Fédération Française de PENTATHLON MODERNE

NEWSLETTER FFPM

N°3
Avril
2019

SOMMAIRE

Le pentathlon moderne français sur la scène internationale

- Les françaises sur la plus haute marche des podiums de Sofia et de Dronzkow *p. 2*
- Stage de formation au Mali *p. 3*
- Le mouvement #Whitecard *p. 3*

Dans nos régions *p.4*

- Laser Run Color
- Formation BF1
- Stages vacances de Pâques

Les contrats CNSD *p. 6*

Résultats sportifs *p. 8*

À vos agendas *p. 8*

LA RENCONTRE DU MOIS **p.5**

Rencontre avec Amélie Cazé

Focus sur ***p.7***

Sciences 2024

Journée Olympique - Fête du Sport

Le pentathlon moderne français sur la scène internationale

Coupe du Monde II, Sofia, Marie OTEIZA sur la première marche du podium

Marie OTEIZA s'est imposée lors de la Coupe du Monde 2, qui s'est déroulée à Sofia du 09 au 14 avril. Dès le départ, la championne d'Europe en titre se classe à la troisième place de l'épreuve de natation avec un temps de 2 :13 :79. Elle remporte l'épreuve d'escrime avec 27 victoires pour seulement 8 défaites. Elle est alors en tête du classement général à l'issue des deux premières épreuves . Son parcours sans faute en équitation (elle perd 2 points de temps), l'a maintient à la première place du classement général avant le départ du laser run. Marie reste en tête et franchit la ligne d'arrivée devant la lituanienne Laura ASADAUSKAITE (Championne olympique 2012) et l'italienne Alice SOTERO. Sa coéquipière Julie BELHAMRI termine 34e.

Chez les hommes, Pierre DEJARDIN et Jean-Baptiste MOURCIA, qui s'étaient qualifiés pour la finale, se classent respectivement à la 19e et 32e place.

En relais mixte, Julie BELHAMRI et Jean-Baptiste MOURCIA finissent 12e de la compétition

Open National de Pologne, Dronzkow : Manon BARBAZA l'emporte

Lors de l'open national de Pologne qui s'est déroulé à Dronzkow les 18 et 19 avril, c'est la pentathlète française Manon BARBAZA qui a remporté la compétition chez les femmes.

Du côté des garçons, Valentin GREZANLE termine 7e et Gabriel CIANELLI 16e.

Stage de formation au Mali

Grâce à une volonté commune de l'UIPM et du récent président de la fédération malienne, Ismaila LINGANY, la première formation d'entraîneurs s'est tenue du 23 au 27 Mars à Bamako. Tout était réuni pour promouvoir le pentathlon moderne dans les meilleures conditions. L'Institut National de la Jeunesse et des Sports, soutenu par son directeur Cheick KONATÉ, a accueilli dans ses locaux les futurs cadres du pentathlon malien. Les objectifs de formation ont été dépassés en raison d'un niveau de départ des futurs entraîneurs déjà élevé. En effet, la majorité des étudiants étaient des enseignants d'EPS ou des étudiants à l'INJS. Pour preuve, 14 reçus sur 16 inscrits vont pouvoir, avec l'appui de leur fédération, développer cette discipline nouvelle dans le pays. La formation a été conduite par Xavier CUGAT, entraîneur adjoint au pôle relève de Bordeaux. La FFPM est heureuse de pouvoir apporter son soutien au programme de développement de l'UIPM par la qualité et l'expertise de ses entraîneurs.

APRIL WHITE CARD

Merci à toutes et à tous pour votre engagement. Vous avez été nombreuses et nombreux dans les clubs à prendre part au mouvement *April6* et lever une carte blanche pour la promotion de la paix par le Sport.

Des évènements pour soutenir le mouvement ont également été organisés. Parmi ceux répertoriés sur le territoire métropolitain par Peace and Sport, le Laser Run et Triathle de Pamiers était aux couleurs de *April6*, et une marche pour la Paix a été organisée par l'association sportive du collège de Mathalin (Gers) en collaboration avec le club de pentathlon moderne d'Auch, afin de sensibiliser les élèves au rôle que peut jouer le sport pour la paix et l'intégration.

DANS NOS RÉGIONS

Laser Run Color

L'Université de Perpignan proposait son 3ème événement avec la collaboration du PMPC 66, du Comité Départemental des Pyrénées-Orientales et du Comité Régional Occitanie de Pentathlon Moderne, qui ont contribué à l'organisation grâce au prêt de matériel et à l'intervention de leurs éducateurs sur le stand de tir.

