



## **1-DESCRIPTION**

### **1.1 Valeurs et mission de RX1 Nation Junior :**

RX1 Nation division Junior a comme mission de promouvoir un mode de vie sain et physiquement actif chez les jeunes. Le respect, l'entraide, l'intégrité, le dépassement de soi, l'inclusion et la sécurité sont nos fondations. Nous prônons le travail d'équipe, la communication et l'adaptation pour que chaque personne puisse se surpasser et s'amuser.

### **1.2 Qu'est-ce-que c'est ?**

Une ligue inter-écoles de courses à épreuves physiques, conçue pour permettre aux étudiants et aux entraîneurs (participants) de compétitionner entre eux dans une série de quatre compétitions pour devenir le champion ultime de la ligue RX1 Junior à l'école. Chaque course implique 4 à 7 km avec des épreuves impliquant des mouvements fonctionnels, les parcours et les épreuves sont différents d'une course à l'autre. Les participants accumulent des points selon leur classement au cours de la saison, dans le but de devenir le champion individuel et/ou l'équipe championne de la saison.

### **1.3 LA CLIENTÈLE VISÉE**

Les compétitions sont créées pour les élèves et les entraîneurs qui carburent aux défis, qui aiment l'entraînement en salle, la course à pieds, le sport d'équipe et les courses à obstacles. Les 4 catégories permettent d'inclure tous les âges (12 à 17 ans) ainsi que l'entraîneur (responsable, adulte) de l'équipe.

### **1.4 OÙ SONT LES COURSES ?**

Tous les événements se déroulent dans la région ou en banlieue d'importantes métropoles nationales (Montréal-Québec-Gatineau/Ottawa-Estrie). Montagne de ski, campus d'école ou site industriel : chaque emplacement présente un thème et un défi différents.

## 2-CATÉGORIES ET POINTS (salaire) POUR LA LISTE DES PARTICIPANTS PAR COURSE

- Senior : 4 POINTS
- Juvenile : 3 POINTS
- Cadet : 2 POINTS
- Benjamin : 1 POINT

Les différences entre les catégories sont la distance à parcourir et le poids, le nombre de répétitions sont identique peu importe la catégorie.

L'enfant peut s'inscrire dans une catégorie supérieure à son âge suivant l'approbation de son entraîneur

Chaque participant est responsable de bien choisir sa catégorie en lisant les exigences de celle-ci

Voici quelques mouvements fonctionnels qu'un participant doit être capable d'exécuter avec une bonne technique dans un environnement compétitif. EXERCICES (mouvements) – Le participant doit être capable de faire au moins 10 répétitions de chaque exercice.

### 2.1 CATÉGORIE SENIOR – chandail GRIS

<b>MOUVEMENTS</b>	<b>HOMME</b>	<b>FEMME</b>
Épaulé (CLEAN)	75 LB	45 LB
Jeté (JERK)	65 LB	45 LB
Soulevé de terre (DEADLIFT)	115 LB	85 LB
Squat avant (FRONT SQUAT)	75 LB	45 LB
« PUSH UP »	SUR PIEDS	SUR PIEDS
BURPEES	STANDARD	STANDARD
Saut sur boîte (BOX JUMP)	24 POUCES	18 POUCES
Fentes (LUNGES)	55 LB	45 LB
Genoux aux coudes (KNEE TO ELBOW)	Genoux aux coudes (KNEE TO ELBOW)	Genoux à la poitrine
Kettlebell swing	16 kg	12 kg
Wall ball	20 LB	14 LB

Slam ball	30 LB	20 LB
Transformateur manipulation	100 LB	50 LB
TRANSPORTER, POUSSER ou TIRER un poids d'au moins	115 LB	85 LB

De plus, le participant devra être en mesure d'exécuter les mouvements suivants:

Redressements assis, ring row incliné stricte (inverted row), corde à sauter simple, rope climb (débuter couché sur le dos et monter debout en gardant les pieds immobiles au sol), ground to overhead (clean & jerk), thrusters, air squat, burpees, barres à singe (avec soutien du poids corporel au besoin), pouvoir courir 5 kilomètres facilement

