

Document	Edition	Date (validité)
0602	01.03.2018	01.10.2018
<i>DTESA</i>		

Cen comp sport A

Piste d'obstacle dans le terrain (piste obst terrain)

Document 0602 des directives techniques concernant les examens de sport de l'armée

1 Informations

La piste d'obstacle dans le terrain (piste obst terrain) sert à contrôler le potentiel de condition physique et la capacité de coordination. Il s'agit de tester l'adresse et la technique sur la piste d'obst terrain à l'aide du chronométrage. La piste obst terrain est effectuée sous forme de test dans le cadre de l'école d'officiers (EO). Elle fait aussi partie intégrante de la formation MSM lors de l'EO. La piste obst terrain est également effectuée à l'école de recrues (ER), mais en général sous forme d'entraînement/exercice. Dans ces cas, les directives sont les mêmes que celles utilisées à l'EO, mais il est possible d'établir un barème d'évaluation spécifique.

Pour effectuer la piste obst terrain, il faut 2 à 4 responsables de test (dont 1 MSM). Tout assistant supplémentaire facilite le bon déroulement du test (contrôle) et la saisie des résultats.

2 Disposition d'exécution

2.1 Installation

Comme l'indique son nom, la piste obst terrain se trouve à l'extérieur. La piste d'obst terrain a comme norme 10 obstacles répartis sur env. 250 m (min. 150 m et max. 300 m). Normalement, les obstacles sont répartis sur une ligne droite. Cependant, sur certaines places d'armes (pl armes), la piste obst terrain n'est pas en ligne droite. Elle est alors aménagée sous forme de «U» ou de «S». Le départ et l'arrivée de la piste en forme de «U», sont l'un à côté de l'autre. Sur une piste en forme de «S», tout comme sur les pistes en ligne droite, le départ et l'arrivée se trouvent sur le côté opposé. Les pistes obst terrain des différentes pl armes se différencient aussi de par leur longueur. Cependant, la longueur de chaque piste doit toujours se trouver entre la valeur minimale et maximale donnée.

Avant chaque utilisation de la piste obst terrain, l'état des différents éléments doit être contrôlé et les éléments étrangers doivent être nettoyés/enlevés de la piste de course pour diminuer le risque de blessure (p. ex. ratisser le bac de réception en gravier après le mur d'escalade avec corde). Cette responsabilité incombe au responsable du test et a une priorité absolue.

Description des postes:

- Départ
1. Poutres jumelées
 2. Réseau à franchir en rampant
 3. Fossé
 4. Gué
 5. Espalier
 6. Poutres d'équilibre
 7. Poutres horizontales (dessus-dessous)
 8. Quatre poutres en escalier
 9. Chicane
 10. Mur d'escalade avec corde
- Arrivée

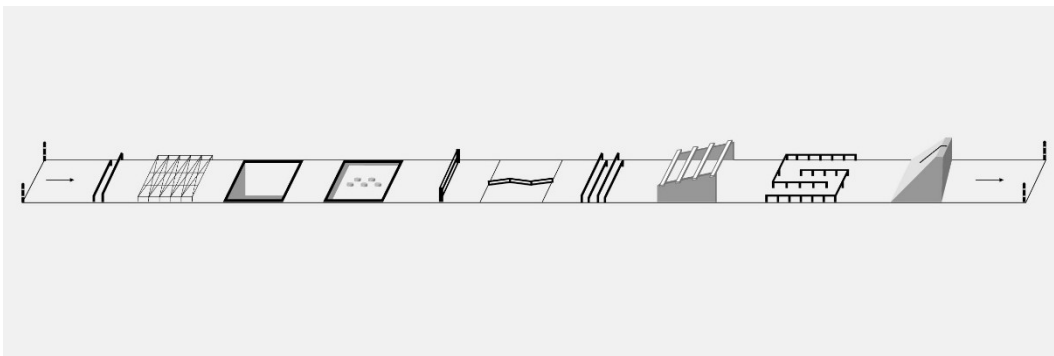
Un plan détaillé des obstacles avec des indications de mesure exactes est disponible sur le site internet du cen comp sport A:

