



GUIDE DE L'ATHLÈTE

17 mai 2025

ATHLETE'S *GUIDE*

May 17th, 2025

GUIDE DE L'ATHLÈTE

Voici votre guide explicatif pour l'événement du samedi **17 mai 2025**. Il est important de lire attentivement ce qui suit pour connaître tous les points importants dont vous aurez besoin !

LIEN VIDÉOS

MOUSTIQUE

BENJAMIN ET
DÉCOUVERTE

AMATEUR

JUVÉNILE

INTERMÉDIAIRE

CADET

EXPERT

PRO

LES VAGUES

[Cliquez ici](#)

LE PARCOURS EN DÉTAIL

[Cliquez ici](#)

EXPLICATIONS STANDARDS

[Cliquez ici](#)

RÉSULTATS

[Sportstats \(cliquez ici\)](#)

LIEU

Aréna Stéphane Richer de St-André-Avellin

S'Y RENDRE

Cliquez ici

PLAN DU SITE





PIÈCE D'IDENTITÉ REQUISE À L'ENTRÉE

Frais d'entrée pour les spectateurs 5 \$

100 % des profits sont remis à l'OBNL RX1 Junior, qui encourage l'activité physique chez les jeunes dans les écoles primaires à travers le Québec)

STATIONNEMENT

Payant, sur le site - 10 \$ **argent comptant seulement**

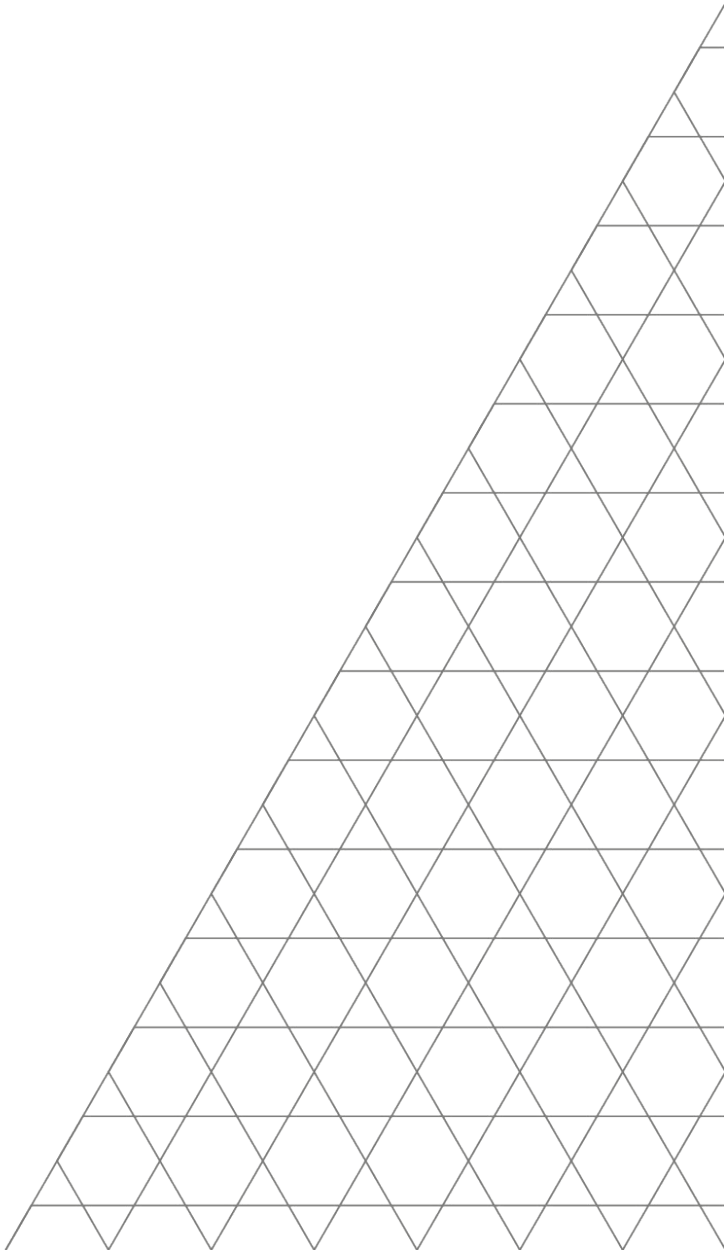
Gratuit – Dans les rues autour, à distance de marche entre 2 et 10 minutes.