Ils étaient près de 200 participants, étudiants, administratifs, enseignants-chercheurs, répartis sur 3 courses et dans 32 équipes mixtes de 6 personnes (au moins 2 féminines par équipe). Chaque relayeur devait effectuer un parcours de 600m en courant avant de s'exercer au tir laser à 5 mètres. Désormais devenus récurrents, les jets de poudre de couleurs étaient lancés sur les coureurs pour donner du *fun* à l'événement.

L'originalité de l'épreuve tient à l'attribution d'un nom d'olympiade, hiver ou été, à chaque équipe : Saint-Louis 1904, Munich 1972, Atlanta 1996… Chaque équipe arborait un nom et une couleur distincte. L'événement fut un succès. Les participants ont conclu leur journée par une soirée sur le campus.

Vacances de Pâques

Pour les vacances de Pâques, la plupart de nos clubs organisent des stages. Stages de découverte, de perfectionnement ou de préparation aux compétitions à venir, mais aussi stages d'équitation afin de se mettre progressivement en selle pour pratiquer le penta. L'occasion aussi pour des clubs de se réunir en organisant des stages communs comme l'ont fait le Barp Pentathlon Moderne et Pentasud Argelès : une belle collaboration interclubs.

Formations BF1 Pentathlon Moderne

Ce mois-ci, des formations pour le Brevet Fédéral niveau 1 ont été organisées en Ile de France et en Occitanie

Accessible à toutes et tous les licencié.es FFPM, le BF1 permet d'animer, de développer le Triathle (natation + Laser Run), d'encadrer des séances d'entrainement.

Au programme des connaissances théoriques sur les spécificités de la discipline, les règles, l'arbitrage, la pédagogie, la sécurité., et des connaissances pratiques sur les fondamentaux techniques en natation, course et tir.

Pour plus d'infos contactez les comités régionaux de Pentathlon Moderne

LA RENCONTRE DU MOIS AVEC Amélie CAZÉ, ancienne athlète HN Quadruple Championne du Monde

PALMARÈS INTERNATIONAL

Jeux Olympiques

18e aux JO de Londres (2012)

8e aux JO de Pékin (2008)

12e aux JO d'Athènes (2004)

Triple Championne du Monde individuelle (2007, 2008, 2009)

Championne du monde par équipe avec Anais Eudes et Elfie Arnaud (2010)

Championne d'Europe (2009, 2010)

Quel est ton parcours ?

J'ai débuté le penta à l'âge de 9 ans à Noyon. J'ai intégré l'INSEP après mon bac à 17 ans, en septembre 2002. J'ai intégré la formation STAPS pour devenir prof d'EPS. Je mène en parallèle carrière sportive et carrière perso . J'obtiens mon CAPEPS en 2007, en même temps que mon 1er titre de championne du monde. Je mets fin à ma carrière en 2014.

Aujourd'hui je suis coach et préparatrice mentale, spécialisée dans les TOP, Techniques d'Optimisation du Potentiel.

Comment es-tu arrivée au pentathlon ?

Grâce à Jean-Pierre PICHOT qui était alors président du club de penta de Noyon. C'était le prof d'EPS de mon père au lycée et ils avaient une amitié forte. Je faisais déjà de la natation, du judo et de la danse. J'ai basculé au pentathlon dès que j'en ai eu l'âge.

Quel était ton quotidien de pentathlète ?

Sur la dernière Olympiade, c'était :
- 2 à 4 épreuves par jour avec une dominante course ou natation
- Forcément beaucoup d'organisation pour gérer l'enchaînement des entraînements et le quotidien à côté
- De la récup au bain froid/ cryo certains jours
- Des temps d'échange avec mes entraîneurs
- Des temps plus légers avec les amis (repas, au moment des reçues)
- Toujours un livre dans le sac pour la pause de l'aprèm lorsque je pouvais

Le pentathlon en 5 mots ?

Parcours de vie : ça a représenté 20ans de ma vie (9-29 ans) et une quantité énorme de souvenirs

Entrainement +++: Le secret de la réussite

Noyon : mon seul et unique club. Le lieu de ma première et dernière compétition!

Tempo: le rythme est un mot clé que je retrouvais dans chaque discipline

Ambition: pour aller de l'avant, encore et toujours

Comment vois-tu ton futur dans le pentathlon ?