www.armee.ch/instructionusport

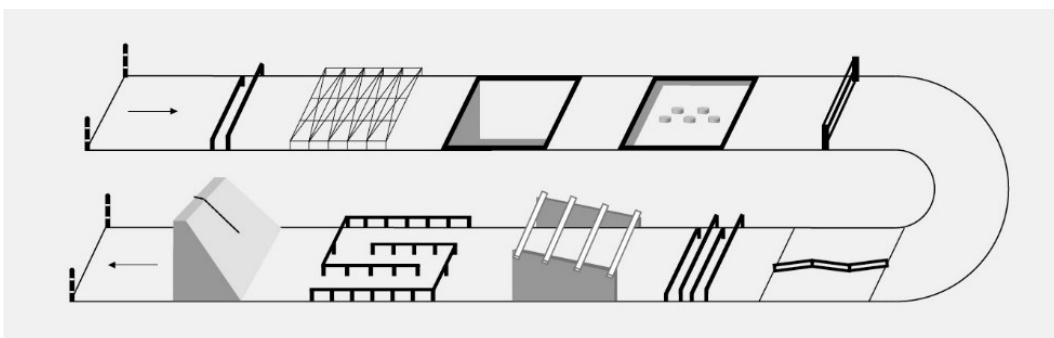
-> Downloads -> examen de sport -> directive technique -> piste obst terrain

Les croquis de la disposition exacte des trois variantes de parcours se trouvent ci-dessous:

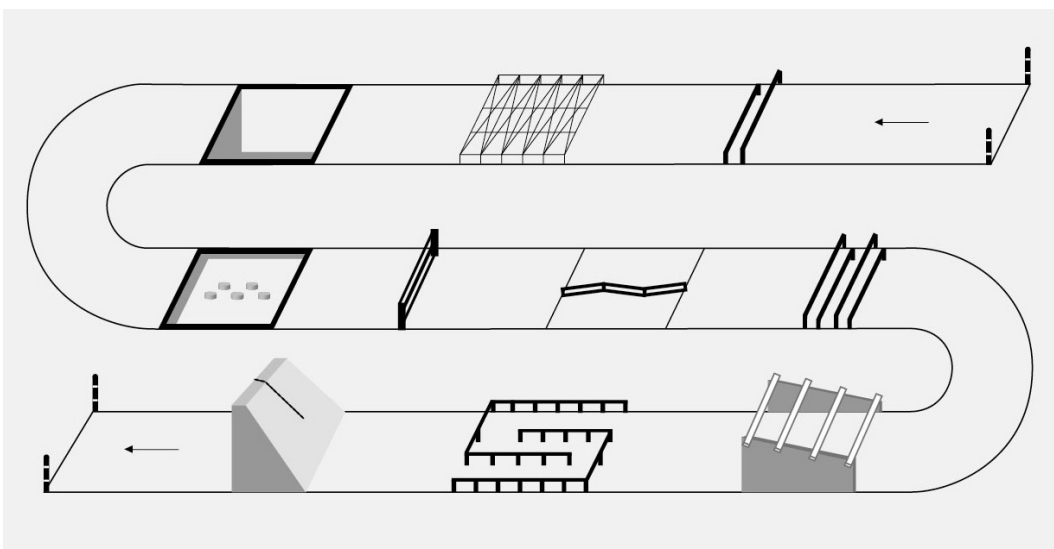
Ligne droite:



Forme en U:



Forme en S:



2.2 Exécution

Introduction:

Le franchissement d'un obstacle comporte trois phases:

a. L'attaque de l'obstacle
Elle sert à préparer l'arrivée ou le contact sur l'obstacle et comprend deux actions:

- La course d'élan qui donne le rythme et le placement sur l'obstacle.
- L'appel à un ou deux pieds, qui transmet l'impulsion.

b. Le franchissement

Il y a 2 principe de base:

- Assurer: c'est l'accrochage sur l'obstacle.
- Appuyer: se pousser avec les parties du corps en contact avec l'obstacle, pour pouvoir le surpasser.

