

SAISON 2020/2021

PROJET DEVELOPPEMENT



COMITE REGIONAL OCCITANIE PENTATHLON MODERNE

SOMMAIRE

Pentathlon Moderne en Occitanie

Un projet pour les jeunes: Penta'Scol

Déroulement-type du Penta'Scol

Des parcours de trottinette adaptés

Synthèse des parcours

Matériel Laser Run

Mise en place



PENTATHLON MODERNE en Occitanie

3 TYPES DE LICENCES COMPETITION

2

Laser Run
1 épreuve, 2 disciplines
Tir + Course

LICENCE FFPM
LASER RUN
20€

3

Triathlon
2 épreuves, 3 disciplines
Natation + Laser Run

LICENCE FFPM
TRIATHLE
35€

4

Tetrathlon
3 épreuves, 4 disciplines
Escrime + Natation + Laser Run

LICENCE FFPM
TETRATHLON
/PENTATHLON
50€

5

Pentathlon
4 épreuves, 5 disciplines
Equitation + Escrime + Natation + Laser Run

10 FORMATS DE PRATIQUE

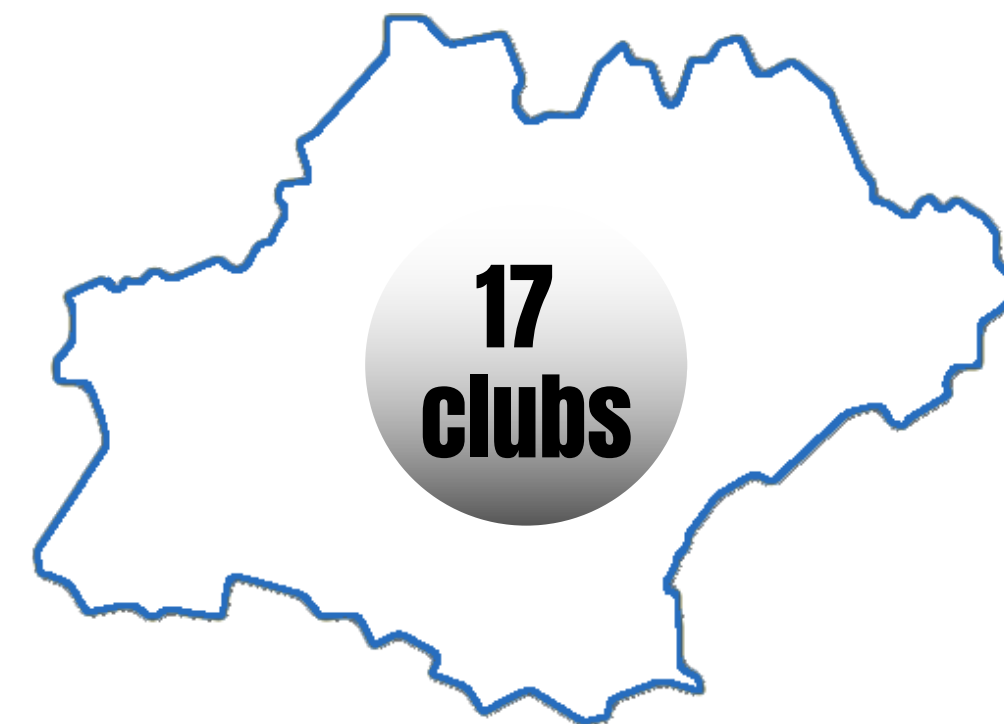
Laser Run
Biathlon

Triathlon discontinu
Triathlon enchaîné

Tetrathlon

Pentathlon

Equi Laser Run
Escrime Laser Run
Défi 5h
Para Laser Run

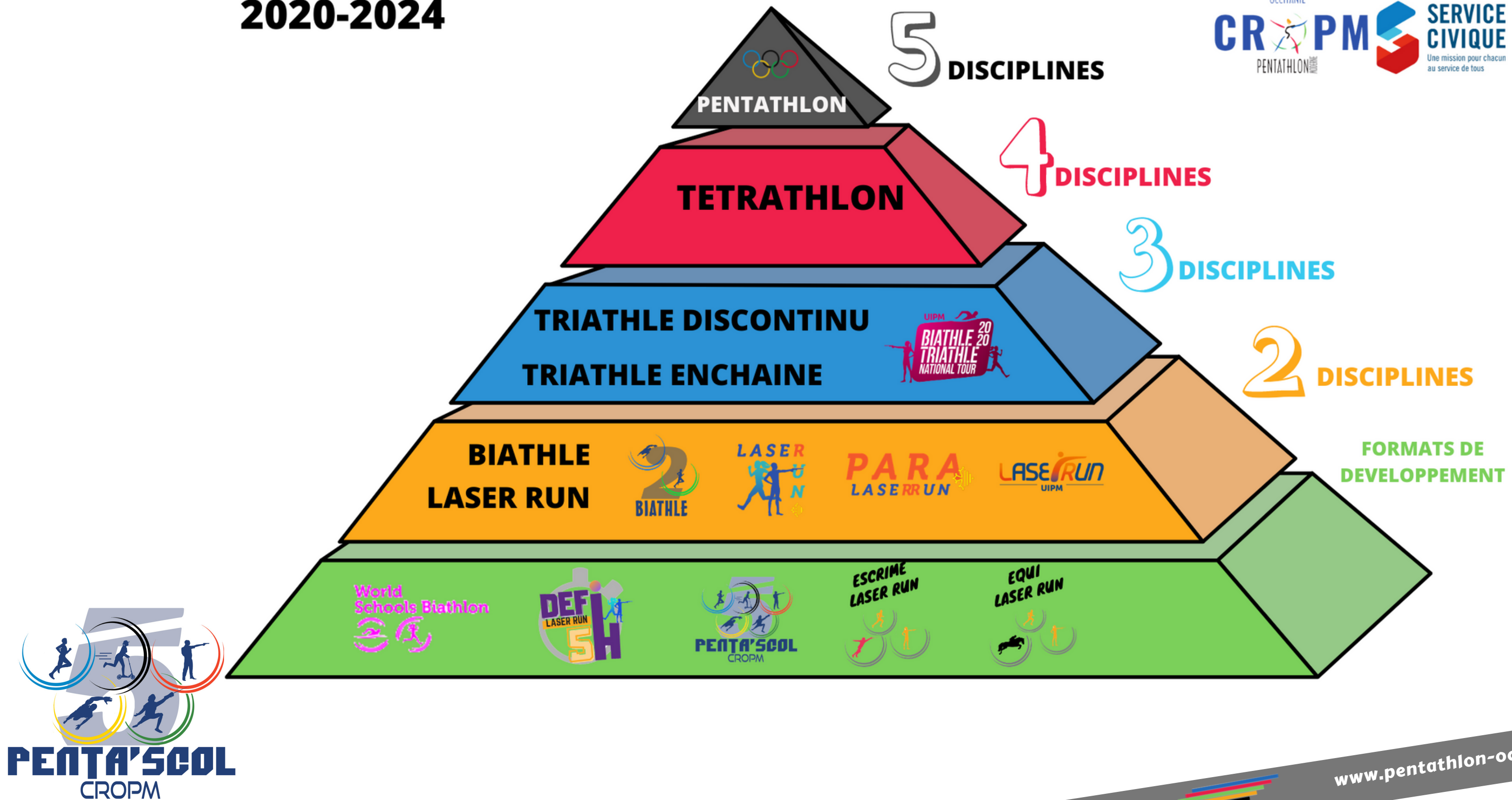


+ DE 1000 LICENCIES