HEURE D'ARRIVÉE POUR LES ATHLÈTES

- Assurez-vous d'être sur le site 60 min avant votre départ
- Prévoyez le temps à l'inscription et le temps pour vous échauffer
- Présentez-vous au départ 10 min avant l'heure de votre vague

HORAIRE DE LA JOURNÉE, VAGUES ET PODIUMS

Heures	Description
7 h 00	Arrivée des athlètes
7 h 45	Hymne national
8 h 00	Départ enfants
8 h 30	Départ Benjamin
10 h 30	Ouverture BBQ et du bar
Heures	Podium
Les podiums seront remis au cours de la journée	
17 h 30	Fin de l'événement



6 RÈGLES RX1 NATION

1. Remplacez l'équipement à leur place initiale après votre *carry*;
2. Ne laissez pas tomber l'équipement par terre;
3. Respectez les bénévoles/arbitres. Ils sont là pour vous aider et d'assurer un parcours sécuritaire;
4. Ne rien jeter par terre. On respecte notre environnement.
5. Le port des HAND GRIPS est permis en tout temps sur le parcours, mais ne peut être enroulé par-dessus les objets. La grip doit être en contact avec votre paume de mains.
6. Vous pouvez utiliser votre corde à sauter personnelle pendant l'événement. Vous êtes responsable de la préparer à la station avant votre départ et de la récupérer avant la fin de la journée (elle ne sera pas conservée par l'organisation si vous l'oubliez).



PARCOURS

La partie course se tiendra 100% à l'extérieur.

Vous pouvez apporter une tente pour accueillir votre équipe, la zone pour les tentes sera à l'extérieur.

VÊTEMENTS ET SOULIERS

Description du terrain : la portion course se déroule sur un terrain asphalté et en trail. Le reste du parcours sera sur du gazon .

