


Obstacles & Règles / Medieval Run 2019

Obstacle #1 / Ramping fil barbelé

- Type d'obstacle : Agilité - vitesse
- Règle de l'obstacle : Ramper sur une distance de 50m sous des fils barbelés placés à une hauteur de 80cm.

 Règle spécifique Elite/Age Group : Tirer un sac de 30kg pour les hommes et 20kg pour les femmes.

Obstacle #2 / Palissade inclinée

- Type d'obstacle : Technique - strength
- Règle de l'obstacle : Une palissade placée de manière inclinée, la surmonter par la pente ascendante à la force des bras.

Hauteur de la palissade : 180 cm

Obstacle #3 / Filet Vertical


- Type d'obstacle : Agilité
- Règle de l'obstacle : Un filet large maille à grimper, filet tendu verticalement entre 2 arbres. Hauteur de 2,50 m.

Obstacle #4 / Zone de boue

- Type d'obstacle : Fun
- Règle de l'obstacle : Succession de trous d'eau et de bosses de boue à traverser et surmonter.

Obstacle #5 / Monkey bar

- Type d'obstacle : Grip - technique
- Règle de l'obstacle : Sur une longueur de 6 mètres, passez d'agrès en agrès et valider l'obstacle en tapant la cloche.


 Règle spécifique Elite/Age Group : Interdiction d'utiliser la structure comme aide ; Interdiction de toucher le sol durant la traversée de l'obstacle ; Taper la cloche uniquement avec la main.

Obstacle #6 / La Montée Infernale

- Type d'obstacle : Puissance - cardio
- Règle de l'obstacle : Une belle et longue montée dans les bois de Bouillon.

Obstacle #7 / Weaver

- Type d'obstacle : Agilité - grip
- Règle de l'obstacle : Le Weaver est un obstacle où se succèdent des rondins placés horizontalement en hauteur et espacés de 50 cm. Le participant doit passer au dessus puis au rondin suivant en dessous et ainsi de suite. Une fois la première partie du weaver accomplie, le participant enchaîne avec un cochon pendu. Il termine l'obstacle par un second weaver.

 Règle spécifique Elite/Age Group : Interdiction de toucher le sol ; Interdiction d'utiliser la structure en bois comme aide, uniquement les rondins horizontaux ; Passage du 1er rondin par le dessus.

Obstacle #8 / Monkey crochet

- **Type d'obstacle** : Grip - technique
- **Règle de l'obstacle** : Sur une longueur de 4 mètres, utiliser les 2 rondins munis d'un crochet pour évoluer d'anneau en anneau et valider l'obstacle en tapant la cloche.

YOCR Règle spécifique Elite/Age Group : Interdiction d'utiliser la structure comme aide ; Obligation d'utiliser 2 rondins sur l'ensemble de l'obstacle ; Interdiction de placer les doigts dans les anneaux pour s'aider ; Interdiction de toucher le sol durant la traversée de l'obstacle ; Taper la cloche uniquement avec la main.

Obstacle #9 / Mur Flottant

- **Type d'obstacle** : Grip - agilité
- **Règle de l'obstacle** : Succession de murs d'escalade suspendus et mobiles. Il faudra évoluer de mur en mur pour aller taper la cloche, ceci en utilisant les prises créées sur chaque mur.

YOCR Règle spécifique Elite/Age Group : Interdiction de toucher le sol ; Interdiction d'utiliser la structure comme aide ; Interdiction d'utiliser et de tenir la partie supérieure des murs flottants ; Interdiction d'utiliser les sangles ; Obligation que les mains et pieds utilisent les prises des murs flottants ; Validation de l'obstacle en tapant la cloche uniquement avec la main.

Obstacle #10 / Traversée de la Semois

- **Type d'obstacle** : Mental
- **Règle de l'obstacle** : Traversée de la Semois sur 50 mètres.

YOCR Règle spécifique Elite/Age Group : Obligation de rester dans le couloir délimité par les cordes ; au choix, passage au-dessus ou en-dessous des rondins.

Obstacle #11 / Planche Irlandaise

- **Type d'obstacle** : Technique - force
- **Règle de l'obstacle** : La planche irlandaise, obstacle typique du parcours commando. Vous devrez passer par-dessus une planche fixée à 200 cm de hauteur.

YOCR Règle spécifique Elite/Age Group : Interdiction d'utiliser les renforts latéraux de la structure.

Obstacle #12 / Tuyau

- **Type d'obstacle** : Fun
- **Règle de l'obstacle** : Descendre dans une fosse de boue et remonter dans un tuyau de 6 m à l'aide d'une corde.

