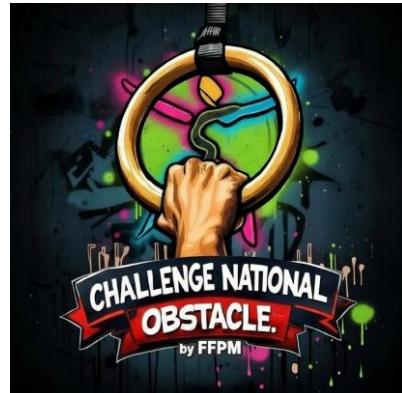


Championnats de France Pentathlon – Open

Challenge National Obstacle – 70m – 100m – 400m



Seniors Femmes-Hommes

14 & 15 Mars 2026

INSEP

Samedi 14 mars

**Qualifications Femmes et Hommes ET Challenge National Obstacle
Récompenses Champions 2025 et Récompenses Challenge Obstacle**

Dimanche 15 mars

Finales Pentathlon Femmes et Hommes

Vendredi 13 mars

- 16h – 18h** Reconnaissance du parcours obstacle pour les athlètes inscrits aux championnat de France
20h Réunion technique des qualifications Pentathlon Femmes et Hommes, INSEP / Salle à déterminer

Samedi 14 mars :

Qualifications Pentathlon Femmes et Hommes et Challenge National Obstacle

Qualification Pentathlon HOMMES

- 7h45 Ouverture de l’Escrime + Echauffement
8h30 Compétition d’Escrime
11h30 Ouverture Echauffement Obstacle
12h00 Compétition Obstacle H F O
13h30 Ouverture de Bassin + Echauffement
14h00 1^{ère} Série de Natation
14h45 Echauffement (1 Série)
15h15 Laser Run (1 Série)
17H00 Récompenses Champions 2025

Qualification Pentathlon FEMMES

- 7h45 Ouverture de l’Escrime + Echauffement
8h30 Compétition d’Escrime
11h30 Ouverture Echauffement Obstacle
12h00 Compétition Obstacle H F O
13h30 Ouverture de Bassin + Echauffement
14h00 1^{ère} Série de Natation
15h30 Echauffement (1^{ère} Série)
16h00 Laser Run (1^{ère} Série)
17H00 Récompenses Champions 2025

Challenge National Obstacle

- 08H30 Accueil Briefing Stade
9H00 Echauffement Général
9H20 Echauffement Obstacle
10H00 Chrono 1. 100m
10H45 Chrono 2. 100m
11H30 Ouverture Echauffement Obstacle 70m
12H00 Chrono 70m intégré Champ France H F O
PAUSE REPAS
14H Echauffement
14H20 Chrono 1. 400m
15H00 Chrono 2. 400m

Remise des prix du Challenge 17H00 pendant le tps Récompenses Champions 2025

Dimanche 15 mars : Finales Pentathlon Femmes et Hommes à 18 athlètes

HOMMES

- 8h50 Echauffement général
10h00 Escrime élimination directe
Obstacle
Natation
Laser Run

FEMMES

- 12h20 Echauffement général
13h30 Escrime élimination directe
Obstacle
Natation
Laser Run

15h00 Remise des prix et Départ des équipes : À l’issue de la remise des prix

Règlement

Compétition :

Championnat de France Pentathlon : 1 groupe de Qualification par genre - Finale à 18.

Challenge National Obstacle : Dans le cadre du développement de la discipline obstacle, la fédération Française de Pentathlon Moderne a souhaité organiser le premier Challenge National Obstacle le même Week-end que le championnat de France senior, ce qui permettra aux deux communautés de se rencontrer en appliquant les formats UIPM Sprint Obstacle.

Participants :

Championnats de France de Pentathlon Moderne : Compétition Open.

- Athlètes licencié(e)s à la FFPM avec licence pentathlon 2025-2026 à jour et tous les athlètes étrangers à jour de leur licence UIPM.
- les athlètes U19 ayant été sélectionnés en 2025 au championnat d'Europe et ou du monde U19 ayant le certificat de double surclassement de la saison 2025-2026 seront autorisés à participer en fonction des places disponibles.

Challenge National Obstacle :

- Athlètes Obstacle et Athlètes licencié(e)s à la FFPM avec licence Triathle ou Pentathlon 2025-2026 à jour
 - Tous les athlètes Obstacle devront être titulaires à minima d'une licence Triathle dans un club de la FFPM de leur choix (sans cotisation club obligatoire).
 - Liste des clubs et Contacts : <https://ffpentathlon.fr/clubs/>

Inscriptions :

ATHLETES Championnats de France de Pentathlon Moderne :

Merci de vous inscrire sur le site de la fédération avant le 21 février 2026.

Chaque participant devra aussi compléter le Google Form ci-dessous afin de générer le QR d'accès à l'INSEP.

