



COMMANDO

"Plus qu'une course d'obstacles, une mission."

Race



La **COMMANDO RACE** est une course d'obstacles qui aura lieu le samedi 23 juin 2018 à Mourmelon-le-Grand (département de la Marne).

L'objectif est de terminer la course de 7.2 km en franchissant les 24 obstacles du parcours. Il n'y aura pas de classement, être un « *finisher* » (terminer la course) sera l'objectif.

Cette épreuve a pour but de collecter des fonds au profit de l'association Terre fraternité qui œuvre au profit des blessés de l'armée de terre ainsi qu'aux familles de décédés.



REGLEMENT DE L'EPREUVE

CONSIGNES DU CHEF INSTRUCTEUR

GENERALITES

Les participants à la course d'obstacles « **COMMANDO RACE** » devront franchir 24 obstacles sur une distance de 7,2 km en forêt de Mourmelon-le-Grand le samedi 23 juin de 8h30 à 18h30.

Les départs se feront par vagues successives à partir de 09h45. Les coureurs devront respecter les consignes de sécurité propres au franchissement des obstacles et écouter les consignes des contrôleurs.

Le nombre de participants est limité à 1000 ; il y aura 25 vagues de 40 participants pour permettre une bonne fluidité de la course. Un délai de quinze minutes sera respecté entre deux vagues.

Pour devenir un « *finisher* » il faut franchir la totalité du parcours ou effectuer les pénalités imposées en cas de non passage d'un obstacle (exercices musculaires).

Chaque « *finisher* » se verra remettre une médaille (*plaquette militaire gravée*) dès le franchissement de la ligne d'arrivée : il n'y aura pas de classement. La bonne humeur, le dépassement de soi, la cohésion, le plaisir et la générosité seront les fondements de cette journée !

La totalité des bénéfices sera reversée à une association œuvrant pour la cause des blessés de l'armée de terre.

La « **COMMANDO RACE** » est organisée par différentes unités militaires présentes sur le site de Mourmelon-le-Grand.

- Le CENTIAL-51° RI ;
- Le 8° RMAT ;
- Le 501° RCC ;
- Le GSBDD ;
- Le 132° BCAT ;
- Le 19° RG.

CHEF OUI CHEF !

« Plus qu'une course d'obstacle, une mission. »

En participant à cette course vous irez au bout de vous-même, pour une bonne cause, dans un environnement militaire en pleine forêt.

Vous évoluerez dans une ambiance festive et sportive avec pour mission de réaliser la totalité du parcours afin de devenir un « finisher ».

Le « chef instructeur » vous aidera à vous mettre dans l'ambiance pour vous préparer au mieux pour cette épreuve.

Bonne chance !



PROGRAMME DE L'ÉPREUVE

08H30 : Remise des sacs d'inscription pour les premières vagues.

09H15 : Echauffement de 15 minutes sous la direction du chef instructeur. *

09h45 : Départ de la première vague.

16h30 : Départ de la dernière vague.

18h30 : Fin de la manifestation.

ORGANISATION DES DÉPARTS

Une vague se compose de 40 participants.

Il y aura 25 vagues espacées de 15 minutes. Une pause d'1 heure sera respectée le midi.

09h45	VAGUE 1
10h00	VAGUE 2
10h15	VAGUE 3
10h30	VAGUE 4
10h45	VAGUE 5
11h00	VAGUE 6
11h15	VAGUE 7
11h30	VAGUE 8
11h45	VAGUE 9
12h00	VAGUE 10
12h15	VAGUE 11
12h30	VAGUE 12
PAUSE DEJEUNER	
13h30	VAGUE 13
13h45	VAGUE 14
14h00	VAGUE 15
14h15	VAGUE 16
14h30	VAGUE 17
14h45	VAGUE 18
15h00	VAGUE 19
15h15	VAGUE 20
15h30	VAGUE 21
15h45	VAGUE 22
16h00	VAGUE 23
16h15	VAGUE 24
16H30	VAGUE 25

**Un échauffement sera organisé toutes les heures par le chef instructeur.*

REGLEMENTATION DES OBSTACLES

OBSTACLE N°1 - DESSUS-DESSOUS

Franchir l'obstacle en passant successivement sous et sur les obstacles. En cas d'échec, effectuer 10 flexions de jambes sur l'aire de pénalité.

Niveau de difficulté : 1

OBSTACLE N°2 - FILET D'ASSAUT

Franchir l'obstacle à l'aide du filet sans appuis au sol. En cas d'échec, réaliser 10 pompes.

Niveau de difficulté : 2

OBSTACLE N°3 - POUTRES D'EQUILIBRE

Franchir l'obstacle sans perdre l'équilibre de bout en bout. En cas d'échec, réaliser 10 Jumping jack.