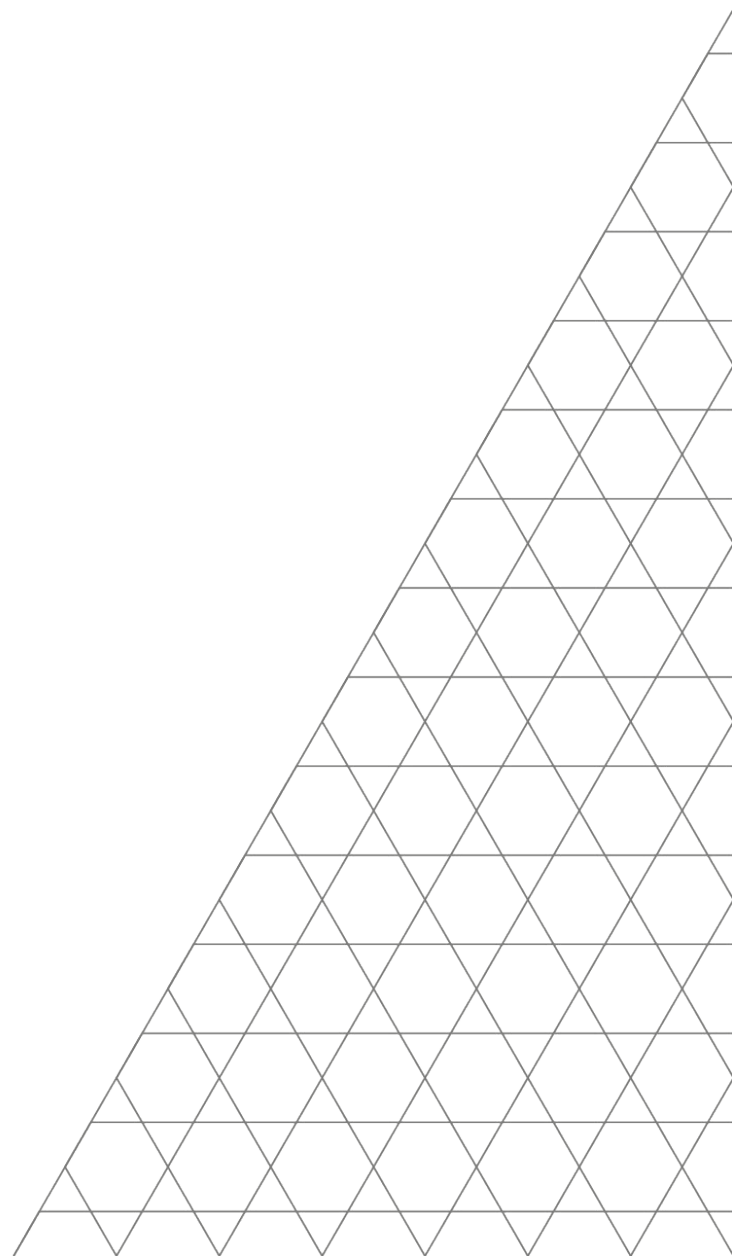
MENTION SPÉCIALE, THÉMATIQUE COWBOY

On vous conseille :

- Plusieurs ensembles de vêtements en fonction de la température.
- Des vêtements de rechange, une serviette, une casquette (s'il pleut ou s'il fait soleil), des lunettes de soleil, de la crème solaire, etc.

CHANDAIL DE COURSE

- Assurez-vous d'avoir votre chandail de la saison Nation Tour (disponible auprès de votre capitaine ou à l'inscription/accueil le matin de l'événement).
- Le port du chandail RX1 Nation de la bonne couleur pour votre catégorie est obligatoire en tout temps sur le parcours.
- Si vous n'avez plus votre chandail, vous pouvez vous en procurer un à l'accueil pour 35 \$.



TEMPÉRATURE

Veuillez vérifier la météo le matin de l'événement et vous habiller en conséquence.

ALIMENTATION

- BBQ sur place avec rafraîchissement et alcool (**argent contant seulement**)
- Il est **interdit** d'apporter des boissons alcoolisées sur le site de l'événement.

Conseils généraux pour vos collations :

Apportez plusieurs collations, repas, eau, boissons et gels sportifs, surtout si vous restez toute la journée.

La veille de l'événement

Évitez la malbouffe (fast food), l'alcool, la nourriture très épicée et les aliments trop transformés. Optez pour des plats équilibrés (protéines, glucides, lipides) et même un peu plus de glucides qu'à l'habitude pour avoir une bonne réserve d'énergie.

Assurez-vous de bien vous hydrater.

La journée même de l'événement

- Priorisez les aliments que vous mangez habituellement et que vous digérez bien, n'essayez rien de nouveau.
- Les glucides : dattes ou fruits séchés, fruits frais, craquelins, gruau, granola, barres, salade ou purée de betterave ou patates douces, salade de quinoa, riz blanc, couscous, gels sportifs (p. ex. sirop d'érable), jujubes sportifs, rouleau aux fruits, etc.
- Les protéines : poulet, dinde, poisson, oeufs, protéines en poudre. Choisissez celles que vous digérez bien et que vous avez l'habitude de manger.
- Les lipides : En quantité modérée et de bonne qualité.
- Eau : Ayez une bonne hydratation et refaites vos réserves en électrolytes.



MARCHANDISE RX1 NATION

Les vêtements et accessoires de marque RX1 Nation seront en vente sur place.
Il est possible de payer en **argent comptant** et par carte de **crédit**.