## 2.2 JUVENILE - chandail BLEU ET ROSE

<b>MOUVEMENTS</b>	<b>HOMME</b>	<b>FEMME</b>
Épaulé (CLEAN)	45 LB	35 LB
Jeté (JERK)	45 LB	35 LB
Soulevé de terre (DEADLIFT)	65 LB	55 LB
Squat avant (FRONT SQUAT)	45 LB	35 LB
« PUSH UP »	SUR PIEDS	SUR GENOUX
BURPEES	STANDARD	STANDARD
Saut/marche sur boîte (BOX JUMP)	18 POUCES	18 POUCES
Fentes (LUNGES)	45 LB	35 LB
Genoux aux coudes (KNEE TO ELBOW)	Levée des genoux en simultané plus haut que les hanches	Levée des genoux en simultané plus haut que les hanches
Kettlebell swing	12 kg	8 kg
Wall ball	14 LB	8 LB
Slam ball	30 LB	20 LB
Transformateur manipulation	50 LB	0 LB (vide)
TRANSPORTER, POUSSER ou TIRER un poids d'au moins	70 LB	50 LB

De plus, le participant devra être en mesure d'exécuter et être à l'aise avec les mouvements suivants:

Redressements assis, ring row incliné stricte (inverted row), corde à sauter simple, rope climb (débuter couché sur le dos et monter debout en gardant les pieds statiques au sol), ground to overhead (clean & jerk), thrusters, air squat, burpees, barres à singe (avec soutien du poids corporel au besoin) et pouvoir courir 3 kilomètres

### 2.3 CADET - chandail ORANGE

<b>MOUVEMENTS</b>	<b>HOMME</b>	<b>FEMME</b>
Épaulé (CLEAN)	45 LB	35 LB
Jeté (JERK)	45 LB	35 LB
Soulevé de terre (DEADLIFT)	65 LB	55 LB
Squat avant (FRONT SQUAT)	45 LB	35 LB
« PUSH UP »	SUR PIEDS	SUR GENOUX
BURPEES	STANDARD	STANDARD
Saut/marche sur boîte (BOX JUMP)	18 POUCES	18 POUCES
Fentes (LUNGES)	45 LB	35 LB
Genoux aux coudes (KNEE TO ELBOW)	Levée des genoux en simultané plus haut que les hanches	Levée des genoux en simultané plus haut que les hanches
Kettlebell swing	12 kg	8 kg
Wall ball	14 LB	8 LB
Slam ball	30 LB	20 LB
Transformateur manipulation	50 LB	0 LB (vide)
TRANSPORTER, POUSSER ou TIRER un poids d'au moins	70 LB	50 LB

De plus, le participant devra être en mesure d'exécuter et être à l'aise avec les mouvements suivants:

« Redressements assis, ring row incliné stricte (inverted row), corde à sauter simple, rope climb (débuter couché sur le dos et monter debout en gardant les pieds statiques au sol), ground to overhead (clean & jerk), thrusters, air squat, burpees et monkey bars» (avec soutien du poids corporel au besoin) Il devrait également pouvoir courir 3 kilomètres

**2.4 BENJAMIN - chandail VERT**

<b>MOUVEMENTS</b>	<b>HOMME</b>	<b>FEMME</b>
Épaulé (CLEAN)	35 LB	15 LB
Jeté (JERK)	35 LB	15 LB
Soulevé de terre (DEADLIFT)	55 LB	30 LB
Squat avant (FRONT SQUAT)	25 LB	15 LB
« PUSH UP »	SUR GENOUX	SUR GENOUX
BURPEES	STANDARD	STANDARD
Saut/marche sur boîte (BOX JUMP)	18 POUCES	18 POUCES
Fentes (LUNGES)	15 LB	10 LB
Genoux aux coudes (KNEE TO ELBOW)	Levée des genoux en simultané plus haut que les hanches	Levée des genoux en simultané plus haut que les hanches
Kettlebell swing	8 kg	4 kg
Wall ball	8 LB	8 LB
Slam ball	20 LB	10 LB
Transformateur manipulation	50 LB	0 LB (vide)
TRANSPORTER, LEVER, POUSSER ou TIRER un poids d'au moins	35 LB	25 LB

De plus, le participant devra être en mesure d'exécuter et être à l'aise avec les mouvements suivants:

« Redressements assis, ring row incliné stricte (inverted row), corde à sauter simple, rope climb (débuter couché sur le dos et monter debout en gardant les pieds statiques au sol), ground to overhead (clean & jerk), thrusters, air squat, burpees et monkey bars» (avec soutien du poids corporel au besoin) Il devrait également pouvoir courir 3 kilomètres

**\*Des changements peuvent être apportés d'ici la fin de la saison pour des raisons de sécurité et/ou logistique et/ou équipement**

### **3. ÉQUIPES**

#### **3.1.1 LE CAPITAINE PROF**

Le leader de l'équipe et responsable de communiquer les informations à l'équipe

Il est le contact direct avec l'administration RX1 Junior et le RSEQ Lac St-Louis

