



NEWSLETTER **FFPM**

N°9 Novembre 2019

SOMMAIRE

Equipes de France

- Stage avec Charles Viricel à la Garde Républicaine
- Stage d'équitation à Saumur
- Valentin Belaud nominé aux RMC Sport Awards 2019

p. 2

LA RENCONTRE **DU MOIS**

p.5

Rencontre avec Adèle Stern

p.6

Dans nos régions

- Compétition Laser Run à Aix en Provence
- Course d'orientation/tir laser à Saint Estève
- Lancement de nouveaux clubs de Pentathlon Moderne en France

Moments formations

p. 4

p. 3

Résultats sportifs

p. 7

Focus sur

Nos athlètes engagées dans des causes pour les

À vos agendas













Equipes de France





@UIPM / Nuno Gonçalves

Stage avec Gilles Viricel à la Garde Valentin Belaud nominé aux RMC Républicaine

Un stage de sauts d'obstacles a été organisé le vendredi 15 novembre 2019 au sein du quartier Carnot de Garde Républicaine. Brice Loubet, Jean-Baptiste Mourcia, Marie Oteiza et Valentin Prades ont pu bénéficier des conseils de Gilles Viricel, ex-membre de l'équipe de France de concours complet. Les athlètes et leur entraîneur, l'adjudant Cédric Maniglier, remercient le Major Thierry Perrot, président de l'association des maîtres et sousmaîtres du régiment de cavalerie pour l'organisation de ce stage.

Stage d'équitation à Saumur

Dans le cadre d'un partenariat Grand INSEP, Élodie Clouvel et Valentin Belaud étaient à Saumur pour stage de perfectionnement en d'obstacles, les 11 et 12 novembre 2019, à l'école Nationale d'Équitation (ENE). Ce stage était effectué avec Nicolas Sanson écuyer du Cadre Noir de Saumur.

Sport Awards 2019

Pour la 6ème année consécutive, RMC, BFMTV et RMC Sport organisent l'élection du Champion du Sport français de l'année 2019. Le trophée sera remis le vendredi 6 décembre, en direct dans le « Super Moscato Show » sur RMC et en simultané sur RMC Sport News à 16h.

Du lundi 11 au dimanche 24 novembre, les internautes ont pu voter sur RMCSport.fr pour désigner leur Champion français de l'année. Les cinq sportifs/équipes ayant comptabilisé le plus de votes seront dévoilés le lundi 2 décembre, dans le « Super Moscato Show ». Puis les rédactions de RMC, BFMTV et RMC Sport se réuniront pour élire le Champion du Sport français de 2019, dévoilé le 6 décembre.

Dans la liste des 16 nominés figure Valentin Belaud, suite à son titre de champion du monde obtenu cette année.

On espère qu'il figurera dans les 5 premiers et qu'il succèdera peut-être aux précédents champions!



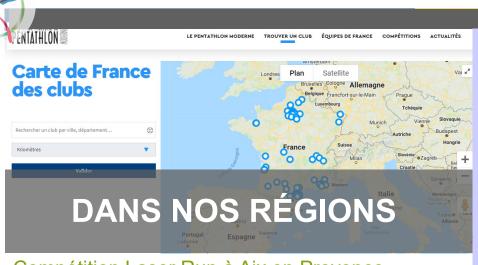












Compétition Laser Run à Aix en Provence

Samedi 9 novembre a eu lieu le 1er laser run de la région PACA. Plus de 80 athlètes étaient inscrits. Toutes les catégories ont été représentées, dont cinq participants pré-pupilles, sept U9, dix-sept U13, dix-huit U15, sept U17, sept U19, trois U22, trois M30+, huit M40+, quatre M50+ et un M60+.

Tous les engagés ont donné le meilleur d'eux-mêmes dans un grand esprit de camaraderie. On a pu voir un superbe *finish* avec deux copines d'école, qui débutent le pentathlon et inscrites à l'AUC, et qui ont fini la course ensemble main dans la main. Un grand moment de sportivité et d'émotion. Les athlètes participants à leur 1er laser run ont reçu un diplôme.



Course d'orientation/tir laser à Saint Estève

Plus d'une vingtaine d'inscrit pour l'événement original « Course d'orientation/Tir Laser » organisé par le club Laser Run Pentathlon Moderne Stéphanois, sous la houlette de Cristian Robescu.

Le samedi 9 novembre, les participants se sont réunis à Baixas pour plusieurs courses d'orientation imaginées par les organisateurs, ces courses étant ponctuées par des séquences de tir. L'événement était ouvert à toutes les catégories d'âge.



Lancement de nouveaux clubs de Pentathlon Moderne!

Pour la saison 2019-2020, de nouveaux clubs affiliés ou en cours d'affiliation s'ajoutent au total des 52 clubs présents jusqu'ici.

Nous souhaitons donc la bienvenue au club de Pentathlon Pau-Béarnais, au club de Gujan Mestras, au club de Mérignac, au club de Versailles, au club de Meaux, au club de Biscarosse, et au club de Toulouse!

















