



DOSSIER TECHNIQUE : COURSES A OBSTACLES



Avec Nos Blessés



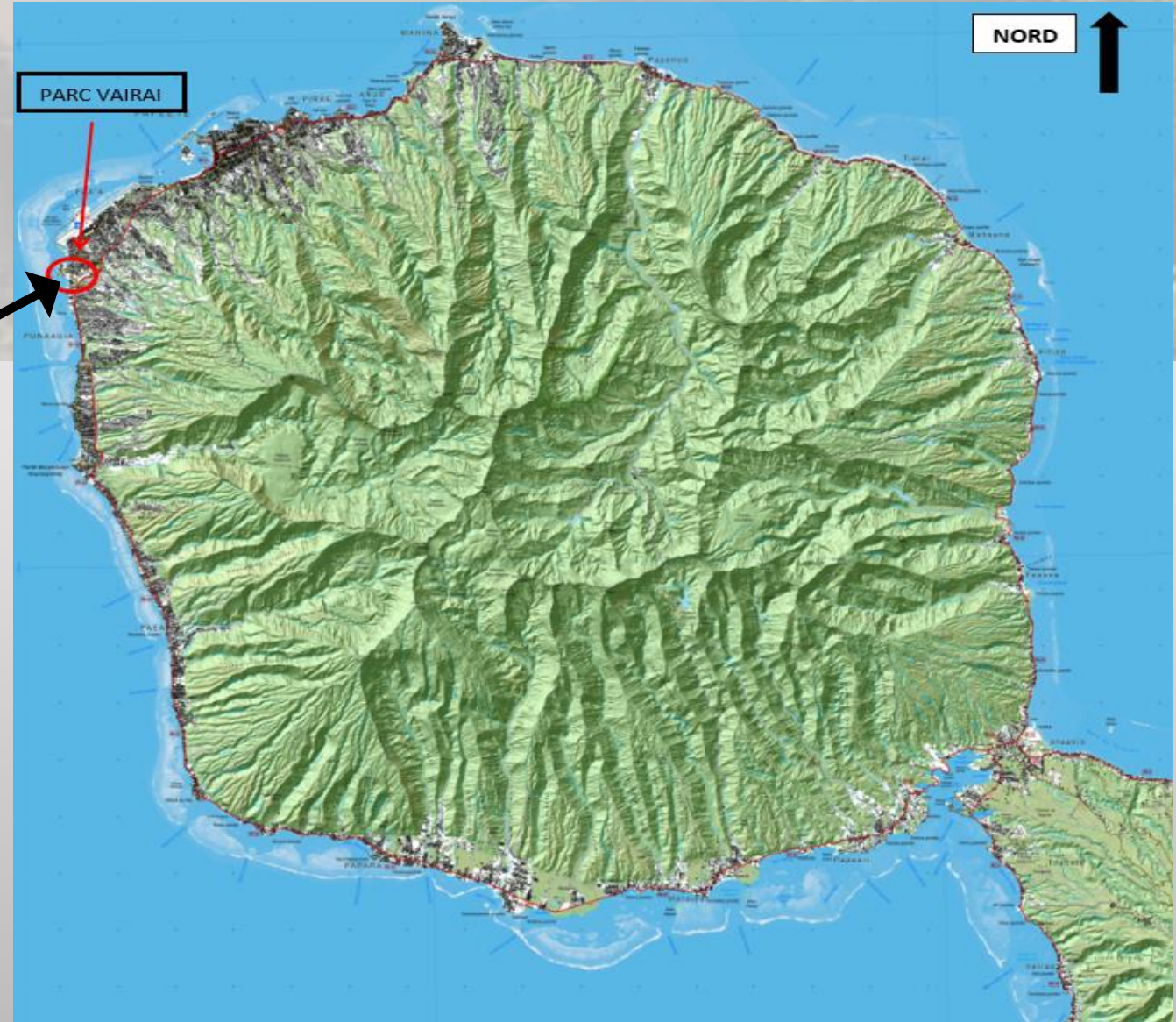
« La reconstruction : Tous concernés »

SOMMAIRE

1. PLAN DE SITUATION
2. PLAN DU PARCOURS PROPOSÉ
3. PRESENTATION DES OBSTACLES
4. SECURITE GENERALE



1. PLAN DE SITUATION



PLAN DU PARCOURS PROPOSÉ

Date : le 17 juin 2023
Horaire de la compétition : 7h-11h
Distance total du parcours : 2km
Distance moyenne entre les obstacles: 150m

