



NATION  
TOUR  
2021

# GUIDE DE L'ATHLÈTE

PARCOURS 25 AVRIL

ATHLETE'S GUIDE

COURSE APRIL 25<sup>TH</sup>



MURPH



# PRO

## ZONE TRANSPORT

D-ball Clean + Carry

2k Run

DB Farmer Carry

2k Run

## ZONE RÉPÉTITION

30 KB Lunges

15 HSPU

5 BMU

10x 1 Clean + 1 Hang clean

30 KB Swing Russe

15 HSPU

5 BMU

10x 1 Snatch + 1 OH Squat

30 KB Squat

15 HSPU

5 BMU

10x 1 Hang clean + 2 S2OH

D-BALL= 150/80 LBS

DB= 2X 65/45 LBS

KB= 28/24 KILOS

BB= 135/95 LBS

PRÉSENTÉ PAR

# MURPH

# EXPERT

## ZONE TRANSPORT

D-ball Clean + Carry

2k Run

DB Farmer Carry

2k Run

## ZONE RÉPÉTITION

30 KB Lunges

15 HSPU

5 C2B

10x 1 Clean + 1 Hang clean

30 KB Swing Russe

15 HSPU

5 C2B

10x 1 Snatch + 1 OH Squat

30 KB Squat

15 HSPU

5 C2B

10x 1 Hang clean + 2 S2OH

D-BALL= 100/60 LBS

DB= 2X 65/45 LBS

KB= 24/20 KILOS

BB= 95/65 LBS

HPSU= ABMAT

PRÉSENTÉ PAR

# MURPH

# INTERMÉDIAIRE

## ZONE TRANSPORT

D-ball Clean + Carry

2k Run

DB Farmer Carry

2k Run

## ZONE RÉPÉTITION

30 KB Lunges

15 Push up HR

10 Ring row

10x 1 Clean + 1 Hang clean

30 KB Swing Russe

15 Push up HR

10 Ring row

10x 1 G2OH + 1 Front squat

30 KB Squat

15 Push up HR

10 Ring row

10x 1 Hang clean + 2 S2OH

D-BALL= 80/50 LBS

DB= 2X 45/35 LBS

KB= 20/16 KILOS

BB= 65/45 LBS

PRÉSENTÉ PAR

# MURPH

# AMATEUR/JUVÉNILE/CADET

## ZONE TRANSPORT

D-ball Clean + Carry

2k Run

DB Farmer Carry

2k Run

## ZONE RÉPÉTITION

30 KB Lunges

15 Push up HR

10 Ring row

10x 1 Clean + 1 Hang clean

30 KB Swing Russe

15 Push up HR

10 Ring row

10x 1 G2OH + 1 Front squat

30 KB Squat

15 Push up HR

10 Ring row

10x 1 Hang clean + 2 S2OH

D-BALL= 60/40 LBS

DB= 2X 35/25 LBS

KB= 16/12 KILOS

BB= 45/35 LBS

PRÉSENTÉ PAR

# MURPH

# BENJAMIN/DÉCOUVERTE

## ZONE TRANSPORT

D-ball Clean + Carry

2k Run

DB Farmer Carry

2k Run

## ZONE RÉPÉTITION

30 KB Lunges

15 Push up HR

10 Ring row

10x 1 Clean + 1 Hang clean

30 KB Swing Russe

15 Push up HR

10 Ring row

10x 1 G2OH + 1 Front squat

30 KB Squat

15 Push up HR

10 Ring row

10x 1 Hang clean + 2 S2OH

D-BALL= 30 LBS

DB= 2X 20 LBS

KB= 8 KILOS

BB= 25 LBS

PRÉSENTÉ PAR

# MURPH

# MOUSTIQUE

## ZONE TRANSPORT

D-ball Clean + Carry

2k Run

DB Farmer Carry

2k Run

## ZONE RÉPÉTITION

30 KB Lunges

15 Push up HR

10 Ring row

10x 1 Clean + 1 Hang clean

30 KB Swing Russe

15 Push up HR

10 Ring row

10x 1 G2OH + 1 Front squat

30 KB Squat

15 Push up HR

10 Ring row

10x 1 Hang clean + 2 S2OH

D-BALL= 20 LBS

DB= 2X 15 LBS

KB= 4 KILOS

BB= 15 LBS

PRÉSENTÉ PAR

# MURPH

# GUIDE DE L'ATHLÈTE

Voici votre guide explicatif pour l'événement du samedi **25 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

Aréna Stéphane Richer de St-André-Avellin

## S'Y RENDRE

[Cliquez ici](#)



# PIÈCE D'IDENTITÉ REQUISE À L'ENTRÉE

## STATIONNEMENT

Payant, sur le site - 10 \$ **argent comptant seulement**

Gratuit – Dans les rues autour, à distance de marche entre 2 et 10 minutes.

## 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

- S'il fait beau: extérieur
- S'il ne fait pas beau: Intérieur

## DESCRIPTION DU TERRAIN

La portion course se déroule sur un terrain asphalté et en trail. Le reste du parcours sera sur du gazon.

*MENTION SPÉCIALE, THÉMATIQUE COWBOY*

## 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.

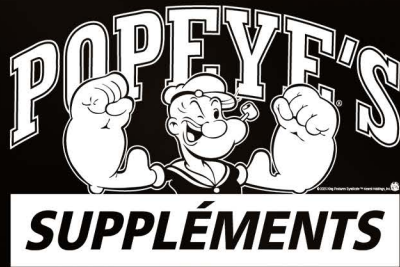
## AUTRES

- Une zone d'échauffement sera disponible

**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 25th 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

Aréna Stéphane Richer de St-André-Avellin

## GETTING THERE

[Cliquez ici](#)



**ID REQUIRED AT  
THE ENTRANCE**

## PARKING

Paid, on site - \$10 cash only

Free – On surrounding streets, within a 2-10 minute walk.

## 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

- If the weather is nice: outside
- If the weather is not nice: inside

## CLOTHING AND SHOES

The running portion takes place on asphalt and trails.  
The rest of the course is on grass.

### SPECIAL MENTION: COWBOY THEME

#### **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

**Looking forward to seeing many of you there!**