Rescue 18 vous propose aujourd'hui, une **idée de séance** dédiée au développement de votre capacité physique opérationnelle orientée sur la **force** et **l'endurance** musculaire, deux **qualités physiques** primordiales afin de développer et maintenir votre capacité physique opérationnelle, gage de votre propre **sécurité**, de celle des potentielles victimes et de vos collègues en opération.

L'engouement des courses type Hyrox depuis leur création en 2017 en Allemagne, ne faiblit pas et devient de plus en plus populaire dans la pratique sportive. Hyrox se présente comme une "course pour tous", avec une série de **huit exercices** simples, entrecoupés de **1 km de course à pied** à chaque fois. Au même titre que CrossFit, Hyrox permet, à travers l'entrainement croisé des qualités physiques, de développer conjointement différentes qualités physiques indispensables tant sur le plan de notre santé que sur nos capacités physiques opérationnelles.

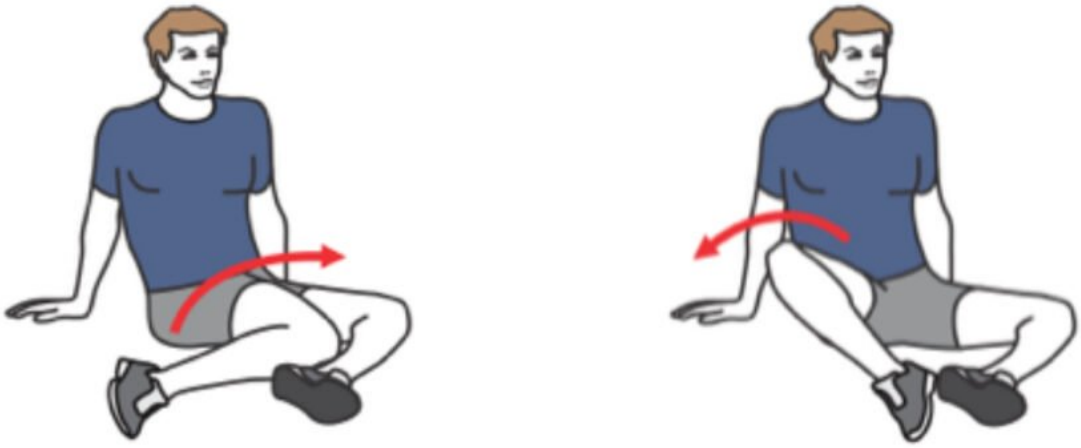
Elle se veut **accessible** à toutes et tous, **adaptable** à tous les niveaux. Pour une pratique **sécuritaire,** respectez les **consignes** d'exécution des différents exercices. Séance à réaliser à **distance** des jours de garde afin de **ne pas diminuer** vos **capacités physiques opérationnelles**.

Bonne séance !

Échauffement

Avant de débuter votre **échauffement,** il vous faut être vigilant sur l'**absence** de **blessure** et avoir une **tenue** de **sport complète**, **adaptée** et en **bon état** pour **éviter** tout risque de **blessure** causée par votre **équipement**. Cette **séance** nécessitera du **matériel supplémentaire,** précisé dans l'article. N'hésitez pas à vous rapprocher des personnels formés en tant qu'**EAP** pour la réalisation de cette séance.

Exercice 1 : mobilité de hanche



Assis sur un tapis, fléchir les jambes, pieds au sol et basculer lentement ses cuisses alternativement de gauche à droite puis de droite à gauche en cherchant la plus grande amplitude articulaire à chaque mouvement. Réaliser **2×15 répétitions** D et G. Veillez à conserver une posture anatomique au sol et pensez à bien respirer durant l'exercice.

Exercice 2 : Psoas

Assis sur votre tapis en position **"chevalier servant"**, **1 jambe tendue** vers l'arrière avec votre genou au sol (mettre en coussin ou un tapis plié pour plus de confort), votre **autre jambe** devant vous avec le pied posé au sol, votre **genou** formant un **angle droit**, vos mains en appui sur votre bassin ou vous pouvez augmentez la mobilisation en tendant votre bras coté jambe tendue. **Chercher** à amener votre **bassin** vers **l'avant** lentement en cherchant la plus grande amplitude articulaire. Réaliser **2×15 répétitions** de chaque coté. Penser à bien souffler lors de l'avancée de votre bassin et inspirer sur le retour à la position initiale.

Exercice 3 : mobilité thoracique

Tenez-vous en **quadrupédie** sur votre tapis, une **main** placée **derrière** votre **tête**.

Veillez à conserver le **buste droit** et le dos **légèrement cambré** (cambrure naturelle) pendant toute l'exécution du mouvement.

Ramenez votre **coude** le **plus bas possible** vers **l'intérieur**.
Puis, **ouvrez** amplement **votre cage thoracique**. **Accompagnez** le mouvement avec votre **tête**. Réalisez **2x 15** rotations **D** et **G**.

