

CHAPITRE 3

LE PARCOURS D'OBSTACLES PROCÉDÉS DE FRANCHISSEMENT

BUT RECHERCHÉ ET DONNÉES ESSENTIELLES

L'étude du parcours du combattant est entreprise dès le début de l'instruction en effectuant, sans idée de compétition, des franchissements d'obstacles faciles.

Chaque séance de parcours doit être précédée d'un échauffement complet des personnels concernés et d'une reconnaissance de tous les obstacles. L'utilisation d'obstacles, en mauvais état ou dangereux, dans certaines conditions climatiques (verglas, gel, etc.) est à proscrire.

RÉFÉRENCE

Lettre n° 35432/DEF/EMAT/INS/FG/61/DR du 17 juillet 1979.

CONSEIL POUR ABORDER L'ÉTUDE

La technique de franchissement classique de chaque obstacle est décrite dans le présent chapitre. Excepté pour les obstacles n°s 1, 8, 9, 15, 18 et 19, il en est de même de la description sommaire d'un procédé de franchissement considéré comme plus performant. Les techniques de franchissement proposées n'ont pas de caractère restrictif et ne remplacent pas d'autres techniques qui pourraient exister.

Après étude, toute technique de franchissement doit être répétée jusqu'à exécution satisfaisante, cette exécution étant adaptée naturellement aux caractéristiques physiques individuelles.

ATTENTION

PAS D'ÉCHAUFFEMENT PRÉALABLE SÉRIEUX = ACCIDENT
ÉTUDE DE LA RÉCEPTION = DIMINUTION DES RISQUES

Les candidats au CME n'ont à connaître que les techniques de franchissement utilitaires.

Les épreuves du CM 1 se déroulent suivant le règlement du pentathlon militaire.

Le personnel féminin est exempté des quatre obstacles suivants : n° 10 (table irlandaise), n° 16 (mur d'assaut), n° 17 (fosse), n° 5 (gué).

De plus, pour le franchissement de l'obstacle n° 2 (poutres jumelées), le pied n'est pas posé entre les deux poutres.

1. DIRECTIVES RELATIVES À CHAQUE OBSTACLE

Obstacle n° 1 :
échelle de corde

Échelle de corde accrochée à un portique. Hauteur : 5 m ; fosse de réception.

Technique utilitaire.

Saisir les cordes avec les deux mains, pouces vers le corps, poser les pieds sur les échelons, contre les cordes, genoux écartés (fig. 1). Monter en conservant trois points d'appui, coller à l'obstacle.

Au sommet de l'échelle, franchir le portique par enroulement ventral (fig. 2). Reprendre appui sur un barreau, de l'autre côté du portique (fig. 3).

Descendre en conservant trois points d'appui.



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3

**Obstacle n° 2 :
poutres jumelées**

Deux poutres horizontales distantes de 0,80 m, dont la hauteur est successivement de 1 m et 1,40 m.

Technique utilitaire.

Prendre appui d'une main et d'un pied sur la première poutre et poser la main libre sur la deuxième (fig. 4).

À l'aide de ces deux points d'appui, poser les deux mains et un pied sur la deuxième poutre. Passage de flanc (fig. 5).



Fig. 4



Fig. 5

Variante.

Le règlement du pentathlon militaire oblige à un appui au sol entre les poutres. Au cours du franchissement de la première poutre (voir fig. 4), le pied peut être posé sur celle-ci ou passer au-dessus pour venir, entre les deux poutres, prendre un appui sur le sol, tandis que l'autre pied appuie sur la première poutre par le cou-de-pied (fig. 6).

L'impulsion donnée à partir de ces deux points d'appui amène l'exécutant dans la position de la figure 7 avant le franchissement de flanc.



Fig. 6



Fig. 7

Obstacle n° 3 : réseau à enjamber

Six fils tendus à 0,60 m de hauteur, à 2 m les uns des autres.

Technique utilitaire.

Franchir le fil genou haut, pied en flexion (fig. 8). Effectuer un sursaut ou deux entre chaque fil, ou une foulée intermédiaire.



Fig. 8



Fig. 9

Variante.

Genoux moins hauts, lancer les pieds en oblique pour le passage du fil (fig. 9).

Un seul appui du pied entre les fils (fig. 10 et 10 bis).

Appel à prendre 50 cm, au minimum, avant la ligne de projection du fil sur le sol.



Fig. 10



Fig. 10 bis

**Obstacle n° 4 :
réseau à franchir
en rampant**

Fils tendus à 0,50 m de hauteur, sur une longueur de 20 m.

Technique utilitaire.

Ramper ventral (fig. 11).