Il doit gérer la liste des membres de son équipe qui participeront pour les points à chaque course (feuille d'équipe)

Il est responsable des puces

Il est responsable de remettre les chandails et les puces aux membres de son équipe

Il doit inscrire ses participants dans le système de RX1 Nation

#### **3.1.2 ÉQUIPE ET INDIVIDUEL**

**3.1.2.1** Une équipe doit avoir un minimum de 6 participants toutefois l'école peut participer même si elle n'a pas le minimum de participants pour son équipe

**3.1.2.2** Une équipe peut avoir un maximum de 15 participants

**3.1.2.3** Une équipe peut être composée d'un mélange des 4 catégories en autant que le plafond salarial est respecté (voir 2.)

**3.1.2.4** Une équipe incomplète qui commence la saison, a les 3 premières courses pour ajouter des participants à son équipe. Aucun nouveau participant ne sera accepté dans une équipe à la finale

**3.1.2.5** Un capitaine d'équipe peut retirer un participant avant la 3e compétition sans qu'il y ait de répercussion. Si toutefois le participant n'est pas retiré, il fera partie de l'équipe intégralement, il devra participer à au moins un événement sur la feuille d'équipe d'une des compétitions durant la saison, ou automatiquement lors de la finale

**3.1.3 UNE SEMAINE AVANT LA COURSE** (7 jours, le samedi avant) le capitaine d'équipe doit fournir une liste (feuille d'équipe) de 10 participants qui seront éligibles à accumuler des points lors de la course pour l'équipe et pour leur rang individuel. Les autres membres de l'équipe participent aussi à la course pour leurs points individuels. Une feuille à remplir sera fourni.

**3.1.4 LISTE DE PARTICIPANTS PAR COURSE : Maximum de 10 et ne doit pas dépasser 26 points au total (plafond salarial) (voir 2.)**

**3.1.5 Si un capitaine dépasse le plafond sur sa sélection sur la feuille d'équipe, une pénalité de 30 points est imposée à l'équipe**

**3.1.6** Seulement les athlètes choisis pour participer à la compétition, qui sont inscrits sur la feuille d'équipe, comptent dans le plafond salarial

**3.1.7** Chaque personne doit être sur la liste de participant au moins une fois durant la saison.

**3.1.8** Au point de vue individuel, un minimum d'une compétition DÉBUTÉE (avoir pris place à la ligne de départ) pour que cet événement compte dans les participations individuelles

**3.1.9** Il y aura possibilités de modification de la liste le jour même de la course avant 7 AM

**3.1.10** Un athlète, pour être admissible aux podiums, aux prix et aux récompenses lors de la finale, devra avoir participé à au moins deux (2) événements durant la saison

**3.1.11** Un coureur ne peut pas reprendre sa course s'il pense faire mieux, et ce,

même s'il paie à nouveau

**3.1.12** Un coureur ne peut pas faire une course dans une catégorie, puis dans une autre afin de décider le rang qui sera le mieux pour lui ou pour l'équipe

**3.1.13** Le port d'écouteurs est toléré (mais fortement déconseillé) dans la mesure où cela n'empêche pas l'athlète d'entendre ce qu'un bénévole ou un arbitre lui dit. S'il n'écoute pas, il se verra disqualifié

## **3.2** ARBITRES

### **3.2.1** Ils ont TOUJOURS RAISON

**3.2.2** COMPORTEMENT ET ENGAGEMENTS : Ils ont bon caractère, n'ont pas peur de s'affirmer, ils sont crédibles, connaissent les points techniques, sont respectueux envers chacun des athlètes, ils parlent forts et clairs, sont impartiaux, sévères et souriants

**3.2.3** LEURS TÂCHES : valider la conformité de l'exercice, l'amplitude de mouvement, la technique exécutée, la validation des répétitions, et d'informer l'athlète si les exercices ou répétitions sont mal exécutés afin qu'il recommence. Ce n'est pas leur responsabilité d'enseigner à l'athlète

**3.2.4** LE COMPTE : Les arbitres ne sont pas responsables de compter les répétitions des athlètes. C'EST LA RESPONSABILITÉ de l'athlète

**3.2.5** En plus de COMPTE, l'athlète doit aussi tenir LE BON COMPTE. L'arbitre se réserve le droit de demander aux athlètes à quelle répétition ils sont rendus

**3.2.6** UNE INTERVENTION : en six (6) points :

**1.** Demander le compte de l'athlète

**2.** Mentionner aux athlètes un point technique afin d'aider leur exécution et éviter les NO REP

**3.** Réprimander un athlète pour une mauvaise exécution;

**4.** Prendre une pause avec l'athlète pour un mouvement fait à nouveau de la mauvaise façon

**5.** Avertir une dernière fois un athlète qui persiste à mal faire le mouvement

**6.** Disqualifier un athlète qui compte ses mauvaises répétitions suite aux interventions précédentes (points 3, 4 et 5).

