



RX1 **JUNIOR**

PROPULSÉ PAR

RX1
NATION.



Valeurs et mission

RX1 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**.

Proposer; de relever des **défis**, faire découvrir les **plaisirs** et **bénéfices** de l'entraînement fonctionnel, en créant et supervisant des ateliers, des courses, des activités, des compétitions stimulantes et enrichissantes, tout en respectant le niveau de chacun.





Qu'est-ce que

RX1
NATION®

?

Anciennement Blackout Race

Fondée en 2012 par Sébastien Corbeil, Mathieu Beauchamp,
Linda Linsenbarth et Laura LeMessurier, des kinésiologues

Changement de nom en 2017 pour expansions et être reconnue
comme un sport et non seulement des événements

Les compétitions ont débuté avec une vingtaine de personnes
passionnées et motivées par le conditionnement physique
La plupart de ces personnes font toujours partie de la famille RX1
Nation et sont de fiers ambassadeurs

A young woman with her hair in a ponytail is performing a battle rope exercise. She is wearing a dark athletic top and shorts. The background is a blurred outdoor setting with a sign that says 'DEPART'. The image is in black and white with a yellow geometric pattern overlay.

Qu'est-ce que

RX1 JUNIOR

?

OSBL depuis mai 2021

Pour les écoles publiques la **mesure 15028** peut être utilisée **Une ligue parascolaire**, en partenariat avec les RSEQ locaux, de courses à obstacles composées de différentes stations, conçues pour permettre aux écoles et aux participants de compétitionner lors d'une saison de quatre événements dans le but de devenir le champion de la ligue RX1 Junior. Chaque événement comprend, entre autres, de la course à pied, des mouvements fonctionnels (lancer, tirer, pousser, sauter, transporter, soulever, etc.) des mouvements d'haltérophilie (variations d'épaulés, de jetés). Les parcours et les épreuves (stations) sont différents d'une course à l'autre. Les participants cumulent des points individuels et d'équipe selon leur classement au cours de la saison.

Des ateliers sont offerts dans des **CPE et garderies**
Des **activités sportives** sous forme **d'ateliers** ou **de parcours non compétitifs** sont présentées aux écoles primaires et secondaires

Membre de FQEFS; fédération officielle sous peu



Qu'est-ce que

RX1 **JUNIOR**

suite

La ligue parascolaire RX1 Junior; un sport clé en main pour les écoles

RX1 Junior s'occupe de:

- > Trouver et former les entraîneurs (faire une demande écrite)
- > Commander les chandails, nous fournissons un formulaire
- > Organiser les événements
- > Fournir la documentation pour les compétitions, les écoles n'ont qu'à partager aux élèves et parents
- > Les inscriptions se font directement dans S1
- > Remise de prix (médailles, plaques et coupe)
- > Organiser les compétitions selon les standards
- > Fournir une banque d'entraînements (\$ frais additionnel) pour standardiser
- > Communiquer les informations aux entraîneurs



Qu'est-ce que
RX1
JUNIOR

suite

Vidéos

<https://www.youtube.com/watch?v=dx2QuLrHxQk&t=6s>

<https://www.youtube.com/watch?v=FiJf1PCLgjA&t=20s>

RX1 JUNIOR

Ce que l'on dit de nous

**« C'est un sport parfait
pour les ados »**

Karine Champagne,
psychoéducatrice
École secondaire Soulanges



**« C'est cool, j'ai pu
connaître et m'entraîner
avec des sec 5 quand
j'étais en sec 1, je me suis
sentie incluse et importante
dans l'équipe »**

Alexane Marsan
athlète
Collège Bourget

La clientèle visée

Les courses sont créées pour les **élèves**, les **professeurs** et les **entraîneurs** qui carburent aux défis, qui aiment la course à pied, l'entraînement en salle, en plein air, le sport d'équipe, individuel 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 et des professeurs ou membres du personnel.

Jeunes athlétiques et aussi ceux qui le sont moins





Catégorie (standards sujet à changement)

Intermédiaire

► CHANDAIL GRIS

Mouvements	Garçon	Fille
Épaulé (<i>clean</i>)	75 lb	45 lb
Jeté (<i>jerk</i>)	65 lb	45 lb
Soulevé de terre (<i>deadlift</i>)	115 lb	85 lb
Squat avant (<i>front squat</i>)	75 lb	45 lb
Push up	Sur pieds	Sur pieds
Burpees	Standard	Standard
Saut sur boîte (<i>box jump</i>)	24 po	20 po
Fentes (<i>lunges</i>)	55 lb	45 lb
Genoux aux coudes (<i>knee to elbow</i>)	Genoux aux coudes	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

Catégorie (standards sujet à changement)