Moments Formations

Formation BF1 IIe de France

Après le CRPM Occitanie le mois dernier, c'est le CRPM IDF qui vient de clôturer sa promotion BF1 2019. Cette formation s'est déroulée entre avril et novembre 2019. 8 clubs franciliens étaient représentés pour 20 stagiaires présents. Les stagiaires ont pu suivre des cours théoriques, de la mise en pratique, participer à l'organisation de compétition et œuvrer au sein de leur club respectif. L'ensemble des stagiaires a été certifié.

Le CRPM se félicite de la dynamique impulsée au sein de la formation, permettant à tous les clubs d'échanger et de formaliser des coopérations pour l'organisation de futures compétitions régionales. La formation des éducateurs est un levier fondamental du développement des différentes formes de pratique du Pentathlon Moderne.

Félicitations à tous les nouveaux BF1 Pentathlon Moderne!

Formation informatique en PACA

Samedi 16 novembre, Jean-Luc Dejardin, président du comité régional PACA a animé une formation sur le logiciel Cardsys (logiciel de gestion informatique des compétitions). Cédric Maillard (Responsable Pôle France Aix), Nathalie Barrit (AUC), Céline Minguela (AUC) et Claire Roy (Alpha Provence) sont venus se former à la pratique du logiciel.

À ce jour, avec les tutos fournis, toutes et tous devraient être en mesure de gérer une compétition de triathle, voire un tétrathlon. Nous verrons ce qui a été retenu lors du circuit U19 - U22 Masters des 14 et 15 décembre prochains à Aix en Provence.

Formation Juges - Arbitres UIPM

Afin de préparer au mieux l'épreuve de Pentathlon Moderne des JO Paris 2024, la FFPM en relation étroite avec l'UIPM, va mettre en place dès la saison sportive 2019-2020 des formations de Juges—Arbitres UIPM. La formation s'articule en deux parties. Une partie théorique pour évaluer les connaissances du règlement sportif en relation avec toutes les disciplines, une partie pratique pour évaluer les compétences d'arbitrage en situation. Déclinée par niveaux (1, 2 et 3), cette formation sera assurée par des formateurs reconnus par l'UIPM. Dans chaque discipline, il existe 3 niveaux et le candidat peut choisir de passer tous les niveaux ou seulement opter pour l'un ou l'autre des niveaux, dans l'une ou l'autre des disciplines.

Vendredi 6 et samedi 7 décembre prochains, une première formation Juges-Arbitres aura lieu à l'INSEP à l'occasion des Championnats de France de Pentathlon Moderne. Après une session Elearning en anglais, les participants vont pouvoir suivre des cours théoriques vendredi après-midi et samedi matin, avant de mettre à profit sur le terrain leur connaissance en arbitrant les épreuves d'escrime et de laser run samedi après-midi.













LA RENCONTRE DU MOIS AVEC Adèle STERN, ancienne SHN

Quel est votre parcours?

Je suis née à Paris mais j'ai grandi dans le Sud à Perpignan. Je suis ensuite entrée en sport étude à Font-Romeu. Après avoir décroché un bac S mention TB, alors que l'on me suggérait plutôt de commencer des études dans une voie plus « classique », j'ai choisi de poursuivre mon rêve de haut niveau à l'INSEP où j'ai passé cinq magnifiques années en équipe de France tout en suivant un DUT GEA à distance.

En 2016, j'ai décidé d'arrêter le sport de haut niveau et je suis partie 4 mois seule en voyage en Amérique du Sud pour terminer mon périple aux Jeux de Rio où j'ai pu assister à de nombreuses épreuves, et surtout, commenter en direct pour France2, la magnifique médaille d'argent d'Élodie Clouvel, un grand moment.



Le lendemain de mon retour en France, je faisais ma rentrée à l'ESCP. Après une première année géniale entre études, théâtre, théâtre d'improvisation, engagements associatifs et nouveaux amis, j'ai réalisé mon master en alternance au sein d'IBM dans le secteur de l'énergie, et suis à présent diplômée.

Comment êtes-vous arrivée au Pentathlon?

Je suis arrivée au Pentathlon par le club du PMPC (Pentathlon Moderne Perpignan La Catalane). Mon frère pratiquait déjà le Pentathlon, et je faisais un peu d'athlétisme.

J'adorais courir, j'ai toujours adoré courir (d'ailleurs quand j'étais plus jeune on me prenait pour une extra-terrestre, mais quand je vois à quel point la course à pied s'est popularisée, ça me fait sourire).

Emmanuel Clergeau, alors entraîneur de Perpignan, m'a proposé de tester, j'ai tout de suite adoré l'ambiance, le groupe d'entraînement et la beauté de ce sport bien sûr.

« Manu », comme tout le monde l'appelle, est vraiment une personne incroyable pour laquelle j'éprouve encore énormément d'admiration.

Comment avez-vous fait pour allier sport et études de haut niveau?