LÉGENDE

Passage en barrage

Ramper-quadrupédie

Chicane

Sac à terre

Réseau à enjamber

Une bouée à la mer

Passage de haie

Parcours nautique

Passage de pneus

Tente toile d'araignée

Passage dans les pneus

Dessous-dessus



CONTROLEURS



SECOURS



BNSSA



RAVITAILLEMENT



NUMERO DE L'OBSTACLE

PRESENTATION DES OBSTACLES

OBSTACLE 1 et 15 : PASSAGE EN BARRAGE

Consignes :

- Passer par-dessus les pneus
- Hauteur 60cm
- Niveau risque très faible : inhérent à l'utilisation la chute
- Contournement possible en passant à coté de l'obstacle



PRESENTATION DES OBSTACLES

OBSTACLES 2 et 8: Ramper-quadrupédie

Consignes :

- Ramper sous le filet
- Longueur du rampé 10mètres
- Niveau risque très faible : aucune chute possible
- Contournement possible en passant à coté de l'obstacle

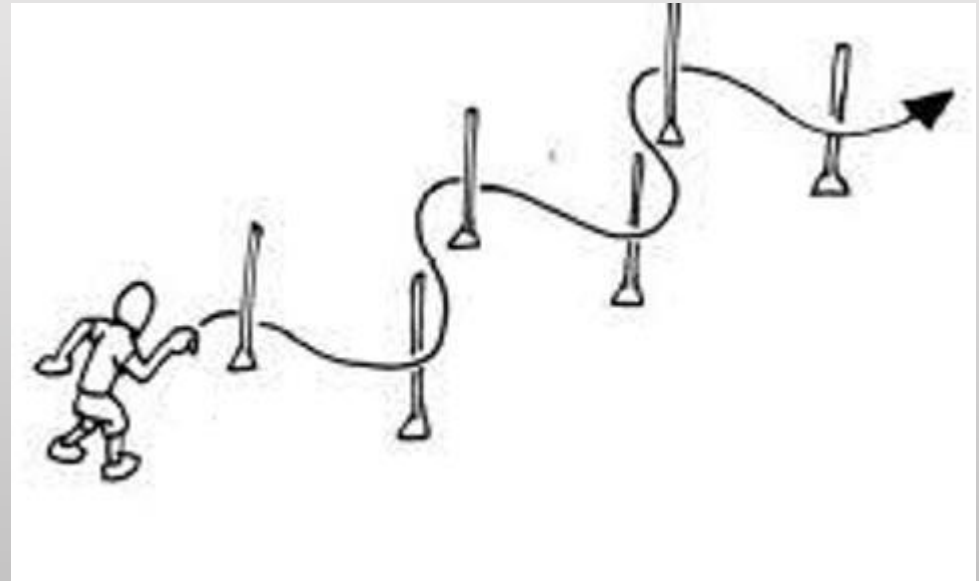


PRESENTATION DES OBSTACLES

OBSTACLE 3 : Chicane

Consignes :

- Slalomer entre les arbres
- Longueur du slalom : 15mètres
- Niveau risque très faible : inhérent à l'utilisation (la chute)
- Contournement possible en passant à coté de l'obstacle



PRESENTATION DES OBSTACLES

OBSTACLE 4 : SAC A TERRE

Consignes :

- Porter le sac à terre sur un parcours défini ,soit une distance de 100 mètres .
- Poids du sac 10kg
- Niveau risque très faible : inhérent à l'utilisation (la chute)
- Contournement possible en passant sur le parcours sans prendre le sac à terre.



PRESENTATION DES OBSTACLES

OBSTACLE 5 et 7 : Réseau à enjamber

Consignes :

- Passer par-dessus les élastiques
- Hauteur 50cm
- Niveau risque très faible : inhérent à l'utilisation (la chute)
- Contournement possible en passant à côté de l'obstacle



PRESENTATION DES OBSTACLES

OBSTACLE 6 : Une bouée à la mer

Consignes :

- Nager jusqu'à la bouée , puis la contourner et revenir .
- Distance : 50 mètres
- Profondeur : entre 1,50m à 2,50m
- Niveau risque faible : présence d'un BNSSA , distance de nage très courte , et peu de profondeur .
- Contournement possible en passant à coté de l'obstacle sans nager .