Variante.

Ramper costal (fig. 12).



Fig. 11



Fig. 12

**Obstacle n° 5 :
gué**

Passage du gué sur 5 plots de 0,15 m de haut et 0,15 m de diamètre, disposés à intervalles irréguliers sur une longueur de 7 m.

Technique utilitaire.

Sauter sur un plot, pointe du pied levée, en calant le talon (fig. 13). Marquer un temps d'arrêt et sauter sur le plot suivant en s'aidant d'un balancement de la jambe libre.

Variante.

Même technique, sans arrêt sur les plots (fig. 13 bis).

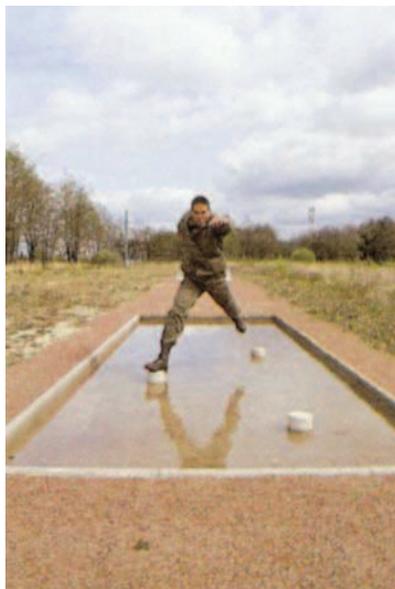


Fig. 13

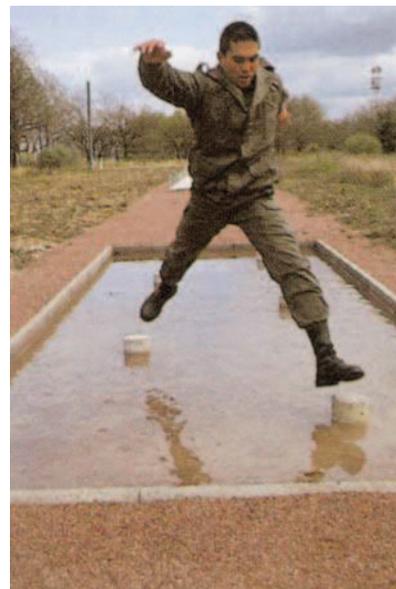


Fig. 13 bis

**Obstacle n° 6 :
espalier**

Franchir la plus élevée des trois barres placées horizontalement à 0,80 m, 1,60 m et 2,30 m du sol.

Technique utilitaire.

Poser un pied sur la première barre en calant le talon et saisir à deux mains la troisième barre (fig. 14). Poser l'autre pied sur la deuxième barre et passer en appui ventral, parallèlement à la barre la plus haute (fig. 15). Tourner autour de cette barre et descendre à l'aide des deux barres inférieures ou sauter directement au sol par un passage en drapeau (fig. 16). Dans ce dernier cas, effectuer un quart de tour pendant la chute et se recevoir en souplesse dans l'axe de progression.

Variante.

Appui d'un pied, puis enroulement sur la barre supérieure (fig. 17). Prendre appui avec une main sur la deuxième barre. Quart de tour dans la chute et réception un pied devant l'autre, face au sens de progression, le corps en déséquilibre avant.



Fig. 14



Fig. 15



Fig. 16



Fig. 17

Obstacle n° 7 : poutre d'équilibre

Accès par un plan incliné à une poutre de 1 m de haut et de 8,50 m de long.

Technique utilitaire.

Progresser à petits pas, la pointe des pieds tournée vers l'extérieur, jambes légèrement fléchies (fig. 18). Descendre en s'accroupissant le plus possible (fig. 19).

Variante.

Marquer un léger temps d'arrêt en haut du plan incliné. Franchir la poutre en grandes enjambées, pieds sensiblement dans l'axe (fig. 20). Descendre par une grande enjambée, la chute se faisant sur un pied (fig. 21) pour progresser sans arrêt.

Dans le règlement du pentathlon, cette chute doit se faire au-delà d'une ligne tracée sur le sol.



Fig. 18



Fig. 19



Fig. 20



Fig. 21

Obstacle n° 8 :
rail vertical

Hauteur 5 m. Fosse de réception.

Technique utilitaire.

Montée et descente en conservant trois points d'appui (fig. 22).
Franchissement du sommet en appui ventral (fig. 23).



Fig. 22



Fig. 23

Obstacle n° 9 :
poutres horizontales
dessus dessous

Quatre poutres horizontales placées à une hauteur de 1,20 m, 0,70 m, 1,20 m, 0,70 m et à 2 m les unes des autres.

