



Trophée Christophe RUER Open

Femmes-Hommes

4 & 5 février 2023 Perpignan-Saint Cyprien

Vendredi 03 Février

14h00 Essais des chevaux UDSIS Domaine Las Planas **St Cyprien Plage**

19h30 Réunion technique des **qualifications** Femmes et Hommes : **Hôtel Ibis Style 141 Avenue des Hauts de Canet, Canet en Roussillon**

Samedi 04 Février Qualifications Femmes et Hommes

HOMMES

8h15 Echauffement Escrime
9h00 **Compétition Escrime**
13h00 Ouverture du Bassin + Echauffement
13h30 **1^{ère} série Natation**

FEMMES

12h00 Ouverture du Bassin + Echauffement
12h30 **1^{ère} série Natation**
13h00 Echauffement Escrime
13h30 **Compétition Escrime**

HOMMES et FEMMES

Laser Run

16h45 Echauffement **1^{ère} série**
17h00 **Compétition 1^{ère} série**
17h15 Echauffement **2^{ème} série**
17h30 **Compétition 2^{ème} série**
17h45 Echauffement **3^{ème} série**
18h00 **Compétition 3^{ème} série**

18h45 : Réunion Technique des **Finales** Femmes et Hommes (sur place gymnase)

20h00-21h30 : Apéritif dinatoire et Trophée des champions 2022 Hôtel Ibis Canet en Roussillon

Dimanche 05 Février : Finales Femmes et Hommes à 18 athlètes

HOMMES et FEMMES	
Equitation	
8h30. Reconnaissance du Parcours	
9h10. 1 ^{ère} mise en selle	
9h30 1^{er} parcours	
10h45 Fin	
HOMMES	FEMMES
11h45/12h30 Echauffement Général	14h00/14h45 Echauffement Général
12h45 Bonus Round	15h00 Bonus Round
13h15 Natation	15h30 Natation (attention les athlètes ne peuvent pas se mettre à l'eau)
13h35 Laser Run	15h50 Laser Run

16h30 Remise des prix

Départ des équipes : à l'issue de la remise des prix

Pour les équipes souhaitant un hébergement la nuit du dimanche au Lundi, merci de le signaler auprès de l'organisateur

Règlement

Participants

Compétition Open ouverte à tous les athlètes Senior, U22 et U19 doublement surclassés, licenciés à la FFPM pour la saison 2022-2023.

Pays invités : Allemagne, Belgique, Espagne, Italie, Portugal, Suisse

Confirmation de Participation

Merci d'envoyer vos inscriptions avec la fiche de réservation jointe avant le Lundi 18 janvier 2023 à

corinebouzou@ffpentathlon.fr et copie à communication.ffpm@gmail.com

tout en inscrivant vos athlètes sur le site fédéral.

Toute inscription après cette date sera soumise à la décision de la Direction Technique Nationale.

Droit d'Engagement

20 Euros par athlète, à régler au plus tard lors de la réunion technique ou par virement bancaire (voir RIB)

Règlement

Samedi :

Qualification dans un format classique

Escrime : Poule unique / **Le résultat escrime sera conservé pour la finale à 18.**

Natation : 200m NL

Laser-Run : 5X600m

Dimanche :

Nouveau Format adapté avec un échauffement général programmé après l'équitation.

Equitation : Parcours 10 obstacles comprenant 2 doubles

Echauffement Général (45')

Bonus round : 2pts la touche

Natation : 200m nage libre bassin 50m

Laser Run : 5 x 600m de course et 4 séries de tir

Classement

Classement individuel toute catégorie Homme et Femme

Des primes seront attribuées au trois premiers du classement général Hommes et Femmes

1^{er} : 1000€

2^{ème} : 500€

3^{ème} : 250€

Sites de compétition

Escrime : samedi gymnase Parc des sports , dimanche Halle Marcel Cerdan, Parc des sports , av Paul Alduy 66000 Perpignan

Natation : Espace Aquatique, av Paul Alduy 66000 Perpignan ; bassin 50m 8 lignes

Laser-Run : Samedi gymnase Parc des sports ou stade, dimanche Halle Marcel Cerdan, Parc des sports , av Paul Alduy 66000 Perpignan

Equitation : Centre équestre UDSIS, Domaine Las Planas St Cyprien Plage ; Carrière extérieure, 10 obstacles dont 2 doubles

Repas

Vendredi 03 soir et Samedi 04 soir, hôtel Ibis Style Canet en Roussillon **sur réservation**

Samedi 04 Midi et Dimanche 05 Midi: paniers repas **sur réservation**.