### **3.2.7** FORMES D'INTERVENTIONS

**3.2.8** LA RÉPONSE : En tout temps, de façon que l'arbitre sache que l'athlète a compris, l'athlète doit confirmer à voix haute et forte : « Ok, Oui, J'ai compris, Merci... »

**3.2.9** RÉPÉTITION - « N° 25 – COMPTE TES REP! » ou « TOI (en pointant l'athlète et avec un contact visuel), COMPTE TES REP! »

**3.2.10** NO REP : Si une erreur, une mauvaise exécution, un manque d'amplitude est commis durant l'exécution, l'arbitre intervient directement. - « N° 25 - NO REP! » ou « TOI (en pointant l'athlète et avec un contact visuel) – NO REP! »

**3.2.11** RÉCIDIVE : En cas de récidive : « NO REP ENCORE — n° 25 — PRENDS UNE PAUSE ». L'arbitre prend alors 10 à 30 secondes (pénalité de l'athlète) pour lui remontrer ce qu'il doit faire PARFAITEMENT

- 3.2.12 DERNIER AVERTISSEMENT** : En cas de deuxième récurrence, où l'athlète persiste à mal exécuter le mouvement et à compter ses répétitions en pensant qu'il le fait de la bonne façon; les arbitres ne sont pas responsables de « COACHER ». C'est la responsabilité de l'athlète de bien s'être entraîné sur ces mouvements. « N° 25 - DERNIER AVERTISSEMENT, sinon il y aura disqualification ».
- 3.2.13 TRICHÉRIE ET COMPTE** : ATTENTION, les athlètes ont le droit de rater une exécution et de ne pas la compter. Mais ils n'ont pas le droit de poursuivre leur compte, lors d'une mauvaise exécution, car ceci compte pour de la TRICHÉRIE ou de la PERSISTANCE à mal exécuter l'exercice
- 3.2.14 DISQUALIFICATION** : En cas de persistance, le numéro de l'athlète est noté et il sera disqualifié. De plus, si un athlète est incapable de terminer ou d'exécuter ses répétitions, il aura un D.N.F. (Did Not Finish). Le nom OU LE NUMÉRO de l'athlète sera noté et donné au comité de discipline
- 3.2.15 SUSPENSION ET BANNISSEMENT** : Un athlète reconnu coupable, par les arbitres ou le comité de discipline, d'avoir triché volontairement, sera jugé lors d'une rencontre officielle, et il y aura une possibilité de disqualification de la course, de la saison ou du championnat, ou il pourrait recevoir une suspension et même être banni des courses RX1 Nation
- 3.2.16 EN CAS DE DÉSACCORD** :
- Si vous n'êtes pas d'accord avec une décision prise par l'arbitre, rappelez-vous que les arbitres ont toujours raison
- 3.2.16.1** Si vous devez discuter d'une intervention, référez-vous d'abord à votre capitaine
- 3.2.16.2** Si nécessaire, le capitaine rencontrera Mme. Sara Cadieux, responsable du comité de discipline des RX1 Nation, la journée même de l'événement

Attention, les arbitres ont toujours raison. C'est pour cette raison que vous devez être constructif et avoir une bonne attitude en parlant d'une intervention faite par un arbitre. Il se peut, et ceci est normal, que l'arbitre, comme dans les autres sports du monde, ait manqué une mauvaise exécution d'un athlète qu'il ne regardait pas, ou qu'il ait demandé à un athlète plus qu'à un autre de refaire son mouvement pour X raison; ceci est tout à fait NORMAL, ce sont des humains. Le comité de discipline ne prendra/perdra pas de temps pour en discuter

- 3.2.17 REPRISE VIDÉO OU PHOTO** : Aucune vidéo ni photo ne sera acceptée afin de prendre une décision officielle si elle n'a pas été autorisée par un des membres du comité de discipline au préalable
- 3.2.18** Une photo ou vidéo prise par nos partenaires ou nos médias ne sera pas acceptée après la course pour cause de non-validation avec les personnes responsables lors de l'événement. Il est impossible pour nous de valider avec le bénévole qui était sur place après la course