Technique utilitaire.

Prendre appui des deux mains et d'un pied sur la première poutre. Passage de flanc. Se placer sous la deuxième poutre (fig. 25). Les deux poutres suivantes sont passées de la même façon (la troisième par-dessus, de flanc, la quatrième par-dessous).



Fig. 25

**Obstacle n° 10 :
table irlandaise**

Table de 0,45 m de large à 2 m de hauteur.

Technique utilitaire.

Saisir le bord le plus rapproché de la table, bras tendus. Engager un talon sur la table (fig. 26). Amener le bassin contre la planche. Balancer la jambe libre. Au point mort arrière, effectuer une vive traction sur les bras et agripper le bord le plus éloigné de la table (fig. 27). Continuer l'action des bras pour s'établir sur l'obstacle (fig. 28). La jambe libre vient s'allonger sur la table et la descente s'effectue par un saut de flanc (fig. 29).



Fig. 26



Fig. 27



Fig. 28



Fig. 29

Variante.

Dans la course, prendre appel des deux pieds et agripper directement le bord opposé de la table, talon engagé sur le bord le plus rapproché. Utiliser le balancement de la jambe libre (temps de bascule) pour accrocher le bord opposé de la table avec la seconde main, bras croisés. Grâce à ces deux points d'appui, aidé de l'appui de la jambe allongée et dans le même temps de bascule, s'établir sur l'obstacle. Sans arrêt, se repousser de la main et du pied pour chuter dans l'axe de progression.

**Obstacle n° 11 :
poutre horizontale**

Sauter une poutre de 0,80 m de hauteur. Après la poutre, dénivellation de 0,25 m.

Technique utilitaire.

Appui d'une main et d'un pied. Passage de flanc (fig. 30).

Variante.

Attaquer la poutre de face, pied calé par le talon, jambe fléchie (fig. 31). Reprendre rapidement contact avec le sol en évitant le saut en longueur.



Fig. 30



Fig. 31

**Obstacle n° 12 :
fossé**

Coupure de 0,50 m de profondeur remontant au niveau du sol un plan incliné de 2,50 m de long.

Technique utilitaire.

Poser le pied sur le bord du fossé (fig. 32). Continuer la flexion de cette jambe avant pour prendre contact avec le fond du fossé sans sauter.

Variante.

Poser le pied un peu en avant du bord et accentuer le déséquilibre du corps vers l'avant.



Fig. 32

**Obstacle n° 13 :
banquette et fossé**

Butte s'élevant à une hauteur de 1 m, profondeur du fossé 0,50 m. À la base de la paroi verticale de la butte : marche au niveau du sol de 0,50 m de largeur et 0,50 m de profondeur.

Technique utilitaire.

Arriver avec un pied au bord de la banquette. Appui de la main opposée, passage de flanc, poser le pied sur le rebord de la marche précédant le fossé (fig. 33).

Variante.

Arriver avec un pied au bord de la banquette, jambe fléchie, poser l'autre pied sur le bord de la marche (fig. 34) et accentuer le déséquilibre avant pour sortir du fossé sans sauter.



Fig. 33



Fig. 34

**Obstacle n° 14 :
petit mur**

Hauteur : 1 m.

Technique utilitaire.

Appui d'une main et du pied extérieur. Passage de flanc.

Variante.

Poser le pied, talon calé, sur le dessus du mur, jambe fléchie (fig. 35). Reprendre le plus rapidement possible contact avec le sol.

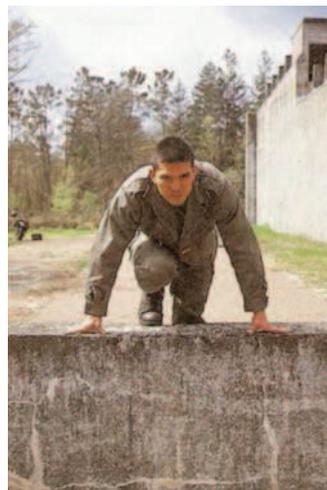


Fig. 35

**Obstacle n° 15 :
fossé, banquette, fossé**

Deux fossés, d'une profondeur de 0,70 m situés de part et d'autre d'une butte à parois inclinées de 1,50 m de hauteur.

Technique utilitaire.

Au premier fossé, accentuer le déséquilibre avant, franchir la butte en flexion du tronc avec pose de chaque pied de part et d'autre du sommet (fig. 36).

**Obstacle n° 16 :
mur d'assaut**



Fig. 36

Parois lisses. Hauteur : 2 m. Largeur : 0,40 m.

Technique utilitaire.