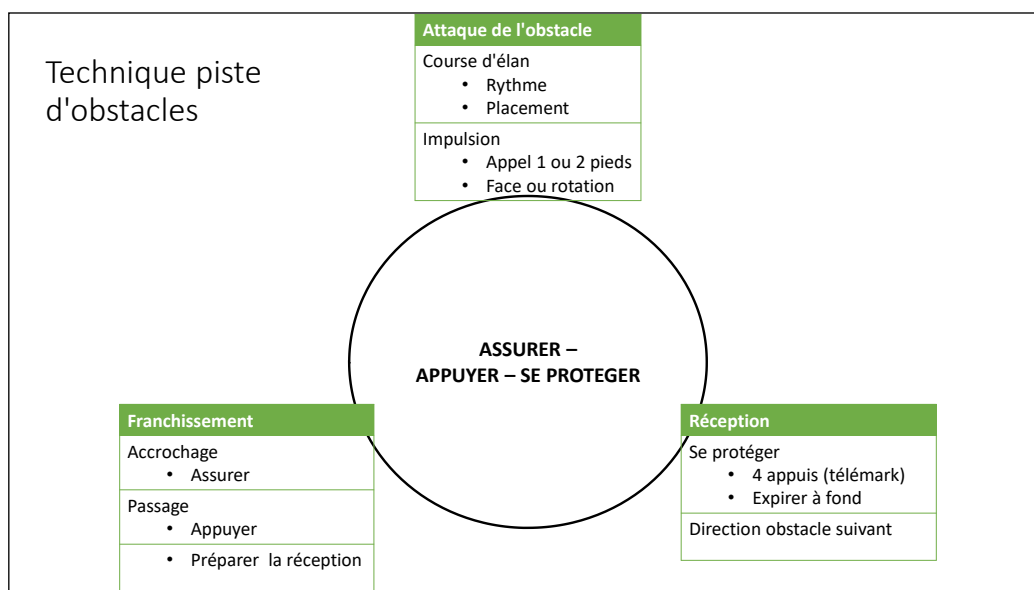
Dans cette phase il faut encore préparer la réception, en gardant ou remettant les épaules et le regard dans la direction de l'obstacle suivant.

c. Réception

Durant cette phase, il s'agit de se protéger tout en permettant un mouvement rapide en direction de l'obstacle suivant.

L'atterrissage en position quatre pattes (télémark) facilite l'amorti et rend possible le démarrage rapide sur l'obstacle suivant.

