LIVRE BLANC · SEPTEMBRE 2026

SÉCURITÉ & BLESSURES EN COURSE À OBSTACLES

Ce qui fait peur n'est pas toujours ce qui fait mal

OBSTACLE

SÉBASTIEN DESBENOIT
Fondateur et rédacteur d'Obstacle.fr · Version 7.03

OUVERTURE

EN BREF

La course à obstacles impressionne. C'est même une partie de ce qu'on vient y chercher : un mur qui paraît un peu trop haut, une traversée où les bras commencent à discuter avec le cerveau, de la boue, de l'eau, de la vitesse parfois, de la fatigue souvent. Et puis cette petite seconde avant de s'engager où l'on se demande si, vraiment, ça va passer.

Le raccourci est facile : plus c'est spectaculaire, plus ce serait dangereux. Sauf que les données disponibles sur les blessures ne permettent pas de faire du spectaculaire une mesure du danger. Et plus de dix ans à couvrir la discipline, à suivre ses accidents, ses règlements, ses débats techniques, à interroger organisateurs, athlètes, fédérations ou secours ne racontent pas ça non plus. Ce qui fait peur n'est pas forcément ce qui fait mal. Et ce qui fait mal n'est pas toujours très impressionnant.

Une cheville peut tourner sur une portion parfaitement banale. Une réception mal pensée peut avoir plus de conséquences qu'un obstacle beaucoup plus haut. Une eau peu profonde peut devenir problématique si plusieurs personnes arrivent au même endroit. À l'inverse, un obstacle spectaculaire peut être très bien maîtrisé lorsque sa conception, son usage, ses protections et l'organisation autour ont été correctement pensés.

C'est pour cela qu'il faut regarder la sécurité autrement. Pas comme une longue liste de choses interdites ou obligatoires. Pas non plus comme un discours rassurant sur un sport qui serait finalement sans risque. Mais comme une question beaucoup plus concrète : **qu'est-ce qui protège réellement, pour qui, et à quel moment ?**

1. SPECTACULAIRE NE VEUT PAS DIRE DANGEREUX

La hauteur, la boue, la vitesse ou l'eau produisent immédiatement une impression de risque. Mais une impression n'est pas une mesure. Pour comprendre ce qui peut réellement se passer, il faut regarder le mécanisme : d'où peut tomber le participant, avec quelle vitesse, sur quoi, avec qui autour de lui, et que se passe-t-il ensuite si le geste ne ressemble plus à celui qui avait été imaginé ?

C'est aussi pour cela qu'un obstacle peut avoir l'air parfaitement sécurisé et ne pas l'être vraiment. Un beau tapis sous une traversée ne protège pas grand-chose si la trajectoire réelle d'une chute part cinquante centimètres plus loin. Un sauveteur visible au bord de l'eau ne suffit pas si une personne peut disparaître hors de sa vue. Une structure massive n'est pas nécessairement une structure bien calculée.

Le spectaculaire ne doit donc ni rassurer ni inquiéter par principe. Il faut arrêter de lire le risque à la photo. Ce qui compte est beaucoup moins photogénique : la trajectoire, la réception, l'usage réel, le comportement de la structure, la capacité à détecter une anomalie et la manière dont on récupère la situation quand quelque chose ne se passe pas comme prévu.

> *Ce qui fait peur n'est pas toujours ce qui fait mal.*

2. LES CHIFFRES DE LA SÉCURITÉ : DE LA BOBOLOGIE AUX ACCIDENTS GRAVES

Il serait tentant de répondre à toute cette question avec un chiffre. Deux pour cent de blessés. Trois pour cent. Plus ou moins que le trail. Et on passe à autre chose. Le problème, c'est qu'aujourd'hui ce chiffre unique n'existe pas — et qu'il serait probablement trompeur s'il existait sous cette forme.

Les études disponibles ne comptent pas toutes la même chose. Certaines enregistrent les passages au poste de secours. D'autres interrogent les pratiquants sur les blessures qu'ils ont connues au cours de plusieurs courses. Certaines comptent les transports. D'autres les symptômes déclarés après l'événement. Une abrasion nettoyée sur place, une entorse révélée le lendemain et une hospitalisation ne répondent évidemment pas à la même question.

Mais si l'on pose une question plus simple — combien de participants ont besoin de poursuivre leur prise en charge au-delà de l'événement ? — les deux grandes séries canadiennes disponibles convergent vers un ordre de grandeur beaucoup plus parlant : **un peu plus d'un participant sur mille**. [S01, S02] La grande majorité des passages par le dispositif médical reste donc gérée directement sur place.

Ce que l'on voit dans ces séries est d'ailleurs assez cohérent : une part importante des prises en charge concerne de la petite traumatologie. Ampoules, abrasions, coupures, entorses ou autres problèmes musculosquelettiques reviennent régulièrement. Les blessures importantes existent. Les accidents graves et les décès existent aussi, mais ils apparaissent beaucoup plus rarement dans les séries disponibles et dans les cas documentés retrouvés.

Cela ne permet pas de déclarer la course à obstacles « sûre ». Cela ne permet pas davantage d'en faire un sport particulièrement dangereux. Cela permet quelque chose de plus utile : séparer ce que nous savons de ce que nous supposons, et arrêter d'utiliser un taux d'intervention comme s'il décrivait à lui seul l'ensemble de la sécurité d'une discipline.

> *Un peu plus d'un participant sur mille nécessite des soins qui ne peuvent pas être assurés directement sur l'événement. [S01, S02]*

3. LA SÉCURITÉ COMMENCE AVANT LE DÉPART

Pendant longtemps, lorsqu'on parle sécurité en course à obstacles, on regarde surtout l'obstacle. Est-ce qu'il tient ? Est-ce qu'il y a une protection ? Est-ce qu'un bénévole est devant ? C'est évidemment important. Mais la sécurité commence bien avant que le participant pose une main sur la première prise.

Pour lui, elle commence avec le choix du format, un minimum de préparation, un échauffement qui ne se limite pas aux jambes, un équipement cohérent et surtout une bonne lecture de ses propres capacités. Courir dix kilomètres dans la boue, enchaîner des suspensions, nager ou supporter une exposition au froid ne demandent pas exactement la même chose. Être capable de courir n'est pas être préparé à toutes les expositions d'une course.

Pour l'organisation, le travail commence encore plus tôt : choix du terrain, conception et montage, réception, enchaînement des difficultés, accès des secours, information du public, briefing des équipes, météo probable, type de participants attendus. Et pour les fédérations ou les institutions, il commence lorsqu'elles décident des règles qu'elles veulent imposer et de la manière dont elles les adaptent — ou pas — aux différents formats.

Puis la course part. Et là, une autre question arrive : qu'est-ce qui se passe quand ça ne se passe pas comme prévu ? Une main lâche, un pied glisse, le corps tourne, quelqu'un arrive trop vite, la réception est encore occupée. C'est là que « prévoir l'échec » prend tout son sens. Pas comme une obsession du pire, mais comme une façon assez simple de regarder un sport où tout le monde ne réussira pas chaque geste parfaitement.

> *Un obstacle ne doit pas seulement être pensé pour celui qui le réussit. Il doit aussi être pensé pour celui qui le rate.*

4. UNE COURSE CHANGE PENDANT QU'ELLE SE DÉROULE

Il y a un autre élément très simple que l'on oublie facilement : une course n'est pas exactement la même à neuf heures et à quinze heures. Le sol se creuse. La boue s'étend. Une protection glisse. Une prise devient humide. Une fixation travaille. Le vent se lève. La température monte. Une file apparaît là où il n'y en avait pas au départ.

Le participant change aussi. Il fatigue, il chauffe, il perd parfois en précision. En compétition, il peut aussi prendre volontairement plus de risques parce qu'il reste trente secondes de course ou qu'un concurrent est juste devant. Le même obstacle n'est donc pas utilisé de la même manière par un débutant en découverte, un pratiquant fatigué après deux heures d'effort ou un athlète de sprint lancé à pleine vitesse.

Et l'organisation, elle aussi, évolue pendant l'événement. Un bénévole fatigue. Une radio ne passe plus correctement. Une équipe de secours part avec une victime. Un accès devient plus difficile après la pluie. Le dispositif prévu au départ peut rester tout à fait pertinent, mais il faut accepter qu'il puisse aussi perdre progressivement certaines de ses marges.

La sécurité ne peut donc pas être uniquement une validation avant ouverture. Elle doit rester capable de suivre la course. Pas avec une inspection formelle toutes les vingt minutes ni un formulaire après chaque averse. Avec quelque chose de beaucoup plus utile : savoir ce qui peut changer, ce qui mérite d'être surveillé et ce qui doit déclencher une réaction.

5. ADAPTER LES MOYENS AU VRAI NIVEAU DE RISQUE

Toutes les courses n'ont pas besoin du même dispositif. Cela paraît évident, mais c'est pourtant là que beaucoup de systèmes réglementaires deviennent intéressants à interroger. Une course loisir de deux cents participants, un parcours Kids — c'est-à-dire un parcours enfants —, un 100 m couru à pleine vitesse et un championnat international ne demandent ni les mêmes moyens, ni le même niveau de formalisation.

L'exigence de sécurité, elle, ne change pas. Une course non chronométrée ne devient pas plus sûre parce qu'on a retiré la puce. À l'inverse, une course chronométrée n'est pas dangereuse par nature. Ce qui change, ce sont les mécanismes. La vitesse réduit le temps de décision et les possibilités de corriger un mouvement. Une longue distance ajoute de la fatigue, de l'exposition et une dispersion des participants. L'eau pose une question spécifique de détection et de récupération. Un public novice demande davantage de lisibilité et de possibilités de renoncement.

C'est pour cela qu'une règle peut être parfaitement légitime dans son objectif et néanmoins être mal calibrée. Certaines prescriptions françaises répondent à de vrais problèmes — structure, secours, surveillance, eau — mais avec des exigences parfois identiques pour des événements qui n'ont rien de comparable. Une règle peut être obligatoire et mériter malgré tout d'être discutée sur sa proportionnalité. Les deux idées ne sont pas contradictoires.

Je ne cherche donc ni à supprimer les règles, ni à en ajouter une nouvelle couche. Je cherche à comprendre ce qu'elles veulent protéger, comment elles répondent au mécanisme réel et si le niveau de moyens demandé correspond au niveau de risque.

> *Adapter les moyens au vrai niveau de risque, ce n'est pas demander moins de sécurité. C'est demander la bonne sécurité.*

CINQ REGARDS SUR LA MÊME COURSE

C'est aussi pour cela que le sujet ne peut pas être raconté uniquement du point de vue de l'organisateur. Le participant, le bénévole, l'arbitre, celui qui construit la course et celui qui écrit les règles ne voient pas la même chose. Et surtout, ils n'ont ni les mêmes responsabilités ni le même pouvoir d'action.

Le participant doit pouvoir se préparer, choisir un format adapté, observer, renoncer et signaler. Mais ce n'est pas à lui de vérifier une note de calcul ou de décider si une structure peut rouvrir. Le bénévole peut être une vraie barrière de sécurité lorsqu'il régule un départ ou surveille une zone, sans pour autant devenir technicien simplement parce qu'on lui a donné un gilet et une radio.

L'arbitre joue aussi un rôle. En compétition, certaines règles protègent directement les autres : trajectoires, lignes, usage des charges, sorties. Mais son rôle reste différent de celui du responsable technique. Une pénalité peut sanctionner un échec sportif ; elle ne doit pas transformer une règle de course en obligation de poursuivre physiquement une situation devenue mauvaise.

L'organisateur, lui, assemble tout cela. Il doit penser le parcours, les personnes, les secours et la manière dont le système réagit quand quelque chose change. Ce n'est pas une invitation à transformer une petite course en opération militaire. C'est précisément là que la proportionnalité devient intéressante : concentrer les moyens là où les conséquences possibles le justifient vraiment.

Enfin, les fédérations et les institutions ont une responsabilité différente encore. Elles doivent protéger sans oublier que le sport qu'elles encadrent est extrêmement divers. Standardiser aide parfois énormément. Parfois aussi, ce qui est simple à réglementer finit par prendre plus de place que ce qui est réellement utile.

La suite part de là. Pas pour écrire un nouveau règlement de la course à obstacles. Pas non plus pour défendre la discipline contre ce que les données pourraient raconter.

Pour essayer de comprendre **ce qui protège réellement, ce qui protège probablement, ce qui ne suffit pas — et qui peut agir à chaque étape.**

SOMMAIRE

PARTIE I — COMPRENDRE LE RISQUE 10

PARTIE II — LA SÉCURITÉ COMMENCE AVANT LE DÉPART 23

PARTIE III — UNE COURSE CHANGE PENDANT QU'ELLE SE DÉROULE 48

PARTIE IV — ADAPTER LES MOYENS AU VRAI NIVEAU DE RISQUE 68

PARTIE V — QUI FAIT QUOI ? 95

PARTIE I — COMPRENDRE LE RISQUE 10

Chapitre 1 — Spectaculaire ne veut pas dire dangereux 11

Chapitre 2 — Les chiffres de la sécurité : de la bobologie aux accidents graves 15

PARTIE II — LA SÉCURITÉ COMMENCE AVANT LE DÉPART 23

Chapitre 3 — La sécurité commence avant le départ 24

Chapitre 4 — Concevoir aussi pour l'échec 29

Chapitre 5 — Eau, boue et électricité : toutes les expositions ne se ressemblent pas 34

Chapitre 6 — Qui devrait vraiment demander un avis médical avant la course ? 43

PARTIE III — UNE COURSE CHANGE PENDANT QU'ELLE SE DÉROULE 48

Chapitre 7 — Prévoir le changement 49

Chapitre 8 — Chaleur, froid et hydratation : quand l'environnement prend le dessus 56

Chapitre 9 — Avoir des secours n'est pas la même chose que pouvoir secourir 62

PARTIE IV — ADAPTER LES MOYENS AU VRAI NIVEAU DE RISQUE 68

Chapitre 10 — Les formats ne demandent pas la même réponse 69

Chapitre 11 — Formats courts et Ninja : quand la vitesse change la sécurité 74

Chapitre 12 — Kids : partir de l'enfant, pas réduire le parcours adulte 81
Chapitre 13 — Une règle ne remplace pas l'analyse du risque 88

PARTIE V — QUI FAIT QUOI ? 95
Chapitre 14 — Ce que ça change selon votre rôle 96
Chapitre 15 — Ce qu'on ne sait pas encore — et ce qu'il faudrait mieux compter 105

CONCLUSION 113

ANNEXES · BIBLIOGRAPHIE ET SOURCES 119

PARTIE I

COMPRENDRE LE RISQUE



CHAPITRE 1

SPECTACULAIRE NE VEUT PAS DIRE DANGEREUX

Une course à obstacles, vue de l'extérieur, a tout ce qu'il faut pour inquiéter. Des murs, de la boue, des suspensions, des sauts, parfois de l'eau, parfois de la vitesse. Les photos choisissent évidemment les moments les plus spectaculaires : un corps dans le vide, une réception que l'on devine à peine, un participant couvert de boue jusqu'aux oreilles. Difficile, avec ça, de vendre l'image d'un dimanche après-midi raisonnable. Alors la question revient régulièrement : **est-ce que ce n'est pas dangereux, votre truc ?**

Elle mérite mieux qu'une réponse de passionné qui expliquerait que « non, ça va ». Elle mérite aussi mieux qu'une compilation d'accidents qui donnerait l'impression inverse. Une image spectaculaire ne mesure pas un risque. Un accident, même grave, ne décrit pas à lui seul une discipline. Et un bilan de secours rempli de petites blessures ne suffit pas davantage à conclure que tout va bien.

C'est précisément ce qui m'intéresse depuis que je couvre et pratique la course à obstacles pour Obstacle.fr. Sur les événements, je vois des chutes, évidemment. Des coupures, des ampoules, des entorses, parfois des blessures beaucoup plus sérieuses. Mais je vois aussi des milliers de franchissements qui se passent sans problème, des participants qui s'observent avant de partir, des groupes qui s'entraident, des bénévoles qui régulent un départ ou des équipes techniques qui interviennent avant qu'une anomalie ne devienne un accident.

1.1 — Plus de dix ans à suivre, interroger et documenter la discipline

Mais mon regard sur ces sujets ne vient pas seulement de ce que j'ai vu avec une paire de chaussures pleines de boue. Depuis 2014, Obstacle.fr suit la structuration de la discipline, ses organisateurs, ses athlètes, ses règlements et ses accidents. J'ai écrit au moment où les premières règles françaises étaient discutées, interrogé les

organisateurs sur les notes de calcul, les secours ou les parcours enfants, mené des interviews, organisé des temps d'échange entre acteurs de la discipline et suivi les évolutions fédérales comme les nouveaux formats.

Ce travail s'est construit dans la durée. Il permet de revenir sur une archive, de confronter ce qui était dit à l'époque à ce que l'on sait aujourd'hui et, parfois, de voir qu'un débat présenté comme nouveau ne l'est pas vraiment. [S24, S34, S35, S63]

Ce travail a aussi été utilisé au-delà d'Obstacle.fr. La page consacrée à la sécurité de World Obstacle cite explicitement le guide Obstacle.fr sur la manière de franchir les obstacles en sécurité parmi ses ressources pour les athlètes. [S64] Cela ne transforme évidemment pas chaque article publié depuis dix ans en vérité. Une archive peut être incomplète, une analyse peut vieillir, un souvenir peut manquer un élément et je peux me tromper. Le No Limit Day le montre d'ailleurs très bien : revenir dix ans plus tard avec une décision judiciaire permet de corriger ce qu'un article écrit à chaud ne pouvait pas encore établir.

C'est justement la différence entre **connaître profondément une discipline** et prétendre être infaillible. Obstacle.fr n'est pas une revue scientifique et je ne cherche pas à lui en donner les codes. C'est un média spécialisé qui enquête, interroge, archive et met en perspective depuis plus de dix ans. Ce travail ne remplace ni une publication scientifique, ni une décision de justice, ni un texte réglementaire dans leur domaine. Mais il apporte autre chose : une mémoire de la discipline, la continuité des débats, les paroles de ceux qui la font et la capacité à relier des sujets que les sources prennent souvent séparément.

Et surtout, deux obstacles qui se ressemblent sur une photo peuvent raconter deux histoires très différentes une fois sur le terrain. Une réception peut être large ou trop juste. Une protection peut rester en place ou finir par glisser. Un bénévole peut savoir exactement quand arrêter un départ ou simplement être présent à côté. La structure peut réagir comme prévu ou commencer à bouger d'une manière qui n'était pas attendue.

C'est là que le sujet devient intéressant :

> *Le spectaculaire ne mesure pas le risque. Ce qui compte, c'est ce qui peut se passer quand le geste réel ne ressemble plus au geste idéal.*

1.2 — Ce qui fait peur n'est pas toujours ce qui fait mal

Pendant longtemps, j'ai eu une intuition : un obstacle impressionnant pouvait pousser à faire plus attention. On regarde celui qui passe avant, on ralentit, on réfléchit, parfois on décide de ne pas y aller. Plusieurs organisateurs me l'ont décrit au fil des interviews et des échanges, et cette idée revient aussi dans les archives comme dans l'observation des courses. C'était tentant d'en faire une conclusion.

Sauf que nous n'avons pas de quoi écrire que **la peur protège**. L'appréhension peut augmenter l'attention ; elle peut aussi produire une hésitation, une crispation ou un geste interrompu au mauvais moment. L'effet protecteur global n'est pas quantifié. L'observation reste intéressante, mais elle ne devient pas un résultat scientifique parce qu'elle nous arrange.

Cette distinction donne le ton de la suite. Quand les données permettent de conclure, je conclurai. Quand plusieurs éléments — études, accidents, règles, pratiques professionnelles, interviews, archives Obstacle.fr et observation directe — convergent suffisamment, j'expliquerai pourquoi je retiens une recommandation. Et quand une idée relève de ma lecture éditoriale, je l'assumerai comme telle.

Je garderai aussi trois mots dans un sens très simple. Un **danger** est ce qui peut causer un dommage ; l'**exposition**, c'est le moment où quelqu'un rencontre concrètement ce danger ; le **risque** change avec la manière dont cette rencontre se produit et avec ses conséquences possibles. Un mur n'est donc pas « le risque » à lui seul. Sa hauteur, la vitesse d'arrivée, la réception, la fatigue et la possibilité de sortir changent complètement ce qu'il représente. La distinction paraît presque scolaire — jusqu'au moment où elle évite de juger un obstacle à sa photo.

1.3 — Le risque zéro n'est pas le sujet

La course à obstacles reste un sport. Elle demande de courir, grimper, sauter, tirer, porter, se suspendre, parfois nager, souvent continuer alors que l'on commence à fatiguer. Il y aura toujours une possibilité de tomber, de se faire mal ou de rater un geste. Vouloir supprimer toute prise de risque reviendrait assez vite à supprimer une partie de ce qui fait la discipline.

Une blessure ne démontre donc pas automatiquement qu'un obstacle était mal conçu ou qu'une organisation a commis une faute. On peut tomber sur une structure solide, avec une réception adaptée et une surveillance correcte. Le sport ne devient pas fautif parce qu'il reste possible de se blesser. Mais l'inverse mérite d'être dit tout aussi clairement : « le participant savait que c'était risqué » ne répond pas à tout. Accepter une activité engagée ne signifie pas accepter n'importe quelle exposition. Entre ces deux caricatures se trouve tout le sujet : comprendre quels risques sont raisonnablement prévisibles, lesquels peuvent être réduits sans dénaturer l'épreuve, et surtout comment éviter qu'une difficulté sportive normale se transforme en situation inutilement dangereuse.

1.4 — Garder ce qui nous fait courir

Je n'ai aucune envie que la course à obstacles sorte de ce travail plus lisse, plus uniforme ou moins amusante. La boue peut rester de la boue. Un mur peut rester impressionnant. Un sprint peut rester rapide. Une longue course peut continuer à faire mal aux jambes. L'entraide, la hauteur, l'engagement et cette petite appréhension avant un obstacle que l'on ne connaît pas font partie de l'expérience. Le sujet n'est donc pas de retirer le risque du sport. Il est de comprendre où commence le risque inutile, et surtout qui peut agir avant qu'il ne devienne un accident.

> *Comment conserver l'expérience sportive tout en empêchant qu'un risque prévisible devienne inutilement dangereux ?*

CHAPITRE 2

LES CHIFFRES DE LA SÉCURITÉ : DE LA BOBOLOGIE AUX ACCIDENTS GRAVES

Parler de sécurité commence par une difficulté assez peu spectaculaire : **savoir ce que l'on compte**. Un passage au poste de secours, une blessure déclarée plusieurs mois plus tard, un transport en ambulance et une hospitalisation ne sont pas quatre façons de mesurer la même chose. Les mélanger produit vite un chiffre très propre et très trompeur.

2.1 — Compter correctement avant de comparer

J'utilise ici le mot **incident** pour désigner un événement indésirable avec ou sans blessure. Une **consultation** ou un **soin** correspond à un contact avec le dispositif médical ; cela ne signifie pas forcément une personne unique. Une **orientation aux urgences** n'est pas une admission, et un **transport par secours** ne définit pas à lui seul la gravité. Cette précision peut sembler tatillonne, mais elle change complètement la lecture des études.

Le dénominateur compte tout autant. Un taux par départ décrit une exposition à une course ; une enquête par personne peut additionner plusieurs saisons de pratique. Un taux par heure ou par franchissement répondrait encore à une autre question. Les données disponibles ne permettent pas de passer librement de l'un à l'autre, et c'est la première raison pour laquelle il n'existe pas un « taux de blessure » universel de la discipline.

Une source scientifique n'est pas non plus automatiquement forte pour toutes les questions. Une cohorte de secours peut très bien compter les consultations sur place et manquer les symptômes apparus trois jours plus tard. Une étude militaire peut éclairer un mécanisme de réception sans donner l'incidence d'une blessure sur un sprint civil. Un rapport officiel peut reconstituer un accident avec précision sans dire à quelle fréquence ce mécanisme se produit.

La même prudence vaut pour les sources entre elles. Une étude et la revue qui la cite ne forment pas deux confirmations ; deux publications issues du même jeu de données ne deviennent pas deux cohortes. Le cas Spartan est parlant, mais il faut distinguer les questions. Rien ne permet ici d'affirmer que la cohorte canadienne et le retour opérationnel d'environ 2 % d'interventions portent sur les mêmes participants.

En revanche, ils n'ont ni le même périmètre ni la même méthode : d'un côté une cohorte publiée au Canada, de l'autre un ordre de grandeur opérationnel donné par Olivier Castelli, directeur de Spartan France, interrogé dans le cadre de ce travail. Ce second chiffre peut conforter une lecture de terrain ; il ne constitue pas une réplication indépendante de l'étude canadienne avec une méthode comparable. [S01, S36]

Le travail journalistique d'Obstacle.fr se lit autrement. Un article contemporain d'un accident, une interview d'organisateur, un compte rendu de débat entre acteurs de la discipline ou une analyse des règles FFA ne sont pas des études scientifiques — et n'ont pas besoin de le devenir pour être utiles. Ils peuvent montrer qu'une question était déjà identifiée, conserver la parole d'un professionnel, suivre l'évolution d'une pratique, documenter un désaccord ou permettre de remonter vers une source primaire. **Leur valeur dépend de la question posée.** Réduire tout cela à du « terrain » ferait perdre une partie importante de l'histoire de la discipline ; l'utiliser comme si cela remplaçait une étude, un jugement ou un texte de droit serait l'erreur inverse.

2.2 — Ce que racontent les grandes séries

Le chiffre de 2,4 % : utile, mais beaucoup plus précis qu'il n'en a l'air

La cohorte canadienne de Rabb et Coleby reste l'une des plus grandes séries publiées sur la discipline. Elle analyse les dossiers médicaux de 33 événements Spartan organisés dans l'Est du Canada entre 2015 et 2017, pour **73 366 départs**. [S01] Le mot départ est important. Une même personne peut apparaître plusieurs fois si elle a couru plusieurs événements. Les auteurs recensent 1 782 dossiers médicaux, soit **2,4 % des départs**. Parmi eux, 1 674 sont gérés sur place. Quatre-vingt-onze personnes sont orientées de façon autonome vers les urgences et 17 sont transportées par les services d'urgence.

Cela représente environ 14,7 orientations aux urgences pour 10 000 départs et environ 2,3 transports par secours pour 10 000 départs. Ces chiffres ne sont ni un taux d'hospitalisation ni un taux de blessure générale. Les petits soins limités à un

simple pansement sont exclus ; les diagnostics sont ceux du terrain ; le suivi après l'événement n'est pas systématique. Les infections, douleurs apparues plus tard ou consultations réalisées directement en ville ou à l'hôpital peuvent donc échapper au dispositif.

La répartition des motifs est néanmoins instructive : les lacérations au sens large — incluant notamment abrasions et brûlures — dominent, devant les atteintes musculosquelettiques. Pour un organisateur, cela dit quelque chose de très concret sur le volume et le type de soins courants à absorber. Les auteurs déclarent un emploi chez Spartan. Ce lien d'intérêt ne rend pas l'étude inutilisable. Il impose de ne pas présenter un chiffre opérationnel fourni par Spartan comme une validation indépendante de cette cohorte.

Une autre série canadienne trouve 1,2 % de patients

L'étude RACE de Hawley et ses collègues décrit 557 patients pour 45 285 participants sur huit sites canadiens en 2015, soit environ **1,2 %**. Elle compte 609 plaintes, ce qui rappelle qu'une personne peut présenter plusieurs problèmes. Onze transports par les services médicaux d'urgence — EMS dans la publication — sont rapportés et 89 % des patients retournent à l'événement. [S02] Ces chiffres décrivent les prises en charge observées sur ces événements ; ils ne doivent pas être étendus à toute la discipline.

Ce qui compte peut-être davantage que le taux de prise en charge

Les taux de 2,4 % et 1,2 % disent combien de participants arrivent jusqu'au dispositif médical. Ils ne disent pas combien ont besoin d'aller plus loin. Lorsque je regarde cette deuxième question, les deux études convergent vers un ordre de grandeur beaucoup plus parlant : **un peu plus d'un participant sur mille nécessite des soins qui ne peuvent pas être assurés directement sur l'événement**. [S01, S02]

Dans la cohorte de Rabb et Coleby, 108 participants sur 73 366 départs sont orientés vers des soins extérieurs, dont 17 transportés par les secours. Dans l'étude RACE, 89 % des 557 patients retournent à l'événement sans besoin de soins supplémentaires ; la proportion restante conduit au même ordre de grandeur rapporté à l'ensemble des participants. [S01, S02]

Si l'on resserre encore la définition pour ne regarder que les transports à l'hôpital par les services de secours, les deux séries se rejoignent à nouveau : environ **un participant sur 4 000**. [S01, S02] Ce chiffre est utile ici pour comprendre ce que recouvrent les taux de prise en charge ; il n'a pas vocation à devenir le chiffre d'appel du livre.

