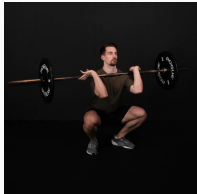


Travail de force en complément du sled push

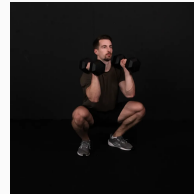
Les variantes de squat chargent les jambes pendant une flexion. Le thruster ajoute une poussée et le saut une réception. Aucun ne reproduit la poussée d'un traîneau sur le sol.



Squat avant

Un squat avec charge à l'avant pour la force des jambes et le maintien du tronc. Il comporte une descente et une montée, plutôt que la seule avancée du traîneau.

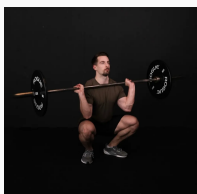
1. Posez la barre sur l'avant des épaules, coudes relevés.
2. Prenez un appui stable et engagez le tronc.
3. Descendez en squat avec contrôle, pieds au sol.
4. Redressez-vous sans laisser rouler la barre vers l'avant.



Squat avant avec haltères

Un squat avec deux haltères à hauteur d'épaules. Une option si ce matériel et cette position vous conviennent.

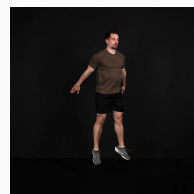
1. Amenez des haltères maîtrisables aux épaules.
2. Placez les pieds environ à largeur d'épaules et engagez le tronc.
3. Fléchissez hanches et genoux en stabilisant les haltères.
4. Poussez dans les pieds pour revenir debout.



Thruster avec barre

Combine squat avant et poussée au-dessus de la tête. Cette poussée ajoute une contrainte absente du sled push.

1. Commencez avec une barre légère posée aux épaules.
2. Effectuez le squat avec tronc engagé et pieds au sol.
3. Étendez hanches et jambes, puis poussez la barre au-dessus de la tête.
4. Ramenez la barre aux épaules avec contrôle avant le squat suivant.



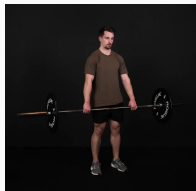
Squat sauté

Un saut au poids du corps pour travailler impulsion et réception, plutôt que la poussée d'un traîneau lourd.

1. Prévoyez un espace dégagé, un sol stable et de la place au-dessus.
2. Fléchissez hanches et genoux en squat partiel confortable.
3. Sautez verticalement à une hauteur maîtrisable.
4. Réceptionnez-vous sur les deux pieds, hanches et genoux fléchis ; stabilisez-vous avant de repartir.

Travail de force en complément du sled pull

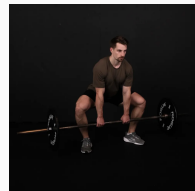
Les variantes de soulevé de terre travaillent le déplacement d'une charge par extension des hanches et des genoux. Le saut en longueur est un exercice de puissance distinct. Ces exercices n'enseignent pas la gestion de la corde.



Soulevé de terre avec barre

Une levée depuis le sol sollicitant jambes, hanches et tronc. Elle ne remplace pas la pratique du tirage de corde main après main.

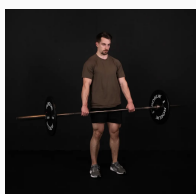
1. Placez la barre près des tibias et saisissez-la à l'extérieur des jambes.
2. Fléchissez hanches et genoux, dos neutre et tronc engagé.
3. Redressez-vous, barre proche du corps, hanches et épaules montant ensemble.
4. Reculez les hanches et abaissez la barre avec contrôle.



Soulevé de terre sumo

Une variante avec pieds plus écartés et mains entre les jambes. Choisissez une position maîtrisée ; elle n'est pas automatiquement meilleure pour votre dos.

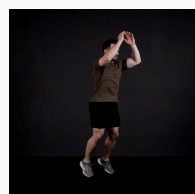
1. Écartez confortablement les pieds, pointes légèrement vers l'extérieur.
2. Saisissez la barre entre les jambes et engagez le tronc.
3. Poussez dans les pieds pour vous redresser, barre près du corps.
4. Abaissez avec contrôle et remplacez-vous.



Rack pull

Un soulevé de terre partiel depuis les supports d'un rack. La hauteur modifie l'amplitude ; une course plus courte ne justifie pas une charge excessive.

1. Réglez des supports solides à une hauteur adaptée près des genoux.
2. Saisissez la barre à l'extérieur des jambes, hanches en arrière et tronc engagé.
3. Redressez-vous en gardant la barre proche du corps.
4. Reposez-la sur les supports et laissez-la s'immobiliser avant de recommencer.



Saut en longueur sans élan

Un saut vers l'avant pour travailler impulsion et réception. Il ne comporte aucun tirage de corde chargé et ne lui est pas équivalent.

1. Gardez de l'espace devant vous et une zone de réception dégagée.
2. Fléchissez hanches et genoux en ramenant les bras derrière.
3. Balancez les bras vers l'avant et sautez une distance maîtrisable.
4. Atterrissez sur les deux pieds, fléchissez hanches et genoux et stabilisez-vous.

Pas de traîneau dans votre salle ?

Vous pouvez travailler la force et les mouvements avec le matériel disponible. Ces huit exercices offrent différentes possibilités ; ils ne constituent pas un classement de remplacements équivalents au traîneau HYROX.

Ce qu'un autre exercice ne reproduit pas

La course impose 50 m de sled push et 50 m de sled pull à la corde, soit quatre longueurs de 12,5 m chacun. Squats, soulevés de terre et sauts ne reproduisent pas toute la tâche : traîneau, sol, position, gestion de la corde et changements de direction comptent. Ce guide ne propose aucune conversion validée des kilogrammes ou des répétitions en mètres. Pratiquez les vraies stations lorsque vous y avez accès.

Choisir selon la séance

- Choisissez une variante de squat ou de soulevé de terre adaptée au travail de force. Ne reportez pas automatiquement le poids du traîneau sur une barre.
- Le thruster ajoute une poussée au-dessus de la tête ; les sauts ajoutent décollage et réception. La tâche change : ces options ne conviennent pas automatiquement à toute personne ou séance.
- Commencez avec une charge et une amplitude maîtrisées. Apprenez les mouvements avant d'ajouter de la fatigue ; arrêtez la série si le contrôle ou la réception se dégrade.
- Adaptez volume et récupération à votre programme. Cette liste n'est ni un circuit de huit exercices ni une consigne de tout réaliser.

Sources et portée

Le règlement définit la tâche en course. Les sources techniques décrivent les exercices, sans démontrer une équivalence au traîneau. La source NSCA sur le rack pull concerne les adultes âgés ; son programme spécifique n'est pas prescrit ici.

HYROX 2026/27 · §§ 8.2-8.3

CrossFit · Front squat

NASM · Dumbbell front squat

CrossFit · Thruster

NASM · Squat jump

CrossFit · Deadlift

CrossFit · Sumo deadlift

NSCA · Rack pull (p. 6)

AMA · Broad jump

<https://www.repz.app/fr/sled-swaps>