



Trophée Christophe RUER Open

Hommes-Femmes

24 & 25 février 2024 PERPIGNAN

Vendredi 23 Février

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

Samedi 24 Février Qualifications Hommes et Femmes

HOMMES		FEMMES	
8h15	Echauffement Escrime	12h00	Ouverture du Bassin + Echauffement
9h00	Compétition Escrime	12h30	1^{ère} série Natation
13h00	Ouverture du Bassin + Echauffement	13h00	Echauffement Escrime
13h30	1^{ère} série Natation	13h30	Compétition Escrime

HOMMES et FEMMES	
Laser Run	
16h15	Echauffement 1 ^{ère} série H
16h30	Compétition
16h45	Echauffement 2 ^{ème} série H
17h00	Compétition
17h15	Echauffement 1 ^{ère} série F
17h30	Compétition
17h45	Echauffement 2 ^{ème} série F
18h00	Compétition

19h00 Réunion Technique des Finales Hommes et Femmes (sur place gymnase)

20h00 Soirée des champions et repas : **Hôtel Ibis Style 141 Avenue des Hauts de Canet, Canet en Roussillon**

Dimanche 25 Février : Finales Hommes et Femmes à 18 athlètes

Parcours d'obstacles possible pour les non qualifiés à la finale après le passage des finalistes

HOMMES et FEMMES

Parcours d'obstacles

8h30 Echauffement Parcours

9h00 Compétition Hommes puis Femmes

9h45 : Parcours obstacles pour les non qualifiés en finale (option)

FINALE HOMMES (18)

11h40/12h20 Echauffement Général

12h30 Bonus Round

13h00 Natation

13h20 Laser Run

FINALE FEMMES (18)

13h40-14h20 Echauffement Général

14h30 Bonus Round

15h00 Natation

15h20 Laser Run

16h00 Remise des prix

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

Règlement

Participation :

Compétition Open ouverte à tous les athlètes Senior, U22 et U19 doublement surclassés, licenciés pentathlon à la FFPM pour la saison 2023-2024.

Merci d'envoyer vos inscriptions avec la fiche de réservation jointe au plus tard le **Vendredi 02 Février 2024** 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 et fonction du nombre d'inscrits à la compétition. Dans ce cas les frais d'inscription seront facturés 50€ (cf règlement national))

Droit d'Engagement

20 Euros par athlète, à régler au plus tard lors de la réunion technique ou par virement bancaire au PMPC (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 avec un échauffement général après le parcours d'obstacles

Echauffement Général (40')

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 : deux classements

- Tétrathlon toute catégorie Hommes et Femmes

- Pentathlon toute catégorie Hommes et Femmes.

Des primes seront attribuées aux trois premiers du classement général Pentathlon Hommes et Femmes :

1^{er} : 800€

2^{ème} : 400€

3^{ème} : 200€

Sites de compétition

Escrime : 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 : Halle Marcel Cerdan, Parc des sports , av Paul Alduy 66000 Perpignan
Parcours d'obstacles : Gymnase, Parc des sports , av Paul Alduy 66000 Perpignan

Repas

Samedi 24 midi et Dimanche 25 midi: **paniers repas 12€ sur réservation.**

Samedi soir : **repas soirée des champions 30€ sur réservation**

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

Hébergement

Sur réservation auprès de corinebouzou@ffpentathlon.fr: Hôtel IBIS Style : 141 Avenue des Hauts de Canet, Canet en Roussillon
(tarif préférentiel)

Contact

Corinebouzou@ffpentathlon.fr

manu@pentathlon-perpignan.fr

Communication.ffpm@gmail.com

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) CCBPPFRPPPPG				
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

Joël Bouzou
Président FFPM
Vice President UIPM

Pentathlon Moderne Perpignan La Catalane
7 av. Bachaga Said Boualam
66000 Perpignan
06 86 34 44 16 / 04 68 62 03 98
www.pentathlon-perpignan.fr
pentaperp@free.fr





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, évènements 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.