

## Description de l'activité

---

RX1 Nation Junior 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 courses pour devenir le champion ultime de la ligue. 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.

Exemple de mouvements ou d'épreuves : burpees, squat, sauts de boîte, épaulé, soulevé de terre, lancé de ballon au mur, boyau de pompier, franchir un mur, tourné du pneu, etc.

**Catégorie :** Les équipes doivent être composées d'un minimum de 4 participants et d'un maximum de 15. Nous privilégions la présence d'au moins 2 à 3 catégories par équipe et jusqu'à un maximum de 4.

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Benjamin</b>   | <b>1<sup>er</sup> octobre 04 au 30 septembre 06</b> |
| <b>Cadet</b>      | <b>1<sup>er</sup> octobre 02 au 30 septembre 04</b> |
| <b>Juvenile</b>   | <b>1<sup>er</sup> juillet 00 au 30 septembre 02</b> |
| <b>Professeur</b> | <b>Adulte de tous âges</b>                          |

## Information sur les courses

---

| <b>Dates</b>  | <b>Description</b>          | <b>Lieu</b>                  |
|---------------|-----------------------------|------------------------------|
| 16 mars 2019  | Course # 1                  | Gymnase intérieur à Gatineau |
| 13 avril 2019 | Course # 2                  | À déterminer                 |
| 11 mai 2019   | Course # 3                  | À déterminer                 |
| 15 juin 2019  | Course # 4 Finale régionale | À déterminer                 |

**Coût :** 145\$ + tx par participant ce qui inclut les 4 courses chronométrées, le chandail officiel que les participants doivent porter lors des courses et une médaille de participation.

**Formation des entraîneurs :** Veuillez noter qu'en raison de l'annulation de la formation d'entraîneurs prévue le 4 février dernier, **les entraîneurs n'ont pas besoin d'être formés pour cette année.** Toutefois, ils doivent être capable de créer et d'animer des entraînements de groupe avec des exercices fonctionnels tels que tirer, pousser, sauter, courir, lancer, transporter et des mouvements d'haltérophilie tels que le deadlift, l'épaulé, le jeté, l'épaulé-jeté. Voir la vidéothèque de RX1 Nation pour vous familiariser avec les mouvements : <http://www.rx1nation.com/multimedia-videotheque.php>

**Date limite d'inscription de l'équipe et des athlètes :** **Vendredi 1<sup>er</sup> mars, 16h.** Les inscriptions se feront sur S1. Vous pourrez inscrire vos adultes participants dans la section entraîneurs.

**Information supplémentaire :** Consultez la réglementation 2019 complète sur [notre site Web](#) ou visitez le site de [RX1 Nation](#) ou leur [page Facebook](#) pour plus d'information ainsi que pour visionner des vidéos.

Sophie Marcoux, Coordonnatrice RSEQ Outaouais  
[smarcoux@outaouais.rseq.ca](mailto:smarcoux@outaouais.rseq.ca)  
Bureau : 819-643-6663 poste 206, cellulaire : 819-210-8125

