



NATION
TOUR
2021

GUIDE DE L'ATHLÈTE

PARCOURS 11 AVRIL

ATHLETE'S GUIDE

COURSE APRIL 11TH



MURPH



PRO

1000/750m SkiErg
1000/750m Rameur
50/40 Cal Air Bike
1000/750m Rameur
15 Devil Squats

30 Fat Bar Shoulder to Overhead (S2OH)

40 Box Jump Overs

4 ROUNDS :

1 Pullover

9 Chest-to-Bar (C2B)

40 Toes-to-Bar (T2B)

30 Power Bag Surrenders

15 Cleans

3 Wall Walks (WW)

10 Hang Clusters

3 Wall Walks (WW)

5 Snatches

3 Wall Walks (WW)

DB = 2X 45/35 LBS

FAT BARRE = 135/95 LBS

BOX= 24/20"

POWER BAG= 70/50 LBS

BB= 155/115 LBS

WW= 10"

PRÉSENTÉ PAR

MURPH

EXPERT

1000/750m SkiErg

1000/750m Rameur

50/40 Cal Air Bike

1000/750m Rameur

15 Devil Squats

30 Fat Bar Shoulder to Overhead (S2OH)

40 Box Jump Overs

40 Pull up

40 Toes-to-Bar (T2B)

30 Power Bag Surrenders

15 Cleans

3 Wall Walks (WW)

10 Hang Clusters

3 Wall Walks (WW)

5 Snatches

3 Wall Walks (WW)

DB = 2X 35/25 LBS

FAT BARRE = 95/65 LBS

BOX= 24/20"

POWER BAG= 70/50 LBS

BB= 115/75 LBS

WW= 10 "

PRÉSENTÉ PAR

MURPH

INTERMÉDIAIRE

1000/750m SkiErg

1000/750m Rameur

50/40 Cal Air Bike

1000/750m Rameur

15 Devil Squats

30 Fat Bar Shoulder to Overhead (S2OH)

40 Box Jump Overs (step up accepté)

40 Ring Rows

40 Knee to Chest (K2C)

30 Power Bag Surrenders

15 Cleans

3 Wall Walks (WW)

10 Hang Clusters

3 Wall Walks (WW)

5 Snatches

3 Wall Walks (WW)

DB = 2X 25/20 LBS

FAT BARRE = 65/45 LBS

BOX = 24/20"

POWER BAG = 50/30 LBS

BB = 75/55 LBS

WW = 24"

PRÉSENTÉ PAR

MURPH

AMATEUR/JUVÉNILE/CADET

1000/750 m SkiErg

1000/750 m Rameur

50/40 Cal Air Bike

1000/750 m Rameur

15 Devil Squats

30 Fat Bar Shoulder to Overhead (S2OH)

40 Box Jump Overs (step up accepté)

40 Ring Rows

40 Knee-to-Hips (K2H)

30 Power Bag Surrenders

15 Cleans

5 Wall Planks (WP)

10 Hang Clusters

5 Wall Planks (WP)

5 Ground to Overhead (G2OH)

5 Wall Planks (WP)

DB = 2X 20/15 LBS

FAT BARRE = 45/35 LBS

BOX= 20/20"

POWER BAG= 30/20 LBS

BB= 55/35 LBS

PRÉSENTÉ PAR

MURPH

BENJAMIN/DÉCOUVERTE

750 m SkiErg

750 m Rameur

40 Cal Air Bike

750 m Rameur

15 Devil Squats

30 Fat Bar Shoulder to Overhead (S2OH)

40 Box Jump Overs (step up accepté)

40 Ring Rows

40 Knee-to-Hips (K2H)

30 Power Bag Surrenders

15 Cleans

5 Wall Planks (WP)

10 Hang Clusters

5 Wall Planks (WP)

5 Ground to Overhead (G2OH)

5 Wall Planks (WP)

DB = 2X 10 LBS

FAT BARRE = 25 LBS

BOX= 20"

POWER BAG= 20 LBS

BB= 25 LBS

PRÉSENTÉ PAR

MURPH

MOUSTIQUE

500 m SkiErg

500 m Rameur

25 Cal Air Bike

500 m Rameur

15 Devil Squats

30 Fat Bar Shoulder to Overhead (S2OH)

40 Box Jump Overs (step up accepté)

40 Ring Rows

40 Knee-to-Hips (K2H)

30 Surrenders

15 Cleans

5 Wall Planks (WP)

10 Hang Clusters

5 Wall Planks (WP)

5 Ground to Overhead (G2OH)

5 Wall Planks (WP)

DB = 2X 7,5 LBS

FAT BARRE = 15 LBS

BOX= 20"

BB= 15 LBS

PRÉSENTÉ PAR

MURPH

GUIDE DE L'ATHLÈTE

Voici votre guide explicatif pour l'événement du samedi **11 avril 2026**. Il est important de lire attentivement ce qui suit pour connaître tous les points importants dont vous aurez besoin !

