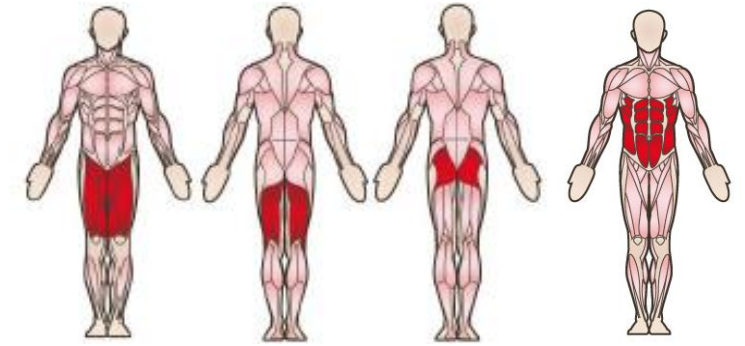


# Franchir un obstacle

**Corps entier:**  
**muscles des cuisses, muscles fessiers,**  
**muscles abdominaux**



Franchir un muret ou une ouverture en utilisant les techniques de combat de maisons et de localité (règlement 53.008.01 – chapitre 6.3).



## Faciliter

- Sans équipement;
- muret moins haut;
- sans ouverture.

## Compliquer

- Avec gilet de protection;
- muret plus haut.

**Matériel par participant:** tenue CNK 420  
**Matériel supplémentaire:** muret/ruines; 1 gilet de protection