Dès le contact avec le sol, expirer à fond pour atténuer le choc



- Départ Le responsable du test donne le signal de départ au participant.
1. Poutres jumelées Sauter pour poser le pied droit sur la première poutre - prendre appui des deux mains sur la seconde poutre - poser le pied gauche sur le sol entre les deux poutres - tourner le pied droit en appui sur son côté extérieur pour pousser - lancer la jambe gauche en dehors à l'appui du pied sur la seconde poutre - lancer la jambe droite sous la gauche pour la passer au-dessus de la seconde poutre - réception sur le pied droit (éventuellement inverser le tout).
 2. Réseau à franchir en rampant Approcher par saut à la station costale accroupie pour pénétrer latéralement sous l'obstacle - maintenir les bras de côté sans que les coudes touchent le sol - garder la tête baissée - pieds à plat - avancer à quatre pattes avec grands mouvements.
 3. Fossé De la position accroupie, sauter dans le fossé (réception à quatre pattes) – sauter entre la paroi en y appuyant un pied et en posant le coude correspondant sur le bord supérieur – simultanément, lancer la jambe libre en haut pour poser le pied sur le bord du mur et se soulever pour s'établir hors du fossé. Autre technique plus lente: sauter à plat ventre sur le bord de la fosse, jambes pendantes à l'intérieur, puis rouler de côté hors de la fosse.
 4. Gué Variantes autorisée: méthode de franchissement la plus rapide, méthode des trois pas et méthode du zigzag.
Méthode de franchissement la plus rapide: trois sauts – deux sur les deux surfaces de marche sur le côté droit – un (le dernier) à la fin du gué.
Méthode des trois pas: quatre sauts – trois sur les surfaces de marche sur le côté gauche – un (le dernier) à la fin du gué.
Méthode du zigzag: six sauts – cinq sauts de gauche à droite de manière alternée sur les surfaces de marche – un (le dernier) à la fin du gué.
Pour traverser le gué, il est obligatoire d'utiliser seulement les surfaces de marche, sinon l'obstacle doit être recommencé.
 5. Espalier Sauter pour poser le pied droit sur la poutre intérieure (regard dirigé vers le point d'appui) – lancer la jambe gauche de côté, en haut par-dessus la poutre supérieure – mais sans la toucher – lancer le corps par-dessus la poutre supérieure – la main gauche prend appui sur la poutre médiane pour pousser – réception sur les deux pieds, regard dirigé vers l'obstacle suivant.
Possibilité facile de franchissement: suspension par une aisselle; pousser vigoureusement le coude en bas – dans l'initiation utiliser l'élan. Ou lancer la jambe extérieure pour crocher le talon au bord de la poutre supérieure – tête en arrière – rouler le corps par-dessus la paroi en se tirant avec les bras et les jambes.
 6. Poutres d'équilibre Traverser l'obstacle en courant, les bras sont tendus de côté pour stabiliser. Si le participant tombe de la poutre, il doit recommencer l'obstacle au début.
 7. Poutres horizontales (dessus-dessous) Lever une jambe de côté pour poser le pied sur la poutre

– passer l'autre jambe sous la première pour sauter à la réception à quatre pattes – sans tourner le corps, passer sous la deuxième poutre – procéder de même façon pour les poutres 3 et 4.

8. Quatre poutres en escalier

Franchir les trois premières poutres en posant alternativement le pied gauche et le pied droit (vitesse maximale, corps fortement incliné en avant) – sur la quatrième poser un pied de côté (centre de gravité très bas) – passer l'autre jambe sous la première et se réceptionner à quatre pattes.

9. Chicane

A parcourir le plus rapidement possible; se tirer à deux mains dans les virages.