Exercice 4 : squat grenouille avec pression



L’exercice squat grenouille est un exercice de mobilité pour les hanches qui peut aider à améliorer la flexibilité et la force de cette zone. Cet exercice est inspiré des mouvements de saut des grenouilles, d’où son nom.

Pour effectuer cet exercice :

- Commencez par vous mettre en **position de squat**, les **pieds** légèrement plus **écartés** que la **largeur** des **épaules** et les **pieds** légèrement pointés vers **l'extérieur** ;
- **Abaissez** votre corps en gardant le **dos droit**, jusqu'à ce que vos **fesses** soient près du **sol**, en gardant les **talons** en **appui** ;
- Placez vos **coudes** à l'intérieur de vos **genoux**, en utilisant vos bras pour **appliquer** une **pression** en cherchant à élargir votre amplitude de mouvement et **résister** ;
- **Conservez** la position (**squat profond**) en **maintenant** cette **pression** durant **8"**, puis remonter en extension en sautant ;
- **Réalisez 4 séries** de **8 à 10 répétitions** en veillant à conserver une bonne posture avec une récupération **20 à 30"** entre chaque série.

Exercice 5: échauffement cardio-vasculaire

Enchainez par un **footing** durant **10′** en **aisance respiratoire** (vous devez être en capacité de **parler** durant votre échauffement) et **terminer** par **5x 45" vite/30" lent**, durant les **45" vite**, essayer de mettre le **maximum d'intensité** en augmentant votre **fréquence gestuelle** et en utilisant vos **bras** ; un **balancement** des bras bien adapté et **coordonné** à votre foulée vous permettra d'améliorer votre **biomécanique** de course et de rendre votre **foulée** plus **efficace** et ainsi de faire **monter** votre rythme cardiaque afin d'être dans la bonne **intensité** avant d'attaquer votre corps de séance.

Je vous conseille de **préparer** les différents **ateliers** à réaliser, en **amont** de votre échauffement afin de **conserver** l'intensité requise durant la réalisation de votre séance.

Corps de séance

Pour cette séance, nous réaliserons l'enchainement de **5×1000 m** de course et de **5 ateliers** sélectionnés parmi ceux prévus lors d'une compétition de type **Hyrox**. Pensez à bien vous **hydrater** durant la séance.

Exercice 1 : 1000 m Run

Réalisez **1000 m** de course en **intérieur** ou **extérieur** à proximité immédiate de votre station d'exercice suivante pour faciliter l'enchainement et ainsi conserver l'intensité requise.

Exercice 2 : 1000 m SkiErg



crédit photo : Hyrox.com

- **Dos droit** : Maintenez une colonne vertébrale alignée et un tronc engagé (rétroversion du bassin). Évitez de courber le dos.
- **Position des pieds** : Gardez vos pieds légèrement écartés (larguer du bassin), bien ancrés au sol. Cela garantit une meilleure stabilité.
- **Placement des poignées** : Les poignées doivent descendre jusqu'à mi-cuisse, pas plus bas. Cela économise de l'énergie.
- **Descente** : Initiez le mouvement par une flexion de hanche. Engagez vos jambes pour pousser et terminez en tirant avec vos bras. Pensez à diriger les

poignées vers le bas, sans forcer sur la fin du geste.
- **Retour** : Relâchez doucement les poignées en gardant le contrôle. Ce n'est pas un moment de repos, mais une transition pour préparer le prochain mouvement.
- **Synchronisez** votre respiration avec votre effort : expirez en descendant et inspirez pendant le retour.
- Réglez la **résistance** du **SkiErg** à **5** pour les **femmes** et **6** pour les **hommes**.

Exercice 3 : 1000 m Run

Enchainez avec **1000 m** de course en **intérieur** ou **extérieur** à proximité immédiate de votre station d'exercice suivante pour faciliter l'enchainement et ainsi conserver l'intensité requise.

Exercice 4 : 80m Burpee Broad Jump

Vous devez parcourir une distance totale de **80 mètres** en réalisant cet exercice, le **Burpee Broad Jump**. C'est une combinaison entre un **Burpee** et un **saut en longueur**. Cela nécessite une bonne coordination et une exécution technique précise pour être efficace.

Burpee : Placez vos mains au sol près de vos pieds et amenez vos pieds en arrière pour adopter une position de planche. Abaissez votre corps jusqu'à ce que votre poitrine touche le sol.



crédit photo : Hyrox.com

Effectuez la phase de poussée et ramenez vos pieds vers vos mains pour revenir en position debout. Vous pouvez soit sauter avec les pieds en même temps, soit vous relever un pied après l'autre.

Le saut en longueur : une fois debout, réaliser un saut en longueur. Pour aller le plus loin possible, utilisez une technique de balancement des bras pour créer un élan avant de sauter en avant. Pendant le saut, ramenez activement vos jambes vers l'avant pour maximiser la distance parcourue. L'atterrissage complète la répétition. Enchainer les **répétitions** pour parcourir les **80 m** que vous aurez

délimités préalablement.