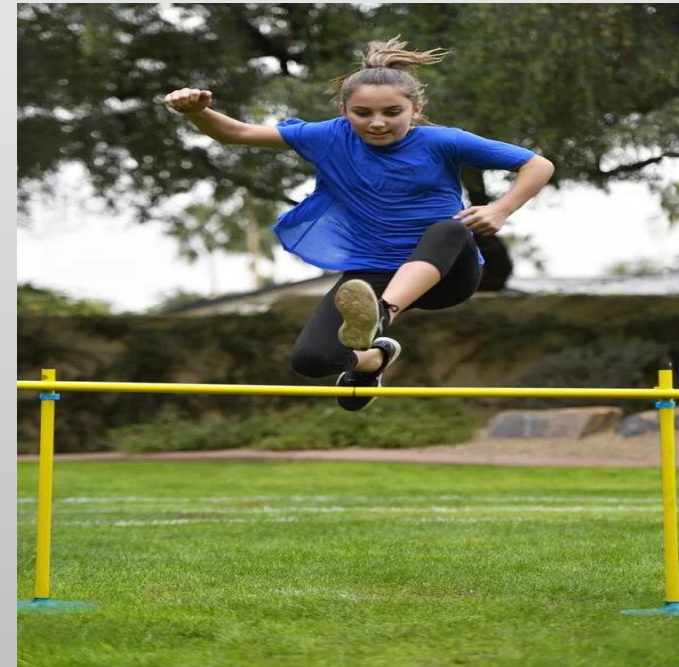


PRESENTATION DES OBSTACLES

OBSTACLE 9 : PASSAGE DE HAIE

Consignes :

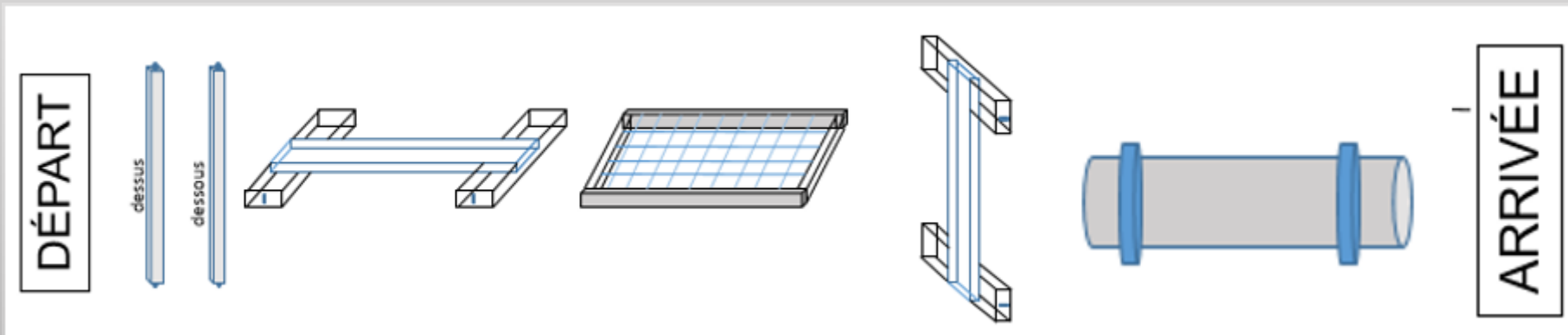
- Passer par-dessus les haies .
- Hauteur 60cm
- Niveau risque faible : inhérent à l'utilisation la chute .
- Contournement possible en passant à coté de l'obstacle .



PRESENTATION DES OBSTACLES

OBSTACLE 10 : PARCOURS NAUTIQUE

- Longueur du parcours : 25 mètres environs.
- Nombre d'obstacles : 5 (possibilité en fonction du niveau de la troupe, d'adapter le parcours avec plus ou moins obstacles).
- Structure des obstacles : aluminium.
- Vitesse du courant $\leq 0,60$ m/s.
- Force du vent en mer : activité interdite si le vent sur le site est supérieur à un degré 2 sur l'échelle de Beaufort.
- 7 hommes au maximum simultanément dans l'eau .
- Présence d'un BNSSA et d'un bateau de sécurité sur l'eau.

