RULEBOOK
FRANCE OCR

MAI 2019

SOMMAIRE

1. Sandbag
2. Ramping fils barbelés
3. Palissade inclinée Kaha
4. Planche irlandaise
5. Equilibre
6. Lasso
7. Balance beam
8. La rampe
9. La liane du paresseux
10. Crawling
11. Ninja rings
12. Monkey bar
13. Tarzan
14. Le mur
15. Anneaux
16. Samouraï rig
17. Méli mélo
18. Palissade 1,8m
19. Palissade 2m
20. Palissade 2,5m
21. Balance beam
22. Le passage
23. UFO
24. Double buse
25. Weaver
26. Monkey avec rondins
27. Hercule hoist
28. Floating wall
29. Retourné de pneus
30. Peg board vertical
31. Low rig Kaha
32. Grimpé de rondins inclinés
33. Insane box
34. Combo bruggink and rougoor
35. Multirig Lake's race

OBSTACLE 1 - SANDBAG

Description :
Dès le départ de la course, le participant devra porter un sandbag sur une boucle de 200m.

Règle de l'obstacle :
Obligation de porter un sac de 30kg pour les hommes et 20 kg pour les femmes
Le sac devra être récupéré avant le départ et redéposé dans la zone finale indiquée.

OBSTACLE 2 - RAMPING FILS BARBELÉS

Description :
Les participants devront ramper avec leur sac sur une distance de 50m en dessous de fils barbelés.

Règle de l'obstacle :
Obligation de ramper sous les fils barbelés sur toute la longueur de l'obstacle.

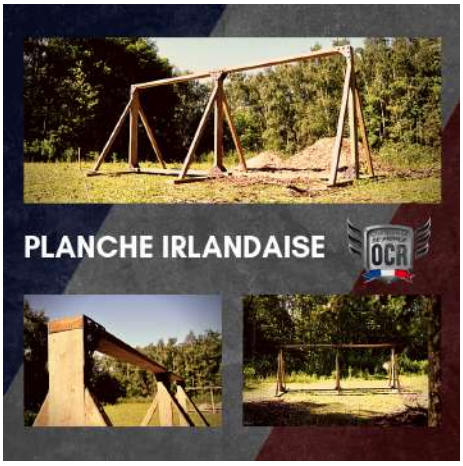
OBSTACLE 3 - PALISSADE INCLINÉE KAHA

Description :
Les participants devront franchir un mur en dévers.

Règle de l'obstacle :
Obligation de franchir l'obstacle
Interdiction d'utiliser les renforts latéraux de la structure pour s'aider

OBSTACLE 4 - PLANCHE IRLANDAISE

Description :
Le participant doit passer par dessus la planche supérieure et passer de l'autre côté de l'obstacle



Règle de l'obstacle :
Obligation de surmonter l'obstacle
Interdiction d'utiliser les renforts latéraux de la structure pour s'aider

OBSTACLE 5 - EQUILIBRE

Description :
Le participant doit évoluer en équilibre sur une succession de poutres ceci sans jamais perdre l'équilibre et mettre pied à terre

Règle de l'obstacle :
Interdiction de toucher le sol durant le franchissement de l'obstacle
Le participant devra poser les 2 pieds à l'intérieur d'un pneu de voiture pour finaliser l'obstacle

OBSTACLE 6 - LASSO

Description :
Le participant se place en position de départ sur la poutre horizontale à l'aide de la corde d'appel.
Le participant prend dans chaque main un lasso.
Le participant doit faire avancer en alternance chacun de ses lassos pour rejoindre la fin de la structure et poser les pieds sur le rondin horizontal

Règle de l'obstacle :
Obligation d'utiliser un lasso dans chaque main
L'obstacle est considéré comme réussi une fois les 2 pieds posés sur le rondin horizontal se trouvant en fin de structure
Interdiction de toucher le rondin supérieur
Interdiction de toucher le sol

OBSTACLE 7 - BALANCE BEAM

Description :
Passage en équilibre sur rondin au dessus d'un fossé

Règle de l'obstacle :
Obligation de marcher en équilibre sur les rondins
Interdiction de poser les mains sur les rondins
Toute chute dans le fossé ou appui hors des rondins entraine l'échec de l'obstacle
Le participant devra poser les deux pieds à l'intérieur du pneu final pour valider l'obstacle

OBSTACLE 8 - LA RAMPE

Description :
Le participant doit arriver en haut de la rampe en bois

Règle de l'obstacle :
Interdiction de s'aider des bords latéraux de la rampe

OBSTACLE 9 - LA LIANE DU PARESSEUX

Description :
A l'aide d'une corde, le participant gravira le petit mur en bois pour accéder à la liane du paresseux.
Sur une longueur de 12m, le participant devra évoluer jusqu'à atteindre le mur incliné et le descendre.