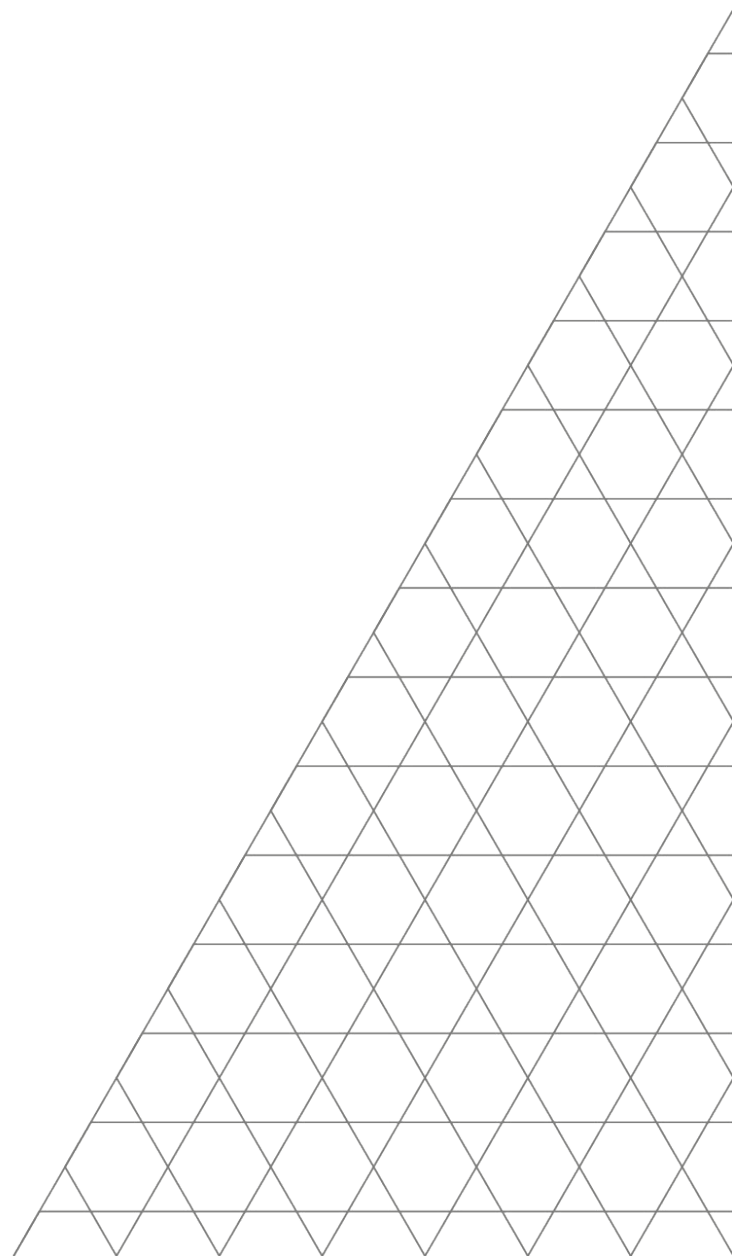
PREMIERS SOINS ET SERVICES DE SANTÉ

L'équipe de physiothérapeute de la compagnie AXIO sera disponible pour offrir leur services aux athlètes et agiront à titre de premier répondant.

AUTRES

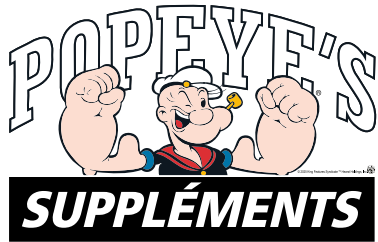
- Une zone d'échauffement sera disponible

Au plaisir de vous y voir en grand nombre !



MERCI À NOS PARTENAIRES

THANK YOU TO OUR PARTNERS



MURPH

R.
ROXBORO BAUVAL

SAM & SAM
COURTIERS IMMOBILIERS
RE/MAX ROYAL JORDAN





ENGLISH VERSION

ATHLETE'S GUIDE

This is your guide to the event on Saturday, **May 17th 2025**. It is important to read the following carefully to know all the important information you will need!

