

RX1 **JUNIOR**

RX1
NATION[®]

PROPULSÉ PAR

RX1
NATION



1. Valeurs ET MISSION

L'organisme sans but lucratif, RX1 Junior a comme mission de promouvoir un mode de vie sain et physiquement actif chez les jeunes. Le respect, l'inclusion, l'entraide, l'intégrité, le dépassement de soi 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.

Qu'est-ce que **RX1** **JUNIOR**



2. LA CLIENTÈLE VISÉE

Les compétitions sont créées pour les élèves, les professeurs ou les membres du personnel et les entraîneurs qui carburent

3. OÙ SONT

LES COURSES ?

Tous les événements se déroulent dans la région ou en banlieue d'importantes métropoles nationales

Montagne de ski, parc, campus d'école ou site industriel :

4. CATÉGORIES ET SALAIRE (\$)

POUR LA LISTE DES PARTICIPANTS PAR COURSE

Catégories	Prix	Date de naissance
Intermédiaire		30 juin 2005
Juvenile		1 ^{er} DjuBDz2éqê5é3BéPz2é
Cadet		1 ^{er} DjuBDz2éqê5é3BéPz2é
Benjamin		1 ^{er} DjuBDz2éqê5é3BéPz2é

e:qôDA.5q:q2Uq:3q20êU3é»

Les différences entre les catégories sont la distance 3q2jDê2U2qêV5BqBUDA5éB:é3DU.5:éADPz2é.é répétitions est le même peu importe la catégorie.

n/qBC:Bé3éêB5/UA5j2U2é.qA5êAéjqBèD2Ué5ê32Uéê2é 5DAèéUAj:êqAB:qjqBèD2UérABé2P.UqU2é:q5êUBé.é l'accord écrit 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 de compétition.





5. STANDARDS PAR CATÉGORIE

Sé5jqBèD2Ué53é2PéBBéABBDê5.é2é:éxé2:é.
RX1 Junior et de l'apprécier. Un mode de vie actif avec
.é:/éV32UéAjééAéAB2qAéPéAB5DABôD2BéPéAB
recommandés.

Il est important de comprendre que, puisque des points sont
en jeu, un temps et des podiums sont accordés, l'athlète doit
3DêxDU22é53éjBé2:é5éVUèéAjé5jU.é55Dê5qA.éAé3q5B2é
.U50êq:U

Si un athlète n'est pas en mesure de compléter ou
exécuter une épreuve, il pourra terminer son parcours, mais il
ne sera pas considéré dans les points et podiums.

TABLEAU des standards



	Intermédiaire Homme	Intérmédiaire Femme	Juvenile Homme	Juvenile Femme	Cadet Homme/Femme	Benjamin Homme/Femme
HALTÉROPHILIE						
Deadlift	110-120 lb	80-90 lb	80-90 lb	40-50 lb	35-45 lb	30-40 lb
Back squat	110-120 lb	80-90 lb	80-90 lb	40-50 lb	35-45 lb	30-40 lb
Front squat	70-80 lb	50-60 lb	50-60 lb	35-45 lb	35-45 lb	25-35 lb
Overhead squat	X	X	X	X	X	X
Clean	70-80 lb	50-60 lb	50-60 lb	35-45 lb	35-45 lb	25-35 lb
Jerk	55-65 lb	40-50 lb	40-50 lb	25-35 lb	25-35 lb	15-25 lb
Snatch	X	X	X	X	X	X
Thruster	55-65 lb	40-50 lb	40-50 lb	25-35 lb	25-35 lb	15-25 lb
Manipulation DB	25-35 lb	20-25 lb	20-25 lb	15 lb	15 lb	10 lb
FONCTIONNEL						
Kettlebell swing	16-20 kg	12-16 kg	12-16 kg	8-12 kg	8-12 kg	4-8 kg
Transport	120 lb	80 lb	80 lb	60 lb	60 lb	40 lb
GYMNASTIQUE						
Pistol squat	X	X	X	X	X	X
Air squat	oui	oui	oui	oui	oui	oui
Box jump	24"	20" step up permis	20" step up permis	20" step up permis	20" step up permis	20" step up permis
Step up	24"	20"	20"	20"	20"	20"
Muscle Up	X	X	X	X	X	X
Chest to bar	X	X	X	X	X	X
Pull up	X	X	X	X	X	X
Ring row	oui	oui	oui	oui	oui	oui
Push up	oui	oui	X	X	X	X
Push up modifié	X	oui	oui	oui	oui	oui
Dip	X	X	X	X	X	X
Toes to bar	X	X	X	X	X	X
Knee to chest	oui	oui	X	X	X	X
Knee high	oui	oui	oui	oui	oui	oui
Wall walk modifié	oui	oui	X	X	X	X
CARDIO						
Course (3 à 6 km)	oui	oui	oui	oui	oui	oui
Rameur, air bike, skierg	oui	oui	oui	oui	oui	oui
DU's	X	X	X	X	X	X
SU's	oui	oui	oui	oui	oui	oui