Règle de l'obstacle :
Interdiction de toucher le sol
L'obstacle est réussi lorsque le participant finalise les 12m de corde, rejoint le mur incliné et le descend.

OBSTACLE 10 - CRAWLING

Description :
Le participant devra ramper sous un filet sur une longueur de 18m

Règle de l'obstacle :
Obligation de ramper sous le filet sur la distance de 18m

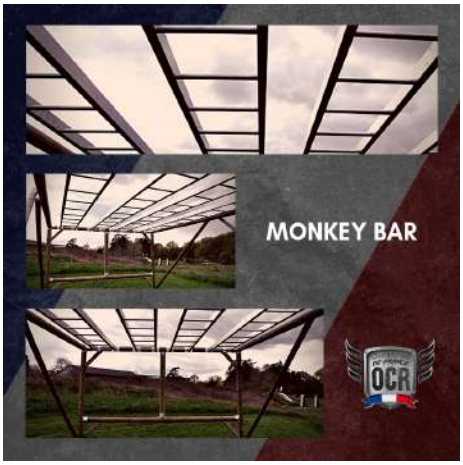
OBSTACLE 11 - NINJA RINGS

Description :
Le participant se place en position de départ sur le rondin horizontal à l'aide de la corde d'appel.
Le participant prend un anneau dans chaque main
Le participant doit évoluer grâce aux anneaux et atteindre l'autre côté de la structure jusqu'à poser les pieds sur le rondin horizontal

Règle de l'obstacle :
Obligation d'utiliser les 2 anneaux
Interdiction de toucher le sol
Interdiction d'utiliser la structure comme aide
L'obstacle est réussi lorsque le participant pose les 2 pieds sur le rondin horizontal final
Obligation de déposer les anneaux dans le récipient prévu après réussite de l'obstacle

OBSTACLE 12 - MONKEY BAR

Description :
Le participant se place en position de départ à l'aide de la corde d'appel
Le participant évolue via les barreaux de l'échelle jusqu'à poser les 2 pieds sur le rondin horizontal à la fin de la structure



Règle de l'obstacle :
Interdiction de toucher le sol
L'obstacle est réussi lorsque le participant pose les 2 pieds sur le rondin horizontal final
Interdiction d'utiliser la structure comme aide
Interdiction d'évoluer en plaçant ses pieds dans les barreaux de l'échelle

OBSTACLE 13 - TARZAN

Description :
Le participant utilise la corde de rappel pour ramener la corde de tarzan près de lui
Le participant prend son élan et saute en s'agrippant à la corde pour franchir le fossé

Règle de l'obstacle :
Interdiction de toucher le sol
Interdiction de tomber dans le fossé
Obligation d'utiliser la corde pour franchir le fossé
Pour réussir l'obstacle, le participant doit avoir poser les 2 pieds derrière le rondin posé au sol.

OBSTACLE 14 - LE MUR

Description :
Le participant doit gravir le mur en bois de 10m de long

Règle de l'obstacle :
L'utilisation de la corde pour grimper le mur n'est pas obligatoire
Interdiction de s'aider de la structure latérale de la rampe

OBSTACLE 15 - ANNEAUX

Description :
Le participant se place en position de départ sur le rondin horizontal à l'aide de la corde d'appel
Le participant évolue d'anneau en anneau jusqu'à poser les deux pieds sur le rondin horizontal final.