## **4 TERRAIN**

### **4.1 VIDÉO DE PRÉSENTATION ET RENCONTRE AVANT COURSE**

- 4.1.1** Les athlètes ont vu, longtemps d'avance, les exercices de la compétition et les



verront à nouveau avant leur départ, avec des explications claires et précises sur les mouvements et le parcours. C'est donc leur rôle et responsabilité de bien faire les mouvements lors de l'événement

**4.1.1.1** La rencontre pré-course est OBLIGATOIRE, elle se passe le jour même de la course

**4.1.2** Il est compréhensible qu'avec l'adrénaline, la fatigue, le stress et tout le reste, que les athlètes peuvent parfois faire de mauvaises exécutions et c'est à ce niveau que l'arbitre interviendra

**4.1.3** L'intervention du bénévole ou de l'arbitre prédomine sur tout ce qui a été dit par la personne qui explique la compétition en détail avant la course

## **4.2 RÈGLEMENTS DE TERRAIN**

**4.2.1** Premier arrivé, premier servi pour l'utilisation de l'équipement aux stations. Il y aura toujours une ligne libre pour éviter l'attente.

**4.2.2** Il est très important de libérer l'espace à la ligne d'arrivée une fois terminé pour permettre aux employés de faire leur travail.

**4.2.3** Le temps officiel est affiché dans les 2 heures suivant le franchissement de la ligne d'arrivée.

**4.2.4** Les temps et le classement des participants seront affichés sur le site web la semaine suivant la course.

**4.2.5** Les participants sont responsables de s'informer et d'apprendre les bonnes techniques pour chacun des exercices AVANT LA COMPÉTITION, des vidéos des standards seront disponibles sur le [www.rx1nation.com](http://www.rx1nation.com).

**4.2.6** Les arbitres ont comme tâche d'arrêter les participants lorsque les mouvements sont mal exécutés et d'expliquer la bonne technique sans toutefois les « coacher »

**4.2.7** En cas d'inconduite ou d'impolitesse envers un arbitre ou d'un manque d'écoute, l'arbitre notera le # de chandail du participant et ce dernier sera disqualifié.

**4.2.8** Dans le cas où un participant omet une station ou ne peut pas terminer les exercices demandés, il sera automatiquement disqualifié pour les points, il peut cependant continuer la course.

**4.2.9** Le port du chandail est OBLIGATOIRE durant toute la compétition. Un chandail de votre choix doit être porté également sur les podiums. Aucun chandail ne pourra avoir un rajout de logo ou autre type de modification

## **4.3 BÉNÉVOLES, ET EMPLOYÉS**

**4.3.1** Aucun abus verbal ou physique envers les arbitres, bénévoles, ou autres participants, ne sera toléré

**4.3.2** Un bénévole peut faire des erreurs, mais il a toujours raison

**4.3.3** Le participant est responsable de compter ses répétitions à voix haute.

**4.3.4** Un exercice peut être modifié durant la course pour assurer la sécurité des participants

**4.3.5** Les rôles et responsabilités des bénévoles : compter les répétitions, si le nombre de bénévoles est suffisant, valider que l'athlète recule de 1 répétition lors d'une NO REP, assister l'arbitre pour la vérification des NO REP des exercices en leur demandant de valider les mouvements pour un athlète et, finalement, ajuster et valider la prise des

bonnes charges

**4.3.6 Le comité RX1 Junior se réserve le droit d'expulser un participant en cas d'inconduite et de non-respect des bénévoles, arbitres et employés**

**4.4 INSCRIPTION**

**4.4.1** L'inscription en ligne se termine le mercredi précédant la course, à noter qu'un chandail sans logo sera fourni

**4.4.2** Tous les formulaires de santé (DISPONIBLE SUR LE SITE RX1 NATION LORS DE L'INSCRIPTION DU PARTICIPANT PAR LE CAPITAINE) doivent être remplis et approuvés par l'administration RX1 Nation avant de pouvoir participer aux courses

**4.4.3** La journée de la course, les coureurs doivent se présenter sur le site un minimum de 60 minutes avant le départ de leur vague pour ainsi pouvoir assister aux explications

**4.4.4** Le chandail remis suite à l'inscription doit être porté à toutes les compétitions. Il est OBLIGATOIRE de le porter en tout temps, sur les podiums un chandail au choix de l'athlète devra aussi être porté. Celui-ci indique le numéro du participant et détermine la catégorie, ces informations sont très importantes pour les bénévoles, les arbitres et le bon déroulement de la compétition