> *Un peu plus d'un participant sur mille a besoin de soins au-delà de l'événement.*

C'est probablement, pour un participant, une lecture beaucoup plus parlante du risque que le seul « 2,4 % ». Un poste de secours qui nettoie une plaie, glace une cheville ou surveille quelques minutes quelqu'un ne raconte pas la même histoire qu'une prise en charge qui doit se poursuivre hors de la course.

Les séries ne racontent pas toutes la même course

Lund et ses collègues rapportent, sur des Tough Mudder et Warrior Dash en Colombie-Britannique, des présentations médicales comprises entre 26,53 et 37,40 pour 1 000 participants selon l'événement. [S31] Agar et ses collègues décrivent quatre éditions de Tough Guy en 2006 et 2007 : 251 consultations, dont 84 pour hypothermie. Deux éditions ont lieu en hiver. [S32] Ces travaux empêchent déjà deux raccourcis. Le premier serait de transformer 1,2 % à 2,4 % en « fourchette officielle » de la discipline.

Le second serait de croire que le profil médical reste identique quel que soit l'environnement. Une course hivernale froide et mouillée ne produit pas les mêmes besoins qu'un événement estival sec. Une longue distance sous forte chaleur ne pose pas les mêmes questions qu'un sprint de quelques dizaines de secondes.

2.3 — Ce que racontent les pratiquants eux-mêmes

Les questionnaires trouvent beaucoup plus de personnes déjà blessées

Dans l'enquête polonaise, 42 des 153 répondants déclarent une blessure des membres liée à leur pratique, soit 27,4 %. Dans l'enquête espagnole, menée auprès de 201 pratiquants, la proportion déclarée atteint 28,4 %. [S04, S05] Ces chiffres ne contredisent pas les séries de secours. Ils ne mesurent pas la même chose. Un questionnaire rétrospectif peut capter une lésion qui n'a jamais nécessité de soin sur

site, une douleur apparue le lendemain ou plusieurs années de pratique. Il peut aussi surreprésenter les personnes qui ont quelque chose à raconter. À l'inverse, un bilan médical d'une journée décrit bien ce qui passe par le poste de secours, mais pas tout ce qui arrive au corps du participant.

Un taux de soin n'est pas un taux de blessure. Un taux de blessure déclarée sur une carrière n'est pas un taux par course.

2.4 — De la bobologie aux traumatismes plus sérieux

Les équipes de secours que j'interroge régulièrement utilisent souvent un mot beaucoup moins académique : **la bobologie**. Elles y rangent les bleus, les ampoules aux mains, les petites coupures, les éraflures laissées par un mur ou les chocs qui demandent surtout de nettoyer, protéger, rassurer et repartir. Pour certains participants, ce sont bien des blessures — et ils n'ont pas tort : une ampoule ouverte ou une belle abrasion n'est pas imaginaire. Mais elles n'ont évidemment pas la même conséquence qu'une fracture, une luxation ou un traumatisme grave.

C'est justement l'intérêt du mot lorsqu'on l'utilise correctement. Il ne sert pas à minimiser ce que ressent le participant ; il décrit le quotidien d'un poste de secours où une grande partie des prises en charge reste légère. Les grandes séries publiées retrouvent cette même domination des abrasions, coupures et problèmes musculosquelettiques courants. [S01, S02, S31, S36] Et cela raconte quelque chose d'important sur la discipline : **beaucoup de blessures existent sans devenir des accidents sérieux.**

Pour l'organisation, le message est néanmoins simple : **le dispositif doit pouvoir absorber ce volume de problèmes courants sans perdre sa capacité à changer d'échelle lorsqu'un événement plus grave survient.** Fractures, luxations, lésions ligamentaires ou musculaires importantes, traumatismes de chute et blessures nécessitant un transport ou une évaluation hospitalière sont documentés dans les séries et les cas individuels. [S01, S02, S03] Le lieu où une douleur apparaît ne suffit pas à expliquer le mécanisme.

Une cheville blessée sur un obstacle peut résulter d'une mauvaise réception individuelle, d'un sol irrégulier, d'une interaction avec un autre participant ou d'un environnement de réception inadéquat. Une épaule peut être blessée lors d'une traction, d'un lâcher ou d'un entraînement répété. Un rapport de secours qui indique

« cheville » ne permet pas, seul, d'attribuer une défaillance de conception. Le bon niveau d'analyse est la séquence : **que faisait la personne, qu'a-t-elle perdu, heurté ou tenté de récupérer, et dans quel état se trouvait le dispositif ?**

Les réceptions à fort impact : un signal à replacer dans son contexte

La revue systématique de Lessiohadi et ses collègues rassemble seize études et met en discussion les traumatismes musculosquelettiques, notamment les blessures du genou et du ligament croisé antérieur associées à des manœuvres de réception à fort impact. [S03] La prudence de lecture est essentielle. Les études utilisées pour certaines incidences du ligament croisé antérieur (LCA) proviennent d'académies militaires américaines. Elles ne donnent pas le risque de rupture du ligament croisé sur un 100 m moderne, encore moins sur l'ensemble des courses à obstacles.

Ce que ces études nous disent, plus simplement, c'est qu'une réception brutale, mal contrôlée ou prise avec de la rotation peut mettre fortement le genou à contribution. Elles ne permettent pas d'en déduire le risque de rupture du ligament croisé antérieur pour un athlète engagé sur un 100 m moderne. C'est toute la différence entre comprendre **comment une blessure peut arriver** et prétendre savoir **à quelle fréquence elle arrivera dans notre discipline**.

Le Ninja rappelle qu'une blessure n'est pas toujours un accident unique

J'emploie ici « Ninja » pour désigner la pratique centrée sur des parcours d'agrès techniques, en entraînement comme en compétition. Une publication de 2026 décrit les blessures rapportées par 103 athlètes Ninja interrogés en 2023 et 2024. Les épaules, chevilles et poignets figurent parmi les zones souvent concernées ; les auteurs rapportent également des blessures de surcharge, des lésions nécessitant une chirurgie et des associations fréquentes avec certains types d'agrès. [S06] Le nombre de blessures attribuées à un agrès ne suffit pas à classer celui-ci comme plus dangereux : il faudrait connaître le nombre de tentatives, le temps d'exposition et la fréquence d'utilisation.

Cette étude apporte néanmoins une distinction utile : **la sécurité ne concerne pas seulement l'accident visible pendant une tentative. Une pratique répétée peut également produire des blessures de surcharge.** Ce point est particulièrement important pour le Ninja, dont l'entraînement en salle et la répétition des gestes prennent une place plus importante que dans certaines courses loisir occasionnelles.

2.5 — Quand on parle d'accident grave

Le grave ne doit pas être défini par le spectaculaire

Une noyade, un traumatisme médullaire, un arrêt cardiaque, un coup de chaleur d'effort ou une atteinte grave secondaire à une chute peuvent engager le pronostic vital ou fonctionnel. Tous ne ressemblent pas à un « gros accident » vu du bord de la piste. Un arrêt cardiaque peut commencer par un effondrement discret. Une personne immergée peut disparaître sans agitation visible. Un coup de chaleur peut être précédé d'un comportement inhabituel plus que d'une plainte explicite. Une électrisation peut produire une chute secondaire plus dangereuse que la sensation électrique elle-même.

L'apparence de l'événement ne définit pas sa gravité.

2.6 — Alors, dangereuse ou pas ?

Les sources réunies ne soutiennent pas l'idée d'une discipline intrinsèquement dangereuse au sens où son simple principe — courir et franchir des obstacles — produirait mécaniquement une fréquence élevée d'événements graves. Dans les grandes séries de soins disponibles, la majorité des prises en charge sont gérées sur place et les transports par secours sont peu nombreux. Les événements catastrophiques documentés existent, mais ils restent peu présents dans ces grandes séries. Le recensement international construit pour cette enquête apporte autre chose : des cas graves et des mécanismes à comprendre, pas une mesure de leur fréquence mondiale.

Cette conclusion a une limite claire : l'absence de registre mondial exhaustif interdit de calculer une incidence globale des décès ou des séquelles majeures. La formulation que je retiens est donc la suivante :

> *Les données disponibles ne racontent pas un sport intrinsèquement dangereux. Elles racontent un sport où certains mécanismes peuvent, eux, avoir des conséquences graves.*

Ce n'est ni une déclaration de sécurité générale ni une formule de défense de la discipline. C'est la conclusion la plus proportionnée aux données disponibles.

Ce que les accidents graves permettent — et ne permettent pas — de dire

Des noyades, lésions médullaires, effondrements de structure, coups de chaleur, événements médicaux aigus et complications liées à des obstacles électriques sont documentés. Ces cas comptent parce qu'ils montrent des mécanismes que les grandes séries de soins décrivent mal ou pas du tout. Ils ne permettent en revanche pas de calculer une fréquence mondiale. La recherche internationale retrouve beaucoup plus facilement les cas américains, britanniques ou néerlandais que ceux de pays où la presse, la justice ou les rapports publics sont moins bien indexés. **Ne rien retrouver n'est pas démontrer que rien ne s'est produit.** Cette limite interdit le raccourci du type « il n'y a eu que X morts dans le monde ».

Le signal général reste néanmoins utile : les grandes séries médicales publiées rapportent peu d'événements catastrophiques au regard du volume de prises en charge qu'elles décrivent. Les cas internationaux retrouvés montrent, eux, que ces accidents existent et qu'ils méritent d'être compris, sans permettre de leur attribuer une fréquence mondiale. C'est plus précis que de dire « la course à obstacles est sûre », et beaucoup plus solide que de prétendre connaître une incidence qui n'existe pas.

PARTIE II

LA SÉCURITÉ COMMENCE AVANT LE DÉPART



CHAPITRE 3

LA SÉCURITÉ COMMENCE AVANT LE DÉPART

Quand on parle d'un accident en course à obstacles, on regarde assez naturellement ce qui s'est passé sur l'obstacle. La prise qui a lâché, la réception, la chute, le bénévole, le secours. C'est logique : c'est à cet endroit que l'événement devient visible. Mais si l'on commence l'analyse là, on arrive parfois un peu tard.

Parce qu'au moment où le départ est donné, une partie de la sécurité est déjà jouée. Le participant arrive avec une préparation, un état de fatigue, un équipement, parfois une pathologie ou simplement une expérience très variable de ce qu'on va lui demander. Et la course, elle, arrive avec un parcours, des obstacles, une météo, des bénévoles, des secours et un certain nombre de décisions prises plusieurs semaines ou plusieurs mois auparavant.

Ça ne signifie évidemment pas que tout peut être anticipé. Ça signifie plutôt que la sécurité ne commence ni avec le premier tapis, ni avec le premier secouriste. Elle commence avec une question beaucoup plus large : **est-ce que le participant et la course sont préparés à ce qu'ils vont réellement rencontrer ?**

3.1 — Courir dix kilomètres ne prépare pas forcément à une course à obstacles

C'est probablement l'une des évidences les plus faciles à oublier. Une course à obstacles ne demande pas seulement de courir. Selon les formats, il faut aussi se suspendre, tirer, porter, sauter, se réceptionner, ramper, parfois nager, et recommencer tout cela avec de la fatigue.

Deux personnes capables de courir dix kilomètres dans le même temps ne sont donc pas nécessairement préparées à la même course. L'une peut avoir l'habitude des suspensions et des charges, l'autre jamais. À l'inverse, un très bon pratiquant de Ninja peut être extrêmement à l'aise sur les obstacles et découvrir ce que trois heures d'effort, de froid ou de dénivelé changent à sa manière de les franchir.

Ce n'est pas un plaidoyer pour transformer l'inscription à une course loisir en examen d'entrée. Une grande partie de la discipline s'est construite justement parce qu'elle permettait à des débutants de venir essayer. Mais débuter n'oblige pas à partir complètement à l'aveugle. Savoir que l'on rencontrera de l'eau profonde, beaucoup de suspensions, une longue exposition au froid ou un parcours très physique ne retire rien à la surprise.

Cela permet simplement de comprendre à quoi on s'engage. Cette information compte d'autant plus lorsque certaines expositions demandent autre chose qu'une bonne condition physique générale. Savoir courir n'apprend pas à nager. Être très entraîné ne fait pas disparaître une contre-indication médicale particulière. Être capable de terminer quinze kilomètres ne dit rien, à lui seul, sur la manière dont on réagira à un obstacle électrique, au froid ou à une succession de suspensions.

Nous y reviendrons plus loin. Mais cette distinction me paraît importante : **être capable de participer à une course ne signifie pas forcément être préparé à toutes les situations qu'elle contient.**

3.2 — Oui, il faut aussi parler de l'échauffement

L'échauffement est probablement le sujet le moins sexy de tout ce dossier. Il est pourtant difficile de parler sérieusement de prévention des blessures sans au moins se demander ce que fait un participant dans les minutes qui précèdent le départ. Et, sur une course à obstacles, la question est un peu particulière.

Sur beaucoup de départs, on chauffe surtout les jambes. Quelques minutes de course, deux ou trois accélérations, parfois un échauffement collectif. Puis le premier obstacle peut demander très rapidement de se suspendre avec tout son poids, de tirer fort sur une épaule, de réceptionner un saut ou de produire un effort presque maximal avec le haut du corps.

Dire qu'un échauffement empêche les blessures serait beaucoup trop simple. La littérature ne permet pas cette promesse générale, et les effets varient selon les sports, les blessures et les protocoles étudiés. Mais l'idée inverse serait assez étrange : considérer que préparer progressivement les gestes et les groupes musculaires qui vont être utilisés n'aurait aucun intérêt.

Le sujet est donc moins « combien de minutes faut-il s'échauffer ? » que **qu'est-ce que la course va demander dans les premières minutes ?**

Sur une longue épreuve, le début de course lui-même participe parfois à cette montée en régime. Sur un format court, et plus encore sur un sprint où l'intensité est maximale quasiment immédiatement, la question change complètement. Le même principe reste valable, mais pas forcément avec la même réponse.

C'est aussi pour cela que je me méfie des recommandations universelles. Un bon échauffement pour une course à obstacles ressemble probablement beaucoup plus à la course qui va suivre qu'à un protocole unique que l'on pourrait coller sur tous les formats.

3.3 — La course se prépare, elle aussi

Évidemment, toute la responsabilité ne bascule pas sur le participant sous prétexte qu'il aurait dû mieux s'entraîner, mieux s'échauffer ou mieux lire le règlement. Ce serait une manière assez commode de déplacer le problème.

Avant l'ouverture, l'organisation a elle aussi fait des choix qui vont peser sur la sécurité : le terrain, le tracé, la construction des obstacles, leur enchaînement, l'accès des secours, l'information donnée aux participants, le positionnement des équipes ou encore la manière dont une évolution météo sera gérée.

Certaines décisions semblent purement pratiques jusqu'au jour où quelque chose se passe mal. Un obstacle éloigné de tout accès véhicule n'est pas forcément un problème. Il le devient davantage lorsqu'une extraction lourde y est nécessaire. Une zone aquatique parfaitement lisible le matin peut devenir beaucoup plus difficile à surveiller après plusieurs centaines de passages. Une seule équipe de secours peut suffire dans certaines configurations et laisser un vrai trou si elle doit quitter le site avec une victime.

Cela ne veut pas dire qu'une course doit disposer d'un scénario écrit pour chaque problème imaginable. On retomberait très vite dans la procédure pour la procédure. La vraie question est plutôt de savoir **quels changements ou quelles défaillances peuvent réellement faire perdre une capacité importante au dispositif**.

C'est là que la préparation devient intéressante. Pas lorsqu'elle produit une pile de documents. Lorsqu'elle permet de savoir ce qui compte vraiment si le dimanche ne ressemble pas exactement au plan du vendredi.

3.4 — Un bénévole n'est pas une ligne dans un dispositif

Le même raisonnement vaut pour les personnes présentes sur le parcours. Écrire « un bénévole par obstacle » ou « un commissaire sur la zone » donne l'impression qu'une fonction est couverte. Mais une présence ne devient une barrière de sécurité que si la personne sait pourquoi elle est là — et surtout ce qu'elle peut faire.

Si son rôle consiste à empêcher un départ tant que la réception précédente n'est pas libre, il doit pouvoir arrêter le participant. S'il est là parce qu'un élément peut bouger au fil des passages, il doit savoir reconnaître ce qu'on lui demande de surveiller. Et s'il constate quelque chose qu'il ne sait pas interpréter, il doit savoir qui appeler sans avoir à improviser un diagnostic ou une réparation.

Ça semble être du bon sens. C'en est probablement. Mais c'est justement un bon exemple de ce que j'essaie de faire ici : aller un cran plus loin que « il faut des bénévoles ». **Si la sécurité dépend d'une personne, il faut comprendre exactement de quoi elle dépend chez cette personne.**

On reparlera plus loin du droit d'arrêter un obstacle et, surtout, de la différence entre décider de l'arrêter et décider qu'il peut rouvrir. Ce ne sont pas forcément les mêmes compétences.

3.5 — Informer sans transformer le départ en notice de médicament

Il reste enfin l'information donnée au participant. Là encore, la tentation est facile : puisque quelque chose peut être utile, ajoutons-le au règlement. Puis ajoutons ce qui pourrait également être utile. Au bout de vingt pages, tout est écrit et plus personne ne sait ce qui comptait vraiment.

Toutes les informations n'ont pas besoin d'arriver au même moment. Certaines doivent être connues avant l'inscription parce qu'elles peuvent changer la décision même de participer : une capacité de nage réellement nécessaire, par exemple, ou une exposition très particulière. D'autres deviennent utiles dans les jours précédant la course : météo, équipement nécessaire, changement majeur de parcours. Et certaines n'ont de sens qu'au bord de l'obstacle.

Cette hiérarchie me semble beaucoup plus intéressante qu'une logique consistant à tout écrire pour pouvoir ensuite dire que l'information avait été donnée.

Parce qu'informer n'est pas seulement publier : c'est faire en sorte que **la bonne information arrive à la personne qui en a besoin au moment où elle peut encore en faire quelque chose**.

Et c'est probablement le lien entre tout ce chapitre. La préparation du participant, l'échauffement, l'état de santé, le matériel, le briefing ou le plan de secours sont des sujets très différents. Ils répondent pourtant tous à la même idée : ne pas attendre l'accident pour commencer à réfléchir à ce qui pouvait être anticipé.

Après, évidemment, le départ est donné. Et même avec un participant préparé, un parcours correctement conçu et des équipes briefées, quelqu'un finira par lâcher une prise, rater un appui ou arriver ailleurs que prévu. C'est précisément pour cela que la préparation ne suffit pas. Le chapitre suivant commence là : **concevoir aussi pour l'échec.**

CHAPITRE 4

CONCEVOIR AUSSI POUR L'ÉCHEC

Quand on imagine un obstacle, on pense naturellement à celui qui le réussit. Il attrape la prise, pose le pied au bon endroit, bascule, se réceptionne et repart. C'est logique : c'est pour ce mouvement-là que l'obstacle existe. Mais dès qu'on parle de sécurité, le participant le plus intéressant n'est plus forcément celui qui fait tout correctement. C'est celui dont la main lâche un peu tôt. Celui dont le pied glisse. Celui dont le corps tourne pendant la chute. Celui qui arrive légèrement de travers, avec plus de vitesse que prévu, ou alors que la réception n'est pas encore libre. Rien de tout cela n'a besoin d'être exceptionnel pour devenir important.

Prévoir l'échec, ce n'est pas imaginer le pire partout. C'est simplement accepter qu'un franchissement ne se déroule pas toujours exactement comme prévu, puis regarder ce que devient le corps, l'obstacle et l'organisation quand le scénario idéal se dérègle.

> *La sécurité commence quand on regarde sérieusement ce qui se passe après le geste raté.*

4.1 — Le tapis n'est pas la réception

Prenons une suspension. Si le participant lâche alors qu'il se balance, son corps conserve une vitesse horizontale. Il peut tomber devant la zone située exactement sous sa main, partir sur le côté ou heurter un pilier avant de toucher le sol. Demander « y a-t-il un tapis sous l'obstacle ? » est donc une mauvaise première question. La bonne question est : **où le corps peut-il réellement aller lorsqu'il rate ?** Même logique sur un mur basculé rapidement, un saut, une descente de charge ou une glissade.

C'est pourquoi la phrase « poser un tapis ne suffit pas à sécuriser une chute » n'est pas un effet de manche. Elle rappelle que la protection n'a de valeur qu'en relation avec un scénario. Il faut regarder ensemble la hauteur réelle du point de lâcher, la

vitesse horizontale, la rotation du corps, le geste de sortie, les chutes latérales possibles, la présence d'un autre participant, les parties dures proches, mais aussi la stabilité et la continuité de la protection et les propriétés de la surface au moment de l'impact.

Une protection peut être correcte à l'ouverture puis devenir incomplète si elle glisse. Deux tapis peuvent créer un interstice. Un bord dur peut devenir accessible. Un pilier peut rester sur la trajectoire malgré un sol entièrement couvert. **Une réception commence donc avant l'impact : au moment où la trajectoire devient difficile à corriger.** Cette approche ne fournit pas un centimétrage universel. Elle oblige à relier la protection au scénario plausible.

La décision du tribunal judiciaire de Toulon du 7 mai 2025, désormais authentifiée sur la base officielle de la Cour de cassation, concerne une participante blessée à la réception du « tube de l'été » de la Ruée des Fadas après remplacement de la réception aquatique prévue par un tapis de gymnastique. Le tribunal retient la responsabilité de l'organisateur dans cette affaire. [S20] Elle met surtout en lumière, pour notre sujet, une idée physique importante : remplacer un milieu de réception par un autre ne consiste pas toujours à changer un simple détail. Le geste demandé, la décélération et la posture peuvent évoluer.

Je retiens cette leçon sans transformer une décision de première instance relative à une configuration particulière en norme technique générale ni en épaisseur de tapis universelle. Cette décision est utilisée ici pour ce qu'elle établit dans cette affaire. Une modification significative mérite donc une question simple : **le mécanisme d'échec est-il toujours le même après la modification ?** Si la réponse est non, la protection et l'usage doivent être réexaminés.

Cas documenté — No Limit Day 2016 : ce que la justice permet de dire

L'accident grave survenu sur le Water Jump du No Limit Day à Bois-Guillaume en octobre 2016 a longtemps été surtout documenté par les archives de presse et d'Obstacle.fr. Une décision de la deuxième chambre civile de la Cour de cassation du 20 mai 2020 permet aujourd'hui d'établir davantage de faits dans le dossier assurantiel qui a suivi. Elle confirme notamment que l'accident s'est produit sur le Water Jump, conçu et réalisé par les employés du Golf de Bois-Guillaume, et restitue les débats autour de l'autorisation, des intervenants et de l'assurance. [S37]

Cette décision ne tranche pas à elle seule toutes les questions techniques sur la trajectoire, la conception précise de la réception ou la responsabilité finale concernant les blessures. Elle évite en revanche de raconter ce cas uniquement à partir d'impressions contemporaines de l'accident. Ce que j'en retiens reste une exigence simple : analyser réception et trajectoire à partir des faits établis, sans fabriquer après coup une explication plus nette que le dossier ne l'autorise.

4.2 — Une structure n'est pas validée parce qu'elle a déjà tenu

Le raccourci est tentant : quelqu'un est passé, donc ça tient. Ce n'est pas une validation technique. Une structure reçoit des charges statiques, mais aussi des efforts dynamiques : balancement, traction latérale, choc, plusieurs participants engagés simultanément, vibration, vent, sol qui se tasse. Le comportement des ancrages et des liaisons compte autant que l'apparence générale de l'ensemble.

Les règlements convergent d'ailleurs sur un point : une structure complexe ne se valide pas parce qu'elle « a déjà tenu ». L'UIPM prévoit des exigences techniques dans son propre champ ; en France, la réglementation FFA 2026 demande notamment une analyse des risques par obstacle et, pour certaines structures, des éléments de calcul et de contrôle. [S53, S54] Ces textes sont utiles pour comprendre comment différents systèmes traduisent le même problème. Ils ne sont pas interchangeables, et aucun d'eux ne devient par principe la réponse universelle pour la discipline.

Lorsqu'un texte applicable impose un contrôle, une note de calcul ou une compétence déterminée, l'organisateur concerné doit évidemment le respecter. Mais une obligation réglementaire répond d'abord à la question « qu'est-ce qui est exigé dans ce cadre ? ». Elle ne répond pas automatiquement à deux autres questions qui nous intéressent ici : « qu'est-ce qui protège réellement ? » et « quel niveau de moyens est proportionné au risque ? ». Je garde donc le droit de contester une règle trop lourde, trop générale ou mal calibrée, sans la confondre avec une simple option lorsqu'elle est juridiquement applicable.

> *Le niveau de maîtrise technique doit suivre la complexité de la structure, les charges attendues et les conséquences plausibles d'une défaillance.*

Un ballot de paille, une barrière basse et une structure haute soumise au balancement ne demandent pas le même niveau d'analyse. Un test humain peut être utile, mais il ne doit pas devenir une charge d'épreuve improvisée. L'ordre compte : d'abord une conception et une validation adaptées à la structure, puis un montage conforme et les contrôles requis ; seulement ensuite vient l'essai fonctionnel, qui sert à vérifier l'usage réel.

L'essai fonctionnel cherche autre chose que la résistance : une prise mal lisible, une sortie qui croise une trajectoire, un pilier trop proche, une aide collective qui place quelqu'un sous un élément mobile, une protection qui se déplace dès le premier passage. Il permet aussi de confronter l'obstacle à des gabarits et des techniques plausibles. Il ne certifie pas l'ensemble du dispositif parce qu'un testeur a réussi. Tout ce qui bouge n'est pas inquiétant.

Une corde bouge. Une prise suspendue aussi. Une structure peut présenter une élasticité normale prévue par sa conception. Le signal utile est le **changement de comportement** : une liaison qui se déplace autrement qu'à l'ouverture, un jeu nouveau, une torsion inattendue, un élément qui touche désormais une zone qu'il ne touchait pas. Pour repérer ce changement, la personne qui surveille n'a pas besoin de connaître les calculs de structure. Elle a besoin de savoir à quoi ressemble le fonctionnement normal et quels écarts méritent un arrêt puis une vérification.

Cas documenté — Diesel Dome 2016 : quand « ça a tenu jusque-là » ne suffit plus

Le 8 octobre 2016, lors d'un Warrior Dash en Louisiane, l'obstacle Diesel Dome, grande structure en bois, s'effondre alors que plus de vingt participants se trouvent dessus. Les premières constatations du Louisiana State Fire Marshal pointent un contreventement insuffisant. L'enquête menée ensuite avec le bureau du shérif attribue l'effondrement à une construction défectueuse et relève aussi des défaillances dans le suivi de la construction et l'application des procédures de sécurité. Elle conduit à des poursuites contre des constructeurs et des membres de l'organisation. [S46] Ce sont des constatations d'enquête et des poursuites : je ne les transforme pas en jugement pénal définitif qui n'est pas documenté ici.

Ce cas constitue l'un des exemples les plus nets de défaillance structurelle collective retrouvés dans les sources examinées. Une structure peut supporter des passages antérieurs et céder ensuite ; le nombre de participants simultanés fait partie de la charge ; et ni la validation, ni le montage, ni le contrôle ne peuvent être remplacés par l'expérience empirique du « ça a tenu jusque-là ».

Je n'en déduis pas un mode de calcul universel. Je retiens la nécessité d'une compétence technique proportionnée à la conséquence d'une rupture.

4.3 — Le terrain et l'usage réel font partie de l'obstacle

Une bâche masque ce qui se trouve dessous. Une zone de rampage amène les mains, les genoux et parfois le visage au contact du sol. Une pente boueuse évolue après des centaines de passages. Une pierre tolérable sur un chemin où le coureur choisit son appui peut devenir problématique sous une glissade où il ne contrôle plus sa trajectoire. Il ne s'agit pas de transformer un terrain naturel en piste d'athlétisme. Une course à obstacles peut rester irrégulière, boueuse et physique.

La différence tient à l'exposition créée par le dispositif : **plus le participant perd sa capacité à choisir sa trajectoire, plus l'organisation reprend une part de responsabilité dans ce qu'il rencontre.**

Quand l'ambiance change le geste

Une décision de justice américaine décrit le cas d'un participant paralysé après avoir plongé tête la première dans une fosse de boue lors d'un Warrior Dash dans le Michigan en juillet 2011. La plainte affirme qu'un animateur encourageait les participants à plonger, alors même que la décharge de responsabilité signée avant la course leur demandait de ne pas entrer tête la première. [S48] À ce stade de la procédure, le juge examine notamment si ces allégations permettent de maintenir certaines demandes ; il ne les transforme pas en constat judiciaire définitif sur ce qui s'est passé. Elles permettent néanmoins de poser un point très utile : **l'usage réel d'un obstacle dépend aussi des messages envoyés par l'événement.**

Une conception peut prévoir de ramper ou d'entrer prudemment ; une animation qui valorise un plongeon peut créer un autre mécanisme. La culture de sécurité ne se trouve donc pas uniquement dans un règlement. Elle se trouve dans ce que les équipes applaudissent, tolèrent ou découragent.

