

## Obstacles & Pénalités – 3h & 24h Xtreme

### Obstacle n°1 / Eau froide



- **Type d'obstacle** : Self control – Passage aquatique
- **Principe de l'obstacle** : Une zone de 15 mètres dans les couloirs du fort où vous évoluerez dans l'eau...vous aurez pieds.

### Obstacle n°2 / La roue du tracteur



- **Type d'obstacle** : Force
- **Principe de l'obstacle** : 4 retournés complets de pneus par duo pour valider l'obstacle.

### Obstacle n°3 / Cochon pendu



- **Type d'obstacle** : Grip – Technique – Entraide
- **Principe de l'obstacle** : A la force des bras, votre équipier devra tendre au maximum la corde sur laquelle vous évoluerez en cochon pendu sur une distance de 8 mètres. Une fois arrivé de l'autre côté sans avoir touché le sol, votre obstacle sera validé.
- **PÉNALITÉ : The Lord of Rings**
- **Type d'obstacle** : Concentration & Précision
- **Principe de l'obstacle** : Un piquet planté à 4 mètres sur lequel un membre de l'équipe devra réussir à accrocher un anneau en corde en le lançant, ceci avant de reprendre la suite de votre parcours.

### Obstacle n°4 / L'échelle humaine



- **Type d'obstacle** : Force – Travail d'équipe
- **Principe de l'obstacle** : Au départ d'une fosse d'eau, l'échelle humaine sera votre seule arme pour gravir en haut de cette structure.

### Obstacle n°5 / Mur glissant



- **Type d'obstacle** : Entraide – Agilité – Force des bras
- **Principe de l'obstacle** : Le duo devra gravir les 2,5 mètres d'une palissade lisse en position verticale.

Chaque membre du duo devra franchir l'obstacle avec aide ou sans aide de son équipier.

Il est interdit d'utiliser les renforts latéraux de la palissade pour prendre appui et ainsi franchir l'obstacle plus facilement.

## Obstacle n°6 / Ramping barbelé



- **Type d'obstacle** : Agilité – Technique
- **Principe de l'obstacle** : Ramper sur 100 m en dessous de fil barbelé.

## Obstacle n°7 / Toile d'araignée



- **Type d'obstacle** : Agilité – Peur du vide
- **Principe de l'obstacle** : Vous devrez évoluer, tel l'araignée sur sa toile, sur un filet de 20 mètres de long suspendu à 5 mètres de hauteur.

## Obstacle n°8 / Echelle de filet



- **Type d'obstacle** : Agilité
- **Principe de l'obstacle** : Un filet de 6 mètres incliné à 45° vous permettra de monter les remparts du fort.

## Obstacle n°9 / Haut et Bas



- **Type d'obstacle** : Agilité
- **Principe de l'obstacle** : Chaque membre de l'équipe devra grimper et ensuite redescendre sur la structure en filet.

## Obstacle n°10 / Les boules



- **Type d'obstacle** : Calme – Sang-froid – Précision – Concentration
- **Principe de l'obstacle** : Un seul membre de l'équipe devra réussir à lancer une boule en bois dans la cible de sa ligne de lancer.  
Le lancer ne sera pas validé si la boule arrive dans une ligne de lancer autre que celle de votre équipe.  
Le duo pourra se relayer pour lancer les boules. Quand le duo se retrouve sans boules pour lancer, ils devront aller récupérer les boules correspondant à leur ligne de lancer.  
Il y aura 10 lignes de lancer, si les 10 lignes sont occupées, les duos suivants devront se placer dans la ligne d'attente.

## Obstacle n°11 / Lancer de lasso



- **Type d'obstacle** : Force – Travail d'équipe – Précision – Concentration
- **Principe de l'obstacle** : A l'aide d'une corde avec à son extrémité une boucle, votre but sera d'atteindre les crochets se trouvant en haut d'une structure. Pour se faire, vous devrez lancer cette corde et viser au mieux pour réussir à vous accrocher. Ce point d'accroche, vous aidera ensuite à gravir en haut de la structure. Il faudra une fois en haut, récupérer votre corde et la remettre en place pour la prochaine équipe, ceci avant de poursuivre votre parcours.