VIDEOS LINKS

MOSQUITO

BENJAMIN
& DISCOVERY

AMATEUR

JUVENILE

INTERMEDIATE

CADET

EXPERT

PRO

STARTING

[Click here](#)

THE RACE IN DETAIL

[Click here](#)

EXPLANATIONS OF THE STANDARDS

[Cliquez ici](#)

RESULTS

[Sportstats \(click here\)](#)

LOCATION

Aréna Stéphane Richer de St-André-Avellin

GETTING THERE

[Click here](#)

SITEMAP

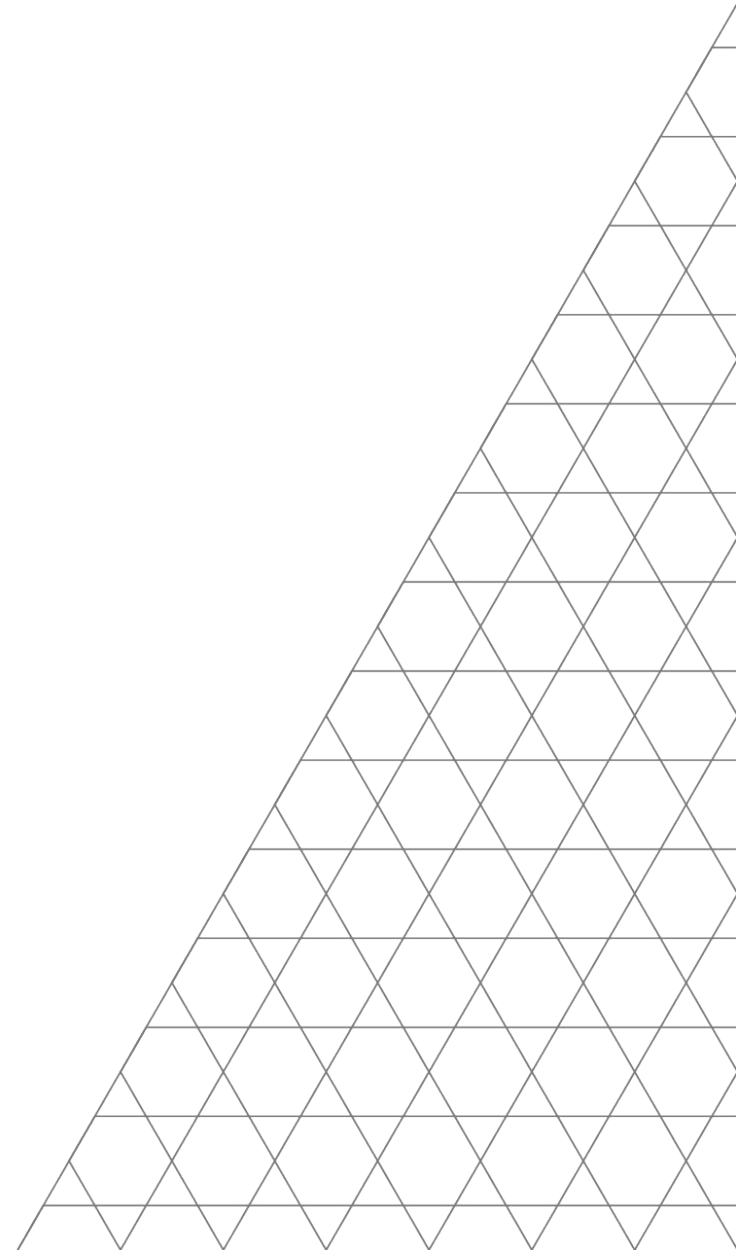




ID REQUIRED AT THE ENTRANCE

Spectator entrance fee: \$5

100% of the profits go to the RX1 Junior nonprofit organization, which promotes physical activity among children in elementary schools across Quebec.