Obstacle #13 / Ramping aquatique

- **Type d'obstacle** : Calme – sang froid
- **Règle de l'obstacle** : Le participant devra ramper sur le dos en s'aidant des grillages, ceci le long d'une tranchée remplie d'eau.

YOCR Règle spécifique Elite/Age Group : Obligation de franchir l'obstacle.

Obstacle #14 / Peg Board vertical mobile

- **Type d'obstacle** : Technique - force
- **Règle de l'obstacle** : A l'aide de 2 cylindres en bois, le participant doit grimper une poutre carrée percée de trous. Il utilisera ces 2 cylindres pour grimper de trou en trou jusqu'à 4 mètres de hauteur et taper la cloche avec la main. Le Peg Board sera quant à lui mobile.

YOCR Règle spécifique Elite/Age Group : Obligation d'utiliser 2 cylindres en bois ; Obligation de redescendre en utilisant les cylindres de bois comme à la montée ; Interdiction de sauter une fois l'obstacle validé ; Interdiction de placer les doigts dans les trous de la poutre ; Obligation de remettre les 2 cylindres de bois dans le récipient ; Validation de l'obstacle en tapant la cloche avec la main.

Obstacle #15 / Tirer de Pneu

- **Type d'obstacle** : Force - puissance
- **Règle de l'obstacle** : Tirer le pneu sur une distance déterminée à l'aide d'une chaîne et ensuite le replacer en position initiale.

YOCR Règle spécifique Elite/Age Group : Obligation de tirer le pneu ; Interdiction de faire rouler ou retourner le pneu ; Interdiction de tirer le pneu par un autre moyen que la chaîne ; Obligation de remettre le pneu en position initiale pour valider l'obstacle.

Obstacle #16 / Wooden scale

- **Type d'obstacle** : Agilité
- **Règle de l'obstacle** : Une échelle en bois vous permettra de quitter le château et de retrouver la suite du parcours .

Obstacle #17 / Samuraï Rig

- **Type d'obstacle** : Agilité – grip - force
- **Règle de l'obstacle** : Succession de 8 rondins de 250 cm de long placés verticalement. 60 cm d'espace entre chaque rondin. Il faut passer d'un rondin à l'autre pour arriver jusqu'au 8ème, cela sans mettre pied au sol.

YOCR Règle spécifique Elite/Age Group : Interdiction de toucher le sol durant la traversée de l'obstacle ; Interdiction d'utiliser le haut du rondin.

Obstacle #18 / Low Rig

- **Type d'obstacle** : Grip – agilité - technique
- **Règle de l'obstacle** : Evoluer d'agrès en agrès sur une longueur de 9 mètres, cela sans jamais toucher le sol. Validation de l'obstacle en tapant la cloche avec la main.

YOCR Règle spécifique Elite/Age Group : Interdiction de toucher le sol ; Interdiction d'utiliser la structure ; Interdiction d'utiliser les sangles ; Validation de l'obstacle en tapant la cloche, uniquement avec la main.

Obstacle #19 / Equilibre

- **Type d'obstacle** : Agilité – calme - équilibre
- **Règle de l'obstacle** : En équilibre sur les pieds, le participant devra évoluer sur une succession de rondins de bois ceci sans mettre pied au sol.

Obstacle #20 / Traversée de la Semois

- **Type d'obstacle :** Mental
- **Règle de l'obstacle :** Traversée de la Semois sur 50 mètres à l'aide de cordes.

OCR Règle spécifique Elite/Age Group : Obligation de rester dans le couloir délimité par les cordes.

Obstacle #21 / Tirer de Poids

- **Type d'obstacle :** Force - puissance
- **Règle de l'obstacle :** A l'aide d'une corde, faire monter la charge jusque 6 mètres de haut et redescendre la charge doucement jusqu'au sol pour valider l'obstacle : 12kg pour les femmes et 24 kg pour les hommes.

OCR Règle spécifique Elite/Age Group : Interdiction de lâcher la charge ; Obligation de laisser descendre doucement la charge jusqu'au sol ; Interdiction de bloquer la corde avec les pieds ; Interdiction d'utiliser la structure comme appui.

Obstacle #22 / Destroyer

- **Type d'obstacle :** Agilité - grip - technique
- **Règle de l'obstacle :** Succession d'agrès suspendus sur une longueur de 9 mètres jusqu'à taper la cloche.

OCR Règle spécifique Elite/Age Group : Interdiction de toucher le sol durant la traversée de l'obstacle ; Interdiction d'utiliser la structure ; Interdiction d'utiliser les sangles ; Validation de l'obstacle en tapant la cloche, uniquement avec la main.



Peg Board vertical mobile



Samurai Rig