus du pied, sans rentrer vers l'intérieur, buste droit. Commencer sans charge, puis alourdir le sac progressivement.*



3 Soulevé de terre roumain

3 × 10 répétitions • une kettlebell par main

Genoux légèrement fléchis, pousser les fesses en arrière en gardant le dos plat pour descendre les charges sous les genoux, puis se redresser en serrant les fessiers.

> **À surveiller :** *Dos plat et charges près des jambes du début à la fin. Prépare le tirage du traîneau et le portage des charges (farmers carry).*

SUITE DU PROGRAMME

Poursuivre toute l'année et adapter selon le volume d'entraînement et les compétitions.



4 Élévations de talon sur une jambe

3 × 15 à 20 répétitions par jambe

Debout sur une jambe, une main en appui léger. Monter le plus haut possible sur l'avant-pied, tenir 1 seconde, puis redescendre lentement en 3 secondes.

> **À surveiller :** *Mollets et tendon d'Achille encaissent les 8 km de course et la poussée du traîneau. Quand 20 répétitions sont faciles, ajouter une charge.*



5 Saut en longueur et réception amortie

3 × 5 sauts • récupération complète

Pieds joints, sauter vers l'avant et se réceptionner en douceur, genoux fléchis, fesses en arrière, bras devant. Tenir la position 2 secondes avant le saut suivant.

> **À surveiller :** *Réception silencieuse, genoux dans l'axe des pieds, sans qu'ils rentrent vers l'intérieur. Prépare l'atelier burpee broad jumps.*

SUIVI DE LA TOLÉRANCE

À noter	Repère de progression
Kilomètres courus par semaine et plus longue sortie du mois.	Aucune sortie plus longue de plus de 10 % que la plus longue des 30 derniers jours.
Douleur au genou, au mollet ou au tendon d'Achille (0–10) après la séance et le lendemain.	Gêne absente ou légère, disparue en 24 à 48 heures. Sinon, réduire et consulter.

À retenir : en Hyrox, près de 3 blessures sur 4 s'installent progressivement, par surcharge, surtout au genou et à la jambe ; deux tiers sont attribuées à l'entraînement Hyrox. La course représente environ la moitié du temps de l'épreuve : sa progression compte autant que celle des ateliers. Le renforcement musculaire est l'exercice qui protège le mieux des blessures sportives. Ces conseils généraux ne remplacent pas un bilan : si la douleur persiste ou s'aggrave, consultez.

Fiche proposée par

Nicolas ROSSI

Kinésithérapeute du sport

CR SANTÉ • GRASSE

Kinésithérapie, ostéopathie, podologie, psychologie, Pilates

9 bis boulevard Victor Hugo • 09 83 41 20 51 • crsante.com

RDV en ligne

Références : Chittenden E et al. Front Sports Act Living. 2026;8:1937574. doi:10.3389/fspor.2026.1937574 • Brandt T et al. Front Physiol. 2025;16:1519240 • Rappelt L et al. Front Physiol. 2026;17:1847569 • Lauersen JB et al. Br J Sports Med. 2014;48(11):871–877 • Schuster Brandt Frandsen J et al. Br J Sports Med. 2025;59(17):1203–1210.