CHAPITRE 5

EAU, BOUE ET ÉLECTRICITÉ : TOUTES LES EXPOSITIONS NE SE RESSEMBLENT PAS

L'eau et la boue font partie de l'image même de la course à obstacles. Elles participent au plaisir, à la difficulté, parfois au ridicule aussi — et c'est très bien comme ça. Mais elles ont un point commun intéressant du point de vue de la sécurité : elles changent très vite les conséquences d'un geste qui, ailleurs, serait assez banal.

Tomber dans quarante centimètres d'eau, sauter dans un bassin, être projeté par un toboggan à plusieurs mètres de la berge ou traverser une zone où l'on n'a plus pied ne sont pas quatre versions du même obstacle aquatique. De la même façon, ramper dans quelques centimètres de boue n'a rien à voir avec descendre un talus glissant, plonger dans une fosse ou tenter de regarder ce qui se trouve sous une eau devenue opaque.

C'est probablement là qu'une partie des règles devient parfois trop grossière. Elles voient « de l'eau », « de la boue » ou « de l'électricité ». Le terrain, lui, voit surtout des mécanismes très différents.

5.1 — Il y a de l'eau… et il y a de la nage

Toutes les zones aquatiques ne demandent pas un dispositif de baignade. Ça peut sembler évident. Pourtant, dès que l'on commence à fixer des seuils de profondeur ou à associer automatiquement présence d'eau et surveillance spécialisée, on finit assez vite par traiter de la même manière une petite réception dans quarante centimètres d'eau et une traversée où le participant ne touche plus le fond.

Une zone de deux mètres sur trois, avec quarante centimètres d'eau dans laquelle un adulte arrive debout ou presque à l'arrêt, n'est pas une zone de natation. Le risque n'est pas nul : on peut glisser, tomber, heurter quelqu'un ou se cogner. Mais le mécanisme principal n'est généralement pas celui d'une personne qui doit savoir nager ou être récupérée en profondeur.

À l'inverse, dès que le participant perd réellement ses appuis, doit se déplacer dans l'eau ou peut se retrouver immergé sans pouvoir se remettre debout immédiatement, la question change complètement.

> *Ce n'est pas parce qu'il y a de l'eau qu'il y a de la nage. Mais dès qu'il y a réellement de la nage, il faut la traiter comme telle.*

Une réception en eau n'est pas non plus toujours la même réception

La profondeur seule ne suffit pas davantage à comprendre ce qui se passe. Prenons deux toboggans. Sur le premier, le participant descend assis sur un petit monticule et arrive presque debout, à très faible vitesse, dans quelques dizaines de centimètres d'eau. Sur le second, il descend plusieurs mètres avant d'être littéralement projeté au-dessus de l'eau, avec une vitesse horizontale importante et une phase pendant laquelle il ne peut plus modifier sa trajectoire.

Visuellement, ce sont deux toboggans avec de l'eau en bas. **Mécaniquement, ce sont deux choses complètement différentes.**

Dans le second cas, la zone de réception doit être pensée comme telle : vitesse d'arrivée, trajectoire, profondeur nécessaire, distance de projection, possibilité de collision, présence d'une autre personne dans la zone, temps nécessaire pour en sortir. Une fois lancé, le participant ne peut plus freiner parce que quelqu'un traîne encore devant lui.

C'est exactement ce que montre le cas de VenloStormt en 2017. Pendant la finale féminine du SprintStorm aux Pays-Bas, une participante sort d'un grand toboggan, remonte dans la zone de réception puis est percutée par la concurrente suivante. Elle disparaît sous l'eau et n'est retrouvée qu'environ neuf minutes plus tard dans une eau trouble. Elle décède dans la nuit. [S18]

Ce cas n'enseigne pas que « les toboggans aquatiques sont dangereux ». Il montre quelque chose de beaucoup plus précis : lorsqu'un obstacle projette un participant dans une zone où il ne maîtrise plus sa trajectoire, **la disponibilité réelle de la réception devient une barrière de sécurité**.

Et dans cette configuration, envoyer quelqu'un toutes les X secondes n'est pas toujours suffisant. Celui qui donne le départ doit regarder ce qui se passe réellement en bas.

Profondeur, surface, vitesse : le fameux chiffre ne raconte pas tout

Les règles utilisent parfois des seuils parce qu'un seuil est simple à contrôler. En France, le tableau du Titre V de la réglementation FFA 2026 distingue notamment les zones de plus de **80 cm** de profondeur — avec présence d'un BNSSA et d'un commissaire à chaque extrémité — de celles de moins de 80 cm, pour lesquelles le tableau mentionne les commissaires. Quelques pages plus loin, le même Titre V indique pourtant que **chaque obstacle constitué de pièce(s) d'eau** doit être placé sous la surveillance permanente d'un nageur-sauveteur titulaire du BNSSA. Et un saut dans l'eau appelle lui aussi la présence d'un BNSSA « a minima ». [S54]

Ces formulations doivent donc être lues ensemble. Le seuil de 80 cm existe, mais il ne suffit pas à résumer à lui seul la surveillance aquatique prévue par le règlement. Et surtout, quatre-vingts centimètres ne sont pas une frontière biologique entre « pas de risque » et « risque de noyade ». Une grande zone de quatre-vingts centimètres, un petit bassin de quarante centimètres, une fosse étroite, une arrivée de toboggan et une traversée de deux mètres de profondeur ne créent pas le même mécanisme. La surface disponible, la manière dont on entre dans l'eau, la vitesse, la densité des participants, la visibilité et la possibilité de se remettre immédiatement debout comptent tout autant.

C'est précisément là que la discussion sur la proportionnalité devient intéressante. Le règlement peut imposer une surveillance donnée dans son champ ; l'analyse du risque, elle, doit encore comprendre ce que l'eau permet ou empêche réellement. Une **pataugeoire pour adultes** et une vraie zone de nage peuvent relever d'une même catégorie réglementaire sans demander la même lecture opérationnelle. Respecter la règle n'interdit pas de questionner son calibrage.

Dans une zone où l'on a pied, on ne plonge pas

Il y a en revanche une règle extrêmement simple qui mérite d'être répétée.

> *On ne plonge jamais tête la première dans une zone peu profonde ou dont on ne connaît pas parfaitement la profondeur et le fond.*

Cela vaut pour l'eau comme pour la boue. Une réception debout reste une réception debout. Le participant ne connaît pas forcément le fond, peut mal apprécier la profondeur et peut surtout imiter celui qui vient de passer juste avant lui.

Le message mérite donc d'être visible au début de ce type de zone. Il peut être formulé sérieusement ou avec l'humour propre à l'événement. Peu importe, tant que l'information est comprise — parce qu'un panneau « ne pas plonger » placé après la fosse est généralement d'une efficacité assez remarquable.

Quand on ne touche plus le fond, la question change

Dès qu'une zone impose réellement de nager, ou qu'une chute peut laisser une personne immergée sans possibilité immédiate de reprendre pied, on entre dans une autre logique.

La question devient alors celle que nous avions déjà posée : **si quelqu'un est en difficulté, peut-on le détecter, le localiser, l'atteindre et l'extraire ?** La littérature de sauvetage et de noyade insiste elle aussi sur l'importance de cette chaîne, de l'accès et des compétences adaptées. [S55]

La profondeur redevient importante, mais elle n'est toujours pas seule. Une eau claire et calme n'est pas une eau opaque après deux mille passages. Un bassin compact n'est pas une longue traversée. Une personne immobile au bord ne surveille pas automatiquement correctement une grande surface. Et une ligne de vie, un gilet ou une embarcation n'ont d'intérêt que s'ils répondent réellement à la géométrie du lieu.

C'est pour cela que je ne veux pas faire ici un catalogue d'équipements obligatoires. Plus la zone ressemble réellement à une zone de nage — profondeur, distance, absence d'appui, surface, immersion possible — plus les moyens de surveillance et de récupération doivent être capables de répondre à cette réalité. À l'inverse, traiter chaque flaque comme une piscine réglementaire ne rendra pas forcément une course plus sûre.

Deux noyades qui racontent autre chose que la profondeur

Le décès d'Avishek Sengupta au Tough Mudder Mid-Atlantic en 2013 rappelle aussi que le problème peut commencer après une entrée volontaire dans une eau suffisamment profonde pour recevoir un saut. Une décision de la Cour suprême d'appel de Virginie-Occidentale établit qu'il s'est noyé en tentant l'obstacle Walk the Plank et restitue les griefs de la plainte de sa mère, qui mettait notamment en cause les précautions et la réponse de sauvetage. [S49] Cette décision porte sur une question de procédure et de compétence territoriale : elle ne juge pas ces griefs au fond.

L'élément intéressant n'est pas uniquement la hauteur de la plateforme. Il est dans les secondes qui suivent : comment sait-on qu'une personne n'est pas remontée normalement ? Comment la distingue-t-on des autres ? Où est-elle exactement ? Combien de temps faut-il pour l'atteindre ?

Tony Weathers disparaît quant à lui lors de l'Original Mud Run au Texas en 2012, sur une traversée de la Trinity River. Ses proches signalent son absence lorsqu'il ne rejoint pas l'arrivée ; les secours recherchent alors le participant sur le parcours et dans la rivière, et son corps est retrouvé le lendemain matin. Le médecin légiste conclut ensuite à une noyade accidentelle. [S50] Ici encore, le problème n'est pas seulement l'eau : c'est aussi la capacité à savoir qu'une personne attendue manque et à lancer la recherche assez tôt.

Ce cas ajoute encore une autre dimension : une zone aquatique ne demande pas seulement de savoir récupérer quelqu'un que l'on voit en difficulté. Sur un parcours étendu, il faut aussi être capable de constater qu'un participant attendu n'est jamais revenu. On passe alors de la surveillance d'un obstacle au contrôle de la course elle-même.

La règle française doit rester une règle française

Le cadre français doit évidemment être présenté ici, parce qu'un organisateur français doit savoir dans quel cadre il travaille. Mais je ne veux pas qu'il devienne la grille universelle de la discipline.

Le Code du sport prévoit des obligations particulières pour certains établissements de baignade et certaines zones aménagées. Une zone d'eau construite sur une course ne devient pas automatiquement une piscine ou une baignade aménagée simplement parce que quelqu'un y met les pieds. [S39]

Les règles FFA ajoutent leurs propres prescriptions concernant les obstacles aquatiques dans leur champ d'application. [S54] Elles doivent être respectées lorsqu'elles s'appliquent, y compris lorsque leur logique paraît plus large que le mécanisme que l'on observe sur une petite zone d'eau.

Une transition intervient en outre le **1er octobre 2026**. L'article 14 de l'arrêté du 29 juillet 2026 substitue, dans les textes réglementaires de l'État, le certificat de compétences de **surveillant sauveteur aquatique (SSA)** aux références au BNSSA ; l'article 16 fixe l'entrée en vigueur au 1er octobre 2026, et l'annexe organise notamment une équivalence sous conditions pour certains titulaires du BNSSA. [S61] À la date de vérification du **20 septembre 2026**, le PDF FFA 2026 publié emploie encore le terme BNSSA. [S54] L'arrêté ne réécrit pas matériellement ce document fédéral déjà publié. Pour un événement postérieur au 1er octobre, il faut donc vérifier la version fédérale alors applicable et son articulation avec les textes réglementaires en vigueur, plutôt que considérer le PDF de janvier comme figé.

Mais l'intérêt de cette précision juridique ne change pas le fond. Une réception de trente ou quarante centimètres dans laquelle un adulte arrive debout, une fosse de quatre-vingts centimètres, un bassin profond après une chute libre et une traversée à la nage ne posent pas le même problème. Le droit peut choisir une réponse commune ; le mécanisme, lui, reste différent.

La bonne question reste donc : **qu'est-ce que l'eau permet de faire au corps, et qu'est-ce qu'elle empêche de faire lorsque quelque chose rate ?**

5.2 — La boue peut rester sale

Heureusement, la boue fait partie du plaisir de nombreuses courses. Elle fait glisser, ralentit, transforme un participant vaguement digne en créature marron impossible à identifier et donne souvent les meilleures photos de la journée. Il n'est évidemment pas question de la supprimer.

Mais une zone de boue n'est pas seulement « de la boue ». C'est parfois un monticule que l'on monte puis descend, une fosse dont on ne voit plus le fond, une pente creusée progressivement par les passages ou une zone dans laquelle on tombe avec beaucoup moins de maîtrise que sur un chemin.

L'analyse doit donc regarder l'ensemble de la zone : la montée, la descente, les appuis, les obstacles durs éventuellement masqués, la profondeur et ce qui se passe lorsque quelqu'un glisse. Une belle flaque marron n'est pas une catégorie de risque.

Si on ne voit pas le fond, on ne met pas la tête devant

Le principe déjà posé pour l'eau devient encore plus évident ici : **on ne plonge pas tête la première dans une zone de boue dont on ne connaît pas parfaitement la profondeur et le fond**.

Les participants ont parfois une imagination formidable. Ils voient les autres arriver en glissade, décident d'améliorer le style et transforment un passage prévu debout ou sur les fesses en plongeon de compétition. Le problème est que la boue masque précisément ce sur quoi on va arriver.

Le même raisonnement vaut pour les yeux. Il n'y a aucun intérêt particulier à essayer de regarder sous la boue. Une eau ou une boue chargée de terre, de matière organique et du passage de milliers de chaussures n'est pas un milieu dans lequel on cherche volontairement à ouvrir les yeux. Et, puisqu'il faut manifestement parfois le préciser, **on évite aussi d'en avaler**. Oui, certains participants jouent au lama avec la boue. C'est très drôle sur Instagram. C'est nettement moins pertinent du point de vue microbiologique.

Non, la boue de course n'est probablement pas un soin thermal

Plusieurs épisodes documentés montrent que la question n'est pas théorique. Une épidémie de campylobactériose au Nevada a été reliée à l'ingestion involontaire d'eau boueuse pendant une course d'aventure. [S09] Aux Pays-Bas, des travaux ont étudié les infections gastro-intestinales, cutanées ou respiratoires après des mud runs. [S10]

En France, l'épisode des Alpes-Maritimes de 2015 est particulièrement parlant. Plus d'un millier de troubles gastro-intestinaux sont signalés après la course ; l'enquête épidémiologique retient 866 cas correspondant à sa définition et identifie un norovirus, avec une contamination liée à la boue parmi les mécanismes proposés. [S29] Un épisode à *E. coli* O157:H7 a également été associé à une course boueuse au Royaume-Uni. [S30]

Cela ne veut pas dire que chaque fosse de boue est une culture bactérienne en attente de victimes. Cela veut dire que la boue n'est pas un milieu sain simplement parce qu'elle est naturelle.

Et non, même si certaines stations thermales ont construit tout un business autour des bains de boue, **je ne miserais pas sur la fosse du kilomètre 7 pour refaire votre peau**.

Ce que ces épisodes rappellent surtout, c'est qu'une partie des problèmes n'apparaît pas sur le parcours. Le participant rentre chez lui, puis les symptômes commencent plusieurs heures ou plusieurs jours plus tard. Une statistique limitée au poste de secours du jour de la course ne les verra jamais.

La prévention passe donc surtout par ce qui peut réellement être maîtrisé : éviter autant que possible les sources évidentes de contamination, ne pas favoriser l'ingestion, permettre de se nettoyer correctement et informer lorsque des symptômes inhabituels apparaissent après l'épreuve.

La boue peut rester sale ; elle n'a simplement pas besoin d'entrer dans les yeux, la bouche ou beaucoup plus loin que prévu.

5.3 — Avec l'électricité, on informe d'abord

Les obstacles électriques sont beaucoup moins répandus que l'eau ou la boue, mais ils posent une question différente. Une suspension ou un mur sont immédiatement compréhensibles : le participant voit globalement ce qu'on lui demande. Une exposition électrique, elle, ne se lit pas aussi facilement. C'est pour cela que le premier principe me paraît très simple : **on informe toujours avant l'engagement**.

Une série médicale publiée en 2014 décrit plusieurs patients vus aux urgences après une course extrême, dont quatre avaient été exposés à des décharges électriques. Les cas rapportent notamment des symptômes neurologiques, des traumatismes secondaires et des anomalies nécessitant une évaluation médicale. [S44] Cela ne permet évidemment pas d'en déduire un taux de blessure pour les obstacles électriques.

Cela suffit en revanche à rappeler qu'une décharge n'est pas uniquement « un petit coup qui pique ». Elle peut provoquer une perte de contrôle, une chute ou un autre événement secondaire. C'est d'ailleurs souvent ce deuxième mécanisme qui m'intéresse le plus : recevoir une décharge debout dans une zone dégagée n'est pas la même chose que la recevoir à proximité d'une structure dure, en hauteur ou dans une situation où la chute devient elle-même problématique.

Certaines situations médicales demandent également une prudence particulière, notamment lorsqu'une personne porte un dispositif cardiaque implanté. Le consensus cardiologique sur ces dispositifs documente la possibilité d'interférences avec certaines expositions électriques externes. [S56] Un cas clinique humain publié en 2020 montre lui aussi qu'un défibrillateur implantable peut réagir à des

impulsions électriques externes et déclencher une thérapie inappropriée. [S68] Le contexte étudié n'est pas celui d'un obstacle de course et l'exposition n'est pas directement transposable. Je n'en retiens donc qu'une chose : lorsqu'un dispositif implanté est concerné, l'exposition électrique mérite une vraie question médicale avant le départ.

Tough Mudder a par ailleurs explicitement indiqué, dans plusieurs packs participants de 2017, de ne pas tenter ses obstacles électriques avec certaines situations médicales, dont l'épilepsie ou un pacemaker. [S45] C'est une consigne d'organisateur historique, pas une recommandation médicale universelle et encore moins la preuve de ce que doit faire toute course en 2026. Elle renforce en revanche deux idées très simples : informer avant l'engagement et permettre un contournement réel.

L'organisateur doit informer clairement qu'une exposition électrique existe, les contre-indications connues doivent être accessibles et **le contournement doit être réel** pour celui qui ne veut ou ne peut pas s'y exposer.

Cela ne retire rien à l'obstacle pour ceux qui viennent précisément chercher cette expérience ; cela permet simplement de ne pas découvrir l'électricité au moment où il est déjà trop tard pour choisir.

5.4 — Ce que ça change dans la lecture du risque

Ce chapitre permet finalement de préciser quelque chose qui vaut bien au-delà de l'eau et de la boue : **la matière ou l'obstacle ne suffisent jamais à définir le risque**.

Quarante centimètres d'eau peuvent être presque anecdotiques dans une configuration et beaucoup moins dans une autre. Un bassin profond peut être correctement maîtrisé lorsque la nage, la surveillance et la récupération ont été pensées pour cela. La boue peut être un simple élément de fun ou cacher une réception que personne ne voit plus. L'électricité peut être une difficulté choisie tant qu'elle reste réellement choisie.

C'est encore une fois le mécanisme qui compte, pas l'étiquette posée dessus.

CHAPITRE 6

QUI DEVRAIT VRAIMENT DEMANDER UN AVIS MÉDICAL AVANT LA COURSE ?

La plupart des participants n'ont pas besoin de transformer chaque inscription en consultation médicale. Je n'ai d'ailleurs aucune envie de participer à une médicalisation générale de la course à obstacles. Un Pass Prévention Santé (PPS), une licence ou les autres éléments demandés à l'inscription répondent à un cadre général. Ils ne peuvent pas, à eux seuls, répondre à toutes les situations individuelles.

Les situations qui suivent ne forment pas une liste exhaustive. Elles montrent surtout les moments où la bonne question n'est plus seulement : **« suis-je capable de courir cette course ? »** Elle devient : **« qu'est-ce que cette course change dans ma situation particulière ? »** C'est là que l'avis médical prend un autre sens. Pas pour délivrer un permis universel de franchir des obstacles, mais pour regarder une exposition précise : une chute, un choc, une perte de connaissance, de l'électricité, un effort intense ou simplement un état de santé qui n'est plus celui d'un jour normal. Là encore, le rôle de l'organisateur n'est pas de devenir médecin. Il est surtout de rendre suffisamment lisible ce que la course va réellement demander.

6.1 — Quand une chute ne signifie plus la même chose

Une course à obstacles expose à des chutes et des chocs. Pas en permanence, et pas de la même manière selon les formats, mais suffisamment pour que cette question mérite d'être posée lorsque leurs conséquences peuvent être différentes pour une personne donnée.

La grossesse est un bon exemple. Les recommandations obstétricales ne disent pas que l'activité physique doit disparaître pendant une grossesse normale. Elles insistent en revanche sur l'adaptation de l'activité et sur l'évitement des situations présentant un risque important de chute, d'impact ou de traumatisme abdominal. [S57]

Le sujet n'est donc pas de décider ici qu'une femme enceinte peut ou ne peut pas participer à une course à obstacles. Cette réponse serait beaucoup trop simple. Courir sur un terrain stable, franchir un obstacle très bas et se jeter d'un mur avec une réception incertaine ne représentent évidemment pas la même exposition.

La vraie question devient : **quels obstacles ou quelles situations de cette course changent réellement la nature du risque ?** Et lorsqu'une participante est concernée, c'est précisément le type de question qui mérite d'être discuté avec le professionnel qui suit sa grossesse.

Le raisonnement est proche pour les personnes sous traitement anticoagulant ou antithrombotique. Les recommandations destinées aux sportifs sous ce type de traitement insistent sur une appréciation individualisée du risque de saignement en fonction de l'activité pratiquée et de la probabilité de choc. [S58]

Là encore, ce n'est pas la course à obstacles qui devient interdite par principe. C'est **la conséquence possible d'un traumatisme qui n'est plus exactement la même**.

Une chute que beaucoup de participants classeraient dans la catégorie « gros bleu et on repart » peut demander une autre vigilance chez quelqu'un dont le traitement modifie le risque hémorragique. C'est précisément le genre de situation où un avis médical vaut beaucoup plus qu'une règle générale écrite dans un règlement de course.

6.2 — Quand perdre le contrôle devient le vrai risque

Il existe ensuite des situations où le problème n'est pas forcément l'effort lui-même, mais ce qui se passerait si la personne perdait connaissance ou le contrôle de son corps pendant quelques secondes.

Sur un chemin plat, les conséquences peuvent déjà être importantes. Dans l'eau, en hauteur ou sur un obstacle où le corps est engagé, elles peuvent changer complètement.

Les recommandations destinées aux personnes épileptiques insistent notamment sur le risque particulier des activités aquatiques en cas de crise. [S59] Ce n'est pas très difficile à comprendre : dans l'eau, quelques secondes de perte de contrôle ne produisent pas les mêmes conséquences que sur une pelouse.

Le même raisonnement mérite d'être posé pour les personnes ayant des antécédents de syncope ou toute autre situation médicale connue pouvant provoquer une perte brutale de contrôle. Je ne fixe pas ici de règle médicale universelle. Je préfère poser le mécanisme : **plus l'environnement rend impossible une récupération autonome immédiate, plus cette information compte dans la décision de participer ou de contourner un obstacle.**

C'est aussi pour cela que toutes les difficultés d'une course ne doivent pas être traitées de la même manière. Un participant peut être parfaitement capable de terminer quinze kilomètres et néanmoins avoir une bonne raison médicale d'éviter une zone profonde, une hauteur importante ou une exposition très particulière.

Ce n'est pas contradictoire : c'est simplement accepter que l'aptitude générale à l'effort ne répond pas à toutes les questions.

6.3 — Quand un obstacle crée une exposition médicale particulière

L'électricité est probablement l'exemple le plus évident. Une personne peut être entraînée, en excellente condition physique et tout à fait capable de courir la distance proposée. Cela ne dit rien de la pertinence d'une exposition électrique lorsqu'elle porte un pacemaker, un défibrillateur implantable ou un autre dispositif cardiaque susceptible d'être concerné par des interférences externes. Les recommandations cardiologiques documentent ce mécanisme avec certaines expositions électriques. [S56] Un cas clinique humain montre également qu'un défibrillateur implantable peut réagir à des impulsions électriques externes. [S68]

Ce n'est pas une étude d'obstacle de course et je ne transpose pas directement cette exposition à nos événements. J'en retiens une conséquence beaucoup plus simple : une personne porteuse d'un pacemaker ou d'un défibrillateur implantable a de bonnes raisons de demander un avis médical spécifique avant de choisir une exposition électrique. Cela ne suffit pas à fabriquer ici une interdiction universelle.

C'est précisément pour cela que le chapitre précédent insistait sur l'information préalable et le contournement réel des obstacles électriques. Le participant doit pouvoir savoir que cette exposition existe **avant** d'arriver devant elle.

Le même principe vaut plus largement chaque fois qu'une course comporte une exposition qui ne fait pas partie de la pratique sportive ordinaire. L'organisateur n'a pas besoin de connaître le dossier médical de chacun. Il doit en revanche éviter de cacher dans un règlement de vingt pages une information qui pourrait modifier la décision d'un participant.

C'est un équilibre assez simple : **ne pas demander à l'organisation de diagnostiquer, mais lui demander d'informer suffisamment pour que le participant puisse poser la bonne question à son médecin.**

6.4 — Et puis il y a l'état du jour

Toutes les questions médicales ne viennent pas d'une pathologie chronique ou connue depuis des années. On peut aussi arriver le matin d'une course avec de la fièvre, une infection en cours, une gastro importante, une blessure récente ou une récupération encore très incomplète après une intervention ou un épisode médical. Et là, la question n'est plus vraiment : « suis-je fait pour la course à obstacles ? »

Elle est beaucoup plus banale : **« est-ce raisonnable de prendre le départ aujourd'hui ? »** Je ne vais évidemment pas inventer un délai de reprise universel après une infection, une opération ou une blessure. Ce serait médicalement fragile et très vite absurde tant les situations diffèrent. Mais c'est précisément dans ces moments qu'un avis individualisé peut avoir du sens, surtout lorsqu'un participant hésite lui-même.

L'environnement de la course peut d'ailleurs ajouter quelque chose. Une plaie importante n'a pas la même signification sur un footing urbain sec et dans une succession de fosses de boue. Des symptômes digestifs déjà présents avant le départ méritent aussi une autre lecture lorsqu'une course longue se déroule sous forte chaleur ou loin des points d'assistance.

Ce n'est pas une invitation à s'inquiéter au moindre rhume. C'est simplement reconnaître que **l'état médical du participant fait partie des conditions de la course**, au même titre que la météo ou le terrain. Et parfois, la bonne décision de sécurité consiste simplement à ne pas faire comme si cet état n'avait pas changé.

6.5 — Ce que l'organisateur doit savoir… et surtout ce qu'il n'a pas à savoir

Il y a un piège évident derrière tout ce chapitre : considérer qu'une meilleure prévention passerait par davantage d'informations médicales collectées par l'organisateur. Je ne pense pas que ce soit la bonne direction.

L'organisateur n'a ni besoin ni vocation à connaître le détail de la grossesse, du traitement anticoagulant, de l'épilepsie ou du dossier cardiologique d'un participant pour construire une course correctement. Et un bénévole placé devant un obstacle n'a certainement pas à décider qui est médicalement capable de le franchir. Ce dont l'organisation a besoin, c'est de connaître **ses propres expositions**.

Y a-t-il une zone où une chute importante est plausible ? Une véritable section de nage ? Un obstacle électrique ? Une immersion froide importante ? Une exposition particulière qui pourrait surprendre quelqu'un qui ne l'aurait pas identifiée au moment de l'inscription ?

À partir de là, l'information peut faire son travail. Le participant sait ce qu'il va rencontrer. S'il appartient à une situation médicale particulière, il peut poser une question précise au professionnel de santé qui le connaît réellement. Et s'il doit éviter un obstacle particulier, le parcours doit lui permettre de le faire lorsque le format et le règlement le prévoient.

> *L'organisateur n'a pas à devenir médecin. Il doit rendre les expositions suffisamment lisibles pour que le participant puisse demander le bon avis médical avant la course.*

C'est probablement le point le plus important de ce chapitre : la sécurité ne consiste pas à déclarer des catégories entières de personnes « aptes » ou « inaptes ». Elle consiste parfois simplement à comprendre qu'un même obstacle ne produit pas la même exposition pour tout le monde, et surtout à permettre à chacun de le savoir **avant** de se retrouver engagé dedans.

PARTIE III

UNE COURSE CHANGE PENDANT QU'ELLE SE DÉROULE



CHAPITRE 7

PRÉVOIR LE CHANGEMENT

Une course peut être parfaitement prête à neuf heures et ne plus être tout à fait la même à quinze heures. Une grande partie de la sécurité est pourtant pensée avant l'ouverture : les obstacles ont été montés et contrôlés, les réceptions sont en place, les bénévoles ont été briefés, les secours sont positionnés. Tout cela est indispensable. Mais dès que les participants commencent à passer, la course se transforme.