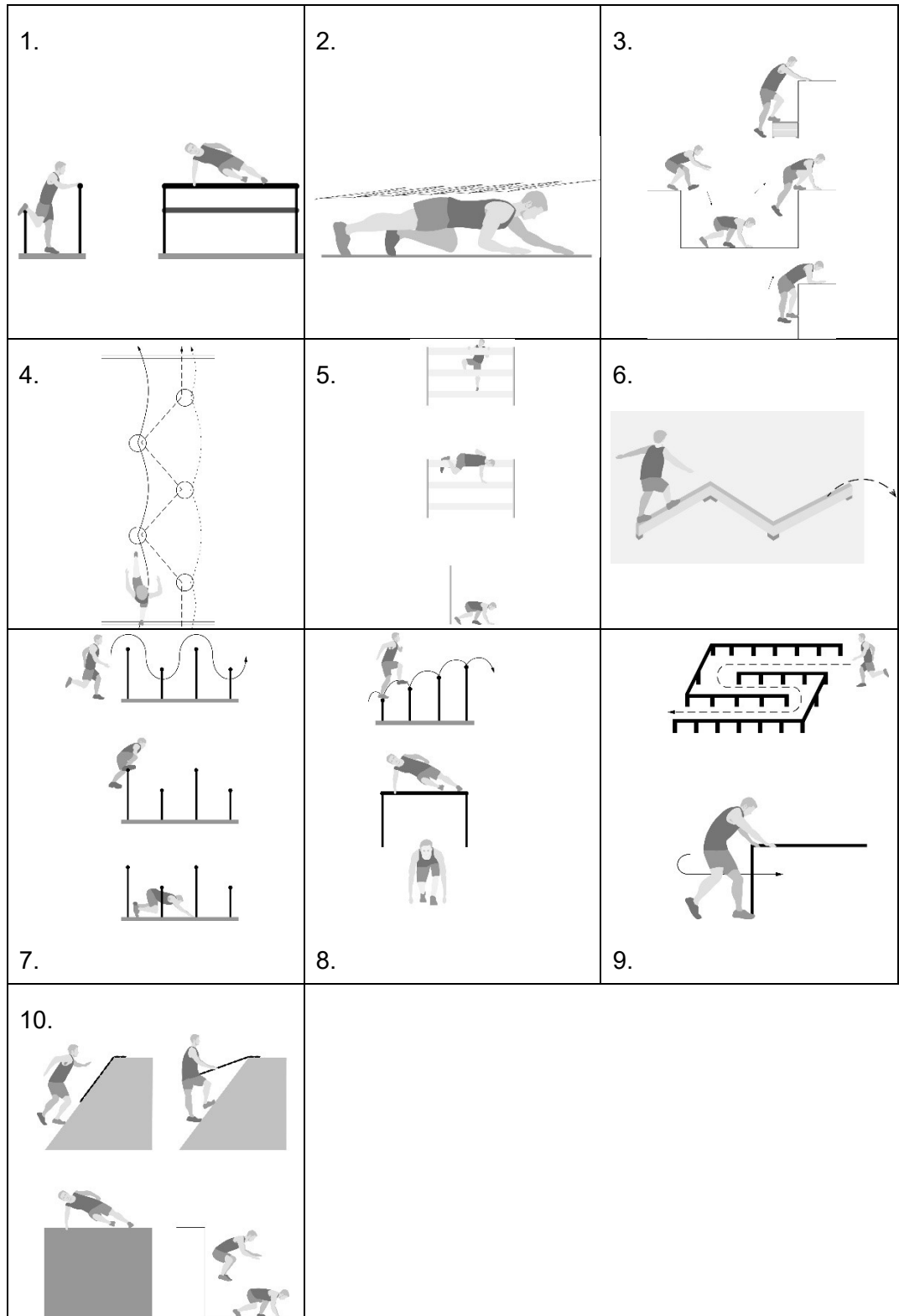
10. Mur d'escalade

Sauter contre le mur et l'escalader la plus rapidement possible (éventuellement en s'aidant d'une corde) – sur la plate-forme, poser une jambe de côté et passer l'autre par-dessus pour sauter en profondeur – réception à quatre pattes.

Arrivée

Le temps s'arrête au moment où tout le corps du participant a franchi la ligne d'arrivée.

Les participants de sexe féminin n'ont pas besoin de faire le fossé, les quatre poutres en escalier et le mur d'escalade (obstacle 3, 8 et 10).



2.3 Essais

Un à trois essais, le meilleur compte.

Chaque participant doit faire au minimum un essai. Les essais supplémentaires sont facultatifs. Le nombre maximum de passage est de trois. Pour des raisons de temps, le responsable du test peut adapter le nombre de passage maximal.

2.4 Mesurage

Le temps est chronométré du signal de départ jusqu'au moment où le participant a complètement franchi la ligne d'arrivée. Le temps est mesuré au 1/10 de secondes près.

Forme: Les virages dans le parcours en forme de «U» ou de «S» n'ont pas une grande influence sur le temps total par rapport au parcours en ligne droite. C'est pourquoi le barème d'évaluation est le même pour les trois formes de parcours.

Parcours: La distance a quant à elle une influence sur la performance. Le barème d'évaluation doit alors être adapté à la distance à parcourir.

2.5 Contrôle

Avant le début du test, le responsable du test explique aux participants le déroulement des différents postes et les montrent si nécessaire (le test devrait cependant être connu par tous les participants). Dès le signal de départ, le responsable du test accompagne le participant sur le bord de la piste obst terrain jusqu'à l'arrivée. Il contrôle que le participant passe les obstacles correctement. Il arrête le chronomètre dès que le participant franchit la ligne d'arrivée avec tout son corps. A ce moment, le responsable du test retourne en direction du départ pour envoyer le prochain participant sur le parcours. L'autre responsable du test a entre-temps également envoyé une autre personne sur le parcours. Le participant suivant peut être envoyé sur la piste d'obstacle au plus tôt quand le participant précédent a passé le troisième obstacle (fossé). Le responsable du test doit juger de la vitesse de la personne en piste pour envoyer la suivante de manière à ce qu'il n'y ait pas de risque que la première personne se fasse rattraper. Il ne doit pas y avoir plus de quatre participants en même temps sur le parcours. Lorsque la piste obst terrain est en forme de «U», le responsable du test surveille le départ et l'arrivée en même temps et un ou plusieurs autres responsables du test peuvent contrôler si les obstacles sont franchis correctement.

