



Programme prévisionnel

SAMEDI 14 OCTOBRE 2023

9h00-9h15 Accueil Hôtel Ibis Style Canet en Roussillon

9h15-10h00 Le parcours d'obstacles Pentathlon, présentation

- Généralités
- Parcours d'obstacles UIPM / Principes Généraux
- Présentation par obstacle : dimension, longueur, etc...
- Spécificités
- Parcours d'obstacles Vs OCR Vs 100m Ninja
- Parcours d'obstacle principes spécifiques

10h00-11h00 Sollicitations physiologiques et qualités physiques requises pour le parcours d'obstacles du Pentathlon

- Intégration du parcours d'obstacles dans l'épreuve de pentathlon
- Qualités physiques requises pour le parcours d'Obstacles
- Développement des qualités dans le parcours du Pentathlète U13 à Master
- Principe généraux de l'entraînement au parcours
Avec Obstacles/ Structures
Sans obstacles/structures

11h00-11h15 Pause

11h15-12h00 Principes généraux du développement des qualités physique liées au parcours d'obstacles

- Grip
- Explosivité/Vitesse
- Agilité/Coordination Motrice
- Equilibre
- Général
- Orienté
- Spécifique

Fédération Française de Pentathlon Moderne
75/77 rue du Père Coentin
75014 Paris

Tél : 01 58 10 06 66 Courriel : federation@ffpentathlon.fr - Site : www.ffpentathlon.fr

12h00-13h00 Construire ses séances d'obstacles

13h00 Pause déjeuner (sur place)

14h15-15h00 Les Obstacles, structures, réglementation

- Les différentes solutions
- Comment et où se procurer des structures
- Solutions alternatives

15h30-15h45 Déplacement au Parc des Sports Perpignan

16h00-17h30 Présentation des structures d'entraînement (Parc des Sports)

- Entraînement sur les structures en place
- Démonstration
- Séance initiation
- Séance perfectionnement
- Pratique (optionnelle)

18h30 Fin de la journée et diner libre

DIMANCHE 15 OCTOBRE 2023

9h00 Départ terrain Spartacademy

9h15 – 9h45 Présentation parcours obstacle complet

9h45 – 11h 30 Démonstration séance optimisation du parcours d'obstacles

- Echauffement
- Séance Parcours Spé U17-U19
- Pratique individuelle (optionnelle)

11h30 – 12h00 Débriefing et questions réponses autour de l'obstacle

12h30 Fin du séminaire et départ des participants

Fédération Française de Pentathlon Moderne
75/77 rue du Père Coentin
75014 Paris

Tél : 01 58 10 06 66 Courriel : federation@ffpentathlon.fr - Site : www.ffpentathlon.fr