Juvenile

► CHANDAIL BLEU ET ROSE

Mouvements	Garçon	Fille
Épaulé (<i>clean</i>)	45 lb	35 lb
Jeté (<i>jerk</i>)	45 lb	35 lb
Soulevé de terre (<i>deadlift</i>)	65 lb	55 lb
Squat avant (<i>front squat</i>)	45 lb	35 lb
Push up	Sur pieds	Sur genoux
Burpees	Standard	Standard
Saut/marche sur boîte (<i>box jump</i>)	20 po	20 po
Fentes (<i>lunges</i>)	45 lb	35 lb
Genoux aux coudes (<i>knee to elbow</i>)	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...	80 lb	50 lb

Catégorie (standards sujet à changement)

Cadet

► CHANDAIL ORANGE

Mouvements	Garçon	Fille
Épaulé (<i>clean</i>)	45 lb	35 lb
Jeté (<i>jerk</i>)	45 lb	35 lb
Soulevé de terre (<i>deadlift</i>)	65 lb	55 lb
Squat avant (<i>front squat</i>)	45 lb	35 lb
Push up	Sur pieds	Sur genoux
Burpees	Standard	Standard
Saut/marche sur boîte (<i>box jump</i>)	20 po	20 po
Fentes (<i>lunges</i>)	45 lb	35 lb
Genoux aux coudes (<i>knee to elbow</i>)	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...	80 lb	50 lb

Catégorie (standards sujet à changement)

Benjamin

► CHANDAIL VERT

Mouvements	Garçon	Fille
Épaulé (<i>clean</i>)	15 lb	15 lb
Jeté (<i>jerk</i>)	15 lb	15 lb
Soulevé de terre (<i>deadlift</i>)	35 lb	35 lb
Squat avant (<i>front squat</i>)	15 lb	15 lb
Push up	Sur genoux	Sur genoux
Burpees	Standard	Standard
Saut/marche sur boîte (<i>box jump</i>)	20 po	20 po
Fentes (<i>lunges</i>)	15 lb	15 lb
Genoux aux coudes (<i>knee to elbow</i>)	Levée des genoux en simultané plus haut que les hanches	Levée des genoux en simultané plus haut que les hanches
Kettlebell swing	4 kg	4 kg
Wall ball	8 lb	8 lb
Slam ball	10 lb	10 lb
Transformateur manipulation	0 lb (vide)	0 lb (vide)
Transporter, lever ou tirer un poids d'au moins...	35 lb	35 lb

Les catégories et salaires

Benjamin 12-13 ans: 1\$

Cadet 14-15 ans : 2\$

Juvénile 16-17 ans : 3\$

Intermédiaire 18 ans et + (ainsi que les adultes/capitaine ou les jeunes qui ont les capacités) : 4\$

Masse salariale par équipe: 30\$

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

La composition de l'équipe

Le capitaine (intermédiaire, souvent l'entraîneur)

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

Doit s'occuper de la liste de composition de son équipe et des feuilles de match.

L'équipe-école doit avoir un minimum d'un participant et un maximum de 15 plus 5 autres pour un total de 20. 5 participants ne sont pas sur la feuille de match, mais leur position individuelle est comptabilisée.

Une équipe est composée **d'un mélange des 4 catégories, mais ne doit pas dépasser la masse salariale de 30\$.**

Une équipe incomplète qui débute la saison, a les 3 premières courses pour ajouter des participants à son équipe.

Aucun nouveau participant n'est accepté dans une équipe à la finale pour accumuler des points.

Systeme de points

Les points sont cumulés durant les 4 courses et dans toutes les catégories

Individuel:

À toutes les courses, les hommes et les femmes des 15 premières places de chaque catégorie se méritent des points (15 à 1)

Gagnant individuel:

Les participants avec le plus de points à la fin des 4 courses se méritent la 1^{re}, 2^e et 3^e place de leur catégorie

Équipe gagnante à la finale:

Le pointage d'équipe est basé sur la somme des résultats individuels des 15 membres de l'équipe désignés sur la feuille de match à chaque course.

L'équipe avec le plus de points après les 4 courses gagne la coupe RX1 Junior et la garde jusqu'au début de la saison suivante

Où et quand sont les compétitions?

Saison de mars à début/mi-juin

Certaines courses sont à même le circuit RX1 Nation Tour, ou sur le terrain des écoles participantes.

Course #1 > mars 2023 (endroit à déterminer)

Course #2 > avril 2023 (endroit à déterminer)

Course #3 > mai 2023 (endroit à déterminer)

Course #4 > Début/mi- juin 2023 (endroit à déterminer)

Les podiums se tiendront lors des quatre courses.

Coûts et inscription

CONTACTEZ VOTRE INSTANCE RÉGIONALE DU RESQ

Témoignages

- <https://www.youtube.com/watch?v=u87y-MrOKVg>



RX1
JUNIOR

Faites partie
de la nation **RX1**

rx1nation.com

RX1
JUNIOR

KARINE ROY
Directrice générale
514 824-7886

kroy@rx1nation.com