

Championnats de France - Open



U22-Seniors

Femmes-Hommes

17 & 18 Décembre 2022

INSEP – Garde Républicaine

Samedi 17 décembre
Dimanche 18 décembre

Qualifications Femmes et Hommes
Finales Femmes et Hommes à 18 athlètes

Vendredi 16 décembre

14h Essais des chevaux (27)

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

Samedi 17 décembre : Qualifications Femmes et Hommes

HOMMES

8h Ouverture de l'Écime + Echauffement

9h **Compétition d'Écime**

14h Ouverture de Bassin + Echauffement

14h30 **1^{ère} Série de Natation**

15h15 **Echauffement (1^{ère} Série)**

15h45 **Laser Run (1^{ère} Série)**

16h00 **Echauffement (2^{ème} Série)**

16h30 **Laser Run (2^{ème} Série)**

FEMMES

11h30 Ouverture du Bassin + Echauffement

12h00 **1^{ère} Série de natation**

13h00 **Écime Echauffement**

13h30 **Compétition d'Écime**

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

17h30 **Laser Run (1^{ère} Série)**

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

18h15 **Laser Run (2^{ème} Série)**

19H00 Réunion Technique des Finales Femmes et Hommes, INSEP dans le stade après le Laser Run des femmes.

Dimanche 18 décembre : Finales Femmes et Hommes à 18 athlètes

HOMMES et FEMMES (Equitation) Horaires à confirmer après la qualification

8h30 Reconnaissance du Parcours
9h10 1^{ère} mise en selle
9h30 1^{er} parcours 1^{er} groupe Homme (parcours)
9h53 1^{er} parcours 1^{er} groupe Femme (parcours)
10h16 1^{er} parcours 2^{ème} groupe Homme (parcours)
10h39 1^{er} parcours 2^{ème} groupe Femme (parcours)
11h Dernier Parcours

HOMMES

11h15/12h00 Echauffement Général

12h15 Bonus Round

12h45 Natation

13h05 Laser Run

FEMMES

13h30/14h15 Echauffement Général

14h30 Bonus Round

15h00 Natation

15h20 Laser Run

16H00 Remise des prix

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

Règlement

Compétition Pentathlon (uniquement pour les Français) - Tétrathlon Open toutes catégories.

Participants

Compétition Open ouverte à tous les athlètes Senior et U22 licenciés à la FFPM pendant la saison 2021-2022 avec licence 2022-2023 à jour et tous les athlètes étrangers à jour de leur licences UIPM.

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 2022.

Confirmation de Participation

Merci d'envoyer vos inscriptions avant le 1er décembre 2022 à : 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 16/12

Qualification en finale (J1)

- 18 Femmes et 18 Hommes seront qualifiés pour la finale à l'issue de la journée de qualification.
- L'équitation sera réservée aux athlètes Français qualifiés en finale en possession de leur certification équitation.
 - o 6 athlètes Français : Les 3 premiers Seniors et les 3 premiers U22 ou U19 surclassés ayant leur certification équitation entrent directement en finale.
 - o 12 athlètes toutes catégories open avec ou sans certification équitation prendront les places restantes.

Règlement :

Samedi : Qualification dans un format classique

Esgrime : Poule unique / Le résultat esgrime sera conservé pour la finale à 18.

Natation : 200m NL / Bassin de 25m

Laser-Run : 5X600m (1 ou 2 séries)

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 touche
- Natation : 200m nage libre
- Laser Run : 5X600m

Classement

Classement individuel scratch Open Tétrathlon toutes catégories

Classement individuel Championnat de France Senior (les U22 et U19 intègrent aussi ce classement scratch)

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

Esgrime, 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

Médecin de la compétition

- Docteur Camille Rose

Contact

Communication.ffpm@gmail.com

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.