Les résultats sont directement saisis électroniquement ou inscrits sur une feuille d'évaluation puis retranscrits plus tard électroniquement.

Lorsque la piste obst terrain n'est pas utilisée comme test mais comme entraînement/exercice, les participants peuvent se contrôler mutuellement. Pour que les participants ne se dérangent pas sur le parcours, il faut attendre que le premier ait terminé le troisième obstacle avant que le suivant ne s'élançe. Cependant, à l'entraînement, il est possible d'avoir plus de quatre participants en même temps sur la piste. Mais il faut tout de même contrôler que les obstacles sont franchis correctement.

2.6 Matériel

Piste d'obstacle dans le terrain en 10 parties (env. 250 m – cependant min. 150 m et max. 300m), 2-4 chronomètres (chronomètres supplémentaires pour un contrôle individuel des participants lorsque la piste d'obst salle est utilisée comme entraînement / exercice), 1 roue de mesure de distance (pour définir la longueur de la piste), feuille d'évaluation pour la piste d'obst salle avec de quoi écrire, éventuellement un appareil pour enregistrer les données de façon électronique.

3 Evaluation

Pour tous les tests sportifs, des formulaires d'évaluation et des programmes d'évaluation sous forme électronique sont mis à disposition:

www.armee.ch/instructiondusport

-> Downloads -> Examen de sport -> Evaluation -> piste obst terrain

4 Barème d'évaluation

L'évaluation de la piste obst terrain repose sur un barème qui est différent pour les femmes et pour les hommes.

Pour obtenir la qualification / l'évaluation, il faut au moins avoir atteint le nombre de points indiqué. Les résultats intermédiaires correspondent toujours au nombre de points directement inférieur.

	Hommes	Qual. 1–5	Barème sur 10	Femmes Sans les obstacles 3/8/10
Excellent	1'27"	5.0	10.0	1'40"
	1'30"	4.9	9.8	1'43"
	1'33"	4.8	9.6	1'46"
	1'36"	4.7	9.4	1'49"
	1'39"	4.6	9.2	1'52"
	1'42"	4.5	9.0	1'55"
Très bon	1'46"	4.4	8.6	1'59"
	1'50"	4.3	8.3	2'03"
	1'54"	4.2	8.0	2'07"
	1'58"	4.0	7.7	2'11"
Bon	2'04"	3.6	7.4	2'17"
	2'10"	3.3	7.1	2'23"
	2'16"	3.0	6.8	2'29"
Suffisant	2'18"	2.9	6.5	2'31"
	2'20"	2.8	6.2	2'33"
	2'22"	2.6	5.9	2'35"
	2'24"	2.4	5.6	2'37"
	2'27"	2.2	5.3	2'40"
	2'30"	2.0	5.0	2'43"
Insuffisant	2'35"	1.8	4.0	2'48"
	2'40"	1.6	3.0	2'53"
	2'45"	1.4	2.5	2'58"
	2'50"	1.2	2.0	3'03"
	2'55"	1.1	1.5	3'08"
	3'00"	1.0	1.0	3'13"

Le barème d'évaluation ci-dessus se rapporte à la piste obst terrain comprenant 10 obstacles et d'une distance de 263 m (piste de référence à Wangen a/A). Si la distance à parcourir varie, le barème doit être adapté. Dans l'outil d'évaluation mis à disposition (voir point 2.4), la distance peut être adaptée (ou le nombre d'obstacles modifié) pour que le barème d'évaluation soit cohérent.