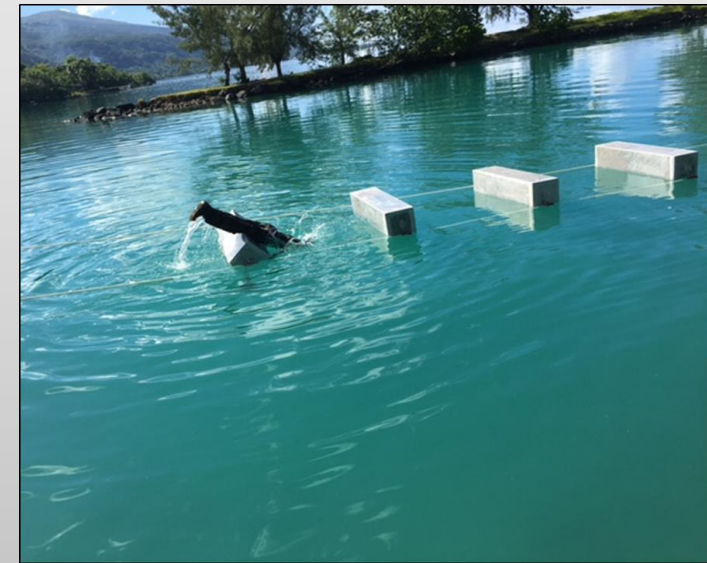


PRESENTATION DES OBSTACLES

OBSTACLE 10 : PARCOURS NAUTIQUE (1^{er} agrès le dessus/dessous)

Consignes :

- Passer par-dessus la 1^{ère} frite puis en dessous de la 2^{ème} .
- Deux frites en aluminium d'une longueur de 170 cm, larges de 40 cm et hautes de 40 cm.
- Niveau risque faible : aucune chute possible, présence d'un BNSSA et d'un bateau de sécurité sur l'eau.
- Contournement possible en nageant à coté de l'obstacle .



PRESENTATION DES OBSTACLES

OBSTACLE 10 : PARCOURS NAUTIQUE (2^{ème} après la planche d'équilibre)

Consignes :

- Donner une impulsion pour monter sur l'obstacle. Se redresser et marcher sans s'arrêter jusqu'au bout de la planche puis sauter dans l'eau en gardant l'équilibre.
- Une planche de bois d'une longueur de 300 cm, d'une largeur de 40 cm et d'une hauteur de 5 cm. Flotteur en aluminium longueur de 170 cm, large de 60 cm et haut de 40 cm.
- Niveau risque faible : inhérent à l'utilisation (la chute) . Présence d'un BNSSA et d'un bateau de sécurité sur l'eau.
- Contournement possible en nageant à coté de l'obstacle .



PRESENTATION DES OBSTACLES

OBSTACLE 10 : PARCOURS NAUTIQUE (3^{ème} après le filet)

Consignes :

- Franchir tout l'obstacle en apnée. Se mettre sur le dos la tête vers l'avant pour s'aider des mailles du filet avec leurs mains pour progresser. Si le participant panique , il peut passer la tête entre les espace et respirer librement.
- Un filet d'une de longueur de 400 cm, d'une largeur de 150 cm à maille de L 40 cm, encadré en aluminium d'une longueur 400 cm ,
- Niveau risque faible : aucune chute possible, présence d'un BNSSA et d'un bateau de sécurité sur l'eau. La structure est recouvert d'une corde pour éviter tout accident lors de la sortie d'eau.
- Contournement possible en nageant à coté de l'obstacle .



PRESENTATION DES OBSTACLES

OBSTACLE 10 : PARCOURS NAUTIQUE (4^{ème} après la planche irlandaise)

Consignes :

- Franchir l'obstacle en passant par dessus la planche . Donner une impulsion et saisir le bord . Tirer sur les bras. Se laisser retomber dans l'eau. Éviter de trop se redresser
- Une planche de bois marine de 170 cm, largeur 40 cm et à 30 cm au-dessus de l'eau.
- Niveau risque faible : aucune chute possible, présence d'un BNSSA et d'un bateau de sécurité sur l'eau.
- Contournement possible en nageant à coté de l'obstacle .