Règle de l'obstacle :
Interdiction de toucher le sol
L'obstacle est réussi lorsque le participant pose les 2 pieds sur le rondin horizontal final
Interdiction d'utiliser la structure comme aide
Interdiction d'évoluer en plaçant ses pieds dans les anneaux

OBSTACLE 16 - SAMOURAÏ RIG

Description :
Le participant se place en position de départ sur la barre d'appel
Le participant évolue, à l'aide des mains et des pieds, en utilisant les rondins verticaux
Le participant finalise son obstacle une fois les 2 pieds sur le rondin horizontal final

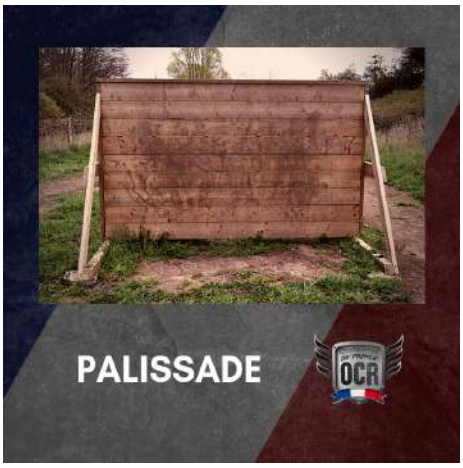
Règle de l'obstacle :
Interdiction de toucher le sol
Interdiction d'utiliser la structure comme aide
Obligation d'utiliser uniquement les rondins verticaux
Obligation de finaliser l'obstacle en posant les 2 pieds sur le rondin horizontal

OBSTACLE 17 - MÉLI MÉLO

Description :
Le participant commence cet obstacle en franchissant le mur en bois
Une fois de l'autre côté du mur, il entame la série de rondins horizontaux.
Le participant doit passer ces rondins en étant en suspension en dessous (cochon pendu)
Au dernier rondin horizontal, il passe le mur en bois par le haut
Le participant continue cet obstacle en évoluant sur UN rondin en pente ascendante
Le participant finalise son obstacle une fois de l'autre côté du mur en bois final

Règle de l'obstacle :
Interdiction de toucher le sol
Interdiction d'utiliser la structure comme aide
Interdiction de marcher sur les rondins
Interdiction d'utiliser les cordes latérales
Obligation de passer en dessous de la 1ère série de rondins

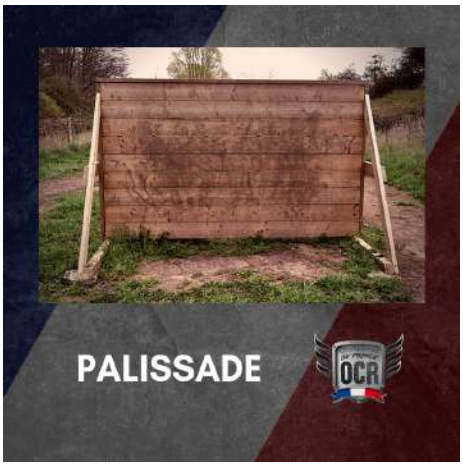
OBSTACLE 18 - PALISSADE 1,8M



Description :
Le participant doit franchir la palissade

Règle de l'obstacle :
Interdiction d'utiliser la structure latérale et les renforts comme aide

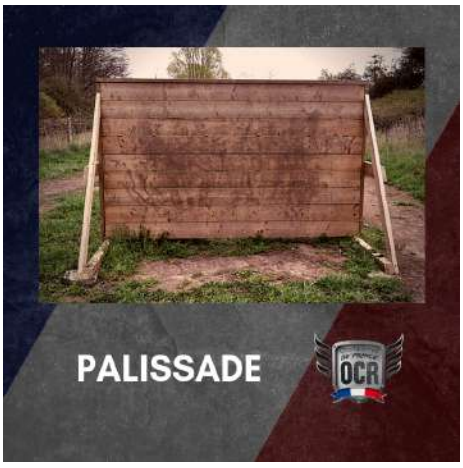
OBSTACLE 19 - PALISSADE 2M



Description :
Le participant doit franchir la palissade

Règle de l'obstacle :
Interdiction d'utiliser la structure latérale et les renforts comme aide

OBSTACLE 20 - PALISSADE 2,5M



Description :
Le participant doit franchir la palissade
Cet obstacle ne concerne pas les athlètes féminines, l'obstacle sera contourné.

Règle de l'obstacle :
Interdiction d'utiliser la structure latérale et les renforts comme aide

OBSTACLE 21 - BALANCE BEAM

Description :
Passage en équilibre sur rondin au dessus d'un fossé

Règle de l'obstacle :
Obligation de marcher en équilibre sur les rondins
Interdiction de poser les mains sur les rondins
Toute chute dans le fossé ou appui hors des rondins entraîne l'échec de l'obstacle
Le participant devra poser les deux pieds à l'intérieur du pneu final pour valider l'obstacle

OBSTACLE 22 - LE PASSAGE

Description :
Le participant évolue en équilibre, à l'aide des mains et des pieds, en utilisant les cordes
Le participant finalise son obstacle en franchissant la ligne de fin au sol.

