

Tournoi International de Noël

Seniors

Femmes-Hommes

20 & 21 Décembre 2025



INSEP

Samedi 20 décembre

Qualifications Femmes et Hommes

Dimanche 21 décembre

Finales Femmes et Hommes

Vendredi 19 décembre

20h Réunion technique des qualifications Femmes et Hommes, INSEP / Salle à déterminer

Samedi 20 décembre : Qualifications Femmes et Hommes

HOMMES

7h45 Ouverture de l'Escrime + Echauffement

8h30 **Compétition d'Escrime**

11h30 Ouverture Echauffement Obstacle

12h00 **Compétition Obstacle**

14h00 Ouverture de Bassin + Echauffement

14h30 **1^{ère} Série de Natation**

15h30 **Echauffement (1^{ère} Série)**

16h00 **Laser Run (1^{ère} Série)**

16h15 **Echauffement (2^{ème} Série)**

16h45 **Laser Run (2^{ème} Série)**

FEMMES

10h00 Ouverture Echauffement Obstacle

10h30 **Compétition Obstacle**

11h30 Ouverture du Bassin + Echauffement

12h00 **1^{ère} Série de natation**

13h00 Escrime Echauffement

13h30 **Compétition d'Escrime**

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

17h30 **Laser Run (1^{ère} Série)**

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

18h15 **Laser Run (2^{ème} Série)**

18h45 Réunion Technique des Finales Femmes et Hommes, INSEP / Stade Maigrot après le Laser-Run

Pendant toute la compétition un espace Kiné (ENKRE - Saint Maurice) sera à la disposition des Pentathlètes pour des soins de massage.

Dimanche 21 décembre : Finales 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

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

Règlement

☐ **Compétition :**

1 groupe de Qualification par genre - Finale à 18.

☐ **Participants :**

Epreuve senior, U22, U19 avec double surclassement.

☐ **Inscription :**

Les inscriptions doivent se faire sur le site de la fédération

☐ **Droit d'Engagement :**

20.00 € par athlète à régler au plus tard lors de la réunion technique du **vendredi 19 décembre 2025**.

☐ **Qualification en finale (J1) :**

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

☐ **Règlement :**

- Qualification dans un format classique
 - Escrime : Poule unique / Le résultat escrime sera conservé pour la finale à 18 (Elimination directe)
 - Obstacle : 1 ligne avec tirage au sort des obstacles 5 et 7 pendant la réunion technique du vendredi soir
 - Natation : Bassin de 25m
 - Laser Run : Indoor - Piste

☐ **Classement :**

- Classement individuel scratch Open Pentathlon

Lieux de compétition

- INSEP, 11 avenue du Tremblay, 75012 Paris

Repas

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

Pas de paniers repas.

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.

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

Médecin de la compétition et Service de premiers secours

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

Contact

communication.ffpm@gmail.com et AnneRiff@ffpentathlon.fr

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.