PRESENTATION DES OBSTACLES

OBSTACLE 10 : PARCOURS NAUTIQUE (5^{ème} après la buse)

Consignes :

Franchir l'obstacle en passant à l'intérieur de la buse . Rentrer dans la buse tête en avant sur le ventre, puis reptation et se laisser glisser dans l'eau jusqu'à la sortie de la buse.

Un tube d'assainissement annelé SN8 DI 60 cm de diamètre, longueur 300 cm.

Niveau risque faible : aucune chute possible, présence d'un BNSSA et d'un bateau de sécurité sur l'eau.

Contournement possible en nageant à côté de l'obstacle .



PRESENTATION DES OBSTACLES

OBSTACLE 11 : PASSAGE DE PNEUS

Consignes :

- Franchir l'obstacle en passant à l'intérieur des pneus.
- Longueur de l'obstacle 8 mètres
- Niveau risque très faible : inhérent à l'utilisation (la chute)
- Contournement possible en passant à côté de l'obstacle .

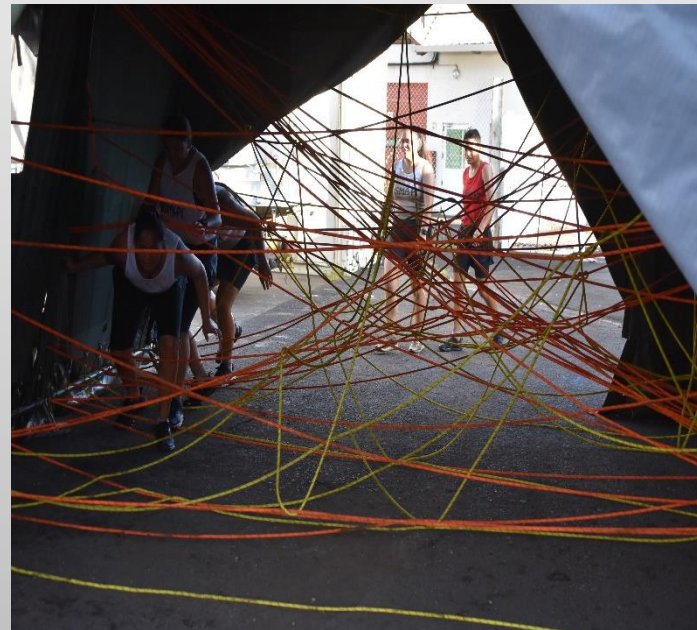


PRESENTATION DES OBSTACLES

OBSTACLE 12 : TENTE MODULAIRE (Toile d'araignée)

Consignes :

- Franchir l'obstacle en passant à l'intérieur de la tente en évitant les cordages .
- Longueur de l'obstacle 6 mètres
- Niveau risque très faible : inhérent à l'utilisation (la chute)
- Contournement possible en passant à coté de l'obstacle .



PRESENTATION DES OBSTACLES

OBSTACLE 13 : PASSAGE DANS LES PNEUS

Consignes :

- Franchir l'obstacle en passant dans le pneu.
- Hauteur de l'obstacle 1,30 mètres
- Niveau risque très faible : inhérent à l'utilisation (la chute)
- Contournement possible en passant à côté de l'obstacle .



PRESENTATION DES OBSTACLES

OBSTACLE 14 : LE DESSUS-DESSOUS

Consignes :

- Franchir l'obstacle en passant par-dessus puis par-dessous. (Exemple en photo)
- Hauteur de l'obstacle entre 40 et 70 cm
- Niveau risque très faible : inhérent à l'utilisation (la chute)
- Contournement possible en passant à côté de l'obstacle .



SECURITE GENERALE



Moyens sanitaires : Présence de la direction interarmées du service de santé (DIASS) qui assurera la prise en charge des blessés .

Le poste de secours sera au centre du dispositif afin d'avoir un visuel sur l'ensemble du parcours et de pouvoir intervenir rapidement si besoin .

Pour assurer l'activité il y aura la présence des personnels suivants :

- Infirmier
- Aide-soignant
- Véhicule d'évacuation
- 3 BNSSA sur la partie nautique

Matériel de secours sur place : Sac d'intervention , un lot d'aspiration et d'oxygénothérapie, (insufflateur adulte enfant + canules) , lot de soin d'urgence (pansement ,compresses, bandes, couverture de survie), collier cervical, pack de froid, brancard, kit immobilisation, tensiomètre, oxymètre , défibrillateur.

L'évacuation se fera par l'accès principal du parc.