PARKING

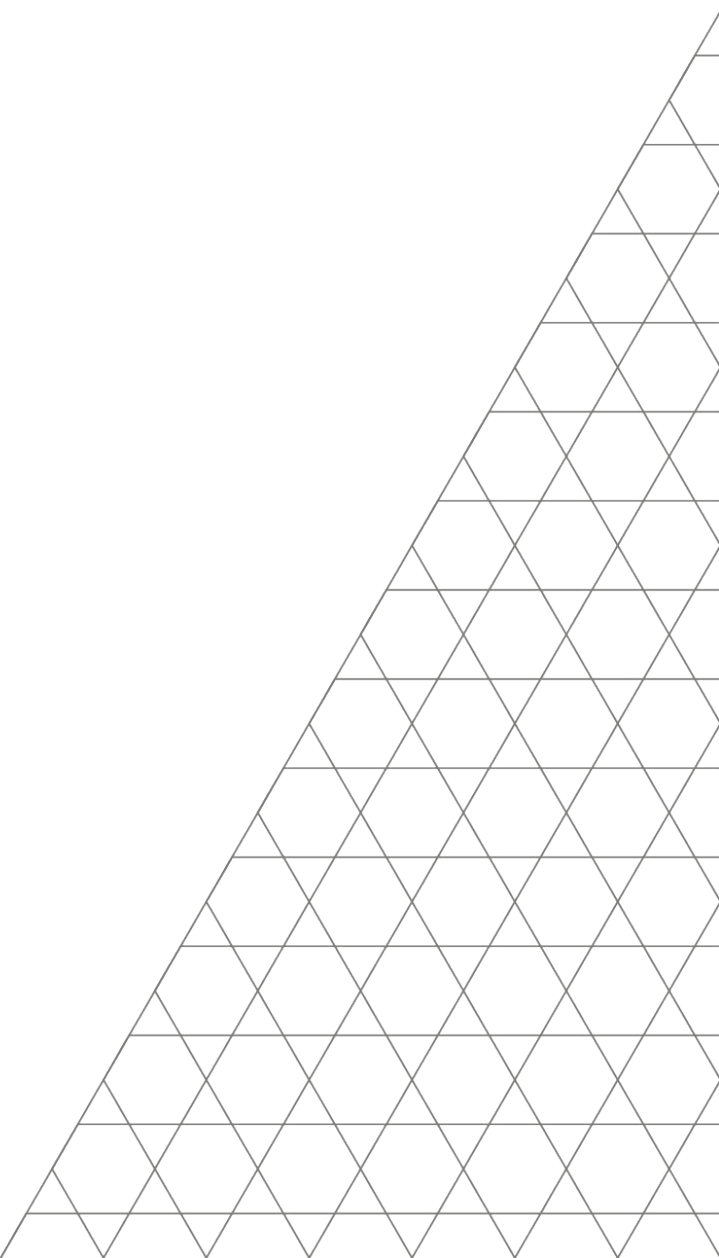
Paid, on-site – \$10 **cash only**
Free – In the surrounding streets, within a 2 to 10-minute walking distance.

ARRIVAL TIME FOR ATHLETES

- 60 minutes before your departure
- Allow time for registration and warm-up
- Arrive 10 minutes before your starting wave at the start line

SCHEDULE OF THE DAY, WAVES AND PODIUMS

Hours	Description
7 : 00 a.m.	Athletes arrive
7 : 45 a.m.	National anthem
8 : 00 a.m.	Race for children
8 : 30 a.m.	Departure first waves Benjamin
10 : 30 a.m.	Opening of the BBQ and the Bar
Hours	Podium
The podiums will be awarded throughout the day	
5 : 30 p.m.	End of the event



6 RULES RX1 NATION

1. Put the equipment back in its original place after your carry.
2. Do not drop the equipment on the ground.
3. Respect volunteers/referees.
They are there to help you and ensure a safe journey.
4. Do not throw anything on the ground.
We respect our environment.
5. The wearing of HAND GRIPS is permitted in all time on the course, but cannot be roll over objects. The grip should be in contact with your palms.
6. You may use your personal jump rope during the event. You are responsible for setting it up at the station before your start and retrieving it before the end of the day (it will not be kept by the organization if you forget it).



COURSES

The course will be held 100% outdoors

You may bring a tent for your team; the tent area will be outdoors.