LES VAGUES

[Cliquez ici](#)

EXPLICATIONS STANDARDS

[Cliquez ici](#)

RÉSULTATS

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

DEMANDE DE VÉRIFICATION DE TEMPS

[Cliquez ici](#)

FEUILLES D'ARBITRES

[Cliquez ici](#)

LIEU

L'Usine Longueuil
608 Rue Jean-Neveu, Longueuil, QC J4G 1P1

S'Y RENDRE

[Cliquez ici](#)

Ne pas utiliser Apple Plan, ça vous amènera à notre ancienne adresse.



PIÈCE D'IDENTITÉ REQUISE À L'ENTRÉE

STATIONNEMENT

Consignes importantes

1. Veuillez éviter de vous stationner devant les commerces du complexe commercial (ex. : Club Piscine, Plancher Payless, etc.).

À défaut, nous serons dans l'obligation de vous demander de déplacer votre véhicule.

Les zones interdites sont indiquées en rouge sur le plan.

2. Des stationnements sont disponibles dans les rues avoisinantes.

Merci de respecter la signalisation municipale.

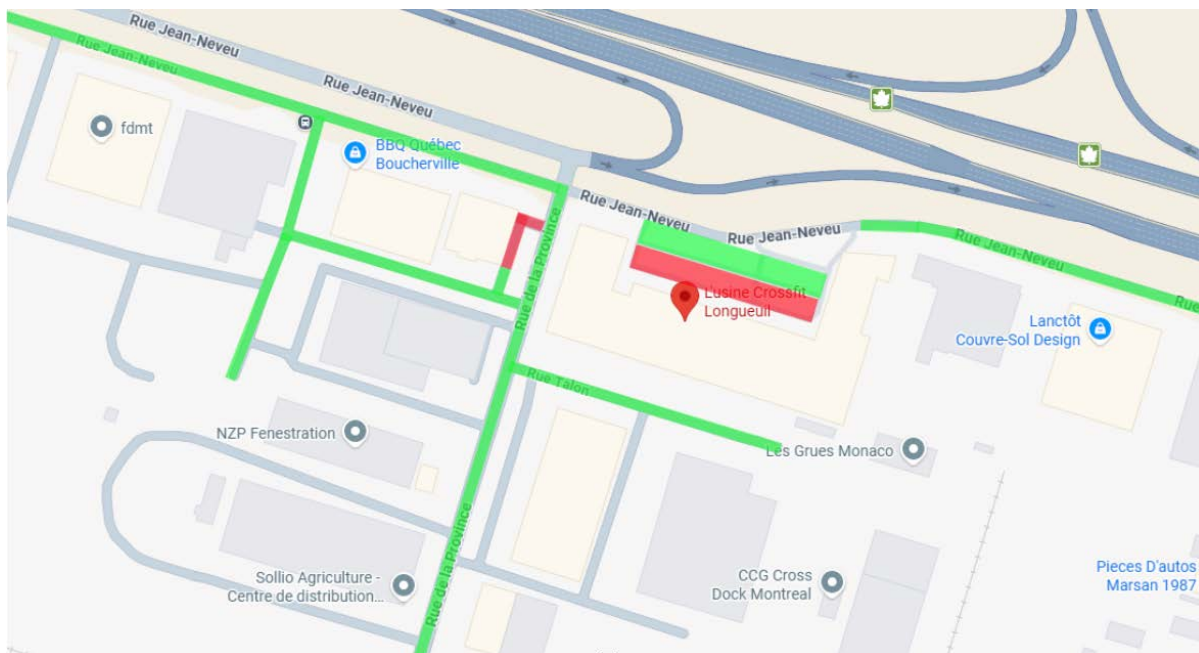
Les zones permises sont indiquées en vert sur le plan.

o Rue Jean-Neveu

o Rue Talon

o Rue de la Province

3. Le stationnement est autorisé dans la cour arrière du commerce Porte et Fenêtre Verdun. Toutefois, veuillez laisser libres les espaces de stationnement donnant sur la rue de la Province.



 Stationnement autorisé

 Stationnement interdit

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 50	Départ mini parcours enfants
8 h 00	Départ des vagues

Heures	Podium
--------	--------

Les podiums seront remis au cours de la journée

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. Le 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

Le parcours se tiendra à l'intérieur

VÊTEMENTS ET SOULIERS

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 25 \$.

ACCUEIL

- 5 \$ pour les spectateurs

TEMPÉRATURE

N/A

ALIMENTATION

- 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

Une équipe de premiers soins et de thérapeutes sera disponible pour offrir ses services aux athlètes et agira à titre de premier répondant.

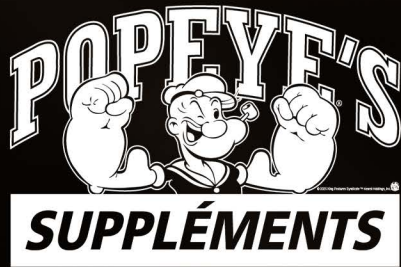
AUTRES

- Une zone d'échauffement sera disponible
- Vous aurez accès à des **douche** sur le site

Au plaisir de vous y voir en grand nombre !