Prendre appel des deux pieds, engager un avant-bras à plat sur le dessus du mur (fig. 37). Engager l'autre bras, effectuer une traction et appuyer un pied sur le faîte du mur, jambe allongée (fig. 38). Passer en saut de flanc ou se mettre à plat ventre sur le dessus du mur et se laisser retomber après une suspension verticale.

Variante.

Dans la course, appel d'un pied sur la paroi du mur avec appui des deux mains au sommet (fig. 39). Dans l'élan, appui des avant-bras sur le mur, appui d'un pied et passage en saut de flanc.

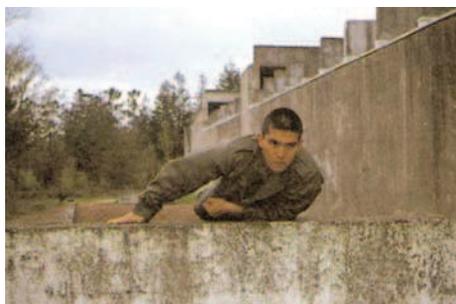


Fig. 37



Fig. 38



Fig. 39

**Obstacle n° 17 :
fossé**

Profondeur : 2,20 m. Largeur : 4,30 m. Sol de réception mou sur 2 m, puis sol dur.

Technique utilitaire.

Accroupissement au bord de la fosse avec appui d'une main (fig. 40). Sauter en amortissant la chute sur les deux pieds.

Prendre appui, dans la fosse, des deux pieds. Engager un bras sur le sol (fig. 41). Se hisser par traction sur les deux avant-bras, prendre appui sur un pied au bord de la fosse pour sortir (fig. 42).

Variante.

Prendre appui d'un pied sur bord de la fosse, jambes fléchies et sauter.

Employer, pour sortir, le même procédé que ci-dessus.



Fig. 40

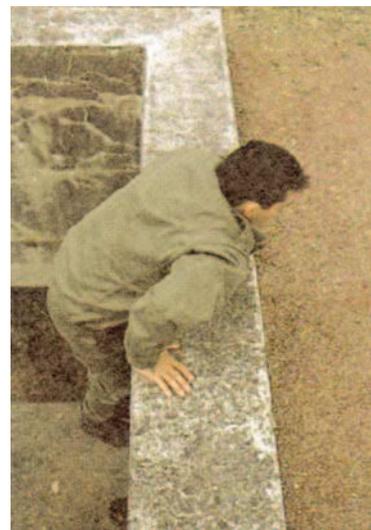


Fig. 41

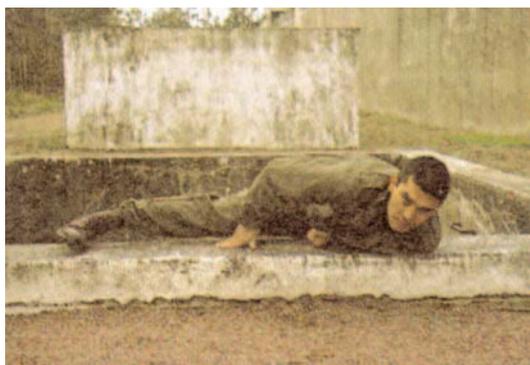


Fig. 42

**Obstacle n° 18 :
mur d'escalade**

Rampe inclinée avec gradins s'élevant à une hauteur de 4 m.
Paroi opposée verticale, avec rainures.

Technique utilitaire.

Monter par les gradins en s'aidant des mains sur les arêtes latérales (fig. 43). Au sommet du mur, se coucher, faire face à l'obstacle et descendre par les rainures (fig. 44), le plus bas possible en conservant trois points d'appui.



Fig. 43



Fig. 44

**Obstacle n° 19 :
chicane**

Hauteur : 1 m.

Technique utilitaire.

Le parcours peut s'effectuer en marchant ou en courant en s'aidant des mains dans les virages (fig. 46).



Fig. 46

**Obstacle n° 20 :
tranchées successives**

1^{re} et 3^e tranchées : profondeur : 0,85 m ; longueur : 3,70 m ;
2^e tranchée : profondeur : 1,10 m ; longueur : 4 m ; marche de
0,50 m de large et de 0,55 m de haut.

Technique utilitaire.

Descendre dans les tranchées et en remonter en passage de flanc, avec appui d'une main et d'un pied (fig. 47).

Variante.

Descendre dans la première tranchée sans appui d'une main (fig. 48) en fléchissant la jambe posée près du bord. Passages suivants en saut de flanc (fig. 47).