1ER COMITE REGIONAL DE FRANCE



PENTATHLON MODERNE en Occitanie

2020-2024



UN PROJET POUR LES JEUNES: LE PENTA'SCOL

Le PENTA'SCOL est un format de pratique issu du Pentathlon Moderne, destiné aux élèves de la région Occitanie et susceptible d'évoluer vers un public plus large : les licenciés de la Fédération Française de Pentathlon Moderne.

Le Penta'Scol:

3 disciplines en 2 épreuves

Trottinette et Laser Run.

3 objectifs →

1

Proposer

une pratique ludique,
accessible et peu coûteuse
de substitution à l'équitation
pour conserver la notion
"Penta"
(5 disciplines)

2

Valoriser

une pratique sportive
urbaine et contemporaine :
la trottinette

3

Renforcer

le capital santé par la
découverte et l'initiation
au laser run



UN PROJET POUR LES JEUNES: LE PENTA'SCOL

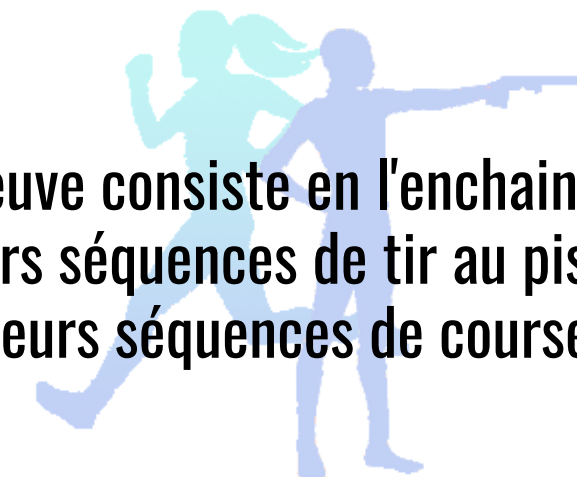
Epreuve de trottinette

« L'épreuve consiste en la réalisation d'un circuit technique, (divers revêtements : asphalte, tartan, ...) en franchissant plusieurs obstacles dont le type et la difficulté varient. »