Niveau de difficulté : 1

OBSTACLE N°4 - ECHELLE HORIZONTALE

Franchir l'obstacle à l'aide des bras sans tomber et sans appuis au sol. En cas d'échec, réaliser 10 « chef oui chef », bras tendus à l'horizontal, avec un lest dans les mains.

Niveau de difficulté : 3

OBSTACLE N°5 - MÉLI-MÉLO DE CORDE

Franchir l'obstacle en restant sur le cheminement. Pas d'échec possible sur cet obstacle.

Niveau de difficulté : 0

OBSTACLE N°6 - TYROLIENNE

Franchir l'obstacle sans tomber à l'aide de la force des bras et une bonne coordination. En cas d'échec, résoudre un calcul mental.

Niveau de difficulté : 4

OBSTACLE N°7 - LA FOIRE AUX PNEUS

Franchir l'obstacle en posant les pieds dans les pneus en suivant le cheminement imposé. Pas d'échec possible sur cet obstacle.

Niveau de difficulté : 0

OBSTACLE N°8 - MURETS SUCCESSIFS

Franchir les murets successivement à l'aide des bras et des jambes. Pas d'échec possible sur cet obstacle.

Niveau de difficulté : 1

OBSTACLE N°9 - FRANCHISSEMENT COUPURE HUMIDE

Traverser l'obstacle sur le dos en s'aidant du filet. Il est interdit d'aborder l'obstacle en nageant ou en apnée (pas plus de 2 secondes la tête sous la surface de l'eau). Un sauveteur titulaire du BNSSA (brevet national de sécurité et de sauvetage aquatique) sera contrôleur de l'obstacle. En cas d'échec, réaliser 10 *burpees*.

Niveau de difficulté : 3

OBSTACLE N°10 - LA POPOTE

La « popote » est une zone de ravitaillement à franchir à mi-parcours.

Niveau de difficulté : 0

OBSTACLES N°11-12- 13- 14 -15 - OBSTACLES EQUESTRES

Franchir les obstacles. Pas d'échec possible.

Niveau de difficulté : 1

OBSTACLE N°16 - GRIMPER DE CORDE

Grimper la corde jusqu'à sonner la cloche située au sommet de la corde. Il est interdit de lâcher la corde lorsqu'on se trouve en haut. Effectuer la descente de manière régulière sans glisser tout au long de la corde. En cas d'échec, réaliser une série de 20 pompes.

Niveau de difficulté : 5

OBSTACLE N°17- TIRAGE DE PNEUS

Réaliser un aller-retour en tractant un pneu à l'aide d'une corde sur une distance de 15 mètres. En cas d'échec, effectuer 10 sauts latéraux à pieds joints.

Niveau de difficulté : 2

OBSTACLE N°18 - MUR D'ESCALADE

Franchir le mur en se déplaçant latéralement le long de la structure à l'aide des prises d'escalades sans appuis au sol. En cas d'échec, effectuer 15 flexions de jambes.

Niveau de difficulté : 5

OBSTACLE N°19 - TIR SUR CIBLE

A l'aide d'un lesté fixé à une corde, viser et toucher la cible basculante de combat. Il n'y a qu'un seul tir à réaliser par participant. En cas d'échec, réaliser la pénalité de 10 *Jumping jacks*.

Niveau de difficulté : 2

OBSTACLE N°20 - FILET SUSPENDU

Franchir l'obstacle sans tomber, sans appuis au sol en évoluant au-dessus des cordages. En cas d'échec, effectuer une pénalité de 10 *mountain climbers*.

Niveau de difficulté : 3

OBSTACLE N°21 - TUNNEL

Traverser les tunnels en rampant. Baisser la tête en entrant dans les tunnels. En cas d'échec, ramper sur 15 mètres.

Niveau de difficulté : 1

OBSTACLE N°22 - MUR D'ASSAUT

Franchir le mur de 2 mètres pour passer l'autre côté à l'aide d'une impulsion verticale et de la force des bras. En cas d'échec, réaliser 10 *burpees*.

Niveau de difficulté : 5

OBSTACLE N°23 - RAMPER

Parcourir l'obstacle en rampant sur le ventre ou sur le dos. En cas d'échec, effectuer 20 flexions.

Niveau de difficulté : 3

OBSTACLE N°24 - ARRIVEE

Savourez l'instant, fier du devoir accompli, la mission est réalisée avec succès : vous êtes « *finisher* » !

Niveau de difficulté : 0

INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font à partir de la plateforme d'inscriptions de notre partenaire **ADEORUN**.

<https://commando-race.adeorun.com/>

Pour vous inscrire, vous devrez vous munir des pièces administratives suivantes :

- Certificat médical d'aptitude à la course d'obstacle ;
- F Licence FFA – UFOLEP – FFTRI si vous possédez ce type de licence ;
- Carte bancaire pour le paiement sécurisé.