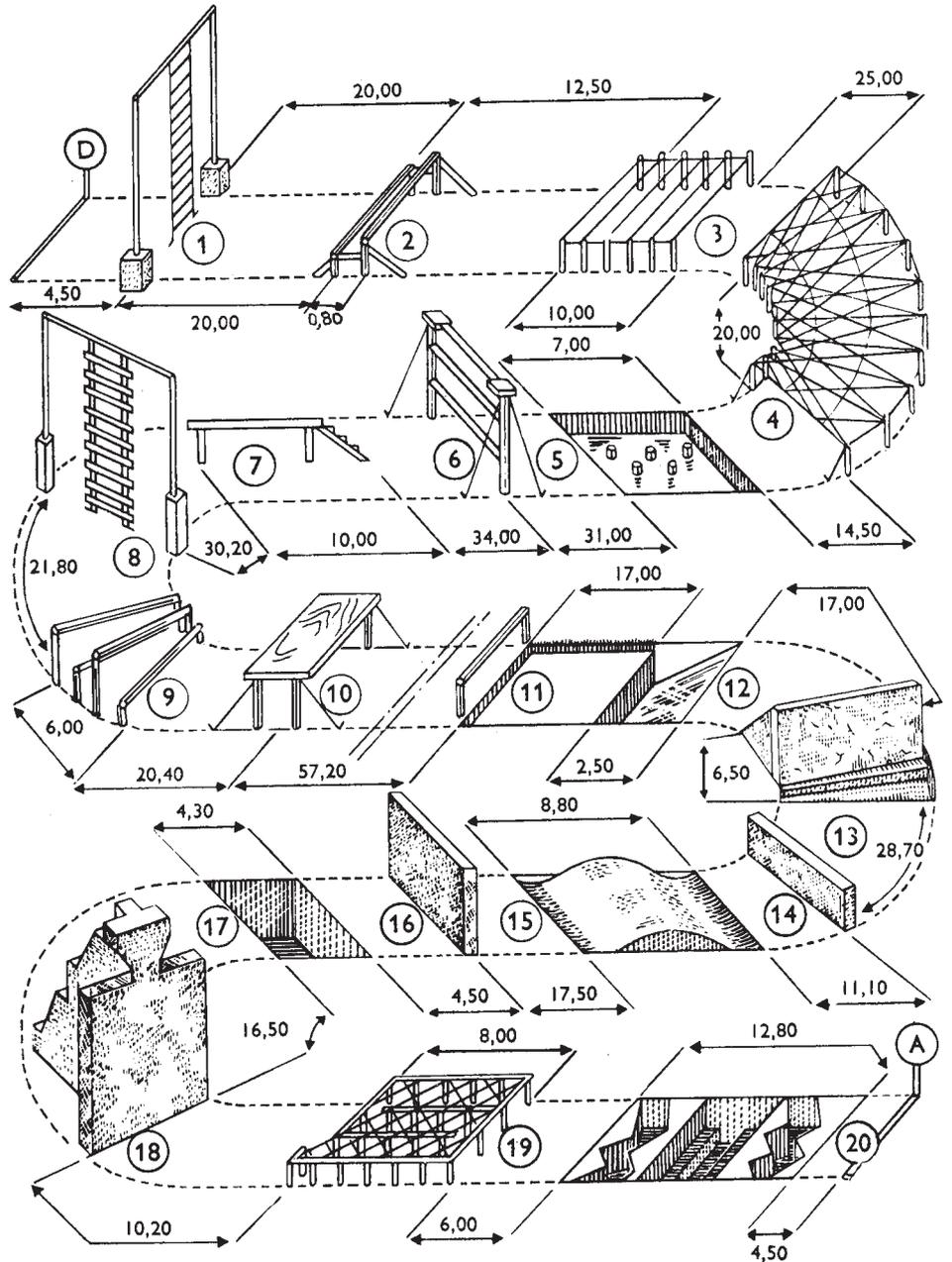


Fig. 47



Fig. 48

**2. DESCRIPTIF
DE L'ENSEMBLE
DU PARCOURS
DU COMBATTANT**



**3. LEÇON
D'INITIATION**

31. La mise en train

Son but est d'assurer le meilleur rendement de la leçon et prévenir tout accident articulaire et musculaire.

Elle consiste en un échauffement sérieux s'adressant non seulement à la fonction cardiopulmonaire, mais visant, en particulier, la colonne vertébrale, les hanches et les épaules.

Elle est à base d'exercices de marche, de course, de saut accompagnés d'exercices d'assouplissement.

Ses effets sont les suivants :

- activation de la fonction cardio-pulmonaire par la course ;
- articulations rendues plus mobiles et muscles plus élastiques grâce aux assouplissements exécutés avec aisance, harmonie et amplitude.