À NOTER: des changements peuvent être q33D2B5./UjU:qA.é:q5qU5DA3Dê2.é5 raisons de sécurité, de logistique ou d'équipement.



6. CAPITAINE ET ENTRAINEUR

Leader de l'équipe et responsable de communiquer les
l'administration RX1 Junior et l'instance régionale du RSEQ.

Il doit gérer la liste des membres de son équipe qui

Il est responsable de remettre les chandails et diriger ses athlètes vers la table d'inscriptions pour prendre leurs puces.

Il doit inscrire ses participants dans S1 (fait par responsable

Il doit créer son équipe et l'inscrire auprès de son instance

7. ÉQUIPE

ET INDIVIDUEL

Une équipe doit avoir un minimum de 2 participants toutefois l'école peut participer même si elle n'a pas le minimum de participants requis, dans ce cas les athlètes 3q2BUjU3é2qUéABBUB2éUA.UxU.êé:

Une équipe peut avoir un maximum de 15 participants 3:ê5jUA0qêB2é50êU5é2DAB5ê2:qôêU::é./0êU3é MAIS jamais sur la feuille de match, ces 5 personnes peuvent accumuler des points individuels, mais pas des points d'équipe. Cette règle a pour but d'éviter les coupures d'équipe. Une école peut avoir plusieurs équipes.

Une équipe peut être composée d'un mélange des »jqBèD2Ué5éAqêBqAB0êé:é3:qôDA.5q:q2Uq:é5B respecté sur les feuilles de match.

Une équipe incomplète qui commence la saison a les 32éPU2é5jDê25é53Dê2q?DêBé2.é53q2BUjU3qAB55DA 0êU3écAADêxéqê3q2BUjU3qAB3éêBB2éq?DêB:q Aq:é éjDê25ééAUA.UxU.êé:5éê:éPéABU:Aé3Dê22q pas accumuler des points pour son équipe.

Les participants qui se retrouve, en individuel ou pour l'équipe sur la feuille de match soumise au RSEQ le mercredi avant midi l'école sera automatiquement chargée le frais d'une course, il est donc important de retirer les noms des personnes qui décident de ne plus participer.

7. ÉQUIPE

e03EI3Q3IÛeCÉÛ30e

Le capitaine d'équipe doit soumettre sa feuille de match
qxéj:é53q2BUjU3qAB50êU5é2DAB:UèUz:é5qjjêPê:é2
des points lors de la course pour l'équipe et pour leur
rang individuel. Les 10 meilleurs pointages seront gardés
pour les points d'équipe. Les autres membres de l'équipe
3q2BUjU3éABqê55U:qjDê25é3Dê2:êê253DUAB5UA.UxU.êé:5:Éqê2q3D55UzU:UB5.éPD.Ué2:qôéêU::é.éPqBjC
cAéôéêU::é2éP3:U25é2qôDê2AU

LISTE DE PARTICIPANTS PAR COURSE:

I)9MM677Â76H9F)X6F)XX7Y

)H)B

3:qôDA.5q:q2Uq:xDU2

Si un capitaine dépasse le plafond salarial sur sa feuille
.éPqBjCêAé3Aq:UB.é3DUAB55é2qUP3D5é
l'équipe.

têé:éPéAB:é5qBC:Bé5jCDU5U53Dê23q2BUjU3é2:q
compétition, qui sont inscrits sur la feuille de match,
comptent dans le plafond salarial.

Au niveau individuel, un minimum d'une compétition
OlcINqxDU232U53:qjé:q:UèAé.é.3q2B3Dê2
que cet événement compte dans les participations
individuelles.