**4.4.5** Aucun remboursement, à moins d'un billet du médecin qui valide la raison pour laquelle le coureur ne peut pas participer

**4.4.6** Les heures de départ seront affichées sur le site internet 2 jours avant la compétition

**4.4.7** Les inscriptions faites la semaine avant la course iront dans une vague supplémentaire

**4.4.8** Un athlète qui s'inscrit dans RX1 peut changer de catégorie

**4.4.8.1** Des frais de 30 \$ sont applicables par changement de catégorie

**4.4.8.2** L'athlète peut monter de catégorie autant de fois qu'il veut

**4.4.8.3** Le comité RX1 se réserve le droit de refuser un changement ou de permettre des changements qui, selon eux, sont légitimes

**4.5 COMITÉ RX1 NATION**

**4.5.1** Se réserve le droit d'expulser un participant en cas d'inconduite de tout genre

**4.5.2** Se réserve le droit de modifier, créer ou retirer les points inscrits dans ce document afin de voir à la bonne continuité de ses événements

**5 SYSTÈME DE POINTS**

Les points sont comptés pour les 4 courses et dans toutes les catégories

**5.1 Individuel :**

**5.1.1** À toutes les courses les hommes et les femmes de chaque catégorie se méritent des points, les participants avec le plus de points à la fin des 4 courses se méritent la 1<sup>ère</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> place de leur catégorie

**5.1.2** L'échelle de pointage est différente pour chaque catégorie. Plus le niveau de difficulté est élevé, plus il y a de points alloués

**5.1.3** Un participant a le droit de changer de catégorie une fois dans l'année. Des frais de 30 \$ seront appliqués (VOIR 4.4.8)

**5.1.4** Si un changement de catégorie sont faits, les points accumulés ne sont pas transférables

**5.2 POINTAGE :**

<i>Position</i>	<i>POINTS</i>
1	15
2	14
3	13
4	12
5	11
6	10
7	9
8	8
9	7
10	6
11	5
12	4
13	3
14	2
15	1
16...	0

**5.3 GAGNANTS INDIVIDUELS :**

**5.3.1** Les compétiteurs avec le plus de points à la fin des 3 compétitions de saison gagnent la 1<sup>re</sup>, 2<sup>e</sup> ou 3<sup>e</sup> place de leur catégorie

**5.4 ÉQUIPE GAGNANTE :**

**5.4.1** Le pointage d'équipe est basé sur la somme des résultats individuels des 10 membres de l'équipe désignés sur la liste à chaque course. L'équipe avec le plus de points après 4 courses soulèvera la coupe RX1 Junior et la gardera jusqu'au début de la prochaine saison

**5.4.2** En cas d'égalité à la fin de la saison les points suivants seront considérés :  
 Le nombre de fois où l'équipe a gagné contre l'autre  
 Le plus grand nombre de 1<sup>ière</sup>, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, etc. place  
 L'équipe qui a eu le pointage le plus élevé dans un événement, puis le 2<sup>e</sup>, le 3<sup>e</sup>, etc.

**5.5 LA FINALE RÉGIONALE**

**5.5.1** Chaque participant compétitionne pour le Championnat Individuel. Un minimum de 2 événements doit avoir été complété par l'athlète pour y être admissible

**5.5.2** Chaque équipe compétitionne pour la coupe RX1 Nation Junior. Un minimum de 2 événements doit avoir été complété par l'équipe pour y être admissible

**5.5.3** Le pointage d'équipe est basé sur la somme des résultats individuels des 10 membres de l'équipe désignés à chaque compétition. L'équipe avec le total le plus élevé après l'événement recevra la Coupe RX1 Nation Junior

**5.5.4** En cas d'égalité à la fin de l'événement :  
 Le plus grand nombre de 1<sup>re</sup> places, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, etc;  
 La moyenne de temps de l'équipe;

Le meilleur temps individuel

## **6 QUELQUES EXEMPLES D'EXERCICES ET DE TECHNIQUES QUI POURRAIENT ÊTRE À EXÉCUTER DURANT LES COURSES**

### **6.1 Du sol au-dessus de la tête «ground to overhead» (G2OH)**

- La charge doit partir du sol et terminer au-dessus de la tête, les bras bien étirés avec les hanches barrées avant de retourner au sol entre chaque répétition
- Les techniques de soulevé épaulé jeté «power clean and jerk», «snatch», poussé jeté peuvent être acceptées.