Le terrain se creuse, une protection bouge, la boue s'étend, une prise devient humide, une fixation travaille. La température monte ou la pluie arrive. Une file se forme à un endroit qui n'avait pas été identifié comme problématique. Dans le même temps, les équipes changent elles aussi : un bénévole fatigue, une relève n'a pas exactement reçu les mêmes informations, une radio fonctionne moins bien que prévu ou une équipe de secours quitte temporairement le site avec une victime.

Après « prévoir l'échec », je retiens donc un deuxième principe : **prévoir le changement**. Pas pour contrôler chaque élément du parcours en permanence, mais pour identifier ce qui peut évoluer suffisamment pour modifier le risque et savoir comment l'organisation s'en rend compte avant que ce changement ne produise un accident.

7.1 — Ce qui était bon le matin ne l'est pas forcément à 15 heures

Un tapis correctement placé avant le premier départ peut avoir glissé après plusieurs centaines de passages. Une zone de réception sèche peut devenir très glissante. Une fosse de boue se creuse. Une pierre finit par apparaître. Un obstacle que chacun franchissait seul commence à recevoir plusieurs participants en même temps parce qu'une file s'est créée. Aucun de ces changements n'est particulièrement spectaculaire, mais chacun peut modifier la manière dont l'obstacle est réellement utilisé.

La structure elle-même peut évoluer. Une fixation prend du jeu, une pièce de bois s'abîme, un assemblage commence à travailler sous la répétition des sollicitations. Cela ne signifie pas qu'il faudrait démonter les obstacles toutes les heures pour les inspecter. Cela signifie qu'il faut avoir identifié les signes qui méritent une réaction, particulièrement sur les éléments dont une évolution peut avoir des conséquences importantes.

La météo ajoute encore une autre dimension. Un obstacle parfaitement cohérent sur terrain sec peut changer de nature après une averse. Une attente de plusieurs minutes n'a pas les mêmes conséquences à 18 °C qu'en plein soleil ou avec des participants trempés dans le froid. Le vent, l'orage, la chaleur ou la visibilité peuvent rendre obsolète une décision prise quelques heures auparavant.

Le participant change lui aussi. Il fatigue, perd parfois en précision et n'utilise plus nécessairement l'obstacle comme au début de la course. Sur un format compétitif, la vitesse et la prise de risque peuvent également modifier les trajectoires. La sécurité n'est donc pas uniquement une propriété d'un obstacle au moment où il est validé : **c'est un état qui évolue avec son usage.**

7.2 — Surveiller ne veut pas dire tout contrôler tout le temps

Il faut pourtant éviter l'excès inverse. Dire qu'une course évolue ne signifie pas que chaque bénévole doit disposer d'une grille de vingt critères ni que tous les obstacles doivent subir une procédure identique toutes les heures. On produirait rapidement beaucoup de contrôle sans nécessairement mieux regarder les endroits qui comptent vraiment.

Je préfère partir du risque. Sur un obstacle avec une trajectoire importante, la position des protections et la disponibilité de la réception méritent probablement davantage d'attention. Sur une structure complexe, certains assemblages ou comportements inhabituels sont plus critiques que d'autres. Sur une zone aquatique, la visibilité, le flux et la capacité réelle de récupération évoluent parfois au fil des passages.

Les contrôles programmés gardent évidemment leur fonction. Certains règlements, notices ou procédures peuvent les imposer ; le règlement UIPM 2026 prévoit par exemple des vérifications formalisées dans son propre cadre de compétition. [S53] Lorsqu'un contrôle est requis, la surveillance quotidienne ne le remplace pas. Mais l'inverse est tout aussi vrai : une inspection réalisée le matin ne remplace pas la capacité de constater à 15 heures que la situation a changé.

L'enjeu est donc moins de multiplier les inspections que de combiner **ce qui doit être vérifié à des moments précis** et **ce qui doit rester visible pendant l'usage réel de la course**.

7.3 — Arrêter doit être plus facile que rouvrir

C'est probablement l'une des recommandations que j'assume le plus clairement : une personne chargée d'un obstacle qui constate une protection fortement déplacée, une pièce cassée, un comportement inhabituel de la structure ou une situation qu'elle ne comprend pas ne devrait pas avoir besoin de déterminer la cause exacte avant de suspendre les passages. Attendre un diagnostic complet ajoute simplement des participants à une situation devenue incertaine.

> *Arrêter n'est pas diagnostiquer.*

Je retiens volontairement une logique asymétrique : **le niveau de certitude nécessaire pour arrêter temporairement doit être plus faible que celui nécessaire pour rouvrir**. Celui qui constate l'anomalie peut interrompre et signaler. Quelqu'un disposant de la compétence appropriée peut ensuite comprendre ce qui s'est passé et choisir entre deux issues.

La chaîne peut se résumer ainsi :

> *détecter → stopper → signaler → comprendre → corriger → vérifier → décider de rouvrir ou maintenir la fermeture / mettre en place un contournement*

Tout l'intérêt est justement que la même personne n'ait pas à maîtriser chacune de ces étapes. Un bénévole peut parfaitement constater qu'un tapis a bougé ou qu'un élément réagit différemment sans avoir la moindre compétence pour déterminer l'origine technique du problème. Lui demander de signaler et d'arrêter est raisonnable. Lui demander de décider seul que l'obstacle peut repartir ne l'est plus forcément.

Les règles FFA 2026 formalisent fortement la supervision de certains obstacles et les moyens de liaison avec le dispositif de sécurité. [S54] Lorsqu'elles s'appliquent, elles doivent être respectées. Je ne prends en revanche pas ce degré de formalisation comme mesure universelle d'une bonne organisation. Le résultat recherché est plus intéressant : **une anomalie significative doit pouvoir être détectée et les passages interrompus rapidement**. Les moyens nécessaires peuvent être très différents selon le format, l'obstacle et le niveau de risque.

7.4 — Communiquer est une fonction, mais elle a besoin de moyens

Cette capacité à interrompre, signaler ou demander de l'aide dépend évidemment de la possibilité de transmettre l'information. Radio professionnelle, téléphone, réseau dédié ou relais humain : le bon moyen dépend énormément du terrain et de la taille de l'événement. Une petite course concentrée sur quelques hectares n'a pas les mêmes contraintes qu'un parcours de vingt kilomètres en montagne ou dans une zone mal couverte.

Mais la proportionnalité ne doit pas devenir une excuse pour laisser la communication au hasard. **Si l'organisation compte sur un bénévole pour appeler en cas de problème, elle doit aussi s'assurer qu'il sera réellement capable de le faire.** Un téléphone personnel peut parfaitement suffire sur certaines courses. Encore faut-il qu'il soit chargé, que le réseau fonctionne à l'endroit où la personne est postée, qu'elle dispose des bons contacts et qu'elle sache qui appeler selon la situation.

Ça paraît presque trop simple pour être écrit. Pourtant, un téléphone à plat reste un téléphone inutilisable, même si le dispositif prévu sur le papier était parfaitement cohérent. Si les portables constituent le moyen principal de communication, vérifier leur autonomie avant l'ouverture, prévoir une recharge ou une batterie externe lorsque la journée est longue et tester réellement le réseau sur le parcours font partie de la préparation. La couverture affichée par un opérateur n'est d'ailleurs pas toujours celle que l'on retrouve derrière un talus, au fond d'un bois ou au milieu de plusieurs milliers de personnes.

Le même raisonnement vaut pour les radios. En distribuer ne suffit pas. Il faut vérifier qu'elles fonctionnent sur les zones où elles seront utilisées, qu'elles disposent d'une autonomie suffisante et que la personne sait s'en servir. Une radio rangée dans un sac, réglée sur le mauvais canal ou dont personne ne comprend les codes n'apporte pas grand-chose de plus qu'un téléphone sans batterie.

Il faut aussi prévoir ce qui se passe lorsque le moyen principal ne fonctionne plus. Pas nécessairement un système de secours sophistiqué : selon l'événement, cela peut être un autre téléphone, un canal radio différent, un poste voisin capable de relayer ou simplement une procédure connue pour aller chercher quelqu'un. Plus un poste est critique ou isolé, moins il est raisonnable que toute sa capacité d'alerte repose sur un seul moyen fragile.

La vraie question reste donc : **une personne qui détecte un problème peut-elle joindre rapidement quelqu'un capable d'agir, avec le matériel dont elle dispose réellement à cet endroit et à ce moment-là ?** Et peut-elle lui transmettre une localisation et une information suffisamment claires pour que le message soit exploitable ?

La communication est bien une fonction avant d'être une collection de radios. Mais une fonction sans batterie, sans réseau ou sans moyen de repli reste une fonction qui n'existe que sur le papier. **La proportionnalité s'applique au choix des moyens. Pas à leur capacité réelle à fonctionner.**

7.5 — Fermer un obstacle peut déplacer le problème

Une décision prise pour améliorer la sécurité peut parfois créer un autre risque. Fermer un obstacle peut provoquer une file importante. Des participants déjà mouillés peuvent attendre longtemps dans le froid. Certains peuvent chercher un contournement qui n'avait jamais été imaginé. Un véhicule envoyé pour intervenir peut se retrouver à croiser le parcours.

Cela ne signifie évidemment pas qu'il ne faut pas fermer un obstacle lorsque la situation le demande. Cela signifie simplement que **la décision ne s'arrête pas au moment où l'on bloque les passages**. Ce qui se passe autour doit également être regardé.

Sur un grand événement, ces effets peuvent se propager assez loin : une fermeture modifie le flux, le flux modifie l'attente et l'attente peut elle-même produire de nouvelles difficultés. Sur une petite course, l'effet sera souvent plus local mais il existe quand même. La réponse de sécurité doit donc conserver une capacité d'adaptation après la première décision.

C'est aussi une manière assez simple d'éviter certaines fausses bonnes idées : regarder non seulement le problème que l'on vient de résoudre, mais ce que la solution vient de créer.

7.6 — Le presque-accident est déjà une information

Une autre source d'apprentissage m'intéresse particulièrement : les situations qui auraient pu mal finir mais qui n'ont finalement produit aucune blessure. Deux participants arrivent presque simultanément dans une réception. Un tapis s'est suffisamment déplacé pour que la prochaine chute risque de sortir de la zone protégée. Une fixation est repérée avant de casser. Une personne disparaît brièvement du regard dans une zone aquatique mais ressort sans conséquence.

Ces événements ne prouvent pas qu'un obstacle est dangereux. Ils ne nécessitent pas non plus automatiquement une modification importante. Ils montrent simplement que **le système vient de produire une situation qui aurait pu avoir une autre issue**.

C'est précisément leur intérêt. Attendre une blessure pour commencer à s'interroger revient à perdre une information qui était déjà disponible. Une collision évitée à quelques centimètres peut raconter beaucoup plus sur un flux qu'une journée entière sans accident. Une fixation qui commence à bouger raconte quelque chose sur la structure avant qu'elle ne casse.

Je recommande donc de conserver les incidents et presque-accidents réellement significatifs : fermeture inhabituelle, défaut technique, collision évitée de peu, incident aquatique, problème de flux sérieux, défaut de communication ou situation ayant nécessité une intervention inhabituelle.

Cela n'a pas besoin de devenir un service administratif parallèle. Quelques lignes peuvent suffire : ce qui était prévu, ce qui s'est passé, ce qui a fonctionné, ce qui n'a pas fonctionné et ce que l'on change éventuellement pour la prochaine fois. **La valeur est dans l'apprentissage, pas dans le nombre de formulaires.**

7.7 — Une culture de sécurité se voit surtout quand elle dérange

Au fond, « prévoir le changement » n'est pas uniquement une question de contrôle technique. C'est aussi une question de culture.

Une organisation peut posséder un règlement parfait et avoir beaucoup de mal à accepter qu'un bénévole bloque un obstacle signature au milieu de la journée. Elle peut disposer de procédures très détaillées et hésiter à modifier quelque chose parce que « ça fonctionnait très bien jusque-là ». À l'inverse, une organisation plus légère peut être extrêmement réactive lorsqu'elle accepte qu'un problème remonté du terrain mérite réellement d'être entendu.

Une culture de sécurité mature accepte qu'une décision prise le matin soit remise en question, qu'un presque-accident mérite une discussion même sans blessé et qu'un obstacle reste fermé le temps nécessaire. Elle ne considère pas chaque arrêt comme un échec de l'organisation.

C'est même probablement l'inverse : une course à obstacles est vivante. Le terrain change, les participants changent, la météo change, les usages eux-mêmes changent. Vouloir supprimer cette variabilité reviendrait à enlever une partie de ce qui fait la discipline.

La sécurité ne demande pas de figer la course. Elle demande de savoir **quand ce changement fait encore partie du jeu et quand il commence à modifier sérieusement le risque**. C'est cela, pour moi, **prévoir le changement**.

CHAPITRE 8

CHALEUR, FROID ET HYDRATATION : QUAND L'ENVIRONNEMENT PREND LE DESSUS

On peut avoir parfaitement conçu les obstacles, vérifié les réceptions, briefé les équipes et malgré tout voir une course basculer pour une raison qui n'a presque rien à voir avec les obstacles eux-mêmes. La chaleur, le froid, le vent, l'humidité ou simplement la durée d'exposition peuvent finir par devenir le principal problème de la journée.

C'est probablement l'une des choses les moins intuitives lorsque l'on regarde une course depuis l'extérieur. Un obstacle de plusieurs mètres se voit immédiatement. Une température qui monte progressivement, un participant qui reste mouillé trop longtemps ou un ravitaillement qui commence à manquer beaucoup moins.

Pourtant, les accidents et les séries médicales racontent précisément cela : **le risque principal d'une course à obstacles n'est pas toujours un obstacle.**

8.1 — Warrior Dash 2011 : quand la chaleur prend toute la place

Le Warrior Dash organisé à Kansas City les 30 et 31 juillet 2011 se déroule sous une chaleur importante, avec des indices de chaleur rapportés autour de 100 à 105 °F, soit environ **38 à 41 °C d'indice de chaleur** — et non de température de l'air. Deux participants décèdent après s'être effondrés pendant le week-end. Les sources contemporaines indiquent qu'au moins l'un d'eux était pris en charge comme un cas de coup de chaleur ; pour l'autre, les premiers articles disponibles ne permettaient pas encore d'établir une cause médicale définitive. [S47]

Je garde volontairement cette prudence. Deux décès pendant un week-end extrêmement chaud ne suffisent pas à écrire que la chaleur en est nécessairement la cause dans les deux cas. Ils montrent en revanche que l'environnement peut solliciter très fortement un dispositif médical et modifier complètement le profil de risque d'un événement.

Le coup de chaleur d'effort est une urgence potentiellement mortelle. Le consensus de l'American College of Sports Medicine insiste sur la reconnaissance rapide, l'arrêt de l'effort, le refroidissement rapide et la coordination de la prise en charge. [S40] Le Comité international olympique insiste lui aussi sur l'anticipation des conditions, l'adaptation de l'organisation et les moyens de refroidissement lorsque les compétitions se déroulent en environnement chaud. [S41]

Ce qui m'intéresse ici n'est donc pas de chercher une température magique au-delà de laquelle toutes les courses devraient être annulées. La température de l'air ne raconte qu'une partie de l'histoire. L'humidité, le rayonnement solaire, l'heure, la durée de l'effort, son intensité, l'acclimatation des participants et le format de la course changent énormément la situation.

Un 100 m couru en soirée n'a évidemment pas le même profil qu'une longue course en plein soleil. Et même sur un même événement, la course de neuf heures peut ne pas être celle de quatorze heures.

Ce que je retiens est plutôt la nécessité de **voir arriver la chaleur avant qu'elle devienne une urgence**. Les conditions doivent être regardées avant l'événement puis suivies pendant celui-ci, avec des décisions possibles déjà envisagées : modifier des horaires, espacer ou réduire certaines vagues, neutraliser une section, renforcer les moyens de refroidissement ou, si nécessaire, interrompre.

Il faut également savoir reconnaître ce qui ne ressemble plus à de la simple fatigue. En contexte de chaleur, une confusion, une désorientation ou un comportement inhabituel peuvent faire partie des signes d'une situation beaucoup plus grave. [S40]

La présence d'eau ne suffit donc pas à elle seule à répondre à la chaleur. Il faut aussi être capable de reconnaître, refroidir et prendre en charge.

8.2 — Tough Guy : le froid ne commence pas quand il neige

La série publiée sur Tough Guy raconte presque l'inverse. Sur quatre éditions étudiées en 2006 et 2007, 251 consultations sont recensées, dont **84 pour hypothermie**. Deux de ces éditions se déroulent en hiver. [S32]

Le chiffre devient beaucoup moins surprenant lorsque l'on regarde ce que vivent les participants : eau froide, vêtements mouillés, vent, fatigue, puis parfois de longues périodes pendant lesquelles l'intensité de l'effort baisse fortement. La température de l'air n'est encore une fois qu'une partie du problème.

Les recommandations de la Wilderness Medical Society insistent sur la combinaison entre environnement froid, humidité, pertes de chaleur et durée d'exposition. [S43] C'est exactement ce qui rend la course à obstacles particulière : un participant peut entrer dans l'eau, repartir en courant et produire beaucoup de chaleur, puis se retrouver presque immobile quelques kilomètres plus loin dans une file.

Le même corps et la même météo peuvent donc produire une exposition très différente selon que le participant court, attend ou a déjà abandonné.

Un abandon peut également changer très rapidement la situation. Tant que le participant court, il produit de la chaleur. Une fois arrêté, mouillé, parfois loin du village ou d'une zone chauffée, le problème devient différent. La manière dont on récupère les abandons et le temps nécessaire pour les ramener vers une zone protégée font donc partie du sujet.

On retrouve ici ce que nous avons vu avec « prévoir le changement » : une décision correcte peut parfois créer un autre problème. Fermer un obstacle reste indispensable lorsqu'il doit l'être. Mais si cette fermeture immobilise plusieurs centaines de participants trempés dans le froid, **la file d'attente devient elle-même un élément de sécurité**.

Je ne retiens évidemment pas de cela qu'il faudrait supprimer les courses hivernales, l'eau froide ou les événements engagés. Je retiens qu'il faut regarder ensemble **température, immersion, vent, durée, temps d'attente, possibilité de se réchauffer et récupération des abandons**.

8.3 — Un point d'eau vide ne sert plus à grand-chose

L'hydratation pose d'abord une question beaucoup plus basique que les débats sur les électrolytes ou le nombre de millilitres à boire : **est-ce que l'eau est réellement disponible lorsque le participant en a besoin ?**

Dans les courses que je suis depuis des années, j'ai déjà vu ou recueilli des retours sur des ravitaillements qui commencent à manquer pour les dernières vagues. C'est particulièrement problématique lorsque le point concerné se trouve dans une zone difficile d'accès, que le réassort prend du temps et que les derniers participants sont précisément ceux qui peuvent rester le plus longtemps sur le parcours.

Un ravitaillement prévu sur le plan mais vide lorsque les derniers arrivent n'est plus un ravitaillement. Cela paraît trivial, mais ça change la manière de préparer l'événement. Il faut raisonner sur les quantités, bien sûr, mais aussi sur **le réassort**, l'accès aux points éloignés, les consommations supérieures aux prévisions et la possibilité qu'une journée plus chaude augmente fortement les besoins. Les recommandations de médecine du sport rappellent justement que les pratiquants doivent avoir accès à de l'eau pendant l'activité tout en évitant aussi l'excès d'apport. [S66]

La même question se pose sur la qualité de ce que l'on distribue. L'eau destinée à être bue doit rester une eau potable, stockée et distribuée dans des conditions qui ne créent pas un nouveau problème sanitaire. Les recommandations de l'OMS sur l'eau de boisson reposent précisément sur cette logique de maîtrise du risque jusqu'au consommateur. [S65]

Sur le terrain, ça veut dire quelque chose de beaucoup moins théorique : citerne adaptée, contenants propres, réservoir protégé, alimentation connue, pas un tuyau ou un bac dont personne ne sait vraiment ce qu'il contenait la semaine précédente. L'eau est un dispositif de sécurité : **elle doit être présente, accessible et saine jusqu'au dernier participant.**

8.4 — Boire beaucoup n'est pas une stratégie d'hydratation

Une fois que l'eau est disponible, reste une deuxième question : combien faut-il boire ? C'est justement là que les messages trop simples deviennent dangereux.

La déshydratation peut dégrader la performance et contribuer aux pathologies liées à la chaleur. Mais boire systématiquement au-delà de ses pertes peut également poser problème. Le consensus international consacré à l'hyponatrémie associée à l'exercice rappelle que la surconsommation de liquide est un facteur central de cette dilution excessive du sodium sanguin, dont les formes sévères peuvent entraîner des complications neurologiques ou pulmonaires. [S42] Autrement dit : **manquer d'eau peut être un problème. En boire trop peut aussi en devenir un.**

C'est pour cela que je ne retiens ni « buvez le plus possible », ni une quantité universelle à imposer à tous les participants. Les pertes hydriques varient énormément selon les individus, la température, la durée de l'effort et l'intensité. Les recommandations sur le remplacement des fluides insistent justement sur cette variabilité et sur la nécessité d'une hydratation suffisante sans aller vers la surconsommation. [S66]

Le nombre de ravitaillements doit suivre la même logique. Je ne vois pas de sens à fixer ici un point d'eau tous les X kilomètres indépendamment du parcours. Dix kilomètres peuvent demander quarante minutes sur un format roulant et plusieurs heures sur une course très technique. La température, le dénivelé et l'autonomie demandée au participant changent encore la réponse.

La vraie question est donc : **pendant combien de temps le participant peut-il raisonnablement rester sans possibilité de boire dans les conditions réelles de cette course ?** C'est une question beaucoup plus utile que la simple distance entre deux tables de ravitaillement.

8.5 — L'eau seule n'est pas toujours toute l'histoire

Sur un effort court, l'eau suffit très souvent. Sur des efforts beaucoup plus longs, notamment avec de fortes pertes sudorales ou sous la chaleur, la question des apports énergétiques et électrolytiques devient plus intéressante.

Le sodium perdu par la transpiration varie fortement d'une personne à l'autre, et les recommandations sportives n'en font pas une supplémentation universelle obligatoire. Surtout, avaler du sel n'annule pas le risque d'hyponatrémie si l'on boit excessivement : l'excès d'eau reste le mécanisme central à éviter. [S42]

Mais sur les événements longs, je trouve raisonnable que l'organisation ne pense pas son ravitaillement uniquement en litres d'eau. **Des aliments salés, des boissons contenant des électrolytes ou la possibilité pour le participant d'utiliser ses propres pastilles peuvent faire partie du dispositif**, particulièrement lorsque la durée et la chaleur deviennent importantes.

Je ne transformerais pas pour autant la pastille de sels en nouvel équipement obligatoire de la course à obstacles. Ce serait retomber exactement dans ce que j'essaie d'éviter. La durée d'exposition, les conditions et le type de participants doivent continuer à guider le niveau de réponse.

Un ravitaillement solide peut d'ailleurs participer naturellement à ces apports sans transformer chaque point d'eau en laboratoire de nutrition sportive.

L'important est surtout de sortir de l'équation simpliste **« chaleur = beaucoup d'eau »**. La réalité est plus intéressante : disponibilité de l'eau, quantité adaptée, durée, alimentation, électrolytes lorsque cela se justifie — et pas de surconsommation forcée.

8.6 — L'environnement doit être surveillé comme un obstacle

La chaleur, le froid et l'hydratation racontent finalement la même chose : ils ne sont pas un décor autour de la course. À certains moments, ils peuvent devenir **le mécanisme principal du risque**, même si chaque obstacle pris individuellement est parfaitement conçu.

C'est particulièrement visible sur les longues distances, mais pas uniquement. Une courte épreuve sous une chaleur très forte, une longue attente dans le froid ou un point d'eau inaccessible au moment où les participants en ont besoin peuvent déplacer complètement la question de sécurité.

Je retiens donc un principe assez simple : **l'environnement doit être surveillé comme on surveille un obstacle.**

Pas avec les mêmes outils, et pas nécessairement avec les mêmes personnes. Mais avec la même capacité à reconnaître qu'une situation prévue comme acceptable ne l'est peut-être plus quelques heures plus tard.

Modifier un horaire, renforcer un ravitaillement, faire repartir de l'eau vers une zone isolée, réduire une exposition ou neutraliser une partie du parcours n'est pas nécessairement reconnaître une erreur. C'est parfois simplement accepter que **la course qui se déroule devant nous n'est plus exactement celle que nous avions préparée.**

CHAPITRE 9

AVOIR DES SECOURS N'EST PAS LA MÊME CHOSE QUE POUVOIR SECOURIR

Une ambulance garée à côté du village rassure. Un poste de secours bien visible aussi. Mais si quelqu'un s'effondre deux kilomètres plus loin, au fond d'un bois, la vraie question commence ailleurs : **est-ce que quelqu'un le voit, sait où il se trouve, peut transmettre l'information et permettre à une équipe de l'atteindre ?**

C'est là que je préfère commencer ce chapitre. Pas par le nombre de secouristes ou de véhicules. Par ce qui se passe réellement entre l'incident et la prise en charge.

Cette chaîne peut être très courte sur une petite boucle compacte. Elle peut devenir beaucoup plus compliquée sur une course longue, avec de l'eau, des pentes, des zones inaccessibles en véhicule ou des participants dispersés sur plusieurs kilomètres. Et comme ailleurs dans cette analyse, le bon dispositif n'est pas celui qui paraît le plus imposant. C'est celui qui fonctionne sur le parcours réel.

Je la résume ainsi, sans en faire un protocole rigide : certaines actions peuvent évidemment se dérouler en même temps.

> *détecter et protéger sans s'exposer → alerter et localiser → mobiliser et accéder → prendre en charge / extraire selon la situation → organiser le relais et l'évacuation*

9.1 — Avant de secourir, il faut d'abord savoir où aller

Une personne blessée que personne ne voit est déjà un problème différent d'une personne qui tombe devant un poste de secours. Une alerte du type « quelqu'un est mal à l'obstacle du singe » ne vaut pas grand-chose si les équipes de secours ne savent pas où se trouve cet obstacle ou par quel accès le rejoindre.

Le parcours doit donc parler un langage partagé. Numéro d'obstacle, nom connu de tous, point kilométrique, secteur, accès véhicule ou repère cartographique : la forme importe moins que la capacité à supprimer l'ambiguïté. Sur un site compact, un plan simple et quelques repères peuvent suffire. Sur une longue distance en forêt ou en montagne, la localisation devient une fonction de sécurité à part entière.

Cette question rejoint directement le chapitre 7, section 7.4, sur les communications. Le bénévole qui détecte un problème doit pouvoir transmettre **où**, **quoi** et, autant que possible, **dans quel état** se trouve la situation. Une radio ou un téléphone ne compensent pas une localisation incompréhensible.

Et certaines situations rendent cette détection elle-même plus difficile. Dans l'eau, quelqu'un peut disparaître du regard. Sur une longue distance, un participant peut abandonner sans que l'information remonte. Dans une zone isolée, le premier signal peut venir d'un autre concurrent plusieurs minutes après l'événement. C'est pour cela que la chaîne de secours commence avant même l'arrivée du secouriste.

9.2 — Pouvoir atteindre la victime compte autant que disposer d'une équipe

Une fois la personne localisée, encore faut-il pouvoir l'atteindre. Un véhicule de secours ne roule pas à travers un talus, une zone boueuse profonde ou un obstacle. Une civière ne se manipule pas de la même manière sur une route et dans une pente. Une extraction depuis l'eau ou un espace étroit demande parfois une étape supplémentaire avant même que la prise en charge médicale classique puisse commencer.

C'est pour cela que la préparation des secours devrait regarder le parcours avec cette question très concrète : **si quelqu'un ne peut plus avancer seul à cet endroit, comment le sort-on ?**

La réponse ne sera pas la même partout. Certains secteurs sont accessibles directement en véhicule. D'autres nécessitent un cheminement à pied, un point de rendez-vous, du matériel adapté ou un itinéraire d'évacuation particulier. Plus la zone est isolée ou difficile d'accès, plus le temps d'extraction peut devenir une partie importante du délai global.

Cela ne signifie pas qu'il faut positionner une ambulance derrière chaque obstacle. Ce serait absurde sur la plupart des courses. Cela signifie qu'un dispositif de secours ne peut pas être pensé uniquement depuis le village départ-arrivée.

9.3 — Une ambulance partie à l'hôpital n'est plus une ambulance disponible

Un autre problème apparaît lorsque le dispositif commence réellement à travailler. Une équipe engagée sur une extraction longue n'est plus disponible ailleurs. Une ambulance partie vers l'hôpital n'est plus sur le site. Un poste qui traite plusieurs participants au même moment peut temporairement perdre une partie de sa capacité. Et deux incidents importants peuvent évidemment survenir presque simultanément.