ATHLETES Challenge National Obstacle :

Merci de vous inscrire avant le 21 février 2026 en suivant le lien Google Form ci-dessous qui permettra d'enregistrer votre participation et générer le QR code d'accès à l'INSEP.

Inscription Elus / Public / Entraîneurs / Juges /

Merci de vous inscrire avant le 21 février 2026 en suivant le lien Google Form ci-dessous qui permettra d'enregistrer votre participation et générer le QR code d'accès à l'INSEP.

Lien Google Form : <https://forms.gle/E3HQT1ZXuNkpF3em8>

Si vous rencontrez des problèmes merci de contacter Madame Mathilde CORDES :
mathildecorde@ffpentathlon.fr

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

Droit d'Engagement :

Championnats de France de Pentathlon Moderne :

25.00 € par athlète à régler au plus tard lors de la réunion technique du **vendredi 13 mars 2026**.

Challenge National Obstacle :

Pour tous les participants (tes): Incription gratuite

Qualification en finale Pentathlon Moderne :

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

Règlement :

Championnats de France de Pentathlon Moderne

- **Samedi :** Qualification dans un format classique
 - Escrime : Poule unique / Le résultat escrime sera conservé pour la finale à 18.
 - Obstacle : 1 ligne avec tirage au sort des obstacles 5 et 7 pendant la réunion technique du vendredi soir pour la qualification et la finale
 - Natation : 100m NL / Bassin de 25m
 - Laser Run : 5 Tirs / 5x600m Indoor sur Piste
- **Dimanche :**
 - Echauffement général :
 - Elimination directe escrime
 - Obstacle : 1 ligne
 - Natation : 100m nage libre / Bassin de 25m
 - Laser Run : 5 Tirs / 5x600m Indoor sur Piste

Challenge National Obstacle :

- **Samedi :** 100m – 70m Pentathlon – 400m
 - **8H30** Accueil Briefing
 - Vous trouverez le plan des parcours en page 7 , 8 et 9

Classement :

Championnats de France de Pentathlon Moderne

- Classement individuel scratch Open Pentathlon
- Classement individuel championnat de France seniors
- Classement par équipe championnat de France seniors : Le classement se fait exclusivement par l'addition du meilleur total de points d'1 athlète F et d'1 athlète H d'un même club.
 - De 1 à 3 équipes : une coupe à la première équipe.
 - Plus de 3 équipes : une coupe aux 3 premières équipes

Challenge National Obstacle :

- Classement individuel 100m
- Classement individuel 70m (Athlètes compétition Obstacle et Pentathlètes des Championnats de France)
- Classement individuel 400m
- Classement combiné (Addition 100m, 70m et 400m)

Lieux de compétition

- INSEP, 11 avenue du Tremblay, 75012 Paris
- L'accès à l'INSEP en transport en commun depuis le métro Vincennes ou le RER St Maurice peut se faire avec le Bus 112. Stop : INSEP
- ATTENTION de bien avoir complété le Google Form pour obtenir le QR code d'accès. Un mail expéditeur vous sera envoyé depuis l'adresse : noreply@france.sport. Vérifier aussi dans vos spams.

Repas

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

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 l'INSEP.

Médecin de la compétition et Service de premiers secours

Un Médecin et un service de premiers secours seront présents pendant la compétition.

Médecin samedi matin 9h-13h permanence INSEP : 01.41.74.43.28.

Contact

mathildecordes@ffpentathlon.fr et AnneRiff@ffpentathlon.fr

Développement Durable



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



PRÉSÉRATION 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 maison plutôt que les gâteaux emballés.



RECYCLAGE :

