

SPORT. ÉDUCATION. FIERTÉ.



# RX1 NATION JUNIOR

RÉGLEMENTATION SPÉCIFIQUE

VERSION SYNTHÈSE

2018-2019



## TABLES DES MATIÈRES

1.	DÉROULEMENT D'UNE COURSE .....	2
2.	CATÉGORIES D'ÂGE .....	2
3.	SURCLASSEMENT .....	2
4.	COMPOSITION DE L'ÉQUIPE .....	2
5.	ÉPREUVES* .....	3
6.	SYSTÈME DE POINTS .....	6
7.	QUELQUES EXEMPLES D'EXERCICES ET DE TECHNIQUES QUI POURRAIENT ÊTRE À EXÉCUTER DURANT LES COURSES .....	7

**DOCUMENT COMPLÉMENTAIRE IMPORTANT À LIRE :**  
**RÈGLEMENTATION ADMINISTRATIVE DU RSEQ LAC-SAINT-LOUIS DE L'ANNÉE EN COURS**

Règlementation spécifique du 14 novembre 2018

## 1. DÉROULEMENT D'UNE COURSE

- ✓ Chaque course implique un parcours de 4 à 7 km avec des épreuves (ou stations) impliquant des mouvements fonctionnels.
- ✓ Les parcours et les épreuves sont différentes d'une course à l'autre.
- ✓ Chaque course présente en moyenne 12 stations et on peut espérer que chaque participant accomplisse la course entre 45 minutes et 1h15. Il est toutefois possible de prendre plus de temps.
- ✓ Les épreuves seront annoncées le mercredi précédant la course.
- ✓ Chaque athlète dispose d'une chance pour réaliser sa course au meilleur de ses capacités.
- ✓ Chaque participant accumule des points individuels et/ou en équipe s'il est préalablement inscrit à l'alignement d'équipe pour la course.

## 2. CATEGORIES D'AGE

BENJAMIN	1 <sup>er</sup> octobre 2004 au 30 septembre 2006
CADET	1 <sup>er</sup> octobre 2002 au 30 septembre 2006
JUVÉNILÉ	1 <sup>er</sup> juillet 2000 au 30 septembre 2002
SENIOR	né au 30 juin 2000 ou avant

Les différences entre les catégories sont la distance à parcourir et le poids des charges à manipuler.  
Peu importe la catégorie, le nombre de répétitions est identique, mais peut toutefois varier d'une épreuve à l'autre.

## 3. SURCLASSEMENT

Il est possible de surclasser un athlète. Le jugement de l'entraîneur est fortement conseillé afin de s'assurer que le participant est en mesure de répondre en toute sécurité aux exigences de la catégorie surclassée.  
Il n'est toutefois pas possible de déclasser un athlète.

## 4. COMPOSITION DE L'EQUIPE

4.1 Chaque équipe est composée d'au minimum 6 et d'au maximum 15 participants.

Une école peut tout de même participer si elle n'a pas le minimum de participants pour son équipe. Chaque athlète cumulera alors des points de façon individuel.

4.2 La masse salariale par équipe est fixée à **26 points**.

Benjamin	1 point
Cadet	2 points
Juvenile	3 points
Senior	4 points

Tout en respectant le plafond salarial établi, une école peut donc varier la composition de son équipe à chaque course.

4.3 Pour chaque course, un maximum de 10 athlètes devra être identifié pour le cumul des points d'équipe (et toujours en respect de la masse salariale).

Ces athlètes préalablement identifiés sont ceux qui cumuleront les points **d'équipe** (ainsi que des points au classement individuel).

Les autres participants cumuleront des points au classement **individuel**.

4.4 Afin d'être admissible aux finales d'équipe, un athlète doit avoir participé minimalement à une course en équipe.

Une course est comptée dans la participation lorsque l'athlète prend place à la ligne de départ.

4.5 Ajout d'athlètes

Si l'équipe n'est pas déjà complète, une école a jusqu'à la 3<sup>e</sup> course pour ajouter des athlètes à son équipe.

Aucun ajout ne sera permis après la 3<sup>e</sup> course (aucun ajout pour les finales)

## 5. ÉPREUVES\*

Voici la liste des mouvements que l'athlète pourrait être appelé à exécuter durant les courses.

Il doit être capable de faire au moins 10 répétitions de chaque exercice. Selon la nature de l'exercice, il pourrait toutefois être appelé à en exécuter plus que 10.

Afin de bien comprendre l'exécution des mouvements, rendez-vous sur le site de RX1 Nation pour visionner les [VIDÉOS](#).