Les séries médicales montrent que beaucoup de consultations en course à obstacles relèvent de problèmes pouvant être gérés sur place. [S01, S02, S31] C'est précisément ce qui rend les moyens de proximité utiles : traiter la petite traumatologie sans transformer chaque ampoule, coupure ou entorse en transport vers l'hôpital.

Mais le nombre moyen de consultations ne dit pas tout. Une organisation peut absorber vingt petites prises en charge sans difficulté et être beaucoup plus tendue par deux événements graves éloignés l'un de l'autre. Ce qui m'intéresse ici est donc la **capacité résiduelle** : que reste-t-il du dispositif lorsqu'une partie des moyens est déjà engagée ?

Je ne pense pas qu'il soit nécessaire d'écrire cinquante scénarios catastrophes. Quelques questions suffisent souvent : que reste-t-il si le moyen principal quitte le site ? Qui peut prendre le relais pendant une évacuation ? Que se passe-t-il si deux interventions importantes arrivent en même temps ? Et à partir de quel moment faut-il réduire, neutraliser ou arrêter une partie de la course parce que la capacité de réponse n'est plus celle prévue au départ ?

9.4 — La bobologie ne doit pas manger la capacité à traiter le grave

Nous avons vu au chapitre 2 que les postes de secours traitent beaucoup de petite traumatologie. C'est normal, et c'est même une part importante de leur travail sur une course. [S01, S02, S31]

Le problème apparaît si cette activité ordinaire finit par saturer les moyens nécessaires à une situation beaucoup plus urgente. Une coupure à nettoyer et une personne en arrêt cardiaque ne demandent évidemment ni la même réponse ni le même délai. Une entorse peut attendre quelques minutes ; une disparition sous l'eau ou un coup de chaleur sévère beaucoup moins.

Les recommandations médicales sur le coup de chaleur d'effort insistent sur la reconnaissance et le refroidissement rapides. [S40] Les recommandations sur la noyade rappellent elles aussi l'importance de la détection et de la récupération sans délai inutile. [S55] Pour un événement cardiaque aigu, la logique est la même : le temps devient une donnée centrale.

Le décès de Syed Mohamed Yusof lors de la Spartan Race de Bintan en 2016 le rappelle d'une autre manière. Il participe au 21 km, est retrouvé inconscient, pris en charge puis transporté à l'hôpital, où son décès est constaté ; les sources citant les médecins rapportent un arrêt cardiaque. [S51] Ce cas n'est pas un accident d'obstacle. Et il ne faut surtout pas chercher à le faire entrer de force dans cette catégorie simplement parce qu'il survient sur une course à obstacles.

Il rappelle quelque chose de plus large : **une manifestation sportive doit aussi être capable de répondre à un événement médical aigu qui n'a rien à voir avec la conception des obstacles.**

La conclusion n'est pas « mettre un professionnel partout ». Elle est de repérer les situations où quelques minutes changent vraiment la suite et de construire la détection, l'accès et la disponibilité autour de cette réalité.

9.5 — Le dernier participant est toujours un participant

La fin de course est un moment particulier. Les premières équipes ont terminé, les bénévoles commencent à penser au rangement, certaines zones se vident et l'attention se déplace naturellement vers l'arrivée.

Pendant ce temps, quelqu'un peut encore être seul sur le parcours. Un participant lent, blessé, désorienté ou ayant abandonné sans que l'information remonte reste exposé exactement comme avant. Le décès de Tony Weathers lors de l'Original Mud Run en 2012, déjà évoqué pour la traversée de la Trinity River, rappelle aussi l'importance de savoir qu'une personne attendue n'a pas rejoint l'arrivée. [S50]

Je considère donc la fermeture du parcours comme une vraie fonction de sécurité, pas seulement comme le moment où l'on commence à ramasser les rubalises. Selon la taille de l'événement, cela peut être très simple : un serre-file, une liste d'abandons, un pointage ou une communication entre postes. Sur une longue distance, cela demande évidemment davantage d'organisation.

Le niveau de moyens peut varier. Le résultat recherché beaucoup moins : **savoir qui reste encore sur le parcours et ne pas retirer le système avant lui.**

9.6 — En France, le DPS vient cadrer le dispositif ; il ne remplace pas cette chaîne

Le cadre français est important, mais je préfère le remettre ici, une fois le mécanisme posé. Le référentiel national des dispositifs prévisionnels de secours rattaché à l'arrêté du 7 novembre 2006 ne dimensionne pas un événement uniquement à partir d'un nombre brut d'inscrits. Il prend notamment en compte le public, son comportement, l'environnement, l'accessibilité et les délais des secours publics ; le dispositif destiné aux acteurs de la manifestation, dont les sportifs, doit également être analysé. [S13] La note ministérielle de 2021 rappelle par ailleurs le rôle des associations agréées de sécurité civile pour les DPS relevant de ce cadre. [S14]

Ces textes doivent évidemment être appliqués lorsqu'ils concernent l'événement. Mais un dispositif conforme sur le papier peut rester fragile si le parcours a été mal lu : une équipe peut exister sans pouvoir accéder rapidement à une zone, un moyen peut être correctement dimensionné mais indisponible au moment critique, ou une victime peut être impossible à localiser précisément.

Cela ne signifie pas qu'un organisateur doit construire son dispositif pour résister à toutes les combinaisons possibles d'accidents, de pannes ou d'évacuations. Ce serait irréaliste, et souvent disproportionné. **Préparer les secours consiste aussi à choisir quels scénarios sont suffisamment plausibles ou suffisamment graves pour mériter une réponse anticipée.**

Une ambulance peut partir. Deux événements importants peuvent parfois se produire en même temps. Un accès peut devenir inutilisable. Ces situations méritent d'être pensées. Il faut aussi distinguer la simple coïncidence de plusieurs pannes d'une **cause commune** : un orage, une chaleur extrême ou une dégradation brutale du terrain peuvent créer plusieurs besoins en même temps tout en compliquant les accès ou les communications.

Cela ne signifie toujours pas qu'il faille dimensionner la course pour résister à toutes les catastrophes imaginables. Cela signifie seulement qu'une dégradation raisonnablement prévisible peut toucher plusieurs maillons à la fois. C'est pour cela que je ne résume pas les secours à une question de quantité. Le nombre de personnes, de postes ou de véhicules compte. **La capacité du dispositif à absorber une dégradation raisonnablement prévisible compte tout autant.**

La question finale n'est donc pas : « le système fonctionne-t-il encore quoi qu'il arrive ? » Elle est plus réaliste : **si l'un de ses moyens importants devient indisponible, l'organisation sait-elle ce que cela change — et jusqu'à quel point elle peut continuer la course dans de bonnes conditions ?**

PARTIE IV

ADAPTER LES MOYENS AU VRAI NIVEAU DE RISQUE



CHAPITRE 10

LES FORMATS NE DEMANDENT PAS LA MÊME RÉPONSE

Parler de « la course à obstacles » comme si toutes les épreuves demandaient la même chose n'a jamais beaucoup de sens. Entre une course loisir de quelques centaines de personnes, une longue distance en terrain naturel et une compétition où chaque seconde compte, on retrouve des obstacles, de la course et des participants. Mais on ne retrouve ni les mêmes comportements, ni les mêmes durées d'exposition, ni les mêmes marges.

C'est là que la proportionnalité devient réellement utile. Pas pour décider qu'une petite course aurait droit à une petite sécurité et qu'un championnat international mériterait la version premium. **L'exigence reste la même sur ce que l'on cherche à protéger. Ce sont les réponses qui doivent suivre le format, le public, l'exposition et la complexité réelle de l'événement.**

Une petite course peut proposer une zone aquatique complexe. Une énorme épreuve peut avoir des obstacles simples dont les risques sont bien maîtrisés. Une course sans chronomètre peut envoyer plusieurs centaines de personnes dans la boue pendant trois heures. Un sprint international peut concentrer tout son risque sur quelques trajectoires prises à très haute vitesse. La taille compte, mais elle ne dit simplement pas tout.

10.1 — Un même obstacle ne raconte pas la même chose selon la course

Prenons un mur assez simple. Sur une course loisir, le participant peut arriver tranquillement, observer, demander de l'aide ou décider de contourner. Sur une compétition, il cherchera peut-être à basculer sans perdre une seconde. Sur une longue distance, il peut atteindre exactement le même mur après deux heures d'effort, avec beaucoup moins de force ou de précision qu'au départ.

Le mur n'a pas changé. **Son usage, si.**

C'est probablement la meilleure manière de regarder les formats. Plutôt que d'essayer de décider lequel serait « le plus dangereux », il faut regarder ce qu'il modifie : la vitesse, la fatigue, la densité de participants, la possibilité de renoncer, la répétition des gestes, l'éloignement des secours ou encore le temps passé dans certaines conditions environnementales.

Cela permet également d'éviter une réponse uniforme qui serait parfois trop lourde et parfois complètement à côté du problème. Une course familiale compacte n'a pas besoin du même dispositif organisationnel qu'une épreuve longue dispersée sur plusieurs kilomètres. Mais si elle propose un obstacle où une chute peut avoir des conséquences sérieuses, cet obstacle mérite évidemment le même sérieux.

La proportionnalité ne consiste donc pas à réduire l'exigence. Elle consiste à **mettre l'effort là où le format crée réellement de l'exposition**.

10.2 — En loisir, l'accessibilité doit être réelle

Une course loisir ne promet pas la même chose qu'une compétition. On peut venir courir avec des amis, découvrir la discipline, rire, se salir, se dépasser et parfois simplement arriver au bout. Le public peut être très sportif, mais aussi beaucoup plus occasionnel.

Le retour recueilli auprès de La Folle Furieuse illustre assez bien ce fonctionnement : l'organisation évoque principalement des prises en charge courantes, autour d'une trentaine d'interventions par événement et généralement zéro à deux évacuations. [S26] Ces données ne sont pas suffisamment auditées pour produire un taux de blessure. Leur intérêt est ailleurs : elles racontent le quotidien d'une course qui accueille un public très large et doit être capable de gérer cette diversité.

Cette accessibilité ne doit pas rester une promesse marketing. Elle suppose que le participant sache globalement dans quoi il s'engage, puisse comprendre la difficulté d'un obstacle et, surtout, puisse décider de ne pas le franchir lorsqu'il ne le sent pas. Une course peut rester difficile, boueuse, physique et impressionnante sans transformer chaque obstacle en passage obligatoire.

J'assume donc une position assez nette :

> *Sur une course loisir qui se présente comme accessible, le contournement doit être visible, praticable et sans sanction sportive.*

La réglementation FFA prévoit elle-même, dans son champ, la possibilité de contourner de nombreux obstacles, avec des sanctions éventuelles relevant ensuite du règlement sportif de l'organisateur. [S54] Ma position ne découle pas de cette règle. Elle vient surtout de la cohérence du format : lorsqu'on promet une expérience ouverte à un public large, le droit de renoncer à un obstacle fait partie de cette expérience.

Cela ne retire rien au dépassement de soi. Refuser un obstacle n'est pas forcément échouer sa course et, surtout, forcer physiquement un participant à poursuivre ne rend jamais l'obstacle plus sportif.

10.3 — Sur une longue distance, le risque s'accumule autrement

La longue distance ajoute quelque chose que l'on retrouve beaucoup moins sur un format court : **le temps**. Le participant ne rencontre pas simplement un obstacle puis le suivant. Il accumule les kilomètres, la fatigue, les variations de température, l'humidité, les ravitaillements, parfois plusieurs immersions et une perte progressive de précision. Un obstacle parfaitement accessible au kilomètre 2 peut devenir beaucoup plus exigeant au kilomètre 18.

La fatigue fait évidemment partie du contrat. Personne ne s'inscrit à une longue course en espérant arriver frais. Le sujet n'est donc pas de la supprimer. Il est de comprendre ce qu'elle change au reste : franchissement, hydratation, température corporelle, capacité à prendre une décision, abandon ou accès aux secours.

Les chapitres précédents l'ont montré avec le froid, la chaleur ou l'hydratation : l'exposition se construit aussi dans la durée. Les séries Tough Guy montrent par exemple le poids que peut prendre l'hypothermie dans certaines conditions, tandis que les recommandations sur la chaleur ou l'hydratation insistent sur l'effet combiné de la durée, de l'environnement et de l'intensité. [S32, S40, S66]

Cela change aussi l'organisation du parcours. Plus les participants sont dispersés, plus les points d'eau, les possibilités d'abandon, la récupération des personnes fatiguées et l'accès aux zones éloignées deviennent importants. Le dernier participant peut passer plusieurs heures après le premier dans une zone qui n'a plus tout à fait les mêmes conditions.

Là encore, il n'existe pas de règle simple du type « gros obstacle au début, petits obstacles à la fin ». Ce serait absurde. Une longue course peut parfaitement garder ses difficultés majeures tard dans le parcours. Mais **l'obstacle de fin de course doit être pensé pour le participant de fin de course**, pas seulement pour celui qui l'a testé frais la veille.

10.4 — Le chronomètre ne crée pas le risque, mais il change le geste

En France, la distinction entre manifestation chronométrée et non chronométrée a des conséquences juridiques et administratives réelles. [S62] Nous reviendrons dessus au chapitre 13, parce que cette question mérite d'être traitée proprement dans son cadre réglementaire. Ici, le sujet est différent.

Un chronomètre change parfois la manière d'utiliser un obstacle. Lorsqu'un classement compte, gagner du temps peut signifier sauter une prise, réduire un appui, basculer plus vite, repartir avant d'être complètement stabilisé ou choisir une trajectoire plus tendue. Ce sont des décisions sportives. Elles font partie de la compétition.

Le problème serait d'en déduire que « chronométré = dangereux » et « non chronométré = sûr ». Une course fun peut être très rapide. Un groupe d'amis peut se pousser à aller plus vite qu'il ne devrait. Une vague très dense peut créer de la pression sans aucun classement. À l'inverse, un compétiteur expérimenté peut exécuter un geste rapide avec énormément de maîtrise.

Le chronomètre n'est donc pas une catégorie de risque. **Il est un facteur qui peut modifier le comportement.**

Et c'est ce comportement qu'il faut regarder : vitesse d'engagement, trajectoire, proximité des concurrents, occupation de la réception et marge laissée lorsqu'un geste ne se passe pas comme prévu.

C'est aussi la raison pour laquelle la distinction administrative française, aussi importante soit-elle juridiquement, ne peut pas devenir notre grille unique pour penser la sécurité. Retirer une puce ne retire ni l'eau, ni la hauteur, ni la fatigue.

10.5 — Plus le format se spécialise, plus la réponse doit l'être aussi

Jusqu'ici, nous sommes encore dans des formats où plusieurs dimensions coexistent : courir, gérer son effort, franchir des obstacles, s'adapter au terrain et parfois à l'imprévu. Mais la discipline évolue.

Le 3 km, le 100 m, le 400 m et le Ninja poussent beaucoup plus loin certaines qualités : vitesse, précision, répétition, technicité ou maîtrise d'agrès connus à l'avance. À mesure que ces formats prennent de la place, ils ne changent pas seulement la durée de la course. Ils changent ce que les athlètes entraînent et la manière dont les obstacles sont utilisés, ce qui mérite un traitement spécifique.

Nous n'avons pas aujourd'hui les données permettant d'affirmer que ces formats seraient globalement plus ou moins accidentogènes que les courses traditionnelles. Ce serait précisément le genre de classement que je veux éviter ici.

En revanche, leur mécanique est suffisamment différente pour qu'on ne puisse pas simplement leur appliquer les conclusions d'une longue course loisir et considérer le sujet réglé.

Sur un 100 m, la vitesse retire volontairement des marges. Sur un 400 m, cette vitesse commence à rencontrer la fatigue au cours même de l'effort. Le 3 km garde davantage de gestion de course. Le Ninja ajoute encore une autre dimension avec la répétition très importante des gestes à l'entraînement et les blessures de surcharge déjà documentées chez ses pratiquants. [S06]

Le chapitre suivant leur est donc consacré, pas pour déterminer quel format représenterait le « vrai » obstacle, mais parce qu'à mesure qu'un sport se structure, **la manière dont il choisit ses formats finit aussi par décider des risques qu'il doit apprendre à maîtriser.**

CHAPITRE 11

FORMATS COURTS ET NINJA : QUAND LA VITESSE CHANGE LA SÉCURITÉ

En regardant les Championnats du monde UIPM 2026 à Pékin, ce qui m'a frappé n'est pas seulement la vitesse des athlètes. C'est la manière dont cette vitesse change presque tout ce que nous avons raconté jusqu'ici. Un obstacle n'est plus seulement franchi correctement : il est attaqué. Une réception n'est plus seulement un endroit où l'on doit pouvoir retomber : elle devient un endroit que l'athlète veut quitter avant même d'avoir complètement fini d'y arriver. Et lorsqu'une trajectoire permet de gagner quelques centièmes de seconde, elle sera utilisée de la manière la plus rapide possible, pas nécessairement de la manière la plus confortable.

C'est précisément le principe de ces formats. Personne ne demande à un sprinteur de ralentir pour rendre son geste plus sûr. On lui demande d'aller vite, et lorsqu'un titre mondial peut se jouer sur une fraction de seconde, chaque appui, chaque relance et chaque transition deviennent des endroits où l'on cherche à gagner du temps. La sécurité ne peut donc pas reposer sur le fait que l'athlète conservera volontairement une marge : le sport lui demande précisément de la réduire.

Cela ne permet absolument pas d'écrire que le 100 m, le 400 m ou le Ninja seraient plus dangereux que les courses traditionnelles. Nous n'avons pas aujourd'hui de données suffisamment robustes pour établir cette hiérarchie. Mais il serait tout aussi faux de considérer que leur sécurité peut être pensée exactement de la même manière.

> *Quand le format retire volontairement des marges au geste sportif, il faut recréer ces marges ailleurs.*

11.1 — Sur 100 m, l'échec arrive lui aussi à pleine vitesse

Sur une course loisir, un participant peut ralentir devant un obstacle, regarder celui qui le précède, hésiter quelques secondes puis repartir. Sur un 100 m, cette hésitation est déjà une perte de performance. L'athlète arrive vite, franchit vite et cherche immédiatement à relancer. Toute la logique du format pousse à raccourcir les phases qui ne produisent pas directement de vitesse.

Cela change d'abord les trajectoires. Une réception que l'on aurait naturellement imaginée sous un obstacle peut devenir insuffisante si l'athlète conserve une vitesse horizontale importante au moment où il lâche. La littérature sur les réceptions à fort impact permet de comprendre comment la vitesse, la rotation ou une décélération mal contrôlée peuvent fortement solliciter le membre inférieur, même si ces travaux ne permettent évidemment pas de calculer un taux de blessure propre au 100 m. [S03]

Ce que nous avons vu au chapitre 4 devient donc encore plus important : la zone à protéger n'est pas seulement celle où l'athlète devrait arriver lorsque son geste est parfait. Elle doit aussi intégrer les trajectoires plausibles lorsque ce geste se dérègle à pleine vitesse. La longueur de la réception, ses débords latéraux, les éléments durs voisins et la manière dont le corps poursuit son mouvement après le contact prennent alors une autre importance.

La sortie d'obstacle compte tout autant. Un participant loisir peut se réceptionner, regarder où il va puis repartir. Un sprinteur cherche déjà son premier appui de relance. Un pilier, un bord de tapis ou un élément apparemment placé hors de la trajectoire normale peut donc se retrouver exactement là où passe une trajectoire d'échec. La question n'est plus seulement : « peut-on franchir cet obstacle ? » Elle devient : **que se passe-t-il lorsqu'un athlète essaie de le franchir le plus vite possible ?**

11.2 — La recherche du moindre gain change l'usage réel de l'obstacle

La compétition révèle très vite les usages auxquels le concepteur n'avait pas forcément pensé. Si une prise peut être sautée, quelqu'un essaiera de la sauter. Si une transition peut être prise avec un seul appui au lieu de deux, elle le sera. Si l'athlète peut laisser partir son corps quelques fractions de seconde plus tôt sans être sanctionné, quelqu'un finira probablement par le faire.

Ce n'est pas un mauvais comportement ou une dérive de la compétition. **C'est précisément le sport.** L'athlète utilise le parcours dans les limites du règlement pour aller le plus vite possible. Une sécurité pensée uniquement à partir d'un usage calme et académique de l'obstacle risque donc de ne pas observer le geste qui apparaîtra réellement en compétition.

Cela rend les essais particulièrement intéressants. Tester un obstacle avec quelqu'un qui vérifie qu'il est franchissable n'est pas la même chose que le faire essayer par un athlète qui cherche réellement à gagner du temps. Le premier montre que le dispositif fonctionne. Le second peut révéler une sortie beaucoup plus longue, une trajectoire inattendue, une protection devenue trop courte ou une interaction qui n'apparaissait absolument pas lorsque l'obstacle était utilisé lentement.

Je ne propose évidemment pas que chaque obstacle soit validé par une équipe de champions internationaux avant son ouverture. Ce serait aussi irréaliste que disproportionné. Mais plus le format pousse à la vitesse, plus le test fonctionnel doit chercher à reproduire **la vitesse et l'engagement réellement attendus**.

> *Tester un obstacle lentement permet de vérifier qu'il fonctionne. Cela ne permet pas toujours de vérifier ce qu'il devient lorsqu'on le sprinte.*

11.3 — Le 400 m ajoute la fatigue à la vitesse

Le 400 m introduit une nuance importante. On reste dans un effort court et très intense, mais l'athlète n'aborde plus nécessairement les derniers obstacles avec la même précision qu'au départ. La fatigue apparaît au cours même du parcours alors que l'objectif reste de maintenir une vitesse très élevée.

La préhension peut diminuer, les gestes devenir moins précis et la capacité à récupérer une petite erreur se réduire. L'athlète ne bascule pas pour autant dans une logique de longue distance où il acceptera naturellement de ralentir pour gérer plusieurs heures d'effort. Il essaie encore d'aller vite alors que son corps commence déjà à lui demander autre chose.

Cela change la manière de regarder l'enchaînement des obstacles. Un mouvement très simple réalisé frais peut devenir beaucoup plus exigeant après plusieurs dizaines de secondes d'effort maximal. Une réception ou une transition située tard dans le parcours doit donc être évaluée avec l'état probable de l'athlète à cet endroit, pas uniquement avec celui de la personne qui teste l'obstacle tranquillement avant l'épreuve.

On retrouve finalement le même principe que sur une longue distance, mais comprimé dans un temps beaucoup plus court : **l'obstacle doit être pensé pour l'athlète qui va réellement l'atteindre.** Sur le 400 m, cet athlète arrive toujours très vite, mais il n'arrive déjà plus tout à fait frais.

11.4 — Le 3 km remet de la gestion dans la vitesse

Le 3 km se situe encore ailleurs. L'intensité reste élevée, le classement compte et les obstacles peuvent toujours être attaqués avec une vraie recherche de performance. Mais la durée réintroduit davantage de gestion : rythme, relances, récupération entre certaines difficultés et accumulation progressive de fatigue.

On retrouve donc plusieurs mécanismes des courses traditionnelles, mais avec un niveau de vitesse et une homogénéité sportive généralement plus importants. Le participant n'est plus seulement exposé à quelques dizaines de secondes de sprint ; il accumule plusieurs minutes d'effort soutenu pendant lesquelles la qualité de ses franchissements peut progressivement se dégrader.

Selon le parcours, les interactions entre concurrents peuvent également prendre davantage de place : dépassements, arrivées simultanées sur un obstacle, occupation de la réception ou trajectoires différentes sur une même zone. Là encore, chercher une règle universelle — plus de bénévoles, plus de protections ou davantage d'espace partout — ne répondrait pas vraiment au problème.

Je préfère revenir au mécanisme : **où plusieurs athlètes peuvent-ils arriver ensemble ? Où la vitesse empêche-t-elle encore de corriger une trajectoire ? À quel moment la fatigue commence-t-elle à modifier le geste ? Et que se passe-t-il lorsque l'un d'eux rate ?** C'est la réponse à ces questions qui doit guider le dispositif.

11.5 — Le Ninja ajoute la répétition

Le Ninja apporte encore une autre temporalité. Sur une course traditionnelle, une grande partie de l'exposition se produit pendant l'événement. Un pratiquant loisir peut courir quelques fois par an et ne reproduire certains obstacles qu'occasionnellement. Le Ninja repose au contraire beaucoup plus sur l'entraînement spécifique et la répétition : suspensions, balancements, mouvements dynamiques, changements de prises et réceptions sont travaillés encore et encore.

Une publication de 2026 consacrée à 103 athlètes Ninja retrouve notamment les épaules, les chevilles et les poignets parmi les zones fréquemment touchées. Les auteurs rapportent également des blessures de surcharge et des lésions ayant nécessité une intervention chirurgicale. [S06]

Cette étude ne permet pas de calculer le risque d'une tentative ni de décider qu'un agrès serait plus dangereux qu'un autre. Nous ne connaissons pas suffisamment le nombre de répétitions, les heures d'entraînement ou l'exposition précise à chaque difficulté pour faire ce raccourci. Elle apporte néanmoins quelque chose d'essentiel : **la sécurité ne concerne plus uniquement l'échec visible pendant une tentative. La répétition elle-même devient une exposition.**

Une réception parfaitement protégée ne règle pas une surcharge d'épaule liée à des milliers de mouvements. À l'inverse, une excellente préparation physique ne supprime évidemment pas le risque d'une mauvaise chute lors d'une tentative particulière. Les deux dimensions coexistent et doivent être regardées séparément. C'est probablement l'une des grandes particularités du Ninja dans ce dossier : une partie du risque peut se construire très longtemps avant le jour de la compétition.

11.6 — Plus de vitesse ne signifie pas nécessairement plus de moyens

Il serait assez facile de sortir de ce chapitre avec une conclusion simple : ces formats vont plus vite, donc il faut davantage de protections, davantage de personnes et davantage de procédures. Je ne pense pas que ce soit la bonne lecture.

Ils demandent surtout une **sécurité beaucoup plus précise**. La trajectoire compte davantage. La longueur réelle d'une réception compte davantage. La possibilité pour deux athlètes de se retrouver au même endroit compte davantage. La position d'un élément dur quelques dizaines de centimètres à côté du geste normal compte davantage. Le temps nécessaire pour libérer une zone de réception peut lui aussi devenir critique.

Sur certains obstacles, cette précision nécessitera effectivement davantage de moyens. Sur d'autres, elle demandera surtout une meilleure conception. Dans une configuration donnée, prolonger une zone libre de quelques dizaines de centimètres peut parfois apporter davantage qu'ajouter un bénévole au dispositif. Une protection correctement prolongée peut compter davantage qu'une procédure. Une régulation légèrement différente peut supprimer une interaction qui aurait été très difficile à gérer ensuite.

On revient exactement au principe de proportionnalité : **mettre les moyens là où le mécanisme réel en a besoin**, plutôt que considérer que le niveau sportif du format impose automatiquement un dispositif plus lourd partout.

11.7 — La sécurité doit recréer les marges que le sport retire volontairement

Les formats courts ne sont donc pas de simples courses traditionnelles raccourcies. Ils changent la manière dont les obstacles sont utilisés, augmentent la place de la vitesse et poussent les athlètes à explorer les gestes les plus efficaces. Le Ninja ajoute à cela une exposition répétée à l'entraînement et fait apparaître une autre famille de blessures.

Rien de tout cela ne permet aujourd'hui d'affirmer que ces formats provoquent davantage de blessures. La recherche disponible ne fournit pas de cohortes suffisamment robustes pour calculer une incidence propre au 100 m, au 400 m ou au 3 km. Le Ninja commence à être mieux documenté, mais les données existantes ne permettent pas davantage une comparaison générale avec les autres formats.

Cette absence de chiffre n'empêche pas de comprendre les mécanismes. Sur une course loisir, une partie de la sécurité vient naturellement de la possibilité de ralentir, d'observer et de renoncer. Sur un format où la victoire se joue sur une fraction de seconde, ces marges ne peuvent plus constituer la principale barrière : **le sport demande justement à l'athlète de les réduire.**

C'est donc ailleurs qu'il faut les recréer : dans la conception, dans les trajectoires possibles, dans les réceptions, dans l'espace laissé autour du geste, dans la gestion des interactions et dans la capacité à tester l'obstacle à la vitesse à laquelle il sera réellement utilisé. Ce n'est pas demander moins de performance. C'est accepter que, **lorsque le sport devient plus rapide, la sécurité doit devenir plus précise avec lui.**

CHAPITRE 12

KIDS : PARTIR DE L'ENFANT, PAS RÉDUIRE LE PARCOURS ADULTE

Il y a un réflexe assez naturel lorsqu'on parle de sécurité avec les enfants : réduire. Moins haut, moins loin, moins difficile, moins vite. Ça paraît logique. Sauf que ce réflexe oublie assez vite quelque chose d'important : **les enfants bougent beaucoup**.