MERCI À NOS PARTENAIRES

THANK YOU TO OUR PARTNERS



MURPH



ENGLISH VERSION

ATHLETE'S GUIDE

This is your guide to the event on Saturday, **April 11th 2026**. It is important to read the following carefully to know all the important information you will need!

STARTING

[Click here](#)

EXPLANATIONS OF THE STANDARDS

[Click here](#)

RESULTS

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

TIME VERIFICATION REQUEST

[Click here](#)

REFEREE SHEETS

[Cliquez ici](#)

LOCATION

L'Usine Longueuil
608 Rue Jean-Neveu, Longueuil, QC J4G 1P1

GETTING THERE

[Cliquez ici](#)

Do not use Apple Maps, it will take you to our old address.



**ID REQUIRED AT
THE ENTRANCE**

PARKING

Please avoid parking in front of the businesses in the commercial complex (e.g., Club Piscine, Plancher Payless, etc.).

Failure to comply may result in being asked to move your vehicle.

Restricted areas are marked in red on the map.

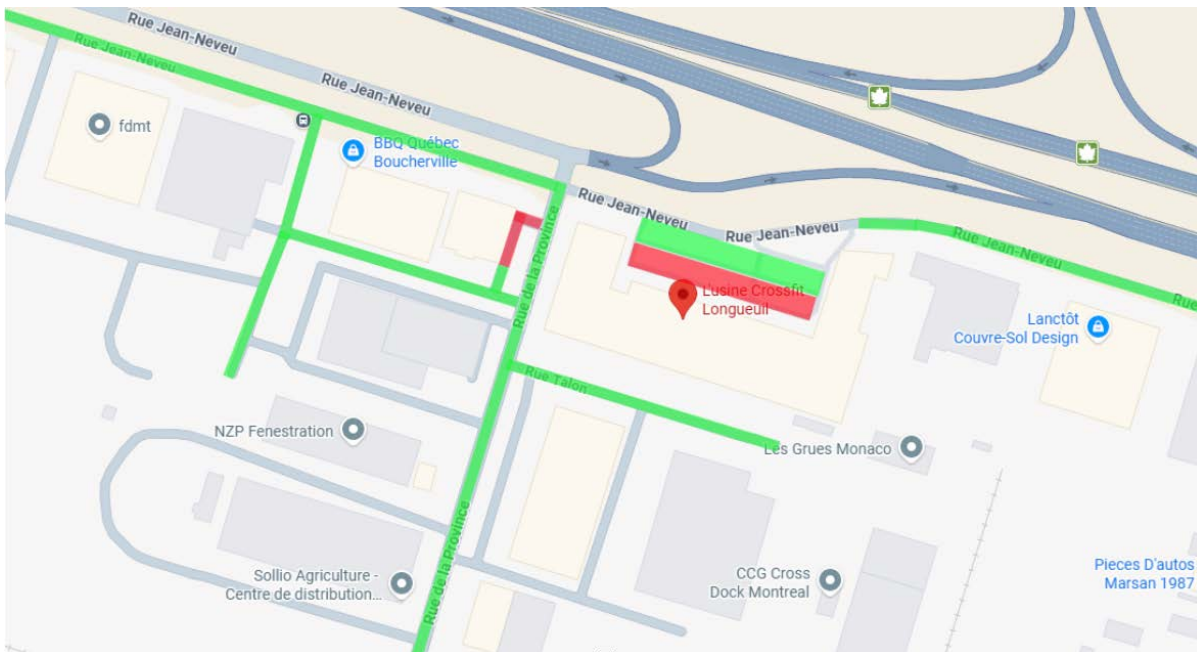
Parking is available on nearby streets.

Please respect municipal signage.


Permitted areas are marked in green on the map:

- Jean-Neveu Street
- Talon Street
- De la Province Street

Parking is permitted in the rear lot of Porte et Fenêtre Verdun. However, please keep the parking spaces facing de la Province Street available.



 Authorized parking

 Prohibited parking

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 h 00 a.m.	Athletes arrival
7 h 50 a.m.	Kids mini course start
8 h 00 a.m.	Wave starts

Hours	Podium
-------	--------

Podium ceremonies will take place throughout the day

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 take place indoors.

CLOTHING AND SHOES

Your choice. Terrain description: The race section takes place in the street (asphalt terrain). The rest of the course will be on a synthetic turf.

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 **\$25**.
- Wearing the RX1 Nation jersey in the right colour for your category is mandatory at all times on the course.

RECEPTION

- \$5 for spectators

WEATHER

N/A

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

A first aid and therapy team will be available to provide services to athletes and will act as first responders.

OTHERS

- A warm-up area will be available
- Showers will be available on-site

Looking forward to seeing many of you there!