Peut-être qu'un jour j'entrainerais ou j'accompagnerais mentalement certains athlètes

Le partenariat FFPM/CNSD, l'armée des Champions

Le 3 avril, Christopher PATTE a rejoint l'Armée des Champions en intégrant la Gendarmerie Nationale, aux côtés du lieutenant Elodie CLOUVEL et du gendarme Valentin BELAUD, l'occasion de revenir sur les contrats sportifs du CNSD (Centre National des Sports de la Défense)

« Rejoindre l'armée des champions est une étape déterminante pour moi? En effet ,je réalise mon souhait de servir mon pays au sein de la gendarmerie nationale et de participer pleinement aux échéances internationales de pentathlon moderne. Je participe ainsi à la réunion fondamentale des valeurs militaires et sportives »
Christopher PATTE

Le ministère des Armées s'est résolument engagé dans une politique de soutien au sport de haut niveau, avec lequel il partage les valeurs de performance, de rigueur, de courage et de don de soi qui contribuent à forger les caractères ainsi que celles de solidarité et de respect de l'autre, qui consolident la cohésion sociale. À ce titre, il a mis en place un environnement professionnel dans lequel chaque sportif de haut niveau de la Défense peut évoluer tout au long de son parcours en relation avec les responsables du suivi socioprofessionnel au sein de sa fédération. Par cette démarche, les armées apportent un soutien significatif au ministère chargé des sports et aux fédérations sportives dans l'accompagnement de ces sportifs d'excellence vers la performance de haut niveau. Concomitamment, le ministère des Armées vise, par le rayonnement apporté par ses « ambassadeurs sportifs », à renforcer son lien avec la Nation, notamment vis-à-vis des plus jeunes.

« L'armée des champions et plus spécifiquement la Gendarmerie m'apportent un soutien qui me permet aujourd'hui d'avoir un accompagnement très important dans mon objectif d'or olympique. Ils m'accompagnent depuis que je suis champion du monde junior et c'est grâce à tous ceux qui la composent et la font vivre que j'ai pu en partie décrocher mon titre chez les seniors en 2016. Maintenant, être avec des sportifs de l'armée des champions qui ont décroché l'or olympique m'aiguille dans mes choix de tous les jours pour atteindre l'ultime titre. C'est donc bien plus qu'un simple soutien »
Valentin BELAUD

Ainsi plus de 100 sportifs, de l'armée de Terre, l'armée de l'Air, la Marine nationale et la Gendarmerie nationale sont affectés au Bataillon de Joinville du Centre national des sports de la Défense et concourent au plus haut niveau sportif dans 25 disciplines

La commission d'évaluation de partenariat (CEP) entre l'armée des Champions et la FFPM s'est déroulée vendredi 19 avril au CNSD de Fontainebleau, en présence du Commissaire aux sports militaires, de Mme Laurence Marois du ministère des Sports, de M. Guiguet Secrétaire Général de la FFPM et de M. Roudaut DTN qui mentionne. : *« Un bilan complet a mis en avant l'efficacité du partenariat et du soutien pour les athlètes de haut niveau. Cet engagement partagé est aussi un levier pour le développement de la FFPM, avec des temps de formation pour les moniteurs de sport des forces armées, et la convention signée avec les clubs sportifs de la défense. Aux mondiaux de Budapest en 2018 l'équipe de France hommes, représentée par Valentin BELAUD, Christopher PATTE et Alexandre HENRARD, a été sacrée Championne du Monde militaire. Elodie CLOUVEL s'était classée à la 4e place. Ce partenariat met en avant l' ambition commune de briller à l'occasion de toutes les compétitions majeures 2019 qui seront qualificatives pour les jeux Olympiques de Tokyo 2020 et aux prochains jeux mondiaux militaires qui se dérouleront à WUHAN en octobre 2019. Le soutien des armées et du ministère des Sports permet à nos sportifs de haut niveau ainsi qu'à la fédération d'aborder dans des conditions optimales de performances, la préparation des Jeux Olympiques de Tokyo 2020 et de Paris 2024. Cet environnement professionnel offre aussi aux pentathlètes des possibilités de reconversion. »*

« Je suis sous contrat depuis 2012 et c'est une fierté d'appartenir à l'armée des champions et à la Gendarmerie Nationale. J'ai évolué et aujourd'hui je suis lieutenant et j'ai un salaire qui me permet d'avoir une sérénité en plus au quotidien et surtout m'aider dans ma préparation olympique. C'est une chance aussi de pouvoir participer aux Championnats du Monde militaire et de faire les jeux mondiaux militaires »

FOCUS SUR

Sciences 2024

Avec l'optique des JO de Paris 2024, l'Ecole polytechnique a mis en place le programme « Sciences 2024 », en collaboration avec le celui du Ministère des Sports « Performance 2024 ». L'objectif est de développer des solutions scientifiques qui permettront l'amélioration des performances des athlètes français. Tous les domaines scientifiques se mettent alors au service du sport : à partir d'expérience expérimentale avec les athlètes, on recueille les données, on les analyse et on obtient des courbes et des équations qui vont pouvoir permettre de répondre aux interrogations des coaches et des sportifs. En effet, depuis quelques mois déjà, les chercheurs de Sciences 2024 se sont intéressés au Pentathlon Moderne, plus particulièrement au tir pendant l'épreuve de Laser Run. Comment améliorer le tir pour gagner quelques précieuses secondes ?