CLOTHING AND SHOES

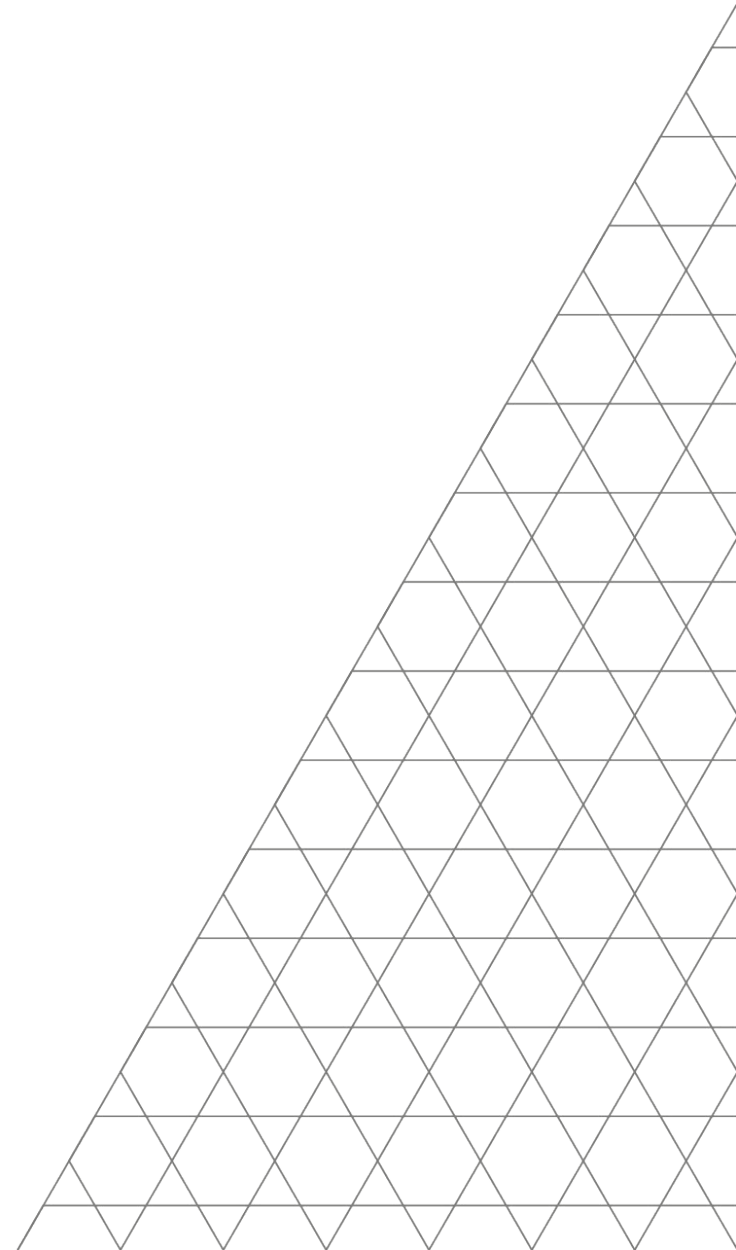
Your choice. Terrain description: The race section will be on asphalt and trail .
The rest of the course will be on grass

Our advice:

- Bring several items of clothing depending on the weather.
- Change of clothes, towel, cap in case of rain or bright sun, sunglasses, sunscreen, mosquito repellent, etc.

RUNNING SHIRT

- Make sure you have your Nation Tour season jersey (available through your captains or at the registration area)
- If you no longer have your jersey, you can purchase one at check-in for **\$35**.
- Wearing the RX1 Nation jersey in the right colour for your category is mandatory at all times on the course.



WEATHER

Please check the weather the morning of the event and dress accordingly.

FOOD

- On-site BBQ with refreshments and alcohol (**cash only**)
- It is forbidden to bring alcoholic beverages on the site of the event.

General tips for your snacks

Always bring several snacks, meals, water, sports drinks or gels, especially if you stay all day!

The day before the event

- Avoid fast food, alcohol, very spicy food and overly processed food. Opt for a balanced plate (proteins, carbohydrates, lipids) and even a little more carbohydrates than usual to have enough energy reserves. Make sure you are well hydrated.