HALTÉRO					
100	BACK SQUAT	130	GOODMORNING	160	SQUAT CLEAN
101	FRONT SQUAT	131	ROMANIAN DEADLIFT	161	MUSCLES CLEAN
102	OVERHEAD SQUAT	132	SQUAT JERK	162	HANG CLEAN
103	DB-KB OVERHEAD SQUAT	133	SQUAT SPLIT JERK	163	HANG POWER CLEAN
104	GOBLET SQUAT	134	SQUAT DB-KB JERK	164	HANG SQUAT CLEAN
105	LUNGES STATIC BAR FRONT RACK	135	SQUAT DB-KB SPLIT JERK	165	DB-KB CLEAN
106	LUNGES STATIC BAR BACK RACK	136	SHOULDER PRESS	166	DB-KB POWER CLEAN
107	LUNGES STATIC BAR OVERHEAD	137	PUSH PRESS	167	DB-KB SQUAT CLEAN
108	LUNGES AVANCÉ/MARCHÉ BAR FRONT RACK	138	PUSH JERK	168	DB-KB MUSCLES CLEAN
109	LUNGES AVANCÉ/MARCHÉ BAR BACK RACK	139	SPLIT JERK	169	DB-KB HANG CLEAN
110	LUNGES AVANCÉ/MARCHÉ BAR OVERHEAD	140	DB-KB SHOULDER PRESS	170	DB-KB HANG POWER CLEAN
111	LUNGES AVANCÉ/MARCHÉ ARRIÈRE BAR FRONT RACK	141	DB-KB PUSH PRESS	171	DB-KB HANG SQUAT CLEAN
112	LUNGES AVANCÉ/MARCHÉ ARRIÈRE BAR BACK RACK	142	DB-KB PUSH JERK	172	DB-KB HANG MUSCLES CLEAN
113	LUNGES AVANCÉ/MARCHÉ ARRIÈRE BAR OVERHEAD	143	DB-KB SPLIT JERK	173	AMERICA KB SWING
114	LUNGES STATIC DB-KB FRONT RACK	144	SNATCH	174	RUSSIAN KB SWING
115	LUNGES STATIC DB-KB ÉPAULÉ	145	POWER SNATCH	175	DÉVELOPPÉ PECTORAL
116	LUNGES STATIC DB-KB HANG	146	SQUAT SNATCH	176	BENT OVER ROW
117	LUNGES STATIC DB-KB OVERHEAD	147	MUSCLES SNATCH	177	DB-KN BENT OVER ROW
118	LUNGES AVANCÉ/MARCHÉ DB-KB FRONT RACK	148	HANG SNATCH	178	CLEAN AND JERK
119	LUNGES AVANCÉ/MARCHÉ DB-KB ÉPAULÉ	149	HANG POWER SNATCH	179	HANG CLEAN AND JERK
120	LUNGES AVANCÉ/MARCHÉ DB-KB HANG	150	HANG SQUAT SNATCH	180	DB-KB CLEAN AND JERK
121	LUNGES AVANCÉ/MARCHÉ DB-KB OVERHEAD	151	DB-KB SNATCH	181	DB-KB HANG CLEAN AND JERK
122	LUNGES REculÉ/MARCHÉ ARRIÈRE DB-KB FRONT RACK	152	DB-KB POWER SNATCH	182	CLUSTER
123	LUNGES REculÉ/MARCHÉ ARRIÈRE DB-KB ÉPAULÉ	153	DB-KB SQUAT SNATCH	183	HANG CLUSTER
124	LUNGES REculÉ/MARCHÉ ARRIÈRE DB-KB HANG	154	DB-KB MUSCLES SNATCH	184	DB-KB CLUSTER
125	LUNGES REculÉ/MARCHÉ ARRIÈRE DB-KB OVERHEAD	155	DB-KB HANG SNATCH	185	DB-KB HANG CLUSTER
126	HIGH PULL	156	DB-KB HANG POWER SNATCH	186	THRUSTER
127	DEADLIFT	157	DB-KB HANG SQUAT SNATCH	187	DB-KB THRUSTER
128	SUMO DEADLIFT	158	CLEAN		
129	SUMO DEADLIFT HIGH PULL	159	POWER CLEAN		

GYMNASTIQUE	
200	PULL UP
201	CHIN UP
202	CHEST TO BAR
203	INVERTED ROW
204	MUSCLES UP
205	TOES TO BAR
206	KNEES TO ELBOWS
207	KNEES TO CHEST
208	KNEES HIGH
209	SIT UP
210	AIR SQUAT
211	PISTOL SQUAT
212	BOX JUMP
213	STEP UP
214	STATIC LUNGES
215	LUNGES AVANCÉ/MARCHÉ
216	LUNGES REculÉ/MARCHÉ ARRIÈRE
217	PUSH UP
218	BURPEES
219	FLYING BURPEES
220	HANDSTAND PUSH UP
221	HANDSTAND WALK
222	DIPS