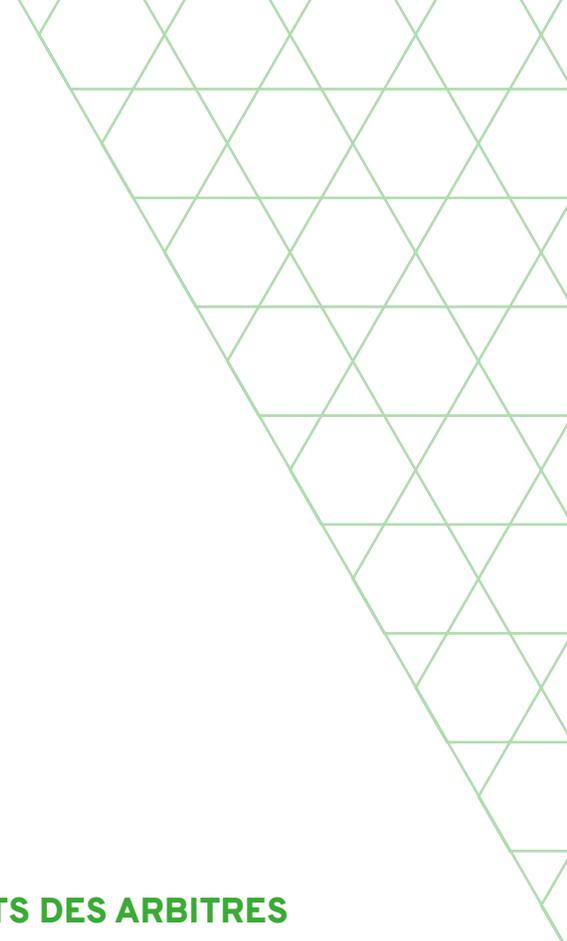
5:Éqê2q3D55UzU:UB5.éPD.Ué2:qôéêU::é.éPqBjC
jusqu'au vendredi 17h00 précédant la course, un courriel
.éx2qB2ééAxDéxDB2éUA5BqAjé2èUDAq:é.êutNb
qUA5U0êKroy@rx1nation.com.

Un athlète, pour être admissible aux podiums, aux prix et
qêV2jDP3éA5é5:D25.é:qAq:é.éx2qqxDU23q2BUjU3
qêPDU5.éêVxAéPéAB5.ê2qAB:q5qU5DA

7. ÉQUIPE

e03EI3Q3IÙeCÉÙ30e

- Un athlète ne peut pas reprendre sa course s'il pense
ôqU2éPUéêVéBjéPPé5/U:3qUéADêxéqê
- Un athlète ne peut pas faire une course dans une
jqBèD2Ué3êU5.qA5êAéqêB2éqA.é.jU.é2:é2qAè
qui sera le mieux pour lui ou pour l'équipe.
- Les sangles de levage ne sont pas permises.
- Les gants et les gants de gymnastique sont autorisés
tant qu'ils ne sont pas nervurés ou qu'ils entourent les
accessoires.
- RX1 Nation se réserve le droit d'autoriser ou de refuser
le port d'accessoires selon le cas.
- L'athlète doit faire toutes les stations, dans l'ordre,
avec le nombre de répétitions exigés ou la distance
requis, dans la conformité complète de l'exercice, sou
peine de sanction.
- L'athlète sait et accepte qu'il sera photographié
éB:P.ê2qAB:/xAéPéABIDêBé5:é53CDBD5éB
vidéos sont la propriété de RX1 Nation et pourront
5é2xU2.é5A5.é32DPDBUDA5éB.é3êz:UjUB5tUêA
athlète a un interdiction de publication, le capitaine
devra informer RX1 Junior par courriel au
kroy@rx1nation.com et un dossard lui sera fourni.



8. ARBITRES ET BÉNÉVOLES

ILS ONT TOUJOURS RAISON

COMPORTEMENT ET ENGAGEMENTS DES ARBITRES

3BXXHÂ675HÂÂ7PH9ÂHÂF)XF7Y67X)PYM7Y9BXXHÂ
crédibles, connaissent les points techniques, sont respectueux envers chacun des athlètes, ils parlent forts et clairs, sont impartiaux, sévères et souriants.