Règle de l'obstacle :
Interdiction de toucher le sol
Interdiction d'utiliser la structure comme aide
Obligation d'utiliser les cordes et uniquement les cordes
L'obstacle est réussi lorsque le participant franchit entièrement la ligne de fin matérialisée au sol.

OBSTACLE 23 - UFO

Description :
Le participant doit grimper à l'aide de la corde pour passer au dessus de la corde horizontale
Ensuite, il doit redescendre par la corde et finaliser l'obstacle une fois au sol Durant l'ascension, un cercle de bois entravera l'évolution du participant

Règle de l'obstacle :
Obligation de passer intégralement le corps au dessus de la corde horizontale

OBSTACLE 24 - DOUBLE BUSE

Description :
Le participant devra traverser le tunnel de part en part

Règle de l'obstacle :
Obligation de traverser le tunnel

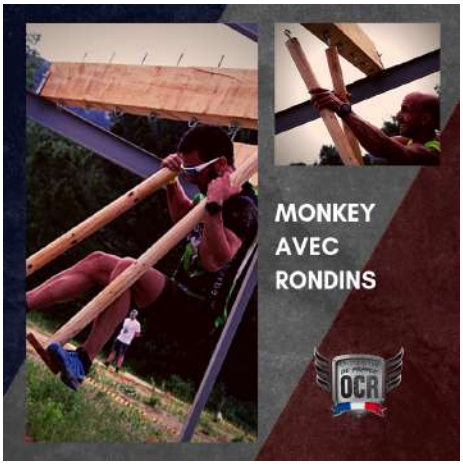
OBSTACLE 25 - WEAVER

Description :
Le participant doit évoluer de rondin horizontal en rondin horizontal
Le 1er rondin doit être passé par le dessus, le second par le dessous et ainsi de suite jusqu'au dernier

Règle de l'obstacle :
Interdiction de toucher le sol
Interdiction d'utiliser la structure comme aide
Finalisation de l'obstacle après le franchissement du dernier rondin horizontal

OBSTACLE 26 - MONKEY AVEC RONDINS

Description :
Le participant évolue en suspension en utilisant 2 petits rondins munis de crochet
Le participant accroche les rondins d'anneau en anneau sur une longueur de 4m
Il finalise l'obstacle en tapant la cloche et dépose ces 2 rondins à la sortie de l'obstacle



Règle de l'obstacle :
Interdiction de toucher le sol durant le franchissement de l'obstacle
Interdiction d'utiliser la structure comme aide
L'obstacle est réussi lorsque la cloche finale est tapée avec la main
Obligation d'utiliser les rondins et uniquement les rondins
Obligation de déposer les 2 rondins en fin d'obstacle

OBSTACLE 27 - HERCULE HOIST

Description :
Le participant doit tirer en hauteur une charge à l'aide d'une corde.
La charge doit monter jusque l'arrêt de la poulie à une hauteur de 6m
Le participant doit redescendre doucement la charge jusqu'au sol
Homme : Charge de 24kg
Femme : Charge de 12kg

Règle de l'obstacle :
Interdiction de laisser tomber la charge
Interdiction de bloquer la corde avec ses pieds
Obligation de tirer la charge jusque l'arrêt de la poulie
Obligation de descendre doucement la charge jusqu'au sol

OBSTACLE 28 - FLOATING WALL

Description :
Le participant doit évoluer en suspension de plaque en plaque jusqu'à taper la cloche

Règle de l'obstacle :
Interdiction de toucher le sol durant le franchissement de l'obstacle
Interdiction d'utiliser la structure comme aide
Interdiction d'utiliser les sangles comme aide
Interdiction d'utiliser le haut et les côtés de la plaque comme aide
L'obstacle est réussi lorsque la cloche finale est tapée avec la main
Obligation d'utiliser les prises et encoches des différentes plaques

OBSTACLE 29 - RETOURNÉ DE PNEUS

Description :
Le participant devra effectuer 4 retournements de pneu de tracteur.