- Recycler le matériel sportif, le réutiliser



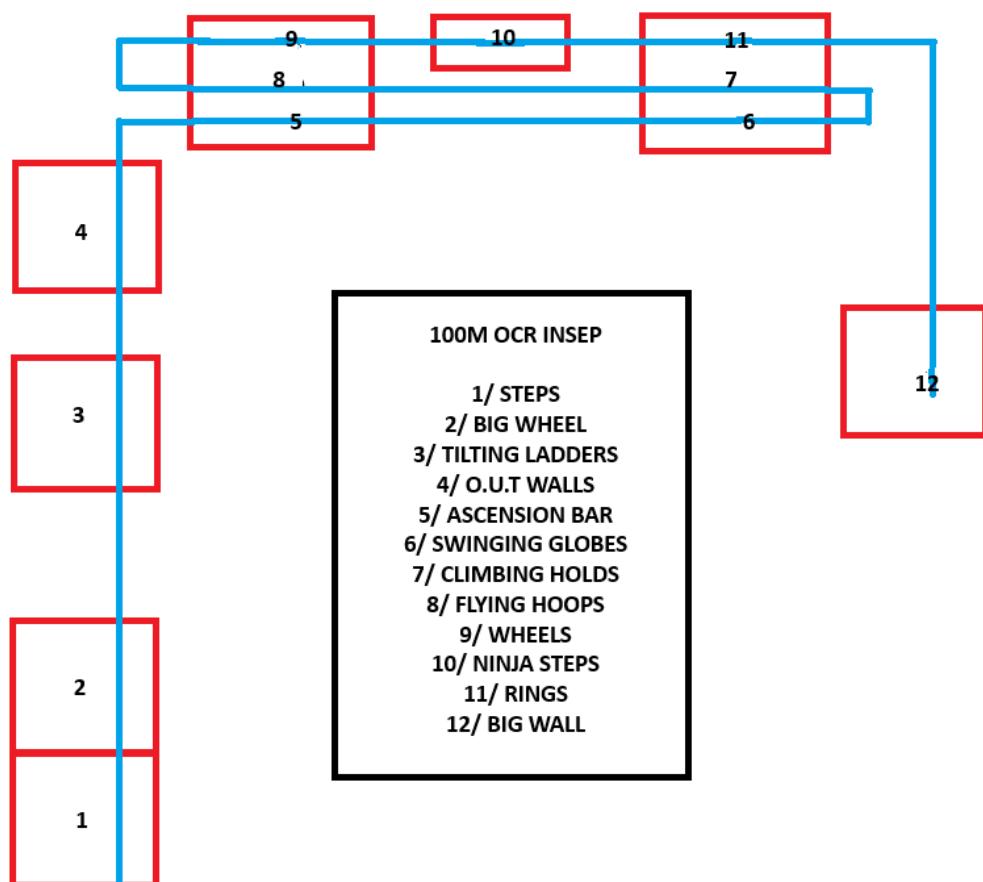
TRANSPORT ET DÉPLACEMENTS :

- 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.

Challenge National Obstacle :

Parcours 100m



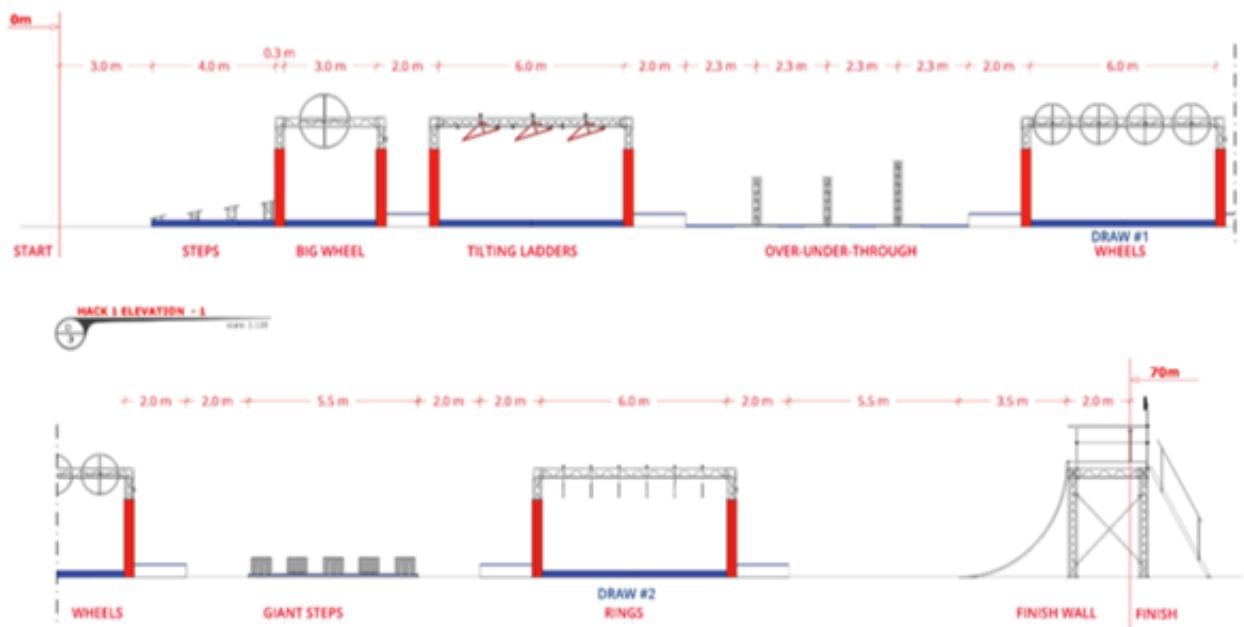
Parcours 70m Pentathlon

Fédération Française de Pentathlon Moderne

Table 1. Course configuration for Junior and Senior age groups.

OBSTACLES		DRAW #1	DRAW #2
1	STEPS	WHEELS	RINGS
2	BIG WHEEL	FLYING HOOPS	CLIMBING HOLDS
3	TILTING LADDERS	ASCENSION BARS	SWINGING GLOBES
4	OVER-UNDER-THROUGH		
5	DRAW #1		
6	GIANT STEPS		
7	DRAW #2		
8	FINISH WALL		

Figure 1 below provides a simplified view of the course, featuring Draw #1 "Wheels" and Draw #2 "Rings".



Parcours 400m