Ils courent, sautent, grimpent, se suspendent, se laissent tomber, recommencent. Ils passent du temps dans des aires de jeux qui proposent déjà des filets, des ponts instables, des toboggans, des prises d'escalade ou des franchissements en hauteur. Ils font de la motricité lorsqu'ils sont petits, de l'EPS à l'école, parfois plusieurs activités sportives à côté.

L'OMS recommande aux 5–17 ans une moyenne d'au moins 60 minutes par jour d'activité physique modérée à soutenue sur la semaine. [S67] Cette recommandation parle d'activité physique générale ; elle ne prouve pas l'aptitude d'un enfant à un agrès particulier. Elle rappelle en revanche quelque chose d'utile : on ne peut pas penser les enfants uniquement comme un public à protéger de l'effort. Tous n'atteignent évidemment pas ce niveau et tous n'ont pas les mêmes capacités. Mais ça évite au moins un raccourci : **un enfant n'est pas simplement un adulte fragile en réduction**.

Certains enfants sont même beaucoup plus à l'aise que beaucoup d'adultes pour grimper, se suspendre, s'accroupir, repartir du sol ou utiliser leur corps dans des positions inhabituelles. Le problème d'un parcours Kids n'est donc pas de supprimer la difficulté. C'est de comprendre **où les différences avec un adulte comptent réellement**.

> *Adapter n'est pas édulcorer.*

12.1 — Un enfant n'est pas seulement plus petit

La première différence est évidemment physique. La taille des mains, la portée des bras, la longueur des jambes, le rapport entre le poids du corps et la force disponible changent la manière d'utiliser un obstacle. Une prise placée à une distance raisonnable pour un adulte peut devenir pratiquement inaccessible. Un mur franchissable avec un simple appui de pied peut demander à un enfant de se hisser entièrement avec les bras.

Mais réduire toutes les dimensions de 30 % ne produit pas automatiquement un bon parcours enfant. Les proportions corporelles évoluent avec l'âge, tout comme la coordination, la force, l'endurance ou la capacité à stabiliser une réception. Entre un enfant de six ans et un adolescent de quinze ans, l'écart est immense. Ce serait presque aussi étrange de les considérer comme un seul public que de construire le même parcours pour un enfant de CE1 et un adulte entraîné.

Et pourtant, la différence qui m'intéresse le plus n'est peut-être pas physique. Un enfant peut être parfaitement capable de monter sur un obstacle et beaucoup moins capable d'anticiper ce qu'il fera s'il se retrouve bloqué au milieu. Il peut reproduire exactement ce qu'il vient de voir faire sans se demander si sa propre portée lui permettra de terminer. Il peut continuer à s'accrocher parce qu'on l'encourage alors qu'un adulte aurait déjà décidé de lâcher.

C'est là que le parcours Kids demande autre chose. **Physiquement, il ne faut pas sous-estimer les enfants. Dans la lecture du risque et la gestion de l'échec, on ne peut pas leur demander exactement la même autonomie qu'à un adulte.**

12.2 — Un bon parcours Kids doit pouvoir être vraiment sportif

C'est aussi pour cela que je me méfie des parcours enfants qui ressemblent à une version décorative de la course adulte. Deux ballots de paille, un filet à quatre pattes, un petit mur et une médaille à l'arrivée : ça fonctionne avec les plus jeunes, mais cela ne suffit pas forcément à faire une vraie course à obstacles pour un enfant qui grimpe, court ou fait du sport toute l'année.

Les enfants peuvent avoir envie d'un vrai défi. Ils peuvent aimer la hauteur, l'équilibre, les suspensions et la difficulté. Le plaisir vient aussi de ce moment où l'obstacle paraît compliqué puis finit par passer. Retirer cette difficulté au nom de la sécurité peut finir par enlever une partie de l'expérience que l'on voulait justement leur proposer.

La bonne question n'est donc pas : **comment rendre le parcours facile ?** Elle est : **comment rendre la difficulté adaptée ?** Un obstacle peut demander de la force sans placer l'enfant dans une situation dont il ne peut plus sortir seul. Une suspension peut être exigeante avec une hauteur de chute raisonnable. Un mur peut demander un vrai engagement tout en permettant une aide ou une descente simple. Une zone d'équilibre peut être technique sans que son échec conduise à une conséquence disproportionnée.

C'est exactement la logique générale de ce travail appliquée aux Kids : conserver l'expérience sportive tout en maîtrisant ce qui se passe lorsque ça ne passe pas.

12.3 — Prévoir l'échec commence par regarder comment un enfant échoue

Un adulte qui sent ses avant-bras lâcher sur une suspension peut décider de tomber maintenant plutôt que trois prises plus loin. Un enfant peut au contraire continuer jusqu'à ce que ses doigts s'ouvrent seuls. Il peut lâcher sans préparer sa réception, tourner en tombant ou essayer de se rattraper à quelque chose qui n'était pas prévu pour cela.

Ce n'est pas une règle universelle sur les enfants. C'est simplement une possibilité suffisamment plausible pour que le design en tienne compte. La réception doit donc être pensée pour **la manière dont un enfant peut réellement tomber**, pas uniquement pour la chute propre et verticale imaginée lors du montage. Hauteur, trajectoire, éléments durs voisins, risque de tomber sur un autre enfant et possibilité d'atteindre rapidement celui qui reste suspendu ou bloqué deviennent particulièrement importants.

Le même raisonnement vaut pour les sorties. Un obstacle peut être très amusant à monter et beaucoup moins simple à quitter. Un enfant qui arrive sur une plateforme en hauteur doit comprendre immédiatement où aller ensuite et pouvoir le faire sans avoir à improviser. Si le passage exige une décision complexe une fois engagé, cette décision doit être adaptée à l'âge et au niveau d'autonomie attendu.

La hauteur n'est donc pas le seul paramètre. **Ce qui compte aussi, c'est ce que l'enfant doit être capable de comprendre et de faire une fois là-haut.**

12.4 — L'adulte doit pouvoir aider sans devenir lui-même le problème

Sur un parcours Kids, l'intervention d'un adulte est parfois nécessaire. Un enfant peut paniquer, rester bloqué, refuser finalement de descendre ou simplement avoir besoin d'un coup de main. Cette possibilité mérite d'être pensée au même titre que la réussite de l'obstacle.

Est-ce qu'un bénévole peut atteindre facilement l'enfant ? Est-ce qu'il existe un côté par lequel intervenir ? Peut-on faire redescendre quelqu'un sans demander à un adulte de grimper sur une structure qui n'a jamais été prévue pour son poids ? Ces questions sont beaucoup plus utiles qu'une consigne générale disant simplement qu'un adulte doit surveiller la zone.

Il faut également distinguer **aider à sortir** et **aider à réussir**. Sur beaucoup de courses Kids, les parents ou les bénévoles donnent naturellement une main, poussent légèrement un enfant sur un mur ou l'aident à atteindre une prise. Cela peut très bien faire partie de l'expérience. Le problème commence lorsque l'aide transforme complètement l'usage de l'obstacle : soulever un enfant très haut, le maintenir dans une position qu'il ne maîtrise pas ou le pousser à poursuivre alors qu'il cherche clairement à sortir.

La sécurité ne demande pas d'interdire toute aide. Elle demande que l'adulte puisse intervenir **sans créer une exposition plus importante que celle qu'il essayait de résoudre**.

12.5 — Les parents font aussi partie du parcours

Il y a une autre particularité des courses Kids : les spectateurs sont rarement neutres. Un parent encourage. Il court parfois le long des barrières, donne des conseils, applaudit, filme et, assez naturellement, veut voir son enfant réussir. C'est une des choses qui rendent ces courses très vivantes. Mais cette énergie peut aussi devenir une pression supplémentaire.

« Allez, vas-y ! » n'a pas la même signification lorsque l'enfant hésite simplement parce que l'obstacle l'impressionne et lorsqu'il essaie réellement de dire qu'il ne veut plus y aller. La frontière n'est évidemment pas toujours facile à lire. Je ne propose pas de transformer les parents en problème de sécurité par défaut. Mais l'organisation peut clairement poser une règle simple : **encourager, oui ; pousser physiquement ou empêcher un enfant de renoncer, non.**

Cela vaut aussi pour l'accès au parcours. Un parent qui entre spontanément dans une zone peut gêner une réception, croiser le flux ou se retrouver sous un obstacle. Sur certains formats très jeunes, la présence accompagnante peut au contraire être prévue et totalement cohérente. L'important est de décider comment elle fonctionne au lieu de la découvrir lorsque quinze parents ont déjà franchi la rubalise.

Encore une fois, le sujet n'est pas de supprimer l'enthousiasme, mais de lui donner une place.

12.6 — L'âge est un repère. Pas une description complète de l'enfant.

Les catégories d'âge sont indispensables pour organiser une course. Il faut bien définir qui peut accéder à quel format, avec quelles distances et quelles difficultés. Les règles françaises apportent leurs propres limites dans leur champ d'application, qui doivent être respectées lorsqu'elles concernent l'événement. [S54]

Mais deux enfants du même âge peuvent avoir des capacités très différentes. L'un fait de l'escalade trois fois par semaine. L'autre découvre sa première course. L'un mesure quinze centimètres de plus. L'un adore la hauteur ; l'autre peut être très rapide et bloquer totalement devant un filet. Une catégorie d'âge ne peut évidemment pas capturer toute cette diversité.

Cela ne signifie pas qu'il faut remplacer l'âge par des tests individuels avant chaque course. Ce serait ingérable et sans grand intérêt. Cela signifie que le parcours doit garder **des marges suffisantes pour plusieurs niveaux de pratique à l'intérieur d'une même catégorie**, notamment par la progressivité, la possibilité d'aide et le droit de renoncer.

Et lorsqu'un parcours accueille une tranche d'âge très large, cette question devient encore plus importante. Ce qui constitue un vrai défi sportif pour un adolescent peut être simplement impossible pour un enfant beaucoup plus jeune. Le même obstacle peut donc nécessiter plusieurs variantes, plusieurs hauteurs ou tout simplement ne pas convenir à tous les groupes.

Le bon parcours Kids n'est pas celui où tous les enfants réussissent tout. C'est celui où **l'échec reste acceptable et compréhensible pour l'enfant qui le vit**.

12.7 — Sur les enfants, les données manquent encore

Il faut enfin être clair sur une limite : nous avons beaucoup moins de données spécifiques sur les blessures en course à obstacles chez les enfants que chez les adultes. Les grandes séries médicales utilisées ici ne permettent pas de construire proprement un taux d'incidence Kids, encore moins de comparer différents types d'obstacles avec suffisamment de précision.

Je ne vais donc pas inventer un chiffre rassurant ou alarmant simplement parce que nous aimerions en avoir un. Cela ne nous condamne pas pour autant à ne rien dire. Les principes de trajectoire, de réception, de hauteur de chute, de capacité d'extraction et de surveillance restent applicables. On peut aussi garder un constat simple : l'activité physique fait partie des recommandations de santé pour les 5–17 ans. [S67] Cela ne valide aucun obstacle particulier ; cela évite simplement de confondre sécurité et suppression de l'effort.

La prudence consiste donc moins à retirer le sport qu'à **ne pas prétendre savoir exactement ce que nous ne savons pas encore mesurer**. C'est aussi un domaine où une meilleure collecte de données serait particulièrement utile : âge, type d'obstacle, mécanisme de chute, nature de la blessure, besoin ou non de transport. Pas pour fabriquer rapidement une réglementation supplémentaire, mais pour vérifier si les principes que nous appliquons correspondent réellement aux accidents observés.

12.8 — Concevoir pour des enfants, pas contre le risque

Je pense que c'est finalement la distinction la plus importante de ce chapitre. Un parcours Kids peut être exigeant. Il peut demander du courage, de la force, de l'équilibre, de la coordination et même produire quelques bleus ou quelques petites chutes. Si on retire tout cela, on finit par ne plus proposer grand-chose qui ressemble à une course à obstacles.

Mais cette difficulté doit être construite avec le public réel en tête : sa taille, sa force, sa manière de tomber, sa capacité à comprendre une consigne, à renoncer et à demander de l'aide.

> *Un parcours Kids n'a pas à être un parcours adulte assagi. Il doit être un parcours pensé pour des enfants.*

C'est une différence énorme. Et c'est probablement la meilleure manière de respecter les enfants : **ne pas les sous-estimer, sans leur demander d'être déjà des adultes.**

CHAPITRE 13

UNE RÈGLE NE REMPLACE PAS L'ANALYSE DU RISQUE

Une règle de sécurité a quelque chose de rassurant. Elle fixe un seuil, un nombre de personnes, une qualification, parfois une distance ou une profondeur. Elle permet à l'organisateur de savoir ce qu'il doit faire et à l'autorité qui contrôle l'événement de vérifier assez simplement si cela a été fait.

C'est nécessaire. Mais cela crée aussi un raccourci assez tentant : si la règle est respectée, la situation serait sûre ; si elle ne l'est pas, elle ne le serait pas. La réalité est évidemment moins confortable. Une règle doit fonctionner pour beaucoup d'événements différents. Elle doit être suffisamment simple pour être comprise, contrôlée et appliquée. Or le risque, lui, peut dépendre d'une trajectoire, d'une vitesse, d'une visibilité dans l'eau, d'un terrain, d'une densité de participants ou de la conséquence réelle d'une rupture.

> *Une règle doit être assez simple pour être applicable sans devenir assez simple pour perdre le risque qu'elle cherchait à maîtriser.*

13.1 — Une obligation dit ce qu'il faut faire. Pas forcément pourquoi.

En France, la situation est assez claire sur un premier point : pour la période **2026–2029**, la délégation ministérielle des courses à obstacles est attribuée à la Fédération française d'athlétisme, l'arrêté en vigueur depuis le 1er janvier 2026 accordant cette délégation jusqu'au 31 décembre 2029. [S38] La réglementation Running 2026 que j'ai analysée contient justement un ensemble de prescriptions propres aux courses à obstacles : constructions, eau, surveillance, secours, commissaires ou encore dispositifs techniques. [S54]

Il faut évidemment connaître ces règles lorsqu'elles s'appliquent. Mais les recopier ne suffit pas à comprendre la sécurité. Le Titre V donne des exemples très concrets de cette tension. Il prévoit un **médecin-chef présent en permanence, quel que soit le nombre de participants**, au moins **une ambulance agréée**, puis une ambulance supplémentaire par fraction entière ou partielle de 1 000 participants. Il encadre aussi la surveillance des pièces d'eau et impose une note de calcul à certaines structures soumises au poids ou à la poussée des participants. [S54]

Ces prescriptions visent des problèmes réels : pouvoir traiter une urgence, surveiller l'eau, éviter la rupture ou le renversement d'une structure. C'est précisément pour cela qu'elles sont intéressantes à discuter. La question n'est pas de savoir si ces objectifs sont légitimes — ils le sont. Elle est de savoir si **le même moyen doit toujours répondre au même mécanisme**, quels que soient la taille de l'épreuve, le site, la structure ou la géométrie de la zone aquatique.

Prenons l'eau. Le tableau fédéral distingue notamment le seuil de 80 cm, tandis qu'une autre disposition du même Titre V demande une surveillance permanente par nageur-sauveteur de chaque obstacle constitué de pièce(s) d'eau. [S54] Le seuil est donc réel, mais il ne résume pas tout le dispositif. Et nous avons vu au chapitre 5 qu'une réception peu profonde après une arrivée lente et une zone recevant un participant projeté à grande vitesse n'ont absolument pas le même mécanisme.

Même chose pour une structure. Exiger une justification technique lorsque des participants sollicitent une construction répond à une vraie préoccupation. Une rupture peut avoir des conséquences importantes, et « quelqu'un est monté dessus hier, ça tient » n'est pas une validation sérieuse. Mais cela ne signifie pas que chaque assemblage simple proche du sol appelle nécessairement le même niveau de calcul, de formalisation ou d'expertise qu'une grande structure recevant plusieurs personnes en mouvement. [S54]

C'est là que je distingue deux questions : **qu'est-ce que la règle exige ?** Et **qu'est-ce que le mécanisme exige réellement pour être maîtrisé ?** Très souvent, les deux se rejoignent. Mais elles ne sont pas synonymes.

13.2 — Chronométrer change le cadre. Pas l'exigence de sécurité.

Le chronométrage est probablement l'un des meilleurs exemples de cette différence entre droit et mécanisme. Le Code du sport prévoit, dans le régime concerné, que l'organisateur d'une manifestation avec classement, chronométrage ou horaire fixé à

l'avance recueille l'avis de la fédération délégataire avant le dépôt de sa déclaration, sauf exceptions prévues par le texte. L'avis est motivé au regard des règles techniques et de sécurité. [S62]

C'est une conséquence juridique réelle du chrono. Mais elle ne signifie évidemment pas qu'en retirant la puce on retire le risque. Une course non chronométrée peut comporter une grande structure, une réception aquatique, une forte chaleur ou un parcours difficile d'accès pour les secours. À l'inverse, une compétition chronométrée peut être extrêmement courte et organisée sur un site compact où l'accès, les flux et les secours sont plus faciles à organiser. Le statut administratif et la réalité de l'exposition ne racontent donc pas la même chose.

Il faut d'ailleurs être précis sur le droit lui-même. Les règles de déclaration des manifestations sans classement ni chronométrage auxquelles on fait souvent référence ne s'appliquent pas indistinctement à toute course organisée n'importe où : leur champ dépend notamment des conditions prévues par le Code du sport, par exemple lorsque des voies publiques ou ouvertes à la circulation sont concernées. [S62] Autrement dit, écrire simplement « plus de 100 participants = telle procédure » sans préciser le champ serait beaucoup trop rapide.

Je garde donc deux lectures en parallèle. **Le chrono peut modifier le régime administratif. Et, sportivement, il peut aussi modifier le comportement**, comme nous l'avons vu aux chapitres 10 et 11 : prise de vitesse, optimisation des trajectoires, réduction volontaire des marges. Mais ce sont deux mécanismes différents. Les mélanger produit une partie des incompréhensions autour des courses loisir aujourd'hui.

13.3 — Respecter une règle n'empêche pas de la discuter

Il y a un autre point auquel je tiens beaucoup. Dire qu'une règle est disproportionnée dans certaines situations ne signifie pas qu'un organisateur est libre de décider qu'elle ne lui plaît pas et de l'ignorer. Lorsqu'une obligation s'applique, elle s'applique. La discussion commence ailleurs : **est-ce que cette règle devrait évoluer ?**

On peut parfaitement respecter aujourd'hui une prescription tout en considérant qu'elle vise le bon problème avec une réponse trop uniforme. Ce n'est pas une contradiction. C'est même comme cela qu'une réglementation devrait pouvoir progresser. Le dispositif médical français est un bon exemple de la question. Si un cadre impose une présence particulière ou certains moyens, l'organisateur concerné doit s'y conformer. Mais lorsque le même moyen est demandé à une petite épreuve

compacte et à un événement beaucoup plus important, il reste légitime de demander si le niveau de moyens devrait davantage tenir compte du nombre de participants, de l'accessibilité, de la durée, du type d'obstacles et du délai réel d'arrivée des secours publics. [S54]

Ce n'est pas demander moins de sécurité. C'est demander **pourquoi ce moyen précis est celui qui protège le mieux dans cette configuration**. Le même raisonnement vaut pour les zones aquatiques. Le règlement FFA 2026 peut imposer une surveillance qualifiée dans son champ ; cela n'empêche pas de constater, du point de vue du mécanisme, qu'une petite zone où un adulte a constamment pied ne pose pas le même problème de détection et de récupération qu'une réception profonde après projection ou une véritable traversée à la nage. [S54]

La discussion porte donc sur le calibrage de la règle, pas sur une permission de l'ignorer. Et la question n'est certainement pas de remplacer le seuil de 80 cm par mon propre seuil magique. Ce serait reproduire exactement le même problème avec un autre chiffre.

13.4 — Le droit change. Les règlements ne bougent pas toujours au même rythme.

Il y a aussi quelque chose de très concret dans la réglementation : elle vieillit. Au moment où j'écris cette version, le sujet du sauvetage aquatique en donne une démonstration presque parfaite. L'arrêté du 29 juillet 2026 réforme la filière aquatique de sécurité civile et crée notamment le certificat de compétences de **surveillant sauveteur aquatique — SSA**. Il prévoit aussi des équivalences et adaptations pour les titulaires du BNSSA. [S61]

Son article 14 substitue dans les textes réglementaires de l'État les références au BNSSA par le certificat SSA ; son article 16 fixe l'entrée en vigueur au **1er octobre 2026**. Le même arrêté prévoit en outre des équivalences transitoires, notamment sous conditions pour certains titulaires du BNSSA. [S61]

À la date de vérification du **20 septembre 2026**, le règlement FFA 2026 publié emploie encore le terme BNSSA. [S54] Ce n'est pas nécessairement une contradiction : l'un modifie le cadre réglementaire de l'État, l'autre est un document fédéral publié avant cette réforme et qui n'a pas encore été matériellement réécrit dans la version que j'ai pu consulter.

Mais pour l'organisateur, ça change une chose importante : **le PDF sauvegardé sur son ordinateur au mois de janvier ne garantit pas que la situation juridique soit encore exactement la même au mois d'octobre.** Pour un événement postérieur au 1er octobre 2026, je recommande donc de vérifier à la fois la version fédérale applicable et les textes réglementaires alors en vigueur. Et pour moi, cela impose une règle de travail assez stricte : lorsqu'une prescription importante est citée, je veux pouvoir dire de quel texte elle vient, dans quel champ elle s'applique et à quelle date je l'ai vérifiée.

C'est moins spectaculaire qu'une photo de gros obstacle. C'est aussi ce qui évite qu'un guide sécurité vieillisse très mal en quelques mois.

13.5 — Conforme ne veut pas forcément dire pertinent. Pertinent ne veut pas forcément dire obligatoire.

C'est probablement la distinction la plus importante de ce chapitre. Une mesure peut être **obligatoire et pertinente** : le droit demande quelque chose qui répond correctement au risque rencontré. Elle peut être **obligatoire mais discutable dans son calibrage** : l'objectif est légitime, mais le niveau de moyens ou le seuil retenu paraît mal adapté à certaines configurations.

Elle peut aussi être **non obligatoire et pourtant extrêmement pertinente** : par exemple une organisation décide de surveiller un presque-accident, de tester son réseau mobile sur tout le parcours ou de prévoir une batterie externe pour un bénévole isolé sans qu'aucun texte ne lui ait écrit cette liste. Et elle peut enfin être simplement **inutile dans une situation donnée**, même si elle semblerait rassurante sur le papier.

C'est exactement pour cela que je veux garder les statuts très clairs dans la rédaction. Quand **la réglementation impose**, je l'écris. Quand **une fédération prévoit quelque chose dans son règlement**, je l'attribue à cette fédération. Quand **une étude montre ou suggère quelque chose**, je le rattache aux données. Quand **je recommande**, je l'assume comme tel.

> *La conformité répond à : "est-ce que je respecte la règle ?"*
> *La pertinence répond à : "est-ce que cela protège réellement ici ?"*

Une organisation sérieuse a besoin des deux réponses, parce que la conformité et la pertinence ne répondent tout simplement pas à la même question.

13.6 — Proportionner n'est pas alléger

Le mot « proportionnalité » peut facilement devenir un mot poli pour demander moins de contraintes. Ce n'est pas ce que j'entends ici. Une réponse proportionnée peut parfaitement être **plus exigeante** que ce qu'un seuil réglementaire demande lorsqu'une situation particulière le justifie. Une zone aquatique très difficile à surveiller peut demander davantage de moyens. Une structure atypique peut mériter une expertise plus poussée. Un parcours très isolé peut exiger une organisation des secours plus robuste qu'un événement bien plus gros mais concentré sur un site compact.

La proportionnalité fonctionne dans les deux sens. Elle évite de mettre des moyens lourds là où ils apportent très peu. Mais elle évite aussi de se cacher derrière une conformité minimale lorsqu'un mécanisme particulier mérite davantage. C'est probablement cela que je veux dire lorsque j'écris depuis le début : **adapter les moyens au vrai niveau de risque**.

Le « vrai niveau » ne se lit pas uniquement dans le nombre de participants. Il se construit avec la probabilité d'un événement, bien sûr, mais aussi avec la gravité de ses conséquences, la capacité à le détecter, les possibilités de récupération, le public concerné et la complexité de la situation. Cela n'oblige pas à créer une matrice de trente cases pour chaque obstacle. Ça oblige surtout à garder la question ouverte suffisamment longtemps pour ne pas remplacer l'analyse par le seul fait d'avoir satisfait une prescription.

13.7 — Une règle doit aussi pouvoir apprendre

Une réglementation de sécurité ne devrait pas seulement descendre vers le terrain. Elle devrait aussi pouvoir remonter ce que le terrain apprend. Les courses à obstacles ont énormément changé depuis les premières règles françaises spécifiques. Les formats courts se développent, le 100 m et le 400 m utilisent les obstacles à des vitesses très différentes des premières courses loisir, le Ninja fait apparaître des logiques d'entraînement répétitif, les pratiques aquatiques évoluent et les organisateurs accumulent eux aussi de l'expérience.

Une règle parfaitement cohérente pour la discipline telle qu'elle existait il y a dix ans peut donc avoir besoin d'être réinterrogée. Pas parce qu'elle était mauvaise. Parce que le sport a changé. Les accidents documentés devraient évidemment nourrir ce travail. Mais les presque-accidents, les fermetures d'obstacles, les problèmes récurrents, les retours des secours et les données de consultation peuvent être encore plus utiles. Attendre qu'un événement grave se produise pour découvrir qu'une règle ciblait mal le problème serait une manière assez chère d'apprendre.

Cela demande aussi une donnée que nous avons encore trop peu aujourd'hui. Une fédération capable de savoir combien de participants ont été pris en charge, sur quels mécanismes, dans quels formats et avec quelles conséquences peut faire évoluer ses règles beaucoup plus finement qu'une fédération qui travaille surtout à partir de cas isolés ou d'intuitions.

Je ne pense pas pour autant qu'un bon règlement doive devenir un document vivant modifié tous les trois mois. La stabilité est nécessaire pour que les organisateurs sachent à quoi s'attendre. Mais stabilité ne veut pas dire immobilité.

> *Une règle de sécurité devrait être capable de faire exactement ce qu'elle demande à une course : regarder ce qui change, apprendre de ce qui se passe et se corriger lorsque le réel le justifie.*

C'est probablement là que la proportionnalité devient autre chose qu'un débat sur le nombre d'ambulances ou la profondeur d'un bassin. Elle devient une manière de construire une réglementation qui protège réellement la discipline **sans finir par protéger la règle elle-même contre toute remise en question**.

PARTIE V

QUI FAIT QUOI ?



CHAPITRE 14

CE QUE ÇA CHANGE SELON VOTRE RÔLE

Après tout ce qu'on vient de parcourir, il serait assez facile de terminer avec une grande liste de bonnes pratiques. Ce serait aussi une bonne manière de perdre une partie de ce qui fait l'intérêt de ce travail.

Parce qu'un participant, un bénévole, un arbitre, un organisateur et une fédération ne voient pas la même course. Ils n'ont pas accès aux mêmes informations, ne prennent pas les mêmes décisions et, surtout, **n'ont pas à porter la même responsabilité**. Un participant peut voir qu'un tapis a bougé. Il ne sait pas forcément pourquoi. Un bénévole peut arrêter les passages. Il n'a pas à décider si la structure est techniquement sûre. Un arbitre peut sanctionner un franchissement. Il n'est pas ingénieur. Et l'organisateur reste celui qui doit faire tenir tout cela ensemble sans pour autant devenir lui-même médecin, sauveteur, constructeur et juriste.

Cette distinction est importante parce qu'une mauvaise répartition des rôles peut produire deux erreurs opposées. La première consiste à demander trop à quelqu'un qui n'a ni la compétence ni les moyens d'agir. La seconde l'est un peu moins : considérer qu'un sujet appartient tellement à quelqu'un d'autre que plus personne ne fait rien lorsqu'un problème apparaît.

Je préfère donc regarder la course comme une chaîne de responsabilités. Chacun doit savoir **ce qu'il peut observer, ce qu'il peut décider, ce qu'il doit transmettre et où s'arrête son rôle**.

14.1 — Pour le participant : être acteur sans devenir responsable de tout

Le participant n'est évidemment pas passif dans sa propre sécurité. Il choisit une course, un format, parfois une distance ou un niveau de difficulté. Il arrive avec un état de santé, une préparation, un équipement et une expérience qui lui appartiennent. Il peut s'échauffer, adapter son allure, décider qu'un obstacle n'est pas pour lui ce jour-là ou signaler quelque chose qui lui paraît anormal.

