

Obstacles & Règles / Medieval Run 2022

Obstacle #1 / La toile d'araignée

kids paladins chevaliers OCR

- Type d'obstacle : Agilité - Vitesse
- Règle de l'obstacle : Soulever le filet et évoluer dessous jusqu'à la sortie.



Obstacle #2 / Palissade inclinée

kids paladins chevaliers OCR

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



Obstacle #3 / Palissade inversée

kids paladins chevaliers OCR

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



Obstacle #4 / Ramping fil barbelé

kids paladins chevaliers OCR

- 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.



Obstacle #5 / La Montée Infernale

paladins chevaliers OCR

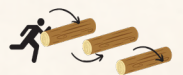
- Type d'obstacle : Puissance - cardio
- Règle de l'obstacle : Une belle et longue montée dans les bois de Bouillon.




Obstacle #6 / Weaver

paladins chevaliers OCR

- 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 50cm. Le participant doit passer au-dessus puis en-dessous successivement jusqu'au dernier rondin.

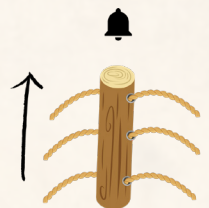



 Règle spécifique Elite/Age Group : Interdiction de toucher le sol ; Interdiction d'utiliser la structure en bois comme aide, uniquement les rondins horizontaux ; Passage du 1er rondin par le dessus.

Obstacle #7 / Grimper de rondins

paladins chevaliers OCR

- Type d'obstacle : Force - Puissance - Grip
- Règle de l'obstacle : A l'aide des bouts de cordes dépassant du rondin, le participant doit grimper à 4m de hauteur et valider l'obstacle en sonnant la cloche.



 Règle spécifique Elite/Age Group : Obligation d'utiliser les bouts de corde pour grimper ; Interdiction de sauter une fois l'obstacle validé, il faut redescendre en utilisant les bouts de corde ; Validation de l'obstacle obligatoire en tapant la cloche avec la main.

Obstacle #8 / Traversée de la Semois

paladins chevaliers OCR

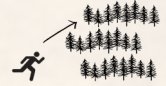
- Type d'obstacle : Mental
- Règle de l'obstacle : Traversée de la Semois sur 50 mètres.



Obstacle #9 / La Montée Infernale, le retour

chevaliers OCR

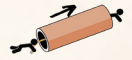
- Type d'obstacle : Puissance - cardio
- Règle de l'obstacle : Une belle et très...très longue montée dans les bois de Bouillon.



Obstacle #10 / Tuyau

chevaliers OCR

- Type d'obstacle : Force
- Règle de l'obstacle : Remonter les 6m de tuyau par la pente ascendante à l'aide de la corde



Obstacle #11 / Tirer de Pneu

chevaliers OCR

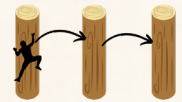
- Type d'obstacle : Force - puissance
- Règle de l'obstacle : Rappporter le pneu à ses pieds en le tirant sur 10m à l'aide de la corde (6m pour les femmes). Le replacer en le tirant en position initiale pour valider l'obstacle.




Obstacle #12 / Samuraï Rig

chevaliers OCR

- Type d'obstacle : Agilité – grip - force
- Règle de l'obstacle : Succession de 8 rondins de 250cm de long, placés verticalement. 60cm d'espace entre chaque rondin. Il faut passer d'un rondin à l'autre par la force des bras et jambes pour arriver au 8ème, cela sans jamais ne mettre le pied au sol.

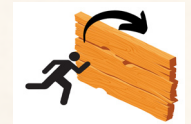


 Règle spécifique Elite/Age Group : Interdiction de toucher le sol durant la traversée de l'obstacle ; Interdiction d'utiliser le dessus du rondin pour prendre appui.

Obstacle #13 / Palissade droite

paladins chevaliers OCR

- Type d'obstacle : Technique - force
- Règle de l'obstacle : Surmonter la palissade à l'aide des bras et/ou jambes sans s'aider des montants latéraux ni des chaînes.



Obstacle #14 / Escalier château

paladins chevaliers OCR

- Type d'obstacle : Puissance - Cardio
- Règle de l'obstacle : Monter les escaliers du château de Bouillon.




Obstacle #15 / Planche Irlandaise

paladins chevaliers OCR

- 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.




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

Obstacle #16 / Low Rig

kids paladins chevaliers OCR

- Type d'obstacle : Grip – agilité - technique
- Règle de l'obstacle : Evoluer d'agrès en agrès sur une longueur de 6 mètres, cela sans jamais toucher le sol. Validation de l'obstacle en tapant la cloche avec la main.

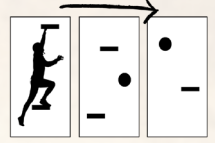


 Règle spécifique Elite/Age Group : Interdiction de toucher le sol ; Interdiction d'utiliser la structure comme appui, uniquement utiliser les agrès ; interdiction d'utiliser les sangles ou de s'accrocher aux mousquetons ; validation obligatoire de l'obstacle en tapant la cloche avec la main.

Obstacle #17 / Mur Flottant

kids paladins chevaliers OCR

- **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 la partie supérieure des murs flottants comme appui ; Interdiction d'utiliser les sangles ou les mousquetons comme appui ; 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 #18 / Traversée de la Semois

kids paladins chevaliers OCR

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



Obstacle #19 / Tirer de Poids

kids paladins chevaliers OCR

- **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.

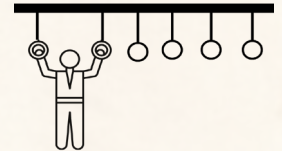


YOCR Règle spécifique Elite/Age Group : Interdiction de lâcher la charge ; Obligation de laisser descendre doucement la charge jusqu'au sol pour valider l'obstacle ; Interdiction de bloquer la corde avec les pieds ; Interdiction d'utiliser la structure comme appui.

Obstacle #20 / Monkey Anneau

kids paladins chevaliers OCR

- **Type d'obstacle** : Grip – technique – Agilité
- **Règle de l'obstacle** : Sur une longueur de 6 mètres, passez d'anneau en anneau pour aller taper la cloche avec la main pour valider l'obstacle, cela sans mettre pied au sol.



YOCR Règle spécifique Elite/Age Group : Interdiction de passer le bras dans l'anneau ; Interdiction de toucher le sol ; Validation obligatoire de l'obstacle en tapant la cloche avec la main.

Obstacle #21 / Low Rig Monkey Camp

kids paladins chevaliers OCR

- **Type d'obstacle** : Grip – technique – Agilité
- **Règle de l'obstacle** : Évoluer d'agrès en agrès sur une longueur de 6m, 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 comme appui, uniquement utiliser les agrès ; interdiction d'utiliser les sangles ou de s'accrocher aux mousquetons ; validation obligatoire de l'obstacle en tapant avec la main la cloche.

Obstacle #22 / Lancer d'anneau

kids paladins chevaliers OCR

- **Type d'obstacle** : Calme – Concentration
- **Règle de l'obstacle** : Lancer un anneau de corde et réussir à l'accrocher sur un piquet de bois. Si l'anneau est en équilibre, cela n'est pas validé. Le participant ne peut pas lancer plusieurs anneaux en même temps. Il devra aller lui-même rechercher les anneaux lancés s'il n'en a plus.



YOCR Règle spécifique Elite/Age Group : Interdiction de lancer plusieurs anneaux en même temps. Interdiction de ramasser tous les anneaux, en laisser pour les participants suivants. 1 anneau doit être accroché pour valider l'obstacle.