## Obstacle n°12 / A l'aveugle



- **Type d'obstacle** : Concentration – Complicité – Coordination - Écoute
- **Principe de l'obstacle** : Chaque membre du duo jouera un rôle important. Le premier portera un masque opaque et sera donc « aveugle ». Le second sera son guide. Le participant « aveugle » devra faire évoluer sur une planche, une balle de tennis jusqu'à la placer dans un trou, ceci sans la faire tomber. Son équipier devra le guider uniquement à la voix. Une excellente cohésion sera l'atout majeur pour cette épreuve.

## Obstacle n°13 / Grimpeur



- **Type d'obstacle** : Grip – Technique – Entraide – Force
  - **Principe de l'obstacle** : Une corde sera installée sur un système de poulie. Votre équipier maintiendra la corde au maximum fixe pendant que vous grimpez à 5 mètres de hauteur pour taper la cloche et valider l'obstacle. Le participant qui tient la corde ne peut en aucun cas maintenant la corde avec ses pieds. Il doit faire cette tâche uniquement à la force des bras.
- **PÉNALITÉ** : ramping chaîne électrique sur 10 mètres.

## Obstacle n°14 / La roue du singe



- **Type d'obstacle** : Grip – Technique
  - **Principe de l'obstacle** : Un monkey bar de 5 mètres de long où les duos devront transporter ensemble un pneu jusque l'autre côté de la structure jusqu'à taper la cloche. Interdiction de s'aider de la structure aluminium. Si l'un des deux participants touche le sol, le duo devra reprendre du début et se mettre dans la file d'attente s'il est impossible à ce moment-là de reprendre l'obstacle directement.
- **PÉNALITÉ** : Porté de poids sur une boucle de 100m. 24kg pour les hommes et 12 kg pour les femmes.

## Obstacle n°15 / Equilibre



- **Type d'obstacle** : Agilité – Équilibre – Calme – Travail d'équipe
- **Principe de l'obstacle** : Une poutre est installée sur un système de charnière. Votre équipier devra stabiliser la poutre à la force des bras, à l'aide d'un tube métallique. Pendant ce temps, ce sera à vous de marcher en équilibre jusqu'au bout de la poutre. Pour que l'obstacle soit validé, un seul membre du duo devra réaliser le passage en équilibre. Si le participant sur la poutre tombe, le duo pourra recommencer directement si aucune équipe n'est en attente. Si d'autres équipes attendent à l'obstacle, le duo devra se placer en dernière position de la ligne d'attente.

## Obstacle n°16 / La planche irlandaise



- **Type d'obstacle** : Technique – Force – Entraide
- **Principe de l'obstacle** : La planche irlandaise, obstacle typique du parcours commando. Le duo devra passer par-dessus une planche fixée à 2,30 mètres de hauteur. Il est interdit d'utiliser les renforts latéraux de la palissade pour prendre appui et ainsi franchir l'obstacle plus facilement.

## Obstacle n°17 / Le trou de souris



- **Type d'obstacle** : Obstacle naturel – Claustrophobie
- **Principe de l'obstacle** : Long souterrain étroit et bas de 400 mètres.

## Obstacle n°18 / L'échelle effrayante



- **Type d'obstacle** : Obstacle naturel – Claustrophobie
- **Principe de l'obstacle** : Échelle verticale de 16 mètres à grimper dans les souterrains du fort

## Obstacle n°19 / Zen



- **Type d'obstacle** : Concentration – Complicité – Sang-froid – Coordination
- **Principe de l'obstacle** : Sur un bout de planche maintenu en équilibre par un membre du duo, 20 « kapla » petits rectangles de bois devront être posés en équilibre sur la zone délimitée sur la planche. Un morceau de bois chute et il faudra tout recommencer jusqu'à la réussite de l'épreuve.

## Obstacle n°20 / L' enrouleur de corde



- **Type d'obstacle** : Force des bras – Coordination
- **Principe de l'obstacle** : Une charge sera à soulever par le duo à l'aide d'un système de manivelle. Une fois cette charge amenée en haut de la structure ( 2,5 mètres ), vous devrez la laisser descendre doucement jusqu'au sol. Il sera interdit de laisser tomber la charge, sinon l'épreuve devra être recommencée. L'équipe devra se placer dans la file d'attente si tel est le cas. La charge sera différente pour les équipes mixtes et féminines.