

Championnats de France - Open

Seniors

Femmes-Hommes

16 & 17 Décembre 2023

INSEP – Garde Républicaine



Samedi 16 décembre
Dimanche 17 décembre

Qualifications Femmes et Hommes
Finales Femmes et Hommes à 18 athlètes

Vendredi 15 décembre

14h Essais des chevaux (27)

20h Réunion technique des qualifications Femmes et Hommes, INSEP / Allée des Champions (Couloir bâtiment Escrime)

Samedi 16 décembre : Qualifications Femmes et Hommes

HOMMES

8h30 Ouverture de l'Éscrime + Echauffement

9h00 **Compétition d'Éscrime**

14h00 Ouverture de Bassin + Echauffement

14h30 **1^{ère} Série de Natation**

15h15 **Echauffement (1^{ère} Série)**

15h45 **Laser Run (1^{ère} Série)**

16h00 **Echauffement (2^{ème} Série)**

16h30 **Laser Run (2^{ème} Série)**

FEMMES

11h30 Ouverture du Bassin + Echauffement

12h00 **1^{ère} Série de natation**

13h00 Escrime Echauffement

13h30 **Compétition d'Éscrime**

17h00 **Echauffement (1^{ère} Série)**

17h30 **Laser Run (1^{ère} Série)**

17h45 **Echauffement (2^{ème} Série)**

18h15 **Laser Run (2^{ème} Série)**

19H00 Réunion Technique des Finales Femmes et Hommes, INSEP - Allée des Champions (Couloir bâtiment Escrime)

Dimanche 17 décembre : Finales Femmes et Hommes à 18 athlètes

HOMMES et FEMMES (Equitation) Horaires à confirmer après la qualification

8h30 Reconnaissance du parcours
9h10 1^{ère} mise en selle
9h30 1^{er} Cavalier Homme 1^{er} Tour
9h53 1^{ère} Cavalière Femme 1^{er} Tour
10h16 1^{er} Cavalier Homme 2^{ème} Tour
10h39 1^{ère} Cavalière Femme 2^{ème} Tour

HOMMES

11h15/12h00 Echauffement général

12h15 Bonus Round

12h45 Natation

13h05 Laser Run

FEMMES

13h30/14h15 Echauffement général

14h30 Bonus Round

15h00 Natation

15h20 Laser Run

16H00 Remise des prix

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

Règlement

Compétition :

Qualification et Finale à 18.

Participants :

Compétition Open ouverte à tous les athlètes seniors français enregistrés dans le classement national senior pentathlon 2023 avec licence 2023-2024 à jour et tous les athlètes étrangers à jour de leur licence UIPM. Les U22 sélectionnés aux championnats d'Europe et du Monde pourront participer.

Les U19 sélectionnés aux championnats d'Europe et du monde U19 pourront participer. Ils devront tous être titulaires du certificat de double sur-classement de la saison 2023-2024.

Confirmation de Participation :

Merci d'envoyer vos inscriptions avant le 1er décembre 2023 à : communication.ffpm@gmail.com

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

Droit d'Engagement :

25.00 € par athlète à régler au plus tard lors de la réunion technique du **vendredi 15 décembre**.

Qualification en finale (J1) :

- 18 Femmes et 18 Hommes seront qualifiés pour la finale à l'issue de la journée de qualification.

- L'équitation sera réservée aux athlètes titulaires d'une certification équitation UIPM valide.

❑ Règlement :

- **Samedi** : Qualification dans un format classique
 - Escrime : Poule unique / Le résultat escrime sera conservé pour la finale à 18.
 - Natation : 200m NL / Bassin de 25m
 - Laser Run : 5x600m (1 ou 2 séries)
- **Dimanche** : Format adapté avec un échauffement général programmé après l'équitation.
 - Equitation : Parcours 10 obstacles comprenant 2 doubles
 - Echauffement général :
 - ↳ Bonus round : 2pts la touche
 - ↳ Natation : 200m nage libre
 - ↳ Laser Run : 5x600m

❑ Classement :

- Classement individuel scratch Open Pentathlon
- Classement individuel championnat de France seniors
- Classement par équipe championnat de France seniors ; le classement se fait exclusivement par addition des 3 meilleures performances individuelles des athlètes d'un même club.

❑ Récompenses par équipes :

- De 1 à 3 équipes : une coupe à la première équipe.
- Plus de 3 équipes : une coupe aux 3 premières équipes

Lieux de compétition

- Escrime, Natation, Laser-Run : INSEP, 11 avenue du Tremblay, 75012 Paris
- Equitation : Garde Républicaine, Quartier Carnot, Esplanade Saint Louis, 75012 Paris

Repas

Vous pouvez prendre vos repas au self de l'INSEP en réglant sur place.

Pour les athlètes le samedi midi et le dimanche midi des paniers repas sont possibles au tarif de 12.00 €.

Merci d'envoyer votre demande au moment de l'inscription des athlètes. A régler au plus tard lors de la réunion technique du **vendredi 15 décembre**.

Pour l'eau, prévoir vos gourdes ou bouteilles, des fontaines sont à disposition sur tous les sites.

Hébergement

De nombreux hôtels sont disponibles proche de Vincennes.

L'accès à l'INSEP depuis Vincennes ou St Maurice peut se faire avec le Bus 112.

Médecin de la compétition

➤ Docteur Camille Rose

Contact

Communication.ffpm@gmail.com

Développement Durable



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.