



NATION
TOUR
2XI

GUIDE DE L'ATHLÈTE

PARCOURS 9 MAI 2026

ATHLETE'S GUIDE

COURSE MAY 9TH 2026



MURPH



PRO

ZONE CARDIO

Sled Drag

2,4k Run

1250/1000M Rameur

One Arm DB Devil Press + OH Carry

ZONE RÉPÉTITIONS

80 DU

20 One Arm DB Hang Clean & Press

30 Fat Barre Floor Press

40 Power Bag Squat

4 Rope Climb

4X 2 WW + 8 T2B

30 D-Ball Lunges

20 Hang Clean & Press

SLED= À DÉTERMINER

DB= 65/45 LBS

FAT BARRE= 175/105 LBS

POWER BAG= 70/50 LBS

WW= 10"

D-BALL= 100/60 LBS

BB= 165/115 LBS

PRÉSENTÉ PAR

MURPH

EXPERT

ZONE CARDIO

Sled Drag

2,4k Run

1250/1000M Rameur

One Arm DB Devil Press + OH Carry

ZONE RÉPÉTITIONS

80 DU

20 One Arm DB Hang Clean & Press

30 Fat Barre Floor Press

40 Power Bag Squat

3 Rope Climb

4X 2 WW + 8 T2B

30 D-Ball Lunges

20 Hang Clean & Press

SLED= À DÉTERMINER

DB= 45/35 LBS

FAT BARRE= 135/85 LBS

POWER BAG= 70/50 LBS

WW= 10"

D-BALL= 80/50 LBS

BB= 115/75 LBS

PRÉSENTÉ PAR

MURPH

INTERMÉDIAIRE

ZONE CARDIO

Sled Drag

2,4k Run

1250/1000M Rameur

One Arm DB Devil Press + OH Carry

ZONE RÉPÉTITIONS

150 SU

20 One Arm DB Hang Clean & Press

30 Fat Barre Floor Press

40 Power Bag Squat

10 Rope Climb Modifié

4X 2 WW + 8 K2C

30 D-Ball Lunges

20 Hang Clean & Press

SLED= À DÉTERMINER

DB= 35/25 LBS

FAT BARRE= 105/55 LBS

POWER BAG= 50/30 LBS

WW= 24"

D-BALL= 60/40 LBS

BB= 75/55 LBS

PRÉSENTÉ PAR

MURPH

AMATEUR/JUVÉNILE/CADET

ZONE CARDIO

Sled Drag

2,4k Run

1250/1000M Rameur

One Arm DB Devil Press + OH Carry

ZONE RÉPÉTITIONS

150 SU

20 One Arm DB Hang Clean & Press

30 Fat Barre Floor Press

40 Power Bag Squat

10 Rope Climb Modifié

4X 2 WP + 8 K2H

30 D-Ball Lunges

20 Hang Clean & Press

SLED= À DÉTERMINER

DB= 25/20 LBS

FAT BARRE= 55/35 LBS

POWER BAG= 30/20 LBS

D-BALL= 50/30 LBS

BB= 55/35 LBS

PRÉSENTÉ PAR

MURPH

BENJAMIN/DÉCOUVERTE

ZONE CARDIO

Sled Drag

2,4k Run

900M Rameur

One Arm DB Devil Press + OH Carry

ZONE RÉPÉTITIONS

150 SU

20 One Arm DB Hang Clean & Press

30 Fat Barre Floor Press

40 Power Bag Squat

10 Rope Climb Modifié

4X 2 WP + 8 K2H

30 D-Ball Lunges

20 Hang Clean & Press

SLED= À DÉTERMINER

DB= 15 LBS

FAT BARRE= 25 LBS

POWER BAG= 20 LBS

D-BALL= 20 LBS

BB= 25 LBS

PRÉSENTÉ PAR

MURPH

MOUSTIQUE

ZONE CARDIO

Sled Drag

2,4k Run

700M Rameur

One Arm DB Devil Press + OH Carry

ZONE RÉPÉTITIONS

150 SU

20 One Arm DB Hang Clean & Press

30 Fat Barre Floor Press

40 Air Squat

10 Rope Climb Modifié

4X 2 WP + 8 K2H

30 D-Ball Lunges

20 Hang Clean & Press

SLED= À DÉTERMINER

DB= 10 LBS

FAT BARRE= 15 LBS

D-BALL= 10 LBS

BB= 15 LBS

PRÉSENTÉ PAR

MURPH

GUIDE DE L'ATHLÈTE

Voici votre guide explicatif pour l'événement du samedi **9 mai 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

Polyvalente Le Carrefour

50 CH de la Savane, Gatineau QC J8T 3N2 Canada

S'Y RENDRE

[Cliquez ici](#)

PLAN DU SITE





PIÈCE D'IDENTITÉ REQUISE À L'ENTRÉE

STATIONNEMENT

Stationnement à 10 \$

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

Le parcours se tiendra 100 % à l'extérieur. Vous pouvez apporter une tente pour accueillir votre équipe.

DESCRIPTION DU TERRAIN

La portion course se déroulera sur un terrain asphalté. Le reste du parcours sera sur gazon et sur terrain synthétique.

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.

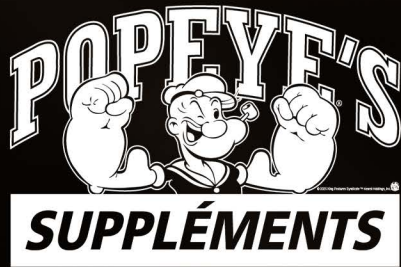
AUTRES

- 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, **May 9th**. 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

[Click here](#)

LOCATION

Polyvalente Le Carrefour

GETTING THERE

[Cliquez ici](#)

SITEMAP





**ID REQUIRED AT
THE ENTRANCE**

PARKING

Parking: \$10

Free - Near the site - In the streets around, within walking distance between 2 and 10 minutes.

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 be held 100% outdoors. You can bring a tent to accommodate your team.

TERRAIN DESCRIPTION

The race section will be on asphalt. The rest of the course will be on grass and on a turf.

CLOTHING AND SHOES

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

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!