LEURS TÂCHES

Valider la conformité de l'exercice, l'amplitude de mouvement, la technique exécutée, la validation des répétitions, et d'informer
:/qBC:Bé5U:é5éVé2jUjé5Dê23BUBUDA55DABPq:éVjêB5qA
0ê/U:2éjDPPéAjéSéA/é5B3q5:éê22é53DA5qzU:UB./éA5éUèAé2
l'athlète.

8. ARBITRES

eOVEQNceÉÉÙ30e

LE COMPTE

Les athlètes comptent leurs répétitions.

En plus de COMPTER, l'athlète doit aussi tenir LE BON COMPTE. L'arbitre se réserve le droit de demander aux qBC:Bé50êé::é23BUBUDAU:55DAB2éA.ê5

UNE INTERVENTION EN 6 POINTS

1. Demander le compte de l'athlète.

iéABUDAAé2qêVqBC:Bé5êA3DUABBéjCAU0êéqA
d'aider leur exécution et éviter les NO REP.

3. Réprimander un athlète pour une mauvaise exécution.

e2éA.2êéAé3qê5éqxéj:/qBC:Bé3Dê2êAPDêxéPéAB
ôqUBADêxéqê.é:qPqêxqU5éôqDA

Mxé2BU2êAé.é2AU2éôDU5êAqBC:Bé0êU3é25U5BéPq:
faire le mouvement.

OU50êq:Ué2êAqBC:Bé0êUjDP3Bé5é5PqêxqU5é5
répétitions pour donner suite aux interventions
32j.éABé53DUAB5éB



8. ARBITRES

eOVEQNceÉÉÛ30e

FORMES D'INTERVENTIONS

LA RÉPONSE: ipSfLSU.pSI.mÉS.IAS
SI.AIS.IfÉI.AISLÉIpfSÉ

haute et forte: « Ok, oui, j'ai compris, merci... ».

uelrIrmsuNew s8SmieININtuNe Dê
wlmréA3DUABqAB:/qBC:BééBqxéjêAjDABqjBxU5êé:
SmieININtuNe

NO REP

Si une erreur, une mauvaise exécution, un manque d'amplitude est commis durant l'exécution, l'arbitre intervient
.U2éjBéPéABw s»smuNe Dê

wlmréA3DUABqAB:/qBC:BééBqxéjêAjDABqjBxU5êé:8
sm»uNe

RÉCIDIVE

eÂD)X67YD9697 ENSeTeEaNSeÂTSeEIE
ÛEeTÛÉe C)Y59Y7FY7Â6)BHYXX7DHÂ67X

3Aq:UB.é:/qBC:Bé3Dê2:êU2éPDAB2é2jé0ê/U.:DUBôqU2é

DERNIER AVERTISSEMENT

eÂD)X67679M7YD9697HB)UB7F7YX9X7M)B
7D7YB7MH7M7Â7DHMF7YX7XYF99HÂX7Â
F7ÂX)Â,9BB7P)967B)5HÂÂ7P)HÂ B7X)Y59Y7XÂ7XHÂ

pas responsables de « COACHER ». C'est la responsabilité
.é:/qBC:Bé.ézUéA5/B2ééAB2qA5ê2jé5PDêxéPéAB5
ws»ONusrNuMfNulrttNiNsI5UADAU:Éqê2q
.U50êq:UjqBUDA

9. TRICHERIE ET COMPTE

DISQUALIFICATION

En cas de mauvaise exécution et de persistance, le numéro de puce de l'athlète sera noté et il sera d'exécuter ses répétitions, il aura un D.N.F. (Did not finish). Si vous devez discuter d'une intervention, référez-vous au comité de discipline.

SUSPENSION ET BANNISSEMENT

Un athlète reconnu coupable, par les arbitres ou le comité de discipline, d'avoir triché volontairement, sera suspendu et pourra être banni des courses RX1 Nation.

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.

Si vous devez discuter d'une intervention, référez-vous au comité de discipline.

Si nécessaire, le capitaine rencontrera Karine Roy, directrice générale, la journée même de l'événement. Vous devez être constructif et respectueux en parlant d'une intervention faite par un arbitre.