ENVIRONNEMENT DE LA COURSE

Sécurité

- Les chiens doivent être tenus en laisse ;
- Zones de parking balisées et sécurisées.

Activités diverses proposées :

- Mini parcours commando (structure gonflable) : 1€/ tour ;
- Parcours poney : 2 € / tour ;
- Démonstration statique de matériels militaires ;
- Démonstration dynamique – chiens militaires.

Restauration

- Restauration possible sur le site ;
- Buvette.

POINTS PARTICULIERS :

- La ligne d'arrivée peut être franchie seul ou à plusieurs ;
- La tenue vestimentaire pour cette épreuve est libre. Les déguisements seront même les bienvenus. Le port de bijoux, de bagues et de colliers est, pour des raisons de sécurité, interdit ;
- Les participants ne devront pas être plus de six par obstacle (pour les mêmes raisons) ;
- Les participants sont les premiers responsables de leur sécurité, le devoir de porter assistance à tout autre participant est une nécessité ;
- Une autorisation parentale sera à fournir pour les participants de 16 et 17 ans.

Le tarif de l'inscription individuelle comprend :

- Les frais d'inscription ;
- le dossard nominatif.

A l'arrivée la plaquette « FINISHER » vous sera offerte.

ATTENTION : Aucun dossard ne sera remis sans paiement, sans présentation d'un certificat médical ou d'une licence sportive valide. Le dossard devra être entièrement lisible le jour de l'épreuve.

Une consigne est prévue pour vos effets personnels ainsi que des vestiaires et un point d'eau à proximité de la zone départ/arrivée.

Vous admettez que la participation à cette épreuve comporte certaines contraintes et que vous ne devez pas vous inscrire si vous n'êtes pas correctement entraîné et apte médicalement. En acceptant ces conditions d'inscription, vous assumez l'entière et complète responsabilité en cas d'accident pouvant se produire durant les trajets d'aller et/ou retour depuis votre domicile jusqu'au lieu de l'épreuve ou durant cette même épreuve. Vous assumez également les risques inhérents à la participation à une telle épreuve tels que : les accidents avec les autres participants, les intempéries météorologiques, les conditions de circulation routière (liste non exhaustive).

Toute inscription réglée n'est ni remboursable ni échangeable. Le montant de l'inscription sera reversé auprès de l'association Terre Fraternité.

Aucun transfert d'inscription n'est autorisé pour quelque motif que ce soit. Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne, sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve.

Tout engagement est personnel, ferme et définitif, et ne peut faire l'objet de remboursement pour quelque motif que ce soit.

Si l'épreuve devait être annulée pour cas de force majeure ou pour un motif indépendant de la volonté de l'organisation, aucun remboursement des frais d'inscription ne pourra être effectué et aucune indemnité ne pourra être perçue. L'organisation se réserve également le droit de reporter ou d'annuler la manifestation en cas de force majeure (intempéries...).

ACTIONS CARITATIVES

L'objectif de la **COMMANDO RACE** est d'apporter un soutien au profit des blessés de l'armée de terre ainsi qu'aux familles de décédés.

DROIT A L'IMAGE

Par votre inscription à la **COMMANDO RACE** vous autorisez expressément l'organisateur ainsi que ses ayants-droit (tels que les mécènes et médias) à utiliser, faire utiliser, reproduire ou faire reproduire votre nom, votre image, votre voix et/ou votre prestation sportive dans le cadre de la manifestation sportive.

La **COMMANDO RACE** en vue de toute exploitation directe ou sous forme dérivée de l'épreuve et ce, sur tout support, dans le monde entier, par tous les moyens connus ou inconnus à ce jour, et pour toute la durée de protection actuellement accordée à ces exploitations directes ou dérivées par les dispositions législatives ou réglementaires, les décisions judiciaires et/ou arbitrales de tout pays ainsi que par les conventions internationales actuelles ou futures, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.

ASSURANCE

La pratique des épreuves d'obstacles constitue une activité physique présentant des risques. Afin d'assurer les risques inhérents à la participation à l'épreuve, plusieurs niveaux d'assurance sont proposés aux participants.

- Responsabilité civile :

Conformément à la législation en vigueur, l'organisateur a souscrit une assurance couvrant les conséquences pécuniaires de sa responsabilité civile et celle de ses préposés. Un justificatif peut être communiqué à tout participant sur simple demande.

- Dommage Matériel :

L'organisateur décline toute responsabilité en cas de vol, bris ou perte des biens personnels des participants pendant l'épreuve. Il incombe en conséquence à chaque participant, s'il estime nécessaire, de souscrire une assurance.

ACCEPTATION DU REGLEMENT

Tout concurrent reconnaît avoir pris connaissance du dit règlement et en accepter toutes les clauses. Il s'engage à parcourir la distance complète avant de franchir la ligne d'arrivée pour être un « *FINISHER* ».