On the day of the event

- Prioritize the foods you usually eat and digest well, don't try anything new.
- Carbohydrates: Dates or dried fruits, fresh fruits, crackers, oatmeal, granola, bars, salad or mashed beets or sweet potatoes, quinoa salad, white rice, couscous, sports gels (ex. maple syrup), sports erasers, fruit roll, etc.
- Proteins: Chicken, turkey, fish, eggs, protein powder. Choose the ones you digest well and are used to eating.
- Lipids: In moderate quantity and of good quality.
- Water: Ensure good hydration and be sure to replenish your electrolyte reserves.



RX1 NATION MERCHANDISE

RX1 Nation branded clothing and accessories will be available for purchase on site.
Cash and credit cards are available.

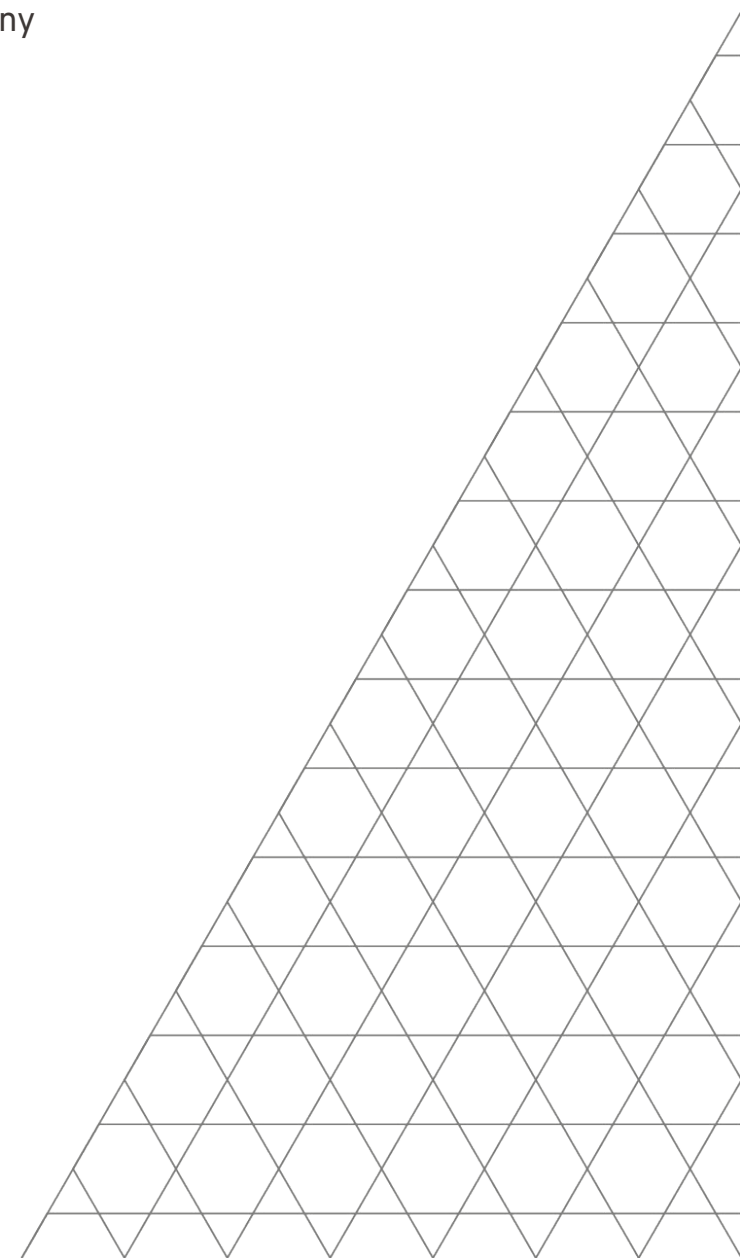
FIRST AID AND HEALTH SERVICES

The services of a team of physiotherapists from the Axio médecine sportive company will be available for athletes.

OTHERS

- Washrooms and sinks will be available.
- A warm up area will be available

Looking forward to seeing many of you there!





**Au plaisir de vous y voir
en grand nombre !**

WE LOOK FORWARD TO SEEING YOU THERE!