FONCTIONNEL	
300	FLIP PNEU
301	FLIP BILLOT
302	SLED PUSH FROM BACK
303	SLED PULL FROM BACK
304	SLED ROW AVEC ACCESSOIRES
305	SLED PUSH PRESS
306	SLED THRUSTER
307	TRANSPORT
308	TRANSPORT DE HOSE
309	TRANSPORT DE BLOC
310	TRANSPORT DE FAT BAR
311	TRANSPORT DU PNEU
312	TRANSPORT TRANSFORMATEUR AVANT
313	TRANSPORT TRANSFORMATEUR ARRIÈRE
314	WALL BALL SHOT
315	SHOULDER TOSS
316	SLAM BALL THROW
317	SURRENDER
318	TURKISH GET UP
319	FARMER WALK
320	WAITER CARRY
321	SIDE BY SIDE CARRY
322	TRANSPORT BILLOT
323	SLED DRAG BACK ET FRONT HARNAIS
324	SLED DRAG BACK ET FRONT ACCESSOIRES
325	SLED OVERHEAD DRAG ET PUSH PRESS ACCESSOIRES
326	STEP UP CHARGÉ
327	ROPE CLIMB
328	WALL PASS
329	BEAR CRAWL
330	MONKEY BAR

CARDIO	
400	RAMEUR
401	COURSE
402	VÉLO
403	AIR BIKE
404	CORDE À SAUTER
405	NATATION
406	ERGOCYCLE

## 5.1 CHARGES - MASCULIN

MOUVEMENTS	# d'épreuve	BENJAMIN Chandail vert	CADET Chandail orange	JUVÉNILÉ Chandail bleu	SENIOR Chandail gris
Épaulé (CLEAN)		35 LB	45 LB	45 LB	75 LB
Jeté (JERK)		35 LB	45 LB	45 LB	65 LB
Soulevé de terre (DEADLIFT)		55 LB	65 LB	65 LB	115 LB
Squat avant (FRONT SQUAT)		25 LB	45 LB	45 LB	75 LB
« PUSH UP »		SUR GENOUX	SUR PIEDS	SUR PIEDS	SUR PIEDS
BURPEES		STANDARD	STANDARD	STANDARD	STANDARD
Saut sur boîte (BOX JUMP)		18 POUCES	18 POUCES	18 POUCES	24 POUCES
Fentes (LUNGES)		15 LB	45 LB	45 LB	55 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	Levée des genoux en simultané plus haut que les hanches	Genoux aux coudes (KNEE TO ELBOW)
Kettlebell swing		8 kg	12 kg	12 kg	16 kg
Wall ball		8 LB	14 LB	14 LB	20 LB
Slam ball		20 LB	30 LB	30 LB	30 LB
Transformateur manipulation		50 LB	50 LB	100 LB	100 LB
TRANSPORTER, POUSSER ou TIRER un poids d'au moins		35 LB	70 LB	70 LB	115 LB

## 5.2 CHARGES - FÉMININ

MOUVEMENTS	# d'épreuve	BENJAMIN Chandail vert	CADET Chandail orange	JUVÉNILÉ Chandail ROSE	SENIOR Chandail gris
Épaulé (CLEAN)		15 LB	35 LB	35 LB	45 LB
Jeté (JERK)		15 LB	35 LB	35 LB	45 LB
Soulevé de terre (DEADLIFT)		30 LB	55 LB	55 LB	85 LB
Squat avant (FRONT SQUAT)		15 LB	35 LB	35 LB	45 LB
« PUSH UP »		SUR GENOUX	SUR GENOUX	SUR GENOUX	SUR PIEDS
BURPEES		STANDARD	STANDARD	STANDARD	STANDARD
Saut sur boîte (BOX JUMP)		18 POUCES	18 POUCES	18 POUCES	18 POUCES
Fentes (LUNGES)		10 LB	35 LB	35 LB	45 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	Levée des genoux en simultané plus haut que les hanches	Genoux à la poitrine
Kettlebell swing		4 kg	8 kg	8 kg	12 kg
Wall ball		8 LB	8 LB	8 LB	14 LB
Slam ball		10 LB	20 LB	20 LB	20 LB
Transformateur manipulation		0 LB (vide)	0 LB (vide)	50 LB	50 LB
TRANSPORTER, POUSSER ou TIRER un poids d'au moins		25 LB	50 LB	50 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 facilement 5 km chez les Senior et 3 km pour les autres catégories.

- **Pour des raisons de sécurité et/ou logistique et/ou équipement, RX1 Nation se réserve le droit d'apporter des changements aux épreuves en cours de saison.**

## 6 SYSTÈME DE POINTS

Les points sont comptabilisés par équipe et de façon individuelle pour les 4 courses et dans toutes les catégories.

Selon le rang obtenu, l'athlète qui termine sa course dans le meilleur temps et après l'exécution adéquate de toutes les stations se verra attribuer les points suivants :

Un athlète disqualifié lors d'une station aura la mention DQ (disqualifié).

Position	Points accordés
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 et suivantes	0

- 6.1 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
- 6.2 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.

## 7. 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)
  - Le ballon doit partir du sol, toucher la cible, pour être rattrapé et ensuite faire un squat qui brise le parallèle à chaque répétition
- 6.4 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
- 6.5 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
- 6.6 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
- 6.7 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
- 6.8 La course
  - Distance totale de 4 à 7 km, jamais plus de 5 km consécutif, parcours selon l'espace de l'école
- 6.9 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
- 6.10 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
- 6.11 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
- 6.12 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
- 6.13 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 traîneau statique s'appliquent

- 6.14 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»
- 6.15 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.**