Pendant la compétition, prévoir gourdes ou bouteilles, des points d'eau seront à disposition.

Hébergement

Hôtel IBIS Style : 141 Avenue des Hauts de Canet, Canet en Roussillon

Contact

Corinebouzou@ffpentathlon.fr


manu@pentathlon-perpignan.fr

Communication.ffpm@gmail.com

Médecin de la compétition

Dr Sylvain Pavageau

RIB PMPC

 BANQUE POPULAIRE DU SUD	<p>Ce relevé est destiné à être remis, sur leur demande, à vos créanciers ou débiteurs appelés à faire inscrire des opérations à votre compte (virements, paiements de quittances, etc.). Son utilisation vous garantit le bon enregistrement des opérations en cause et vous évite ainsi des réclamations pour erreurs ou retards d'imputation.</p> <p>This statement is intended for your payees and/or payors when setting up Direct debit, Standing orders, Transfers and Payment. Please use this Bank account statement when booking transactions. It will help avoiding execution errors which might result in unnecessary delays.</p>			
Titulaire du compte/Account holder ASS PENTATHLON MODERNE PERPIGN				
7 AVENUE BACHAGA SAID BOUALEM 66100 PERPIGNAN				
Relevé d'identité bancaire / Bank details statement				
IBAN (International Bank Account Number) FR76 1660 7000 1128 0215 5428 028				
BIC (Bank Identification Code) CCBPRFPPPG				
Code Banque 16607	Code Guichet 00011	N° du compte 28021554280	Clé RIB 28	Domiciliation/Paying Bank BPS MAS GUERIDO

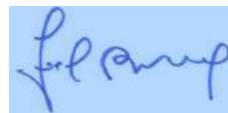
édité le 11/01/2022

A très bientôt le plaisir de vous revoir à Perpignan en Février,

Hyacinthe Carrera
Président Pentathlon Moderne Perpignan
Vice President FFPM

Pentathlon Moderne Perpignan La Catalane
7 av. Bachaga Said Boualem
66100 Perpignan
06 85 44 44 16 / 04 68 62 03 98
www.pentathlon-perpignan.fr
pentaperp@free.fr

Joël Bouzou
Président FFPM
Vice President UIPM





COMMISSION ENVIRONNEMENT ET
DÉVELOPPEMENT DURABLE
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE PENTATHLON
MODERNE



CHARTRE DU PENTATHLÈTE ÉCO-RESPONSABLE

2021



JE SUIS PENTATHLÈTE, JE M'ENGAGE À RESPECTER LES PRATIQUES DU SPORT ÉCO-RESPONSABLE, À L'ENTRAÎNEMENT ET EN COMPÉTITION, SUIVANTES :



LE CORPS: LE RESPECT DE SOI, DES AUTRES, SOLIDARITÉ, ENTRAIDE :

- Se respecter soi-même et respecter les autres. Respecter les règles de sécurité de la pratique sportive. Favoriser l'entraide et la tolérance.



SANTÉ

- Me sensibiliser aux risques du dopage



PRÉSERVATION DES RESSOURCES :

- ÉCONOMIE DE L'EAU : Utiliser une gourde individuelle, à remplir, et réutilisable sur une longue durée. Limiter les temps de douche dans les piscines: se rincer et se laver seulement
- ÉCONOMIE DE L'ÉLECTRICITÉ : Veiller à ce que les matériels de tir (pistolet, cible) et d'escrimes (pistes) soient éteints immédiatement à la fin de l'entraînement.



TRI SÉLECTIF ET LIMITATION DES DÉCHETS :

- Mettre en place des poubelles de tri sélectif (déchets plastiques recyclables/ménagers) lors des entraînements, événements et compétitions
- Préférer les fruits et gâteaux maisons plutôt que les gâteaux emballés.



RECYCLAGE :

- Recycler le matériel sportif, le réutiliser



TRANSPORT ET DÉPLACEMENTS :

- Favoriser le co-voiturage, les transports en commun et navettes collectives pour les déplacements sportifs (compétitions, entraînements)
- Réserver un hôtel à proximité du lieu de compétition afin de s'y rendre à pied facilement.

Pas à pas, agissons au quotidien pour préserver notre environnement. N'imprimez ce courrier et les documents joints que si nécessaire. Notre environnement est fragile, merci de n'imprimer ce document qu'en cas de nécessité d'affichage en club.