Pour répondre à cette question Tom MADDALENA (doctorant au laboratoire d'Hydrodynamique, LadHyx, de l'école Polytechnique) et son équipe, ont travaillé avec Brice LOUBET (athlète équipe de France) et Jean-Maxence BERROU (entraineur équipe de France) et se sont concentrés sur le compromis que doivent trouver les athlètes entre vitesse et précision. Plus on tire lentement plus on est précis, plus on tire vite moins on est précis. La courbe d'analyse des scientifiques a confirmé ce postulat et a permis d'établir une zone de « confort » où l'athlète sera le plus performant.

Ils ont également travaillé avec la start'up Phylling sur un dispositif permettant d'analyser le travail du doigt sur la queue de détente (temps sur le point dur, lâcher), cela permet par exemple de visualiser les « coups de doigts » que l'athlète a pu faire sans en avoir conscience. On peut également analyser et observer un lâcher de référence de la part du tireur.

En corrélant ces deux études, les coaches vont pouvoir établir des « cartes d'identité » de chaque athlète : leur lâcher de référence et leur vitesse de compromis. Le travail est ensuite de pouvoir améliorer cette carte d'identité pour continuer à progresser et gagner les précieuses secondes pour passer de l'argent à l'or.

==> Pour plus d'info retrouvez le reportage de RMC Sport « Quand la science se mêle au Sport » avec Jean-Maxence BERROU et Brice LOUBET sur notre chaîne YouTube FF Pentathlon Moderne : https://youtu.be/501CjcO1r8Y

Cette année, le CNOSF et le Ministère des Sports travaillent conjointement pour l'organisation de la Journée Olympique - Fête du Sport les 22 et 23 juin prochains sur l'ensemble du territoire national. La semaine qui la précède est dédiée à la découverte dans les milieux scolaires. Cette journée a pour but de mettre en avant les disciplines olympiques et de réunir les personnes autour des valeurs de l'olympisme. Renseignez-vous auprès de vos collectivités territoriales pour connaitre les modalités d'organisation de la journée dans vos régions ==> plus d'infos sur http://www.sports.gouv.fr/journeeolympique-lafetedusport/

Le CNOSF, en collaboration avec Paris 2024, organise un grand rassemblement à Paris place de la Concorde auquel participeront les pentathlètes de l'équipe de France senior. Une démo de Laser Run aura lieu en matinée.

RÉSULTATS SPORTIFS

Retrouvez les résultats sur le site fédéral, onglet « Compétitions & Résultats » - cliquez sur la compétition de votre choix puis sur l'onglet « Résultats »

Triathle et Laser Run, Pamiers

Circuit National 3 U19 U22 Masters, Perpignan

Triathle et Laser Run, Noyon

Laser Run, ASCA Ermont

Finale Régionale Triathle PACA, Aix-en-Provence

Fédération Française de Pentathlon Moderne
1 av Pierre de Coubertin
75640 PARIS CEDEX 13
01 58 10 06 66
federation@ffpentathlon.fr

@ffpentahllonmoderne

Margot LAPLAINE
Chargée de mission
développement et communication
margotlaplaine@ffpentathlon.fr

À VOS AGENDAS

01– 06 mai 2019
- **Coupe du Monde 3 - Székesfehérvár (Hongrie)**

Suivez les résultats sur uipmworld.org

04-05 mai 2019
- **Championnats de France Tetrathlon U19 & Masters**

Aix-Provence

09-10 mai 2019
- **Championnats de France UNSS**

Paris

10-12 mai 2019
- **Milan Kadleck Open Junior Senior (Prague)**

11 mai 2019
- **Global Laser Run City Tour**

Argelès-sur-Mer

12 mai 2019
- **Finale championnats régionaux Triathle Occitanie**

Puigcerda

- **Finale régionale Laser Run Ile de France**

St Maur-des-Fossés

18-19 mai 2019
- **Championnat de France Tetrathlon U17**

Noyon

19 mai 2019
- **Laser Run Manosque**

22-26 mai 2019
- **Coupe du Monde 4 - Prague (République Tchèque)**

Suivez les résultats sur uipmworld.org

25 mai
- **Laser Run n°2 Ribeauvillé**

26 mai
- **Laser Run Meyrieu-les-Etangs**