### **6.2 Épaulé jeté «shoulder to overhead/jerk» (S2OH)**

- La charge doit partir des épaules et terminer son voyage au-dessus de la tête les bras bien étirés avec les hanches barrées avant de retourner aux épaules entre chaque répétition
- Les techniques de «jerk», «push press», et «split jerk» sont toutes acceptées

### **6.3 Lancer le ballon au mur «wall ball» (WB)**

- ### **6.4**
- Le ballon doit partir du sol, toucher la cible, pour être rattrapé et ensuite faire un squat qui brise le parallèle à chaque répétition

### **6.5 Transport (T)**

- Il y a plusieurs types de transports ; la marche du fermier «farmer's walk» avec des poids de chaque côté du corps ou avec une barre, sur l'épaule avec un sac de sable ou autre et au-dessus de la tête avec un poids. Durant le transport au-dessus de la tête le poids ne doit pas toucher à la tête ni les épaules

### **6.6 Saut sur la boîte «Box Jump» (BJ)**

- Que ce soit un saut ou une marche «step-up» sans charge ou avec charge, le participant doit terminer son mouvement les 2 pieds entièrement sur la boîte avec les hanches barrées

### **6.7 Saut à la corde de bateau «Fat Rope Jump» (FRJ)**

- Une corde d'environ 8 pieds avec un diamètre de 2 à 3 pouces, le saut doit être fait avec les 2 pieds simultanés

### **6.8 Le traîneau (SLED)**

- Pousser un traîneau sur une distance X
- Tirer le traîneau avec un harnais sur une distance X
- Tirer avec des anneaux en position statique : Tirer le traîneau avec les anneaux sans bouger les pieds, ensuite reculer le plus possible sans tirer le traîneau et recommencer sur une distance X

### **6.9 La course**

- Distance totale de 4 à 7 km, jamais plus de 5 km consécutif, parcours selon l'espace de l'école

### **6.10 Lancer du ballon poids «slam ball» (SB)**

- Le ballon doit être lancé avec les pieds statiques le participant peut ensuite courir pour aller chercher son ballon et le relancer sur une distance X

### **6.11 Soulevé de terre «Deadlift» (DL)**

- La charge doit partir du sol être tiré le long du corps jusqu'à ce que les hanches soient barrées. La personne retourne la charge au sol entre chaque répétition

### **6.12 Tourné du pneu «Tire flip» (TF)**

- La technique du «squat» ou du soulevé de terre peut être utilisé pour tourner le pneu sur une distance X

### **6.13 Boyau de pompier (BoP)**

- Boyau de pompier transport (BoPt) : peut être transporté en étant déroulé ou roulé
- Boyau de pompier tiré (BoP tirer): doit être tiré de façon statique en position debout ou assise

### **6.14 Tirer une charge avec un bras statique (T1B)**

- Tirer une charge en position debout ou assise à l'aide d'un bras seulement. Les bras peuvent alterner ou le participant peut décider d'utiliser toujours le même bras. Les mêmes règles que la tire de traineau statique s'appliquent

### **6.15 Burpees (BP)**

- Le corps doit être étendu au sol (poitrine et abdominaux en contact avec le sol). Ensuite le participant ramène les pieds vers les mains se lève et saute les mains plus haut que la tête ou en saut en longueur pour une distance ou sur une boîte pour un «burpee box jump»

### **6.16 Pompe «Push-Up Release» (PUR)**

- Le corps doit être étendu au sol (poitrine et abdominaux en contact avec le sol avec les mains de chaque côté de la poitrine la paume vers le sol) le participant doit lever ses mains du sol avant de les reposer pour pousser son corps droit avec les bras complètement tendus. Le participant doit se coucher au sol et relever ses mains entre chaque répétition

### **6.16 Redressement assis en papillon «Sit-Up» (SU)**

- Le participant est couché sur le dos, les pieds joints et les pouces en contact avec le sol au-dessus de la tête, il doit se lever et toucher ses souliers avec ses deux mains.

### **6.17 Marche de l'ours avec poids (MDO)**

- Le participant doit marcher à quatre pattes avec une corde à la main qui est attachée à un poids, il n'a pas le droit de lancer la charge. Le poids doit être trainé sur le sol sur une distance X

### **6.18 Murs de 4 pieds et de 6 pieds (MUR)**

Grimper des murs de 4 et 6 pieds qui ont des ouvertures pour faciliter le travail. Lors du transport de charge à travers les murs, la charge devra être lancée de l'autre côté du mur

### **6.19 Genoux aux coudes «Knee to elbow» (K2E)**

- Le participant doit avoir les mains sur un ou des anneaux ou une barre, il doit lever les genoux pour que ceux-ci touchent les coudes, les pieds touchent le sol entre chaque répétition

### **6.20 «Inverted Rows» (IR)**

- Le participant commence son mouvement les fesses au sol, les mains dans la position qu'il désire sur une barre ou des anneaux. Il se tire avec son dos et bras jusqu'à ce que la barre ou ses poings touchent sa poitrine, il retourne les fesses au sol entre chaque répétition

### **6.21 Squat avec ou sans poids (SQ)**

- Le participant doit briser le parallèle, c'est à dire que les hanches doivent descendre plus bas que les genoux.