Cela peut sembler évident, mais c'est important de le dire parce que l'idée inverse existe aussi : celle selon laquelle l'organisation devrait avoir anticipé chaque mauvaise décision individuelle. Ce n'est pas réaliste. Une course à obstacles reste une pratique sportive. Courir, grimper, sauter, se suspendre ou se réceptionner impliquent une part d'engagement personnel et une capacité à écouter ce qui se passe.

Cette responsabilité personnelle ne doit pourtant jamais devenir une formule magique permettant de déplacer tout le reste sur le participant. « Il savait que c'était une course à obstacles » n'explique pas une protection mal placée. « Il pouvait ne pas y aller » ne répond pas à une structure défaillante. Et « il aurait dû faire attention » ne permet pas de résoudre une zone dont le mécanisme était impossible à lire depuis l'extérieur.

C'est probablement la frontière la plus importante : **le participant peut assumer le risque sportif qu'il choisit ; il ne peut pas assumer raisonnablement une défaillance qu'il n'a aucun moyen d'identifier.** L'information joue donc un rôle central. Le participant peut choisir seulement s'il sait qu'une exposition particulière existe. Une vraie zone de nage, un obstacle électrique, une section extrêmement froide, une difficulté inhabituelle ou une possibilité de contournement doivent être suffisamment lisibles pour que la décision reste réelle.

Je ne demande pas pour autant à l'organisateur de révéler chaque obstacle et de transformer l'inscription en notice technique. Une course a aussi le droit de garder de la surprise. Mais la surprise ne devrait pas concerner une exposition susceptible de changer profondément la décision de quelqu'un de participer.

Et le participant a aussi une fonction que l'on oublie souvent : **il voit la course en train de se dérouler**. Il peut être le premier à constater qu'un tapis a bougé, qu'une planche casse, qu'un autre participant est en difficulté ou qu'un ravitaillement est vide. Signaler ce type de situation ne le transforme pas en responsable sécurité. Cela fait simplement de lui une source d'information supplémentaire.

Son rôle reste donc relativement simple : **se préparer, choisir, observer, renoncer lorsque c'est nécessaire et signaler lorsqu'il voit quelque chose d'important**. Pas vérifier la note de calcul. Pas auditer le dispositif de secours. Pas diagnostiquer lui-même la sécurité de la course avant de prendre le départ.

14.2 — Pour le bénévole : une vraie mission, mais pas celle de tout faire

Le bénévole est probablement l'acteur le plus facile à sous-estimer dans un dispositif de sécurité. On le voit souvent comme quelqu'un qui montre le chemin, donne un verre d'eau, encourage les participants ou surveille vaguement un obstacle. Dans beaucoup de situations, son rôle va beaucoup plus loin.

Si l'organisation compte sur lui pour empêcher un départ alors que la réception n'est pas libre, il fait partie de la sécurité. Si elle compte sur lui pour voir qu'une protection a bougé, il fait partie de la sécurité. S'il doit appeler les secours lorsqu'une personne chute ou interrompre les passages lorsqu'une structure présente un comportement inhabituel, il fait partie de la sécurité. Ça ne veut pas dire qu'il doit devenir expert de tout. C'est justement l'erreur à éviter.

Un bon briefing ne consiste pas à transformer un bénévole en ingénieur de fortune. Il consiste à lui expliquer **ce qu'il doit regarder, ce qui est normal, ce qui ne l'est pas et ce qu'il doit faire lorsqu'il doute**. Dans beaucoup de cas, trois ou quatre consignes précises valent beaucoup mieux qu'un document de quinze pages : « personne ne part tant que la réception n'est pas libre », « si ce tapis bouge, tu arrêtes », « si cette fixation change d'aspect ou si tu entends un bruit inhabituel, tu bloques et tu appelles ». Là, le rôle devient compréhensible.

> *Si la sécurité dépend du fait qu'un bénévole puisse arrêter, alors il doit réellement avoir le droit d'arrêter.*

Il doit également pouvoir transmettre l'information. Nous l'avons vu au chapitre 7 : un téléphone sans batterie, une radio qui ne passe pas ou un bénévole qui ne sait pas qui appeler n'est pas une capacité de communication. Si l'organisation compte sur ce moyen, elle doit s'assurer qu'il existe réellement pendant toute la durée de la mission.

Cette limite vaut aussi dans l'autre sens. Le bénévole n'a pas à réparer lui-même une structure parce qu'il est le seul présent. Il n'a pas à décider qu'un participant fait un malaise vagal ou un coup de chaleur. Il n'a pas à rouvrir un obstacle simplement parce qu'il ne voit plus rien d'anormal. La chaîne que nous avons posée plus tôt garde donc toute sa valeur :

> *Détecter, stopper, signaler : le bénévole peut être décisif sans avoir à devenir celui qui diagnostique, répare ou décide seul de la réouverture.*

Un bénévole peut parfaitement être responsable des trois premières étapes et ne pas avoir à toucher aux suivantes. C'est même probablement le meilleur moyen de lui donner une responsabilité réelle sans lui faire porter une responsabilité qu'il n'est pas équipé pour assumer.

14.3 — Pour l'arbitre : protéger le sport sans piéger l'athlète

Le rôle de l'arbitre est encore différent. Son premier travail est sportif : vérifier le respect des règles, constater un franchissement, appliquer une pénalité, gérer certaines interactions entre concurrents ou décider si un résultat est valide. Mais sur les formats compétitifs, sport et sécurité se rencontrent très vite.

Sur un 100 m, par exemple, un arbitre peut être placé à l'endroit où plusieurs trajectoires se croisent. Il peut avoir à empêcher un départ trop proche, constater qu'un obstacle est temporairement inutilisable ou gérer une situation dans laquelle un athlète ne peut plus poursuivre normalement. Ce n'est pas exactement son rôle technique, mais sa présence le place parfois à un endroit où il devient une barrière supplémentaire.

Il faut cependant garder une distinction essentielle : **une règle sportive ne doit pas supprimer une sortie physiquement sûre**. Une compétition peut être sévère. Rater un obstacle peut coûter du temps, entraîner une pénalité, une élimination ou mettre fin à la course. C'est la logique même du sport. Mais si un athlète est bloqué, en difficulté ou ne veut plus poursuivre, le règlement ne devrait jamais l'obliger physiquement à renouveler une tentative dangereuse simplement parce qu'il n'existe pas d'autre manière de quitter l'obstacle.

Une pénalité peut être obligatoire. Un engagement physique dangereux ne devrait jamais l'être. Cette distinction compte particulièrement lorsque les règles deviennent très précises et que la performance repose sur leur respect. Il faut pouvoir perdre sportivement sans devoir se mettre davantage en danger pour satisfaire le règlement.

L'arbitre n'est pas non plus celui qui valide la solidité d'une structure. Il peut être le premier à constater qu'un obstacle ne fonctionne plus comme prévu, demander une interruption ou relayer une anomalie. Mais la décision technique de réouverture doit revenir à la personne compétente. C'est un bon exemple de rôles qui se croisent sans se confondre : l'arbitre protège l'équité sportive, peut contribuer à la sécurité, mais n'a pas à devenir responsable technique simplement parce qu'il se trouve au bord de l'obstacle.

14.4 — Pour l'organisateur : faire fonctionner l'ensemble

L'organisateur reste évidemment celui sur lequel converge le plus grand nombre de décisions. Il choisit le site, construit ou sélectionne les obstacles, organise les flux, recrute les équipes, met en place les secours, communique avec les participants, gère la météo et doit être capable de décider lorsque la course ne ressemble plus exactement à ce qui avait été prévu. Dit comme ça, ça peut vite devenir terrifiant, parce que personne ne peut être compétent dans tous ces domaines.

Et c'est justement là que se situe, à mes yeux, la vraie responsabilité de l'organisateur : **ne pas tout savoir lui-même, mais savoir ce qui doit être maîtrisé et par qui**. Une structure complexe peut nécessiter une compétence technique extérieure. Une zone aquatique peut demander des personnes formées spécifiquement. Un problème médical appartient aux secours. Une décision réglementaire peut nécessiter un échange avec une fédération ou une autorité administrative.

Le rôle de l'organisateur est de faire en sorte que ces compétences ne vivent pas chacune dans leur coin. Une équipe de secours peut être excellente et ne rien pouvoir faire si elle ne connaît pas les accès. Un constructeur peut livrer une structure parfaitement solide qui devient mal protégée après déplacement des tapis. Un bénévole peut avoir reçu un briefing impeccable mais ne pas savoir qui appeler lorsqu'un problème arrive. **La sécurité existe dans les liens entre les dispositifs autant que dans les dispositifs eux-mêmes.**

C'est également l'organisateur qui doit décider jusqu'où aller. Une course locale de quelques centaines de participants ne peut pas être organisée comme un championnat international. Elle n'en a ni les besoins ni les moyens. Mais cela ne la dispense pas de regarder ses points critiques : l'eau est-elle réellement problématique ? Une structure présente-t-elle un vrai risque en cas de rupture ? Les secours peuvent-ils atteindre les zones isolées ? Les bénévoles postés sur les obstacles où leur intervention compte ont-ils compris leur mission ? Et si quelque chose change pendant la journée, qui peut décider ?

Je ne demande donc pas à un organisateur de prévoir toutes les combinaisons possibles d'accidents. Je lui demande de savoir **ce qu'il ne peut pas se permettre de découvrir uniquement au moment où ça arrive**. C'est beaucoup plus réaliste, et beaucoup plus exigeant aussi, parce que cela oblige à réfléchir au dispositif réel plutôt qu'à considérer qu'une liste de documents suffit à le rendre sûr.

14.5 — Pour la fédération : protéger toute une discipline sans tout uniformiser

La fédération travaille à une autre échelle. Elle ne décide pas si le tapis du troisième obstacle doit être déplacé dimanche matin. Elle construit des règles qui devront fonctionner pour des événements qu'elle ne connaît parfois pas encore, avec des tailles, des publics, des terrains et des modèles économiques très différents. C'est extrêmement difficile.

Une règle doit être suffisamment simple pour être comprise et contrôlée, assez stable pour permettre aux organisateurs de travailler, et suffisamment pertinente pour protéger réellement. Comme nous l'avons vu au chapitre 13, cette nécessité pousse naturellement vers des seuils, des catégories et des moyens facilement vérifiables. [S54, S62] Le problème apparaît lorsque cette simplification devient la réalité elle-même.

Une profondeur d'eau est facile à mesurer. Une capacité réelle d'extraction l'est moins. Compter une ambulance est simple. Évaluer ce qu'il reste du dispositif lorsqu'elle quitte le site est plus compliqué. Vérifier qu'un document technique existe est facile. Comprendre si le niveau de justification correspond réellement au risque de la structure demande davantage de finesse. Une fédération doit forcément simplifier, mais elle ne devrait pas perdre le mécanisme en simplifiant.

Elle dispose aussi d'un énorme avantage : **elle peut apprendre à l'échelle de toute une discipline**. Une course individuelle ne voit que ses incidents. Une fédération peut observer si les mêmes mécanismes reviennent sur plusieurs événements, si certaines catégories de blessures apparaissent plus souvent, si une règle semble réellement réduire un problème ou si une prescription crée beaucoup de contraintes sans produire d'effet visible.

C'est là que la donnée devient intéressante. Pas pour classer publiquement les courses du « plus sûr » au « moins sûr ». Pour améliorer les règles. Une fédération capable de distinguer petite traumatologie, transport, accident grave, mécanisme, type d'obstacle et presque-accident possède un outil beaucoup plus puissant qu'une fédération qui découvre principalement les problèmes lorsque la presse commence à les raconter.

J'attends donc moins d'une fédération qu'elle produise beaucoup de règles que **des règles capables d'évoluer avec ce que la discipline apprend**. Et parfois, apprendre conduit à renforcer une exigence. Parfois à la simplifier. La proportionnalité fonctionne là aussi dans les deux sens.

14.6 — Les responsabilités doivent se rencontrer sans se mélanger

Tous ces rôles se croisent évidemment sur le terrain. Imaginons un tapis qui se déplace progressivement sous un obstacle. Un participant le remarque et le signale. Le bénévole constate le problème et bloque les passages. L'arbitre, s'il s'agit d'une compétition, arrête temporairement le franchissement sportif. Le responsable technique repositionne ou vérifie le dispositif et décide avec l'organisation si l'obstacle peut rouvrir.

Chacun a fait quelque chose. Personne n'a eu besoin de tout faire. C'est probablement l'image la plus simple de ce que j'appelle un système de sécurité : **un problème peut passer d'un acteur à l'autre sans se perdre et sans demander à quelqu'un de prendre une décision qui ne lui appartient pas**.

L'inverse est beaucoup plus fragile. Un participant signale une anomalie à un bénévole qui pense ne pas avoir le droit d'arrêter. Le bénévole appelle quelqu'un qui ne répond pas. L'arbitre considère que c'est technique. Le responsable technique suppose que l'obstacle continue puisqu'on ne l'a pas appelé. Tout le monde a, individuellement, une bonne raison de ne pas agir. Et le problème reste là.

La sécurité n'est donc pas seulement une addition de compétences. C'est aussi une **circulation de l'information et de la décision**. C'est exactement pour cela que les limites de rôle sont aussi importantes que les responsabilités. Dire « ce n'est pas à moi de décider la réouverture » est parfaitement sain si l'on sait à qui transmettre. Cela devient problématique uniquement lorsqu'il n'existe plus personne derrière.

14.7 — Personne ne doit porter la course entière sur ses épaules

Il y a finalement une idée assez simple derrière ce chapitre. On ne demande pas au participant d'être ingénieur, au bénévole d'être médecin, à l'arbitre de certifier une structure, à l'organisateur de prévoir toutes les catastrophes possibles ni à une fédération de régler par avance chaque configuration que des organisateurs inventeront dans les dix prochaines années. Mais on demande à chacun de **tenir réellement la partie qui lui revient**.

Cela change énormément la manière de penser la responsabilité. Une organisation mature n'est pas celle dans laquelle tout remonte vers une seule personne qui serait censée tout savoir. C'est celle dans laquelle une anomalie peut être vue par quelqu'un, stoppée par quelqu'un d'autre, analysée par la bonne compétence et transformée en décision sans perdre plusieurs minutes à se demander qui avait théoriquement le droit de parler.

C'est aussi plus juste pour les personnes impliquées. Un bénévole qui sait exactement quand il peut arrêter est plus utile qu'un bénévole à qui l'on a vaguement dit d'être vigilant. Un participant qui sait qu'il peut renoncer prend une décision plus libre qu'un participant qui croit devoir passer parce que tout le monde l'attend. Un organisateur qui sait quelles décisions déléguer est souvent plus solide qu'un organisateur qui essaie de tout garder entre ses mains. Et une fédération qui accepte que ses règles ne résolvent pas chaque situation peut peut-être produire des règles plus simples et plus efficaces.

> *La maturité d'un dispositif de sécurité ne se mesure pas au nombre de personnes rendues responsables. Elle se mesure à la capacité de mettre la bonne responsabilité au bon endroit — et de faire circuler l'information entre elles.*

C’est probablement là que tout ce travail sur la sécurité finit par devenir assez concret. Pas dans l’idée que chacun serait responsable de tout, mais dans l’idée, beaucoup plus exigeante, que **chacun sache précisément de quoi il est responsable — et ce qu’il doit faire lorsqu’il arrive au bout de son rôle.**

CHAPITRE 15

CE QU'ON NE SAIT PAS ENCORE — ET CE QU'IL FAUDRAIT MIEUX COMPTER

Après toutes ces pages, il serait assez confortable de terminer avec une impression de maîtrise. J'ai des études, des accidents documentés, des règlements, des retours d'organisateurs, des données médicales et plus de dix ans d'archives pour replacer tout cela dans le temps. On sait donc beaucoup plus de choses qu'au moment où j'ai commencé à travailler sur ce sujet. Mais il reste des trous, et certains sont importants.

Nous ne savons toujours pas donner un taux mondial de blessures graves en course à obstacles. Nous ne savons pas dire quel obstacle blesse le plus. Nous ne savons pas comparer proprement le 100 m à une longue distance ou un parcours Kids à une course adulte. Nous ne savons même pas toujours, lorsqu'un organisateur annonce « trente interventions », si cela signifie trente personnes blessées, trente passages au poste de secours ou trente actes parfois réalisés sur les mêmes participants. Ce n'est pas un échec de l'analyse. C'est au contraire une partie de son résultat.

> *Une donnée absente ne devient pas plus vraie parce qu'on aurait très envie de l'imprimer.*

15.1 — Le chiffre que tout le monde voudrait n'existe pas

La première question que l'on pose lorsqu'on parle de sécurité est assez naturelle : combien y a-t-il de blessés ? Nous avons vu au chapitre 2 pourquoi la réponse est compliquée. La grande cohorte canadienne de Spartan compte des dossiers médicaux rapportés à des départs. [S01] L'étude RACE compte des patients vus sur plusieurs événements. [S02] Les enquêtes polonaise et espagnole demandent aux pratiquants quelles blessures ils ont connues au cours de leur pratique. [S04, S05] Ces travaux sont tous utiles, mais ils ne mesurent simplement pas la même chose.

Le problème devient encore plus important lorsque l'on cherche à isoler les accidents graves. Le recensement international que j'ai construit retrouve des noyades, des traumatismes médullaires, des effondrements de structures, des événements liés à la chaleur ou des décès médicaux aigus. [S18, S37, S46, S47, S48, S49, S50, S51] Mais ce recensement ne constitue pas un registre mondial exhaustif. Une affaire américaine largement reprise par la presse, suivie d'une procédure judiciaire et encore disponible quinze ans plus tard laisse énormément de traces ; un accident survenu dans une petite course dont le site a disparu, dans une langue peu indexée ou sans publication judiciaire accessible peut pratiquement disparaître.

Trouver peu de cas documentés est donc une information. Ce n'est pas un dénominateur. Je peux écrire que les accidents graves apparaissent rarement dans les grandes séries médicales disponibles et que le nombre de cas internationaux correctement documentés retrouvés reste limité. Je ne peux pas transformer cela en « une chance sur X » de subir un accident grave. Aujourd'hui, ce chiffre n'existe tout simplement pas.

Cela ne signifie pas que nous ne disposons d'aucun ordre de grandeur utile. Les deux grandes séries canadiennes convergent, par exemple, vers **un peu plus d'un participant sur mille dont la prise en charge doit se poursuivre au-delà de l'événement**. [S01, S02] Ce résultat porte sur des populations et des événements précis ; ce n'est pas une incidence mondiale. Mais cette convergence mérite d'être regardée, justement parce qu'elle répond à une question plus concrète que le simple nombre de passages au poste de secours.

15.2 — En France non plus, nous ne savons pas encore vraiment compter les blessés

La France dispose évidemment de données. Les postes de secours ont leurs bilans, les organisateurs suivent leurs événements, certains prestataires possèdent plusieurs années d'historique et les fédérations disposent elles aussi d'informations. J'ai pu en recueillir une partie au fil des interviews et de cette enquête. Mais ces données ne parlent pas toujours la même langue.

Lorsqu'une organisation me dit qu'elle a eu trente interventions, est-ce trente personnes ? Une personne revenue deux fois est-elle comptée deux fois ? Une ampoule entre-t-elle dans le chiffre ? Une poche de froid donnée après un choc ? Une personne partie par ses propres moyens consulter le soir ? Une blessure diagnostiquée trois jours plus tard ? Le retour de La Folle Furieuse est très

intéressant pour comprendre la réalité opérationnelle d'un événement, avec beaucoup de petite traumatologie et peu d'évacuations. [S26] Il ne permet pas de calculer une incidence nationale. Le retour de Spartan France apporte lui aussi une photographie utile, sans devenir pour autant une statistique de toute la discipline. [S36]

Et surtout, le poste de secours ne voit qu'une partie de l'histoire. Les épisodes infectieux liés aux mud runs l'ont montré de manière spectaculaire : les participants rentrent chez eux en apparence parfaitement bien, puis les symptômes apparaissent plusieurs heures ou plusieurs jours plus tard. L'épidémie des Alpes-Maritimes de 2015 n'aurait évidemment pas pu être décrite à partir du seul registre médical de l'arrivée. [S29] Même logique pour les épisodes documentés aux Pays-Bas ou au Royaume-Uni. [S10, S30]

> *Ce que l'on soigne le dimanche n'est pas exactement la même chose que ce qui résulte de la course.*

Mesurer réellement l'incidence demanderait donc un suivi plus large, avec une méthodologie stable, un délai défini et une gestion sérieuse des données de santé. On est déjà très loin d'un simple tableau envoyé à l'organisateur le soir de l'épreuve.

15.3 — Nous ne savons pas quel obstacle est « le plus dangereux »

La question revient régulièrement, et elle est extrêmement tentante. Échelle horizontale — les *monkey bars* —, mur, glissade, portage, fosse de boue, obstacle aquatique : lequel blesse le plus ? Compter les blessures ne suffit pas. Imaginons dix blessures sur une série de suspensions et deux sur un obstacle très spectaculaire. Si la première a été franchie 20 000 fois et la seconde 500 fois, le classement change complètement. Et même le nombre de tentatives ne raconte pas tout : il faudrait savoir qui a tenté, avec quelle vitesse, dans quel état de fatigue, sur quel sol, avec quelle protection et selon quelle technique.

La difficulté devient encore plus évidente avec les formats courts. Un obstacle identique sur le papier peut être utilisé tranquillement en loisir et attaqué à pleine vitesse sur 100 m. Le nom de l'obstacle est le même. L'exposition ne l'est plus. Pour comparer sérieusement les risques, il faudrait donc connaître **le nombre d'expositions**, et pas seulement le nombre de blessures. Nous en sommes encore loin.

Cela ne signifie pas que nous ne pouvons rien apprendre des accidents. Un cas grave peut révéler un mécanisme particulièrement important sans que l'on connaisse son incidence précise. C'est exactement ce que nous avons fait avec les réceptions, l'eau, les structures ou la chaleur. Mais il faut résister à la tentation de transformer le nombre de cas retrouvés en classement des obstacles.

> *Un obstacle avec beaucoup de blessures n'est pas forcément plus dangereux. Il est peut-être simplement beaucoup plus utilisé.*

15.4 — Les nouveaux formats vont plus vite que les données

Le problème devient encore plus visible avec le 100 m, le 400 m et les Kids. Ces formats existent, évoluent et se structurent beaucoup plus vite que la littérature scientifique qui les concerne. Les Mondiaux UIPM 2026 ont montré à quel point le 100 m pousse loin la vitesse, la recherche de trajectoire et le gain de chaque fraction de seconde. Pourtant, nous n'avons pas aujourd'hui de cohorte permettant de dire quelle est l'incidence des blessures sur ce format, ni comment elle se compare à celle d'une course traditionnelle.

Le 400 m pose d'autres questions, avec la fatigue qui apparaît pendant un effort restant extrêmement rapide. Le 3 km réintroduit de la gestion et davantage d'exposition cumulée. Là encore, les mécanismes sont suffisamment différents pour justifier une analyse spécifique, mais pas suffisamment documentés pour produire un classement sérieux. Le Ninja commence à fournir davantage de matière : l'étude publiée en 2026 sur 103 athlètes permet notamment d'identifier des zones corporelles fréquemment concernées et de faire apparaître les blessures de surcharge liées à la répétition de l'entraînement. [S06] Mais même là, nous manquons d'heures d'exposition, de nombre de tentatives et de pratique par agrès pour véritablement mesurer le risque.

Les Kids restent probablement l'un des grands angles morts. Nous pouvons raisonner sur les capacités de l'enfant, les trajectoires, la hauteur, les réceptions, l'autonomie ou la compréhension. Nous n'avons en revanche pas de données suffisamment solides pour annoncer un taux de blessure par âge ou identifier les obstacles les plus accidentogènes. Ce manque de données doit rendre prudent dans les affirmations, pas timide dans la conception des parcours.

15.5 — Toutes les bonnes recommandations n'auront pas un pourcentage derrière elles

Je recommande ici de prévoir l'échec, de permettre à un bénévole d'arrêter rapidement un obstacle, de distinguer l'arrêt de la réouverture, de rendre un contournement réellement possible, d'observer les changements pendant la course ou encore de documenter les presque-accidents importants. Je ne peux pas écrire que chacune de ces mesures réduit les blessures de 12, 23 ou 41 %. Ces chiffres n'existent pas.

Cela ne rend pas ces recommandations arbitraires. Elles reposent sur des mécanismes identifiables, des accidents documentés, des pratiques professionnelles, des règlements, des données médicales ou la convergence de plusieurs de ces éléments. Leur efficacité n'a simplement pas été mesurée quantitativement en course à obstacles comme on pourrait mesurer l'effet d'un traitement dans un essai clinique. Cette distinction évite deux excès : transformer une intuition personnelle en vérité scientifique, ou considérer que tout ce qui n'a pas fait l'objet d'une étude expérimentale doit être abandonné.

> *Une recommandation peut être solide sans que l'on connaisse son efficacité au centième près. Il faut simplement être clair sur ce qui la soutient.*

C'est aussi pour cela que je distingue, autant que possible, les données scientifiques, les règles applicables, les accidents documentés, les pratiques professionnelles, les archives et interviews d'Obstacle.fr et les positions que j'assume moi-même.

15.6 — Les presque-accidents sont probablement l'une des données les plus sous-utilisées

Il y a un paradoxe assez intéressant : l'information la plus utile arrive parfois précisément lorsque personne ne se blesse. Deux concurrents se frôlent dans une réception. Une protection se déplace mais la chute suivante reste encore dessus. Une fixation commence à prendre du jeu et quelqu'un la remarque. Un participant disparaît quelques secondes dans une eau trouble puis ressort. Une radio ne

fonctionne pas et l'information passe finalement par un autre poste. Aucun blessé, donc très souvent aucune statistique. Pourtant, le système vient de montrer quelque chose.

Nous avons déjà parlé de ces presque-accidents au chapitre 7. Leur intérêt ici est différent : ils peuvent permettre d'apprendre beaucoup plus vite qu'en attendant uniquement les accidents graves. Il ne s'agit pas d'enregistrer chaque petit écart ou chaque glissade sans conséquence ; une telle base deviendrait rapidement inutilisable. Mais les presque-accidents qui révèlent un mécanisme — collision évitée, protection insuffisante, problème de communication, défaut technique, incident aquatique — sont une donnée particulièrement précieuse.

Ils montrent **ce que le système est capable de produire avant que la conséquence arrive**. Et ils peuvent être beaucoup plus nombreux que les accidents graves, donc beaucoup plus utiles pour repérer une répétition.

15.7 — Mieux compter ne demande pas forcément un observatoire national

À ce stade, la tentation naturelle serait de proposer la création d'un grand observatoire français de la blessure en course à obstacles. Je ne pense pas que ce soit la première étape. Une base nationale de données médicales poserait immédiatement des questions de gouvernance, de confidentialité, de définition, de collecte et de moyens. Obstacle.fr n'a évidemment ni vocation ni légitimité à centraliser les données de santé individuelles des participants.

Avant de créer une nouvelle structure, nous pourrions déjà **parler le même langage**. Un bilan opérationnel agrégé pourrait distinguer le nombre de départs, le nombre de personnes uniques prises en charge et le nombre total de contacts avec le dispositif. Les motifs de prise en charge peuvent ensuite être décrits séparément des orientations finales : retour à l'épreuve ou sortie sans orientation, consultation recommandée par ses propres moyens, transport par secours. Si l'obstacle ou la portion concernés sont connus, l'information devient encore plus intéressante.

Ce qui compte surtout est de dire ce que signifie le chiffre. Prenons un **exemple fictif** : 25 personnes uniques prises en charge sur 4 000 départs. Parmi elles, 20 repartent sans orientation extérieure, trois sont orientées vers une consultation par leurs propres moyens et deux sont transportées par secours. Les motifs — abrasion,

douleur musculosquelettique, chaleur, malaise, etc. — peuvent être comptés à côté, en précisant qu'une même personne peut en présenter plusieurs. Là, les catégories de devenir ne se chevauchent plus et le chiffre devient beaucoup plus lisible.

On n'a toujours pas produit une étude d'incidence. Un tel bilan ne capte pas correctement les blessures ou infections apparues après l'événement et ne remplace ni un suivi médical ni une étude dédiée. Il donne simplement une base opérationnelle comparable, sans demander à Obstacle.fr de collecter des données nominatives de santé.

Pour les incidents significatifs, une deuxième couche peut rester très simple : où cela s'est-il produit, qu'est-ce qui s'est passé, quel était le mécanisme, qu'est-ce qui a été modifié et l'obstacle a-t-il été fermé ? L'objectif n'est pas de créer un formulaire interminable. Il est d'éviter que l'expérience acquise sur une édition disparaisse avec le démontage du village.

