

# Championnats de France - Open



## U22-Seniors

Femmes-Hommes

18 & 19 Décembre 2021

INSEP – Garde Républicaine



Samedi 18 décembre  
Dimanche 19 décembre

Qualifications Femmes et Hommes  
Finales Femmes et Hommes à 18 athlètes

### Vendredi 17 décembre

14h Essais des chevaux

20h Réunion technique des qualifications Femmes et Hommes, INSEP

### Samedi 18 décembre : Qualifications Femmes et Hommes

#### HOMMES

8h Ouverture de l'Écime + Echauffement

9h **Compétition d'Écime**

12h30 Ouverture de Bassin + Echauffement

13h **1<sup>ère</sup> série de Natation**

16h **Laser Run**

#### FEMMES

10h30 Ouverture du Bassin + Echauffement

11h **1<sup>ère</sup> série de Natation**

11h30 Ouverture de l'Écime + Echauffement

12h30 **Compétition d'Écime**

17h **Laser Run**

18h30 Réunion Technique des Finales Femmes et Hommes, INSEP

### Dimanche 19 décembre : Finales Femmes et Hommes à 18 athlètes

#### HOMMES et FEMMES (Équitation)

8h30 Reconnaissance du Parcours

9h10 1<sup>ère</sup> mise en selle

9h30 **1<sup>er</sup> parcours 1<sup>er</sup> groupe Homme (9 parcours)**

9h53 **1<sup>er</sup> parcours 1<sup>er</sup> groupe Femme (9 parcours)**

10h16 **1<sup>er</sup> parcours 2<sup>ème</sup> groupe Homme (9 parcours)**

10h39 **1<sup>er</sup> parcours 2<sup>ème</sup> groupe Femme (9 parcours)**

11h **Dernier Parcours**

## HOMMES

11h30/12h15 Echauffement Général

**12h30 Bonus Round**

**13h15 Natation (2 séries)**

13h30 Préparation Laser Run

**13h45 Laser Run**

## FEMMES

14h/14h45 Echauffement Général

**15h Bonus Round**

**15h45 Natation (2 séries)**

16h Préparation Laser Run

**16h15 Laser Run**

**16h40** Remise des prix Championnats de France Pentathlon

**Départ des équipes** : le dimanche à l'issue de la remise des prix

## Règlement

### Participants

Compétition Open ouverte à tous les athlètes Senior et U22 licenciés à la FFPM pendant la saison 2020-2021 avec licence 2021-2022 à jour.

Les U19 sélectionnés aux championnats d'Europe et du Monde U19 pourront participer au Pentathlon dans la catégorie U22. Ils devront tous être titulaires du certificat de double surclassement de la saison 2021-2022. Pour participer à la finale ils devront être certifiés équitation.

### Confirmation de Participation

Merci d'envoyer vos inscriptions avant le 28 novembre 2021 à : [communication.ffpm@gmail.com](mailto:communication.ffpm@gmail.com)

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

### Droit d'Engagement

25 Euros par athlète à régler au plus tard lors de la réunion technique du vendredi 17/12

### Qualification en finale (J1)

Les 3 premiers U22 (avec certification équitation) + les 15 pentathlètes suivants U22 + S (avec certification équitation) soit un total 18 athlètes Femmes et 18 athlètes Hommes.

### Règlement Nouveau format (J2)

#### **Samedi :**

Qualification dans un format classique

Escrime : Poule unique / Le résultat escrime sera conservé pour la finale à 18.

Natation : 200m NL

Laser-Run : 5X600m

#### **Dimanche :**

Nouveau Format adapté avec un échauffement général programmé après l'équitation.

Equitation : Parcours 10 obstacles comprenant 2 doubles

[Echauffement Général](#)

Bonus round : 2pts la touches

Natation : 200m nage libre

Laser Run : 5X600m

## Classement

Classement individuel scratch Open

Classement individuel scratch Championnat de France (Toutes catégories)

Classement individuel Championnat de France U22

Classement par équipe Championnat de France U22 et S ; Le classement se fait exclusivement par addition des 3 meilleures performances individuelles des athlètes d'un même club, la catégorie de participation pour le classement par équipe devra être précisé lors de la réunion technique (U22 ou Senior).

- Récompenses par équipes  
de 1 à 3 équipes : une coupe à la première équipe.  
plus de 3 équipes : une coupe aux 3 premières équipes

## Lieux de compétition

Escrime, Natation, Laser-Run : INSEP, 11 avenue du Tremblay, 75012 Paris

Equitation : Garde Républicaine, Quartier Carnot, Esplanade Saint Louis, 75012 Paris

## Repas

**Vous pouvez prendre vos repas au self de l'INSEP en réglant sur place. Pas de Lunch Packet.  
Pour l'eau prévoir vos gourdes ou bouteilles, des fontaines sont à disposition sur tous les sites.**

## Hébergement

Hôtel propositions:

- **IBIS BUDGET** : 252 Rue du Maréchal Leclerc, ZAC Vivendi/ OTV, 94410 Paris Saint Maurice  
**Téléphone** : 0 892 68 07 21
- **TULIP RESIDENCE** : 16 Avenue du Général Gallieni, 94340 Joinville-le-Pont  
**Téléphone** : 01 48 83 11 99
- **INSEP** : 11 avenue du Tremblay, 75012 Paris  
Réservation par mail : [Julien.TAILLANDIER@insep.fr](mailto:Julien.TAILLANDIER@insep.fr)

## Covid

**Des précisions seront apportées en fonction des règles spécifiques de l'INSEP et de la GRP**

**Accès Insep et GRP:** Pass Sanitaire obligatoire

- Un schéma vaccinal complet ;
- Un test PCR ou antigénique négatif de moins de 72h ;
- Un certificat de rétablissement de la Covid-19.

**Spectateurs : Accès Insep et GRP** Pass sanitaire obligatoire et respect des gestes barrières.

Assis : 100 % de la capacité de l'enceinte

Debout : distanciation physique d'un mètre.

## Contact

[Communication.ffpm@gmail.com](mailto:Communication.ffpm@gmail.com)



# 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.***