HYROX - Rappel des 8 stations

Saison 2026-2027 | Format Single | Simulation sportive

Principe : 1 km de course avant chaque station, soit 8 km de running + 8 stations, dans un ordre obligatoire.

Les 8 stations et leurs règles

1. SkiErg - 1 000 m

Pieds sur la plateforme. Damper initialement réglé à 6, modifiable. Ne pas quitter la machine avant d'avoir terminé la distance.

2. Sled Push - 50 m

4 × 12,5 m. Le traîneau doit franchir entièrement la ligne avant chaque demi-tour. Rester dans son couloir.

3. Sled Pull - 50 m

4 × 12,5 m. Tirer debout, en restant dans la zone délimitée (Racer's Box). Faire franchir la ligne au traîneau à chaque longueur.

4. Burpee Broad Jumps - 80 m

Poitrine au sol, puis saut vers l'avant avec impulsion et réception à deux pieds. Pas de pas supplémentaires ou de petits bonds pour avancer.

5. Rowing - 1 000 m

Damper initial à 6, modifiable. Rester assis jusqu'à validation des 1 000 m par le juge.

6. Farmers Carry - 200 m

Une kettlebell dans chaque main, bras tendus. Possibilité de les poser pour récupérer, mais interdiction de les faire avancer au sol.

7. Sandbag Lunges - 100 m

Sac sur les deux épaules. Genou arrière au sol à chaque fente. Extension complète entre les répétitions. Ne pas poser le sac pour se reposer.

8. Wall Balls - 100 répétitions

Squat avec hanches sous le niveau des genoux. Lancer à deux mains et toucher la cible à chaque répétition. Sinon : no rep.

Charges HYROX 2026-2027

Station	Femmes Open	Hommes Open / Femmes Pro	Hommes Pro
Sled Push	102 kg	152 kg	202 kg
Sled Pull	78 kg	103 kg	153 kg
Farmers Carry	2 × 16 kg	2 × 24 kg	2 × 32 kg
Sandbag Lunges	10 kg	20 kg	30 kg
Wall Balls	4 kg	6 kg	9 kg

Les poids des traîneaux comprennent le traîneau lui-même. Hauteur des cibles Wall Balls : 2,70 m pour les femmes et 3,00 m pour les hommes.

Juges et respect des règles

Des juges seront présents sur chaque station pour veiller au respect des règles HYROX, vérifier la bonne exécution des mouvements et signaler les répétitions non valides (no rep).

Toutefois, nous ne pourrons pas appliquer de pénalités de temps ni de disqualifications officielles.

Nous comptons donc sur le fair-play, l'honnêteté et l'engagement de chaque participant pour respecter les standards de la compétition et garantir une expérience équitable pour tous.

Engagement de l'organisation

L'organisation s'engage à proposer une simulation HYROX la plus fidèle possible à un événement officiel, tant sur le déroulement des épreuves que sur les standards des mouvements et les conditions de compétition.

Nous nous réservons néanmoins la possibilité d'apporter de légers ajustements au règlement ou à l'organisation des épreuves, lorsque cela s'avère nécessaire, afin de garantir :

• La sécurité de l'ensemble des participants.

• La fluidité et le bon déroulement des épreuves.

• La qualité globale de l'événement.

• Une expérience sportive équitable et agréable pour tous.

Ces éventuels ajustements seront réalisés dans le respect de l'esprit HYROX et communiqués aux participants si nécessaire.

Notre objectif : vous offrir une expérience HYROX réaliste, exigeante et conviviale, dans les meilleures conditions possibles !

Référence : règlement HYROX saison 2026-2027. Les modalités propres à notre simulation peuvent différer légèrement de celles d'une compétition officielle.