> *Mieux vaut quelques données bien définies que quarante colonnes que personne ne remplit de la même manière.*

15.8 — Ce que j'aimerais pouvoir répondre dans dix ans

Si nous faisons mieux ce travail, les questions posées au début de ce chapitre devraient devenir beaucoup plus faciles. Quel est réellement le niveau de prise en charge médicale sur une course loisir française ? Quels mécanismes conduisent le plus souvent à un transport ? Les accidents aquatiques se concentrent-ils sur les zones de nage, les réceptions ou les collisions ? Les formats courts produisent-ils un profil de blessure différent ? À quel âge certains mécanismes apparaissent-ils davantage sur les Kids ? Une modification de règlement a-t-elle réellement changé quelque chose ?

Aujourd'hui, je ne peux pas répondre proprement à toutes ces questions, et je préfère l'écrire. La discipline progressera aussi comme cela : pas seulement en accumulant de nouvelles règles, mais en devenant capable de mesurer ce qu'elle fait déjà. La course à obstacles a longtemps grandi grâce à l'énergie des organisateurs, à l'expérience acquise de course en course et à beaucoup d'apprentissage empirique. C'est une force ; elle a permis d'inventer énormément de choses en très peu de temps.

La prochaine étape n'est probablement pas de remplacer cette expérience par des tableaux. C'est de faire en sorte que **ce que nous apprenons ne se perde plus entre deux éditions**. Et peut-être qu'un jour nous pourrons répondre à la question « est-ce dangereux ? » avec beaucoup mieux qu'un chiffre isolé ou une impression, simplement parce que nous saurons enfin exactement ce que nous sommes en train de compter.

LA COURSE À OBSTACLES N'EST PAS UN SPORT DANGEREUX. ET C'EST JUSTEMENT POUR ÇA QU'IL FAUT PRENDRE SA SÉCURITÉ AU SÉRIEUX.

Après avoir repris les études, les accidents, les décisions de justice, les règlements, les interviews et les archives accumulées depuis plus de dix ans, j'arrive à une conclusion beaucoup plus nette qu'au début : **la course à obstacles n'apparaît pas, dans les données disponibles, comme un sport intrinsèquement dangereux**. Les grandes séries médicales racontent surtout de la petite traumatologie, des abrasions, des problèmes musculosquelettiques et beaucoup de situations traitées directement sur place. Dans les deux grandes séries canadiennes, **un peu plus d'un participant sur mille nécessite des soins qui ne peuvent pas être assurés directement sur l'événement**. [S01, S02]

Les accidents graves existent. Les décès existent. J'en ai retrouvé et documenté suffisamment pour qu'il soit impossible de les balayer d'un revers de main : noyades, lésion médullaire, effondrement de structure, chaleur extrême ou événement médical aigu. [S18, S37, S46, S47, S48, S49, S50, S51] Mais rien, dans ce que j'ai pu documenter, ne permet d'en faire la conséquence normale du simple fait de courir, grimper, ramper ou franchir des obstacles. C'est important de l'écrire aussi clairement que les risques eux-mêmes.

Le spectaculaire brouille facilement notre perception. Une structure haute, une fosse de boue ou un grand toboggan donnent immédiatement une impression de danger. Une réception légèrement trop courte, une eau devenue opaque, un participant que personne ne localise ou une journée qui prend dix degrés sont beaucoup moins photogéniques. Et pourtant, ce sont parfois ces détails qui changent réellement la suite.

> *Ce qui fait peur n'est pas toujours ce qui fait mal. Et ce qui fait mal n'est pas toujours très impressionnant.*

GARDER LE RISQUE QUI FAIT LE SPORT

Il ne faudrait surtout pas tirer de tout cela l'idée qu'une bonne course serait une course dans laquelle plus personne ne tombe, ne se fait un bleu ou ne termine avec les avant-bras détruits. Ce n'est pas mon objectif. Une course à obstacles doit pouvoir rester difficile. Un mur peut rester haut. Une suspension peut demander de la force. La boue peut continuer à faire glisser. Un 100 m peut demander à un athlète de prendre sa trajectoire à pleine vitesse. Un enfant peut rencontrer un vrai défi. Une longue course peut produire de la fatigue, du froid, du doute et ce moment où l'on se demande pourquoi on s'est inscrit — avant de recommencer l'année suivante.

Tout cela appartient au sport. Le risque zéro n'existe pas et, surtout, chercher à le promettre finirait probablement par produire des courses qui n'auraient plus beaucoup d'intérêt. Le participant accepte de s'engager, de se confronter à ses capacités et parfois de rater. Une chute n'est pas automatiquement une faute. Une blessure ne démontre pas automatiquement qu'un obstacle était mal conçu.

La vraie question est ailleurs : **qu'est-ce qui appartient réellement à la difficulté choisie par le participant, et qu'est-ce que nous avons ajouté sans raison par une mauvaise conception, une mauvaise information ou une organisation incapable de récupérer une situation qui dérape ?** C'est cette frontière que j'ai cherché à suivre depuis le début.

AVANT LE DÉPART, QUAND ÇA RATE, QUAND ÇA CHANGE

Trois idées reviennent presque partout. La première est que la sécurité commence **avant le départ** : dans la préparation du participant, son échauffement, son état de santé et son équipement, mais aussi dans le choix du site, le parcours, les constructions, les secours, les briefings et l'information transmise. Une partie de ce qui se jouera le dimanche est déjà décidée plusieurs semaines auparavant.

La deuxième est de **prévoir l'échec**. Un obstacle n'est pas seulement utilisé par celui qui le réussit parfaitement. Quelqu'un va lâcher une prise, rater un appui, arriver trop vite ou tomber ailleurs que prévu. Une réception commence donc avec la trajectoire possible du corps, pas avec le rectangle de tapis dessiné sous l'agrès. Une zone aquatique doit permettre de récupérer celui qui ne remonte pas comme prévu. Une structure doit rester cohérente lorsque les participants l'utilisent réellement, pas uniquement lorsqu'on la regarde depuis le sol.

La troisième est de **prévoir le changement**. Une course n'est pas figée lorsqu'on ouvre les barrières. Le terrain se creuse, les protections bougent, la météo évolue, les bénévoles fatiguent, les participants changent et certains moyens deviennent temporairement indisponibles. Ce qui était parfaitement acceptable à neuf heures peut mériter une autre décision à quinze heures. Ces trois idées ne produisent pas une checklist universelle ; elles donnent surtout une manière de regarder la course.

PLUS DE SÉCURITÉ NE VEUT PAS TOUJOURS DIRE PLUS DE MOYENS

C'est aussi l'un des endroits où ma réflexion a le plus évolué. Il est très facile de produire une recommandation de sécurité en ajoutant quelque chose : une personne, un contrôle, un document, une qualification, une ambulance, une protection supplémentaire. Et parfois, c'est exactement ce qu'il faut faire. Mais pas toujours.

Une petite course loisir n'est pas un championnat international. Une réception dans quarante centimètres d'eau où l'on arrive pratiquement debout n'est pas une traversée à la nage. Une structure simple proche du sol ne pose pas le même problème qu'un grand obstacle accueillant plusieurs personnes en mouvement. Et une radio professionnelle ne vaut pas automatiquement mieux qu'un téléphone parfaitement opérationnel sur un petit site couvert par le réseau.

> *La proportionnalité n'est pas une manière polie de demander moins de sécurité. Elle oblige à demander ce qui protège réellement.*

Parfois, la réponse sera plus légère que la règle ou l'habitude. Parfois elle sera plus exigeante. Une zone aquatique particulièrement complexe peut nécessiter davantage que le minimum prévu. Une trajectoire de sprint peut demander une zone de

réception beaucoup plus grande qu'on ne l'aurait imaginé sur le papier. Un parcours isolé peut demander une organisation des secours plus robuste qu'un événement bien plus gros mais concentré sur un site compact. Adapter les moyens au vrai niveau de risque fonctionne dans les deux sens.

PERSONNE NE FAIT LA SÉCURITÉ TOUT SEUL

Il y a aussi quelque chose que je voudrais conserver après tout ce travail : **la sécurité n'est pas une responsabilité que l'on peut déposer entièrement sur une seule personne**. Le participant doit se préparer, choisir, observer et savoir renoncer. Le bénévole doit comprendre ce qu'on attend réellement de lui et pouvoir arrêter lorsque son rôle le nécessite. L'arbitre doit faire respecter le sport sans transformer une règle en piège physique. L'organisateur doit assembler le système, mobiliser les bonnes compétences et savoir ce qu'il ne peut pas se permettre de découvrir trop tard. La fédération, enfin, doit produire des règles applicables sans perdre le mécanisme qu'elle cherchait à maîtriser.

Aucun de ces acteurs ne doit devenir tout le reste. Le bénévole n'est pas ingénieur parce qu'il porte un gilet. Le participant n'est pas responsable d'une structure qu'il n'a aucune possibilité d'évaluer. L'organisateur ne peut pas prévoir toutes les combinaisons d'accidents imaginables. Et une fédération ne remplacera jamais complètement l'analyse d'un site réel par un seuil écrit dans un règlement. Une sécurité mature repose donc moins sur l'accumulation des responsabilités que sur leur bonne répartition.

Voir. Arrêter. Transmettre. Comprendre. Décider. Pas forcément par la même personne.

MIEUX APPRENDRE SANS TRANSFORMER LA DISCIPLINE EN TABLEAU EXCEL

Il reste énormément de choses que nous ne savons pas. Nous comptons encore mal les blessures. Nous comparons des études qui ne définissent pas toujours la même chose. Nous ne disposons pas d'un registre mondial des accidents graves. Nous connaissons encore très mal les Kids, le 100 m ou le 400 m. Et nous utilisons parfois le nombre d'interventions d'un poste de secours comme s'il permettait, à lui seul, de raconter toute la sécurité d'une course.

Il faudra faire mieux. Mais je ne pense pas que la prochaine étape soit nécessairement de créer immédiatement un grand observatoire ou une nouvelle couche réglementaire. On peut déjà énormément progresser en utilisant les mêmes mots, en distinguant les personnes prises en charge des actes réalisés, les petits soins des transports, les blessures des presque-accidents et, surtout, en documentant mieux les mécanismes.

Parce qu'un presque-accident peut être une chance. Un tapis qui a bougé sans conséquence, une collision évitée, une communication qui a failli ou une fixation détectée juste avant la rupture permettent d'apprendre sans avoir eu besoin d'un blessé pour déclencher la réflexion. Ce serait dommage d'attendre systématiquement l'accident pour considérer que l'information devient intéressante.

CE QUE JE RETIENS

Après avoir passé autant de temps sur ce sujet, je ne retiens donc pas que la course à obstacles devrait devenir plus prudente. Je retiens qu'elle peut devenir **plus précise** : plus précise dans la manière dont elle conçoit les réceptions, dans la lecture de l'eau, dans le rôle des bénévoles, dans la différence entre un parcours Kids et un parcours adulte, entre une longue distance et un sprint, entre une difficulté sportive et une exposition médicale particulière. Plus précise aussi dans les règles qu'elle choisit de s'imposer.

Et cette précision permet justement de préserver ce qui fait la discipline : la hauteur, la vitesse, la boue, la fatigue, le dépassement, la peur parfois, et surtout ce moment très particulier où l'on arrive devant quelque chose que l'on n'est pas complètement certain de réussir — et où l'on décide quand même d'essayer.

> *La course à obstacles n'est pas, au regard des données disponibles, un sport intrinsèquement dangereux. C'est un sport engagé. Ma responsabilité n'est pas d'en retirer le risque : c'est d'aider à distinguer celui qui fait partie du sport de celui que nous savons désormais mieux éviter.*

C’est là que j’arrive après tout ce travail. Pas à l’idée d’un sport sans risque. À celle d’un sport suffisamment mature pour savoir lesquels il veut garder — et lesquels il n’a plus besoin d’accepter comme une fatalité.

ANNEXES

BIBLIOGRAPHIE ET SOURCES

Les références ci-dessous sont celles citées dans le texte. Les études, textes, décisions, archives et entretiens ne répondent pas tous aux mêmes questions : leur portée est précisée lorsque cette distinction change la lecture. La documentation de travail conserve les pièces privées, les versions archivées et les vérifications complémentaires qui n'ont pas vocation à être publiées ici.

SCIENCE, ÉPIDÉMIOLOGIE, SANTÉ ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

[S01] Rabb H, Coleby J. *Hurt on the Hill: A Longitudinal Analysis of Obstacle Course Racing Injuries.* Orthopaedic Journal of Sports Medicine. 2018;6(6). DOI: 10.1177/2325967118779854. Source primaire ; 73 366 départs sur 33 événements Spartan de l'Est canadien ; auteurs employés par Spartan.

[S02] Hawley A, Mercuri M, Hogg K, Hanel E. *Obstacle course runs: review of acquired injuries and illnesses at a series of Canadian events (RACE).* Emergency Medicine Journal. 2017;34(3):170–174. DOI: 10.1136/emermed-2016-206012.

[S03] Lessiohadi NJ et al. *Obstacle Course Races Present a Risk of Musculoskeletal, Knee, and Anterior Cruciate Ligament Injury, Especially in High-Impact Landing Maneuvers and Female Athletes: A Systematic Review.* Arthroscopy, Sports Medicine, and Rehabilitation. 2024;6(6):100986. DOI: 10.1016/j.asmr.2024.100986.

[S04] Łyszczarz M, Kobierecki M, Mostowy M, Szadkowska I. *An analysis of self-reported upper and lower limb injuries in Polish obstacle course races participants.* Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 2021;61(9):1226–1234. DOI: 10.23736/S0022-4707.20.11666-9.

[S05] González-Devesa D, Garca-Rubio J, Diz-Gmez JC, Ayán-Pérez C. *Training profile, sporting habits and injury characteristics of Spanish obstacle course races participants: cross-sectional study.* The Physician and Sportsmedicine. 2024;52(5). DOI: 10.1080/00913847.2024.2303967.

[S06] Lindner D, Yona T, Haichin L, Gilboa D, Beer Y, Gilat R. *Ninja warrior injuries: from epidemiology to management and return to sports.* Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 2026;66(3). DOI: 10.23736/S0022-4707.25.17400-8.

[S09] Zeigler M et al.; CDC / Nellis Public Health. *Outbreak of Campylobacteriosis Associated with a Long-Distance Obstacle Adventure Race — Nevada, October 2012.* MMWR. 2014.

[S10] den Boogert EM et al. *Risk factors for developing acute gastrointestinal, skin or respiratory infections following obstacle and mud run participation, the Netherlands, 2017.* Eurosurveillance. 2019;24(40). DOI: 10.2807/1560-7917.ES.2019.24.40.1900088.

[S29] Six C et al.; Santé publique France et partenaires. *Outbreak of diarrhoeal illness in participants in an obstacle adventure race, Alpes-Maritimes, France, June 2015.* Eurosurveillance. 2016;21(23). DOI: 10.2807/1560-7917.ES.2016.21.23.30253.

[S30] Sharp A et al.; Public Health England. *An outbreak of Shiga toxin-producing Escherichia coli O157:H7 linked to a mud-based obstacle course, England, August 2018.* Zoonoses and Public Health. 2020. DOI: 10.1111/zph.12744.

[S31] Lund A, Turris SA, McDonald R, Lewis K. *On-site management of medical encounters during obstacle adventure course participation.* Current Sports Medicine Reports. 2015;14:182–190. DOI: 10.1249/JSR.0000000000000161.

[S32] Agar C, Pickard L, Bhangu A. *The Tough Guy prehospital experience: patterns of injury at a major UK endurance event.* Emergency Medicine Journal. 2009;26:826–830. DOI: 10.1136/emj.2008.067173.

[S40] Roberts WO, Armstrong LE, Sawka MN, Yeargin SW, Heled Y, O'Connor FG. *ACSM Expert Consensus Statement on Exertional Heat Illness: Recognition, Management, and Return to Activity.* Current Sports Medicine Reports. 2023;22(4):134–149. DOI: 10.1249/JSR.0000000000001058.

[S41] Racinais S et al. *IOC consensus statement on recommendations and regulations for sport events in the heat.* British Journal of Sports Medicine. 2023;57(1):8–25. DOI: 10.1136/bjsports-2022-105942.

[S42] Hew-Butler T et al. *Statement of the Third International Exercise-Associated Hyponatremia Consensus Development Conference, Carlsbad, California, 2015.* Clinical Journal of Sport Medicine. 2015;25(4):303–320. DOI: 10.1097/JSM.0000000000000221. Publication parallèle dans BJSM : DOI 10.1136/bjsports-2015-095004 ; mêmes travaux, à ne pas compter comme deux confirmations indépendantes.

[S43] Dow J et al. *Wilderness Medical Society Clinical Practice Guidelines for the Out-of-Hospital Evaluation and Treatment of Accidental Hypothermia: 2019 Update.* Wilderness & Environmental Medicine. 2019;30(4S):S47–S69. DOI: 10.1016/j.wem.2019.10.002.

[S44] Greenberg MR et al. *Unique obstacle race injuries at an extreme sports event: a case series.* Annals of Emergency Medicine. 2014;63(3):361–366. DOI: 10.1016/j.annemergmed.2013.10.008. Série de cinq cas ; quatre avec exposition électrique ; aucune incidence déductible.

[S55] Wilderness Medical Society. *Clinical Practice Guidelines for the Treatment and Prevention of Drowning: 2024 Update.* Wilderness & Environmental Medicine. 2024. PMID 38379489. Référentiel médical de noyade et sauvetage ; non spécifique à la course à obstacles.

[S56] Stühlinger M et al. / EHRA-HRS-LAHRS-APHRS. *Consensus on prevention and management of interference due to medical procedures in patients with cardiac implantable electronic devices.* Europace. 2022;24(9):1512 et suiv. Source mécanistique sur les interférences électriques ; ne mesure pas les obstacles de course.

[S68] Barbhaiya CR, Moskowitz C, Duraiswami H, et al. *Inappropriate ICD Shock as a Result of TASER Discharge.* JACC Case Reports. 2020;2(8):1166–1169. DOI: 10.1016/j.jaccas.2020.04.057. PMID: 34317440 ; PMCID: PMC8311712. Cas clinique humain documentant une interférence entre des impulsions électriques externes et un défibrillateur implantable, avec choc inapproprié ; exposition non équivalente à un obstacle de course.

[S57] American College of Obstetricians and Gynecologists. *Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period.* Committee Opinion No. 804. 2020, réaffirmations et ressources associées consultées en 2026. Source sur activité physique, risque de chute et traumatisme ; non spécifique à la course à obstacles.

[S58] American College of Cardiology. Stewart KM, Guseh JS. *Antithrombotic Therapy in Athletes: A Balancing Act.* 2023. Analyse d'experts sur risque de saignement, impacts et décision individualisée chez les sportifs sous traitement antithrombotique.

[S59] Epilepsy Foundation. *Staying Safe with Seizures — Water Safety.* Ressource de sécurité consultée en 2026 ; appui pour le mécanisme noyade en cas de crise, non règle sportive.

[S65] Organisation mondiale de la Santé. *Guidelines for drinking-water quality.* Édition consolidée consultée en 2026. Référence générale sur la salubrité de l'eau destinée à la consommation et la maîtrise du risque jusqu'au point d'usage ; non spécifique aux événements sportifs.

[S66] McDermott BP et al. *National Athletic Trainers' Association Position Statement: Fluid Replacement for the Physically Active.* Journal of Athletic Training. 2017;52(9):877–895. Référence sur disponibilité des fluides, hypohydratation, surhydratation et adaptation des apports à l'exercice.

[S67] World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. 2020. Recommandation moyenne d'au moins 60 minutes par jour d'activité physique modérée à soutenue chez les 5–17 ans.

TEXTES, RÈGLEMENTS ET RÉFÉRENTIELS

[S13] Ministère de l'Intérieur, DDSC. *Référentiel national des missions de sécurité civile — Dispositifs prévisionnels de secours.* Arrêté du 7 novembre 2006 et référentiel associé.

[S14] Ministère de l'Intérieur. *Note d'information du 25 juin 2021 relative aux dispositifs prévisionnels de secours — agrément de sécurité civile D.*

[S38] Ministère chargé des Sports. *Arrêté du 22 décembre 2025 accordant la délégation prévue à l'article L. 131-14 du Code du sport.* JORF du 31 décembre 2025, en vigueur depuis le 1er janvier 2026. Délégation accordée jusqu'au 31 décembre 2029 ; la liste attribue à la Fédération française d'athlétisme les « courses à obstacles ». Source officielle : Légifrance, article 1.

[S39] République française. *Code du sport, articles D.322-11 à D.322-13 — établissements de natation et d'activités aquatiques.* Version en vigueur consultée en septembre 2026. D.322-13, dans sa version du 5 juin 2023 au 1er octobre 2026, permet notamment aux titulaires du BNSSA de garantir la surveillance des établissements mentionnés à D.322-12. Le champ d'application doit être qualifié avant transposition à une zone d'eau de course.

[S53] UIPM. *Competition Rules and Equipment Regulations*, version en vigueur au 1er février 2026, et documents techniques obstacle associés. Référence sportive internationale dans son champ.

[S54] Fédération française d'athlétisme. *Réglementation des manifestations running 2026*, Titre V « Règles techniques et de sécurité spécifiques aux courses à obstacles ». Règlement adopté les 5 et 6 décembre 2025, applicable à compter du 15 janvier 2026. Source primaire FFA : https://www.athle.fr/Reglement/Reglementation_Running_2026.pdf.

[S61] Ministère de l'Intérieur. *Arrêté du 29 juillet 2026 modifiant divers arrêtés relatifs aux filières de sécurité civile.* JORF du 1er août 2026, NOR INTE2619852A. Article 14 : substitution du SSA au BNSSA dans les textes réglementaires ; article 16 : entrée en vigueur le 1er octobre 2026 ;

équivalences prévues à l'annexe, notamment sous conditions pour certains titulaires du BNSSA. Vérifié le 20 septembre 2026 sur Légifrance, y compris les versions du Code du sport annoncées en vigueur au 1er octobre 2026.

[S62] République française. *Code du sport, articles R.331-6 à R.331-9 et A.331-3.* Les fédérations délégataires édictent les règles techniques et de sécurité applicables aux manifestations entrant dans le champ de l'article R.331-6 ; le règlement particulier doit les respecter. Pour les manifestations avec classement ou chronométrage, l'avis de la fédération délégataire s'inscrit dans la procédure prévue par R.331-9, sous réserve des exceptions prévues par le Code.

ACCIDENTS, DÉCISIONS ET ENQUÊTES

[S18] van Duin M, Linck R, Sikkens E, Domrose J; IFV. *VenloStormt 2017: risico's en verantwoordelijkheden. Een evaluatie van het vergunningsproces.* 24 novembre 2017. Rapport institutionnel néerlandais.

[S20] Tribunal judiciaire de Toulon, 2e chambre. *Jugement du 7 mai 2025, RG 24/03058, EVENT 114 / GAN.* Source primaire publiée dans la base officielle de la Cour de cassation. Concerne l'accident du 18 septembre 2022 à la Ruée des Fadas et le remplacement d'une réception aquatique par un tapis de gymnastique. Décision de première instance, utilisée ici pour les faits et motifs qu'elle établit dans cette affaire.

[S37] Cour de cassation, 2e chambre civile. *Arrêt du 20 mai 2020, pourvoi n° 19-11.472, ECLI:FR:CCASS:2020:C200425.* Décision relative au contentieux assurantiel consécutif à l'accident du No Limit Day 2016 ; elle restitue notamment l'accident sur le Water Jump conçu et réalisé par les employés du Golf de Bois-Guillaume. Source primaire : base officielle de la Cour de cassation.

[S46] WAFB, d'après l'enquête conjointe du West Feliciana Parish Sheriff's Office et du Louisiana State Fire Marshal. *Charges filed in "Warrior Dash" investigation.* 17 août 2017 ; à compléter avec les déclarations contemporaines du State Fire Marshal publiées après l'effondrement du 8 octobre 2016. Les enquêteurs attribuent l'effondrement à une construction défectueuse et relèvent des défaillances de suivi et de procédures ; des poursuites sont engagées. Source d'enquête rapportée par la presse, à distinguer d'un jugement pénal définitif.

[S47] Associated Press, repris par CBS News. *2nd man dies after KC extreme obstacle race.* 11 août 2011. Source contemporaine sur deux participants décédés après s'être effondrés pendant le Warrior Dash de Kansas City sous chaleur extrême. L'article rapporte un traitement pour coup de chaleur pour l'un d'eux mais indique que sa cause officielle n'était pas encore déterminée ; ne pas attribuer la même cause médicale aux deux victimes sans source supplémentaire.

[S48] *Sa v. Red Frog Events, LLC*, 979 F. Supp. 2d 767 (E.D. Michigan, 22 octobre 2013), n° 2:13-cv-10294. Décision rendue au stade d'une demande de rejet : elle établit la paralysie après un plongeon tête la première et restitue notamment l'allégation selon laquelle un animateur encourageait les plongeons, alors que la décharge signée demandait de ne pas entrer tête la première. Cette allégation n'est pas présentée ici comme un fait définitivement jugé au fond.

[S49] Supreme Court of Appeals of West Virginia. *State ex rel. Airsquid Ventures, Inc. et al. v. Hon. David W. Hummel, Jr. et al.*, nos 15-0098 et 15-0102, 24 septembre 2015. Décision de procédure établissant notamment qu'Avishek Sengupta s'est noyé le 20 avril 2013 en tentant Walk the Plank au Tough Mudder Mid-Atlantic ; elle restitue les griefs de la plainte concernant notamment les précautions et la réponse de sauvetage, sans les juger au fond.

[S50] *The Dallas Morning News*, 15 avril 2012, d'après Fort Worth Fire Department, sur le signalement de la disparition et la récupération du corps le lendemain ; CBS Texas, 3 mai 2012, rapportant la conclusion du Tarrant County Medical Examiner : noyade accidentelle. Sources contemporaines sur Tony Weathers, Original Mud Run, Fort Worth, avril 2012.

[S51] Channel NewsAsia / Mediacorp. *Singaporean man dies of cardiac arrest at Bintan obstacle race.* Novembre 2016. Décès de Syed Mohamed Yusof, 37 ans, sur le 21 km de la Spartan Race de Bintan ; source citant un arrêt cardiaque établi par les médecins.

ARCHIVES OBSTACLE.FR, TRAVAIL JOURNALISTIQUE ET RETOURS PROFESSIONNELS

[S24] Desbenoit S. *Courses à obstacles : la FFA dicte les règles.* Obstacle.fr, 10 avril 2017.

[S26] Lionel / La Folle Furieuse ; échange direct et notes transmises à Sébastien Desbenoit, 2026. *Retour opérationnel La Folle Furieuse — dossier Sécurité & blessures.* Ordre de grandeur rapporté : environ 30 interventions par événement et généralement 0 à 2 évacuations. L'unité « intervention » n'a pas été auditée comme une mesure épidémiologique ; source professionnelle utilisée pour décrire le fonctionnement opérationnel, pas pour calculer une incidence.

[S34] Obstacle.fr. *Nouvelles règles de sécurité FFA : qui est concerné ?* 13 avril 2017. Archive historique.

[S35] Obstacle.fr. *Règlement FFA et organisateurs, les points bloquants.* 21 avril 2017. Archive historique.

[S36] Olivier Castelli, directeur de Spartan France — réponses par courriel aux questions sécurité de Sébastien Desbenoit, 2026. Témoignage professionnel direct ; ordre de grandeur d'interventions utilisé comme retour opérationnel de l'organisation. Périmètre et méthode différents de S01 : ne constitue pas une réplication indépendante de la cohorte canadienne.

[S45] Tough Mudder. *Participant Info Packs*, 2017, notamment Tougher Mudder Houston et Tough Mudder Half London West/Midlands. Les consignes de sécurité indiquent de ne pas tenter les obstacles à décharge électrique avec certaines situations médicales, dont l'épilepsie ou un pacemaker, et prévoient une voie de contournement. Source d'organisateur historique sur son propre dispositif ; ne constitue ni une recommandation médicale indépendante ni une description automatique des règles actuelles.

[S63] Obstacle.fr. *Sommet de la course à obstacle : Lyon 2019.* 13 février 2019. Compte rendu d'un temps d'échange réunissant les acteurs de la discipline, avec un volet consacré à la sécurité, au développement et à la structuration. Source Obstacle.fr : utile pour documenter l'historique des débats, pas comme validation externe.

[S64] World Obstacle. *Safety.* Page institutionnelle consultée en septembre 2026. La page « Athlete Safety » cite explicitement le guide Obstacle.fr *En course à obstacles — priorité sécurité* comme ressource de négociation sûre des obstacles. Source externe attestant l'utilisation internationale d'un contenu sécurité Obstacle.fr ; ne valide pas chaque recommandation formulée ici.

« La course à obstacles n'est pas un sport dangereux.
C'est un sport engagé. »

PRÉVOIR L'ÉCHEC · PRÉVOIR LE CHANGEMENT · ADAPTER LES MOYENS AU VRAI NIVEAU DE RISQUE

ISBN : 979-10-448-0939-1
EAN : 9791044809391



OBSTACLE