Dire que ça a été facile serait un mensonge... J'ai toujours souhaité faire des études de haut niveau, mais le sport de haut niveau demande une telle implication au quotidien que ça n'est clairement pas compatible. Il existe tellement de voies possibles en termes d'études que c'est un vrai casse-tête. Pour ma part, j'ai toujours su que faire exclusivement du sport n'était pas une vie qui me correspondait et que mes performances seraient meilleures si je réussissais à allier sport et études. L'enseignement à distance demandait une certaine rigueur, mais je suis très fière d'avoir persévéré, car cela m'a permis d'intégrer ensuite l'ESCP, prestigieuse école de haut niveau dont je rêvais. Et surtout, cela m'a finalement ouvert les portes du Comité d'Organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, pour lequel je travaille depuis quelques mois à la direction de la planification et coordination.

Le début d'une nouvelle aventure de très haut niveau dans laquelle je souhaite m'engager à 100%.

Aujourd'hui, que faîtes-vous ? Pratiquez-vous encore le Pentathlon ?

Comme beaucoup, j'ai eu besoin de quelques années loin du Pentathlon pour « faire le deuil ». J'aurais souhaité reprendre la compétition cette année, juste pour le fun, mais une blessure m'en a empêché. Tant pis, je reviendrai l'année prochaine!

Côté sportif, je reste très active et me fixe des petits objectifs chaque année. J'adore le trail, j'ai participé à la MaxiRace l'année dernière, une course de 83 km et 5000 D+ dans la montagne, j'ai aussi fait mon premier triathlon, découvert la pratique du yoga, du crossfit, et ne dis jamais non pour tester de nouveaux sports. J'ai même rejoint une super équipe de touch-rugby avec mes collègues de Paris 2024!

En résumé, ma vie reste un joyeux mélange de multisport et travail intense. Je ne pouvais rêver mieux.

Le Pentathlon en 5 mots?

Education - Valeurs - Famille - Emotion - Merci













FOCUS SUR

Nos athlètes engagées!



Marie Oteiza, Elsa Coste et Lisa Riff étaient ambassadrices FEMIX'SPORTS pour la Nuit des Relais.

La Nuit des Relais est un évènement organisé chaque année depuis 2016 par la Fondation des Femmes pour récolter des fonds pour soutenir les femmes, victimes de violence.

C'est dans une ambiance festive que les équipes courent et se relaient toutes les 8 minutes.

Buvette, dj, animations sont présents pour que la soirée soit réussie. A l'issue de cette soirée, tous les fonds récoltés sont reversés à des associations qui accompagnent juridiquement et psychologiquement les femmes victimes de violences.

Cette année, la nuit des relais a eu lieu le 25 novembre de 20h à 22h. Près de 4000 personnes étaient présentes sous la nef du Grand Palais, dont 2500 coureurs. Cette soirée a permis de récolter la somme de 280 000 euros.

Élodie Clouvel, est également engagée dans une cause pour les femmes : elle a apporté son soutien à l'association « Sauvez le cœur des femmes » en défilant au Red Défilé, qui a eu lieu le 15 novembre dernier au célèbre hôtel Mariott Champs Élysée. En robe de soirée rouge, elle a « cassé les codes » en gardant sa paire de baskets pour conserver son côté sportif.

Cette association est destinée à informer et prévenir le public qui est trop peu sensibilisé des risques des maladies cardiovasculaires. En effet, ces dernières sont la première cause de mortalité dans le monde.

Cependant, grand nombre de personnes ignorent que les femmes sont bien plus sujettes à ces maladies que les hommes. « Les femmes d'aujourd'hui, plus exposées par leur mode de vie, sont en effet près de 9 millions à en mourir chaque année dans le monde, soit 1 femme sur 3. Les infarctus chez les femmes de -50 ans ont triplé ces 15 dernières années notamment dû à de mauvaises habitudes prises dans les années précédentes » selon le site de l'association Sauvez le cœur des femmes.



@François Loock

À la vue de ces chiffres effrayants, un mouvement a été organisé : le « Go Red for Women » né en 2005 aux États-Unis. En France, le mouvement a été repris par la fondation AJILA, sous le nom de « Sauvez le cœur des femmes ».











RÉSULTATS SPORTIFS

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

Circuit 1 zone nord tétrathlon U17— NOYON

Hommes

1er ALVAREZ SILVA GABIN (VGA)

2e JEDRZEJEWSKI Gauthier (Noyon PM)

> 3e BALASTRE Pierre (RMA)

Femmes

1ere LECHUGA Enya (FONT ROMEU)

2e DEMANGE Aliénor (RMA)

> 3e MILJEVIC Elsa (Noyon PM)





7 décembre

À VOS AGENDAS

DE FRANÇE

GARDE RÉPUBLICAINE

Compétition de Laser Run à **Trets**

7 décembre

Compétition de Laser Run à Bompas

14 décembre

Circuit national n°2 U19 U22 Master à Aix en Provence

21 décembre

Stage escrime et formation arbitres à Perpignan

Fédération Française de **Pentathlon Moderne**

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

@ffpentathlonmoderne **f**





Margot LAPLAINE

Chargée de mission développement et communication margotlaplaine@ffpentathlon.fr

IMAGES

UIPM/ Nuno Gonçalves

François Loock









