

# SPORT OLYMPIQUE

Introduit aux Jeux Olympiques de 1912 par le baron Pierre de Coubertin, le pentathlon moderne était pour lui le sport du soldat parfait, le modèle de l'athlète idéal qui savait nager, courir, monter à cheval, se servir d'une épée et tirer au pistolet.

D'une épreuve par semaine, à une épreuve par jour, le pentathlon s'est modernisé au fil du temps. Les pentathlètes font désormais les 5 épreuves en une journée.

Pentathlon World Cup TOKYO 2019

- Format :
- Escrime** : tous les athlètes se rencontrent en 1 touche gagnante
  - Natation** : 200m nage libre
  - Equitation** : saut d'obstacle (1m10-1m20)
  - Laser Run** : 4x800m

La première participation des femmes aux Jeux Olympiques date de 2000.

La première médaille olympique française en individuel a été remportée par Elodie CLOUVEL aux JO de RIO (médaille d'argent).



**RETROUVEZ TOUS  
NOS CLUBS SUR  
[www.ffpentathlon.fr](http://www.ffpentathlon.fr)**

Contact  
[federation@ffpentathlon.fr](mailto:federation@ffpentathlon.fr)



[@ffpentathlonmoderne](https://www.instagram.com/ffpentathlonmoderne)

crédits photos : @UIPM, Nuno Gonçales; @UIPM, Krzysztof Kuruc ; @FFPM

# PENTATHLON MODERNE





# 1 SPORT 5 DISCIPLINES

« penta » pour 5, le pentathlon moderne c'est donc un sport qui comporte cinq disciplines :

- Natation
- Escrime
- Equitation
- Tir au pistolet laser
- Course

# A CHACUN SA FORMULE

2, 3, 4, 5 disciplines  
choisissez la combinaison qui vous convient

## TRIATHLE



3 disciplines  
Natation (nage libre), course et tir  
Le triathlon peut se pratiquer en enchaînement continu ou natation puis laser run

## TETRATHLON



4 disciplines  
Escrime, natation, laser run  
En escrime, l'arme est l'épée. Les athlètes s'affrontent en 1 touche gagnante.

## PENTATHLON

5 disciplines  
Escrime, natation, équitation et laser run.  
En équitation, il s'agit d'un parcours de saut d'obstacle. Les chevaux sont tirés au sort.

## LASER RUN



Le tir au pistolet laser et la course se pratiquent en combiné. Le principe est d'enchaîner des sessions de tir et des sessions de course.  
Sur le pas de tir, les athlètes ont 50s pour atteindre 5 fois le centre de la cible, après quoi ils peuvent partir courir. La longueur du parcours de course varie suivant les catégories. Le parcours de course peut s'effectuer sur des terrains variés (herbe, route, tartan, sable, etc...)