Il est possible et naturel, que l'arbitre, comme dans les autres sports du monde, manque une mauvaise exécution ou commette une faute d'arbitrage, ce sont des humains.

10. LES SANCTIONS

ATHLÈTE PRIS POUR LA PREMIÈRE FOIS

S7M9X767XFH9ÂXH57ÂX7X)FYX7ÂD7Â7

comptera pas comme un départ effectué.

L'équipe du fautif perdra également les points qu'il avait fait s'il était sur l'alignement de la feuille de match (line 3)

EX.: Jay Trichey est sur la feuille de match de l'équipe

xISfÉpSI. e place de la division intermédiaire donc il
2jD:Bé3DUAB5.éôqDAUA.UxU.éé::ééB3Dê25DA0êU3é

né53DUAB5:êU5DAB2éBU25UA.UxU.éé::éPéABéB
èq:éPéAB5DA0êU3é

Si le fautif a fait un podium, les mêmes sanctions s'imposent.

Tous les athlètes qui étaient sous le classement du fau-
BUôxé22DAB:éê253DUAB5q?ê5B5:qCqê55ééBjéBqABqê
AUxéqêUA.UxU.éé:0ê:/0êU3é

RÉCIDIVES

Les mêmes sanctions énumérées ci-haut seront appliquées.

Oé3:ê5:éôqêBUôqê2qêAxAéPéAB.é5ê53éA5UDA
Il ne pourra donc pas participer aux points d'équipe. Il
pourra participer pour le plaisir seulement. S'il récidive
êAééôDU5:/qBC:Bé5é2q5ê53éA.ê3Dê2B2DU5
événements.

Le fautif devra également prendre rendez-vous avec le
jDPUB.é.U5jU3:JAéqA.é3Dê2xDU22éxéAU25ê2:é
circuit.

11. VIDÉO DÉMONSTRATIVE ET OU DOCUMENT EXPLICATIF

Les athlètes verront, quelques jours avant l'événement, les exercices de la compétition. C'est la responsabilité de l'athlète de bien faire les mouvements lors de l'événement.

Il est normal avec l'adrénaline, la fatigue et le stress, que les athlètes peuvent parfois faire de mauvaises
éVjêBUDA5éBj/é5BjéAUxéqê0êé:/q2zUB2éUABé2xUéA.2q
s'il y a lieu.

L'intervention du bénévole ou de l'arbitre prédomine sur tout ce qui a été dit par la personne qui communique les informations avant la course ou sur la vidéo de présentation.



12. RÈGLEMENTS DE TERRAIN

- Premier arrivé, premier servi pour l'utilisation de l'équipement aux stations. Il y aura, si possible, une ligne libre pour éviter l'attente.

r:é5BUP3D2BqAB.é:Uz2é2:/é53qjé:q:UèAé./q22Uxé pour des raisons de logistique et sécurité.

- L'athlète doit replacer son matériel et ses rondelles de jDP3BqèéjDPPé5DAq22Uxé5Dê53éUAé.é .U50êq:UjqBUDA

né5BéP35DôjUé:55DABqôjC55ê2:é5UBé-éz sportstats.ca.

r:é5B.é:q2é53DA5qzU:UB.ê3q2BUjU3qAB.éx2Ué25U 5DABéP35.éjDê25éé5BqôjC5qA50êDUU:.DUB aviser son capitaine immédiatement pour que ce dernier avise la personne responsable du chronométrage.

- Aucun athlète pourra reprendre un départ raté, cependant le comité organisateur et de discipline se réserve le droit d'accepter sous certaines conditions spéciales.

- Les participants sont responsables de s'informer, d'apprendre et de pratiquer les bonnes techniques pour chacun des exercices AVANT LA COMPÉTITION.

- 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 ».

- En cas d'inconduite ou d'impolitesse envers un arbitre, le # de puce du participant sera noté et ce dernier sera .U50êq:U

- Dans le cas où un participant omet une station ou ne peut pas terminer les exercices demandés, il sera qêBDPqBU0êéPéAB.U50êq:U3Dê2:é53DUAB5U:3éêB poursuivre la course pour le plaisir, mais il devra aviser l'arbitre et la personne responsable du chronométrage.

