

////// LISTE DES OBSTACLES

- 01 Départ.
- 02 Course à pied 2 boucles de la moitié du terrain au 55 verges.
- 03 Table de pique-nique à sauter.
- 04 Pneus à passer au travers (12 en joggant alternance pied droit/gauche).
- 05 Brouettes avec charge à pousser.
- 06 Ramper en dessous d'une structure. Cela peut être une bâche, des cordes entrelacées, ou autre idée.
- 07 Boyaux de pompiers à transporter aller-retour sur la longueur du boyau.
- 08 Course à pied 2 boucles de la moitié du terrain au 55 verges.
- 09 Cordes de bateau à faire 20 répétitions. Cordes attachées aux « push bars » d'un véhicule de police.
- 10 Pneu de tracteur à flipper du point A au point B.
- 11 Ballon de 20-30-50 livres à transporter du point A au point B.
- 12 « Jump box » 10 sauts.
- 13 Mannequin de pompier à transporter du point A au point B.
- 14 Escaliers 30 marches si présentes ou marche du fermier.
- 15 Rameurs 1 minute.
- 16 Plateformes à pousser du point A au point B.
- 17 Course à pied 2 boucles de la moitié du terrain au 55 verges.
- 18 Station « push and pull » de la GRC. 2 demi-rotation au push et 2 demi-rotation au pull.
- 19 Tir sur cible.
- 20 Course à pied vers l'arrivée.



**GENDARME
DE FER**

OCTOBRE
2021