**Notes :** RX1 Nation se réserve le droit de modifier, d'ajouter ou de retirer des épreuves pour des raisons de sécurité, de disponibilité de matériel et de logistique.

## 6.22 TABLEAU DES EXERCICES et numéro associé sur la vidéothèque

<http://rx1nation.com/multimedia.php>

Haltéro			Gymnastique			Fonctionnel			Cardio		
100	Back Squat	144		200	Pull up	300	Flip pneu	400	Rameur		
101	Front Squat	145		201	Chin up	301	Flip Billot	401	Course		
102	Overhead Squat	146		202	Chest to bar	302	Sled push from back	402	Vélo		
103	DB-KB Overhead Squat	147		203	Inverted row	303	Sled pull from back	403	Air Bike		
104	Goblet Squat	148		204	Muscles up	304	Sled row avec accessoires	404	Corde à sauter		
105	Lunges Static Bar Front Rack	149		205	Toes to bar	305	Sled Push Press	405	Natation		
106	Lunges Static Bar Back Rack	150		206	Knees to Elbows	306	Sled Thruster	406	Ergocycle		
107	Lunges Static Bar Overhead	151		207	Knees to Chest	307	Transport				
109	Lunges Avancé/Marché Bar Front Rack	152		208	Knees high	308	Transport de hose				
109	Lunges Avancé/Marché Bar Back Rack	153		209	Sit up	309	Transport de bloc				
110	Lunges Avancé/Marché Bar Overhead	154		210	Air Squat	310	Transport de fat bar				
111	Lunges Reculé/Marché arrière Bar Front Rack	155		211	Pistol squat	311	Transport du Pneu				
112	Lunges Reculé/Marché arrière Bar Back Rack	156		212	Box Jump	312	Transport transformateur Avant				
113	Lunges Reculé/Marché arrière Bar Overhead	157		213	Step up	313	Transport transformateur Arrière				
114	Lunges Static DB-KB Front Rack	158		214	Static Lunges	314	Wall ball shot				
115	Lunges Static DB-KB Epaulé	159		215	Lunges Avancé/Marché	315	Shoulder toss				
116	Lunges Static DB-KB Hang	160		216	Lunges Reculé/Marché Arrière	316	Stam ball throw				
117	Lunges Static DB-KB Overhead	161		217	Push up	317	Surrender				
118	Lunges Avancé/Marché DB-KB Front Rack	162		218	Burpees	318	Turkish Get up				
119	Lunges Avancé/Marché DB-KB Epaulé	163		219	Flying Burpees	319	Farmer Walk				
120	Lunges Avancé/Marché DB-KB Hang	164		220	Handstand Push up	320	Waiter Carry				
121	Lunges Avancé/Marché DB-KB Overhead	165		221	Handstand Walk	321	Side by Side Carry				
122	Lunges Reculé/Marché arrière DB-KB Front Rack	166		222	Dips	322	Transport Billot				
123	Lunges Reculé/Marché arrière DB-KB Epaulé	167				323	Sled drag back et front harnais				
124	Lunges Reculé/Marché arrière DB-KB Hang	168				324	Sled drag back et front accessoires				
125	Lunges Reculé/Marché arrière DB-KB Overhead	169				325	Sled overhead drag et Push press accessoires				
126	High Pull	170				326	Step up chargé				
127	Deadlift	171				327	Rope climb				
128	Sumo Deadlift	172				328	Wall pass				
129	Sumo Deadlift High Pull	173				329	Bear crawl				
130	Goodmorning	174				330	Monkey bar				
131	Romanian Deadlift	175				331					
132	Squat Jerk	176									
133	Squat Split Jerk	177									
134	Squat DB-KB Jerk	178									
135	Squat DB-KB Split Jerk	179									
136	Shoulder press	180									
137	Push Press	181									
138	Push Jerk	182									
139	Split Jerk	183									
140	DB-KB Shoulder press	184									
141	DB-KB Push Press	185									
142	DB-KB Push Jerk	186									
143	DB-KB Split Jerk	187									