- 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 ajout de logo ou autres types de PD.UjqBUDA5

12. RÈGLEMENTS

leOeSS 3EÉÛ30e

BÉNÉVOLES, ET EMPLOYÉS

- Aucun abus verbal ou physique envers les arbitres, bénévoles, ou autres participants, ne sera toléré.
- Un bénévole ou un arbitre peut commettre des erreurs, mais il a toujours raison.
- Le participant est responsable de compter ses

23BUBUDA5xDUVCqêBé
cAéVé2jUjé3éêBB2éPD.U.ê2qAB:qjDê25é3Dê2
assurer la sécurité des participants.

- Les rôles et responsabilités des bénévoles: diriger sur :é3q2jDê25qU.é2jDP3Bé2:é523BUBUDA55U:é ADPz2é.ézAxD:é5é5B5êô5qABxq:U.é20êé:wqBC:Bé refasse une répétition manquée lors d'une NO REP, q55U5Bé2:/q2zUB2é3Dê2:qx2UjqBUDA.é5smuNe.é5 exercices en leur demandant de valider les mouvements 3Dê2êAqBC:BééBAq:éPéABq?ê5Bé2éBxq:U.é2:q32U5é des bonnes charges.
- Le comité RX1 Nation se réserve le droit d'expulser un participant ou un spectateur en cas d'inconduite et de non-respect des bénévoles, arbitres, employés, autres participants ou autres spectateurs.

13. INSCRIPTION

- L'inscription se termine le mercredi précédant la journée de la course, les athlètes doivent se présenter à l'adresse indiquée dans le guide de l'athlète 2 jours avant la compétition, il est de leur responsabilité de s'inscrire à temps.
- La journée de la course, les athlètes doivent se présenter à l'adresse indiquée dans le guide de l'athlète 2 jours avant la compétition, il est de leur responsabilité de s'inscrire à temps.

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

- Les heures de départ seront communiquées via le guide de l'athlète 2 jours avant la compétition, il est de leur responsabilité de s'inscrire à temps.
- Un athlète peut changer de catégorie.

- L'athlète peut monter de catégorie autant de fois qu'il veut MAIS peut descendre qu'une seule fois (si son âge le permet).
- Le comité RX1 Nation se réserve le droit de refuser un changement ou de permettre des changements qui, selon eux, sont légitimes.

COMITÉ RX1 NATION

- Se réserve le droit d'expulser un participant en cas d'inconduite.

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

14. POINTAGE

Position	Points
1	15
2	
3	13
	12
5	11
6	10
8	8
10	6
11	5
12	
13	3
	2
15	1
16	0



15. GAGNANTS INDIVIDUELS

né53q2BUjU3qAB5qxéj:é3:ê5.é3DUAB5:qA.é5jDP3BUBUDA5.é
saison gagnent la 1^{ière}, 2^e ou 3^e place de leur catégorie.

Si un changement de catégorie est fait, les points accumulés sont transférables uniquement pour l'équipe, les points individuels restent dans la catégorie.

16. ÉQUIPE GAGNANTE

À LA FINALE RÉGIONALE

Le participant qui remportera la coupe RX1 Junior.

Les participants suivants seront considérés :

- Le nombre de fois où l'équipe a gagné contre l'autre.
- Le plus grand nombre de 1^{ère}, 2^e, 3^e, etc. place.
- L'équipe qui a eu le pointage le plus élevé dans un événement, puis le 2^e, le 3^e, etc.

- Chaque participant compétitionne pour le Championnat Individuel. Un minimum de deux compétitions doivent avoir été complétées par l'athlète pour être admissible.
- Deux compétitions doivent avoir été complétées par l'équipe pour être admissible.
- Le pointage d'équipe est basé sur la somme des dix meilleurs résultats individuels.

NOTES

T'c.ÉpSSSISLÉLSfLÉSL:S

de retirer des épreuves lors des compétitions pour des raisons de sécurité, de disponibilité de matériel et de logistique.