Exercice 5 : 1000 m Run

Enchainez avec **1000 m** de course en **intérieur** ou **extérieur** à proximité immédiate de votre station d'exercice suivante pour faciliter l'enchainement et ainsi conserver l'intensité requise.

Exercice 6 : 1000 m Rameur

Réalisez **1000 m** en conservant les mêmes réglages du rameur durant la totalité de la distance. Une **bonne posture** est essentielle pour minimiser le risque de blessures et garantir une efficacité maximale :

- **Gardez** le dos droit avec une légère **inclinaison** en **avant** à partir des hanches en début de tirage.
- Tirez la **poignée** du rameur vers votre sternum.
- **Coordonnez** la poussée des jambes, le tronc et la force des bras pour obtenir une action fluide et puissante.



crédit photo : Hyrox.com

Exercice 7 : 1000 m Run

Enchainer avec **1000 m** de course en **intérieur** ou **extérieur** à proximité immédiate de votre station d'exercice suivante pour faciliter l'enchainement et ainsi conserver l'intensité requise.

Exercice 8 : 200 m Farmers carry

Le **farmers carry** consiste à transporter **2 kettlebells**, un dans chaque main, tout en marchant/courant aussi vite que possible pour couvrir une distance de **200 mètres**.

Vous avez le droit de poser les KB sur le sol aussi souvent que nécessaire, en repartant du point de votre arrêt. C'est un exercice qui sollicite votre force de

préhension, la **stabilité** des épaules et **l'endurance** du tronc. Munissez-vous de **2 KB** de **16 à 24 kg** chacun selon vos **capacités** et selon votre matériel à disposition.



crédit photo : Hyrox.com

Exercice 9 : 1000 m Run

Enchainer avec **1000 m** de course en **intérieur** ou **extérieur** à proximité

immédiate de votre station d'exercice suivante pour faciliter l'enchainement et ainsi conserver l'intensité requise.

Exercice 10 : 100 Wall Balls

La première étape pour maîtriser les Wall Balls, c'est de connaître les règles mises en place par HYROX. Pour cette séance, nous prendrons en compte les modalités requises suivantes :

- Hommes : 100 répétitions avec un ballon de 6 kg avec une cible située à 3m04.
- Femmes : 100 répétitions avec un ballon de 4 kg avec une cible située à 2m74.

Chaque répétition se décompose en deux mouvements :

1. Un **squat complet**, avec le ballon, où les hanches descendent sous la ligne des genoux.
2. Un **lancer du ballon** vers la cible, où il doit toucher la zone désignée.



crédit photo : Hyrox.com

Conseils :

- Gardez le ballon **proche** de votre corps.
- Travaillez votre **mobilité** hanche et genoux pour réaliser plus facilement les squats **complets**.
- **Inspirez** en partie **basse** du squat et **expire**z lors de votre **remontée** et lors du **jet** de votre ballon.



crédit photo : Hyrox.com

Ce dernier atelier marque la fin de votre séance. La **gestion** de la **fatigue mentale** est tout aussi importante que la **technique**. **Visualisez** vos répétitions et fixez-vous des objectifs **intermédiaires** pour conserver votre **motivation** tout au long de cette séance.

La **principale** difficulté de cette séance réside dans **l'intensité** que vous allez mettre dans **l'enchainement** des phases de **course** et des différents **ateliers** proposés. En effet, une **gestion** efficiente et réfléchie de votre effort vous permettra de réaliser **pleinement** cette séance. Vous pouvez également réaliser cette séance en **relais** ou en **duo** pour pouvoir profiter de **l'émulation** créée par le groupe.

Retour au calme

Ce corps de séance sera suivi par un **retour au calme,** en prenant le temps de vous **allonger** dans un **local sec** et **tempéré** afin de faire redescendre votre rythme cardiaque. Puis vous réaliserez une **séance d'étirements passifs** en partant du haut du corps et en étirant **l'ensemble des structures myo-tendineuses sollicitées** lors de la séance. Rappel, sur un étirement passif, l'objectif n'est pas un gain de souplesse, mais bien de **retrouver la longueur initiale** des **fibres sollicitées**, donc on limitera son étirement au **seuil infra douloureux** et on conservera la posture durant **15** à **20**″. Pensez, bien évidemment **durant toute la séance** mais également **après**, à bien vous **hydrater**.

Idées musique…



Author: **vincent.luneau**

Sous-officier de l'Armée de l'Air et de l'Espace Janvier 2001-Septembre 2005. Sapeur-pompier professionnel depuis Septembre 2005, Sdis 78 puis Sdis 36. Sapeur-pompier volontaire au sein du Sdis 91 de 2002 à 2010. Sapeur-pompier volontaire SDIS 36 CTA CODIS. CATE, IMP 2, EAP 2, OTAU, OCO.