Règle de l'obstacle :
Obligation de faire 4 retournements de pneu
2 à l'aller et 2 au retour pour remettre le pneu en position initiale
Interdiction de faire rouler le pneu sur le côté

OBSTACLE 30 - PEG BOARD VERTICAL

Description :
Le participant prend 2 manchons en bois pour réaliser son obstacle
Le participant doit évoluer en suspension en enfonçant les manchons de bois dans les orifices de la poutre carrée ceci jusqu'à taper la cloche à 4m de haut

Règle de l'obstacle :
Interdiction de toucher le sol durant le franchissement de l'obstacle
Interdiction d'utiliser la structure comme aide
Interdiction de s'aider des mains ou pieds dans les orifices de la poutre
L'évolution du participant ne doit se faire uniquement qu'à l'aide des 2 manchons de bois
Le participant pourra s'aider de ses pieds et jambes pour serrer la poutre
L'obstacle est réussi lorsque la cloche finale est tapée avec la main
Le participant doit redéposer les 2 manchons après la réussite de son obstacle

OBSTACLE 31 - LOW RIG KAHA

Description :
Le participant doit évoluer en suspension basse en utilisant les accessoires suspendus à la structure, ceci sur une longueur de 7m50 jusqu'à taper la cloche

Règle de l'obstacle :
Interdiction de toucher le sol durant le franchissement de l'obstacle
Interdiction d'utiliser la structure comme aide
Interdiction d'utiliser les sangles comme aide
L'obstacle est réussi lorsque la cloche finale est tapée avec la main
Obligation d'utiliser les accessoires suspendus et uniquement les accessoires

OBSTACLE 32 - GRIMPÉ DE RONDINS INCLINÉS

Description :
Le participant doit grimper un rondin incliné pour arriver en haut de la structure et en redescendre par l'autre rondin lui faisant face
L'obstacle sera validé une fois le participant en bas du second rondin

Règle de l'obstacle :
Interdiction de toucher le sol durant le franchissement de l'obstacle
Autorisation d'utiliser la corde en aide
Interdiction de sauter du haut de la structure vers le sol
Obligation de redescendre par le rondin

OBSTACLE 33 - INSANE BOX

Description :
Le participant doit évoluer en suspension d'accessoire en accessoire jusqu'à taper la cloche
Pour accéder à son 1er accessoire, le participant utilise la corde de grimpe

Règle de l'obstacle :
Interdiction de toucher le sol durant le franchissement de l'obstacle
Interdiction d'utiliser la structure comme aide
Interdiction d'utiliser les sangles comme aide
L'obstacle est réussi lorsque la cloche finale est tapée avec la main
Le coureur doit démarrer l'obstacle en étant suspendu à la première corde
Obligation d'utiliser les accessoires suspendus et uniquement les accessoires

OBSTACLE 34 - COMBO BRUGGINK AND ROUGOOR

Description :
Le participant doit évoluer en suspension d'accessoire en accessoire jusqu'à poser les 2 pieds sur le rondin horizontal final ou taper la cloche s'il y en a une.

Règle de l'obstacle :
Interdiction de toucher le sol durant le franchissement de l'obstacle
Interdiction d'utiliser la structure comme aide
Obligation d'utiliser les accessoires suspendus et uniquement les accessoires
Validation de l'obstacle une fois les 2 pieds posés sur le rondin horizontal final

OBSTACLE 35 - MULTIRIG LAKE'S RACE

Description :
Le participant doit évoluer en suspension d'accessoire en accessoire jusqu'à taper la cloche

Règle de l'obstacle :
Interdiction de toucher le sol durant le franchissement de l'obstacle
Interdiction d'utiliser la structure comme aide
Interdiction d'utiliser les sangles comme aide, sauf pour les sangles des anneaux de pied
L'obstacle est réussi lorsque la cloche finale est tapée avec la main

Sur l'ensemble des obstacles du France OCR :

- Le franchissement des obstacles est obligatoire
- L'athlète engagé sur une ligne ne peut en changer, sous peine d'échec
- La cloche finale située au bout des obstacles doit être frappée avec la main uniquement
- Pour les obstacles avec une ligne au sol à l'arrivée, celle-ci devra être franchie intégralement pour valider l'obstacle
- Chaque athlète devra suivre la rubalise et le tracé du parcours