17. TABLEAU DES EXERCICES

Recherchez le numéro associé sur la vidéothèque [en cliquant ici](#)
Inscrire **RX1 Nation** dans la barre de recherche YouTube et le numéro de
l'exercice. Exemple: **RX1Nation101**

HALTÉROPHILIE

100	Back Squat		Snatch
101	Front Squat		Power Snatch
102	Overhead Squat		Squat snatch
103	DB-KB Overhead Squat		Muscles snatch
	Goblet Squat		Hang snatch
105	Lunges Static Bar Front Rack		Hang power snatch
106	Lunges Static Bar Back Rack		Hang squat snatch
	Lunges Static Bar Overhead	151	DB-KB Snatch
108	Lunges Avancé/Marché Bar Front Rack	152	DB-KB Power Snatch
	Lunges Avancé/Marché Bar Back Rack	153	DB-KB Squat Snatch
110	Lunges Avancé/Marché Bar Overhead		DB-KB Muscles Snatch
111	Lunges Reculé/Marché arrière Bar Front Rack	155	DB-KB Hang Snatch
112	Lunges Reculé/Marché arrière Bar Back Rack	156	DB-KB Power Snatch
113	Lunges Reculé/Marché arrière Bar Overhead		DB-KB Squat Snatch
	Lunges Static DB-KB Front Rack	158	Clean
115	Lunges Static DB-KB Épaulé		Power Clean
116	Lunges Static DB-KB Hang	160	Squat Clean
	Lunges Static DB-KB Overhead	161	Muscles Clean
118	Lunges Avancé/Marché DB-KB Front Rack	162	Hang Clean
	Lunges Avancé/Marché DB-KB Épaulé	163	Hang Power Clean
120	Lunges Avancé/Marché DB-KB Hang		Hang Squat Clean
121	Lunges Avancé/Marché DB-KB Overhead	165	DB-KB Clean
122	Lunges Reculé/Marché arrière DB-KB Front Rack	166	DB-KB Power Clean
123	Lunges Reculé/Marché arrière DB-KB Épaulé		DB-KB Squat Clean
	Lunges Reculé/Marché arrière DB-KB Hang	168	DB-KB Muscles Clean
125	Lunges Reculé/Marché arrière DB-KB Overhead		DB-KB Hang Clean
126	High Pull		DB-KB Hang Power Clean
	Deadlift		DB-KB Hang Squat Clean
128	Sumo Deadlift		DB-KB Hang Muscles Clean
	Sumo Deadlift High Pull		American KB Swing
130	Goodmorning		Russian KB Swing
131	Romanian Deadlift		Développé Pectoral
132	Squat Jerk		Bent Over Row
133	Squat Split Jerk		DB-KB Bent Over Row
	Squat DB-KB Jerk		Clean and Jerk
135	Squat DB-KB Split Jerk		Hang Clean and Jerk
136	Shoulder press	180	DB-KB Clean and Jerk
	Push Press	181	DB-KB Hang Clean and Jerk
138	Push Jerk	182	Cluster
	Split Jerk	183	Hang Cluster
	DB-KB Shoulder press		DB-KB Cluster
	DB-KB Push press	185	DB-KB Hang Cluster
	DB-KB Push Jerk	186	Thruster
	DB-KB Split Jerk		DB-KB Thruster

GYMNASTIQUE

200	Pull up
201	Chin up
202	Chest to bar
203	Inverted row
	Muscles up
205	Toes to bar
206	Knees to Elbows
	Knees to Chest
208	Knees high
	Sit up
210	Air Squat
211	Pistol squat
212	Box Jump
213	Step up
	Static Lunges
215	Lunges Avancé/Marché
216	Lunges Reculé/Marché Arrière
	Push up
218	Burpees
	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
	Sled row avec accessoires
305	Sled Push Press
306	Sled Thruster
	Transport
308	Transport de hose
	Transport de bloc
310	Transport de fat bar
311	Transport du Pneu
312	Transport transformateur Avant
313	Transport transformateur Arrière
	Wall ball shot
315	Shoulder toss
316	Siam ball throw
	Surrender
318	Turkish Get up
	Farmer Walk
320	Waiter Carry
321	Side by Side Carry
322	Transport Billot
323	Sled drag back et front harnais
	Sled drag back et front accessoires
325	Sled overhead drag et Push press accessoires
326	Step up chargé
	Rope climb
328	Wall pass
	Bear crawl
330	Monkey Bar

CARDIO

	Rameur
	Course
	Vélo
	Air Bike
	SD2.e5q8Bé2
	Natation
	Ergocycle

FAITES PARTIE DE LA NATION

RX1
JUNIOR

rx1nation.com

KARINE ROY
Directrice générale

kroy@rx1nation.com