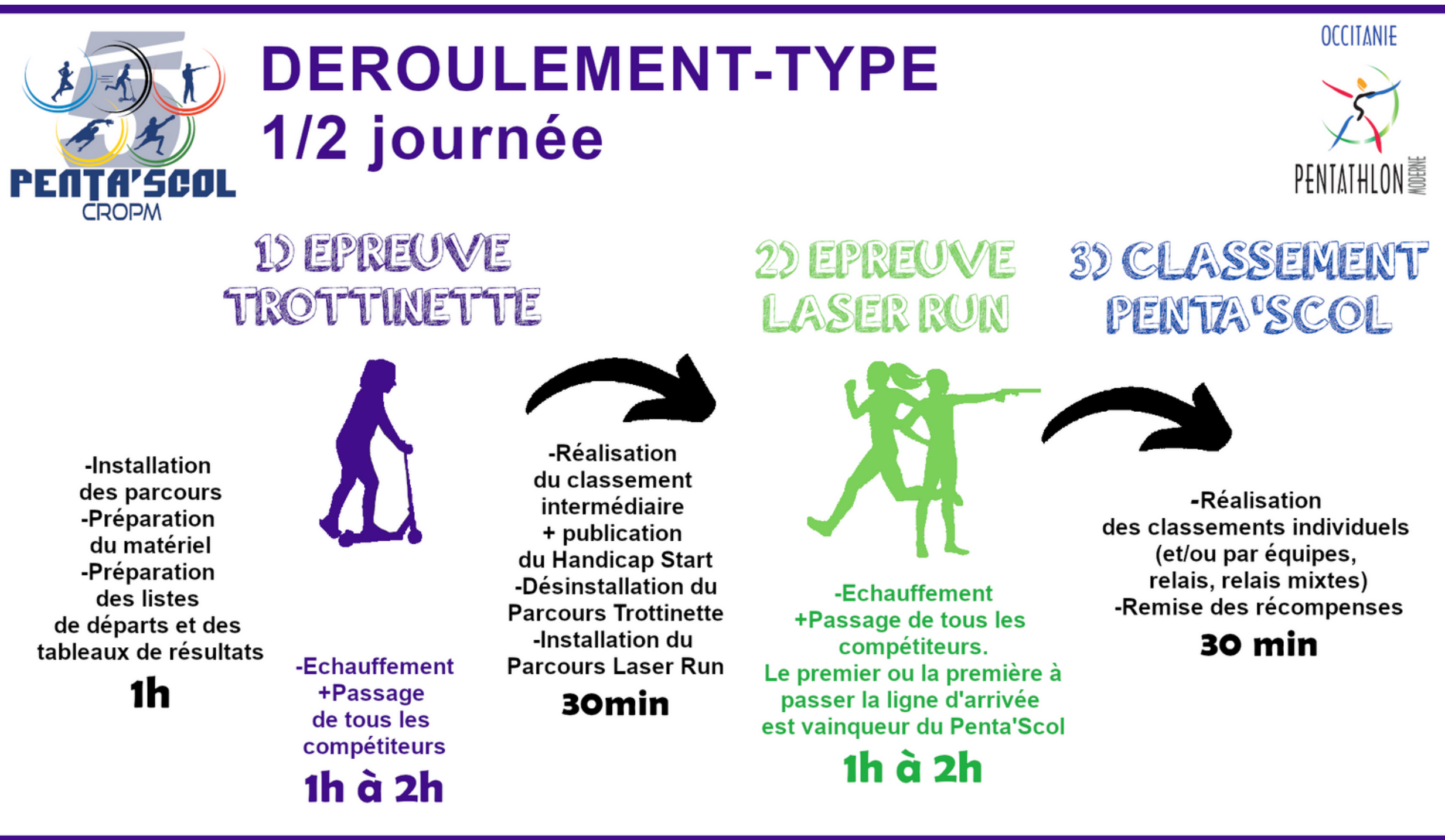


Epreuve de laser run

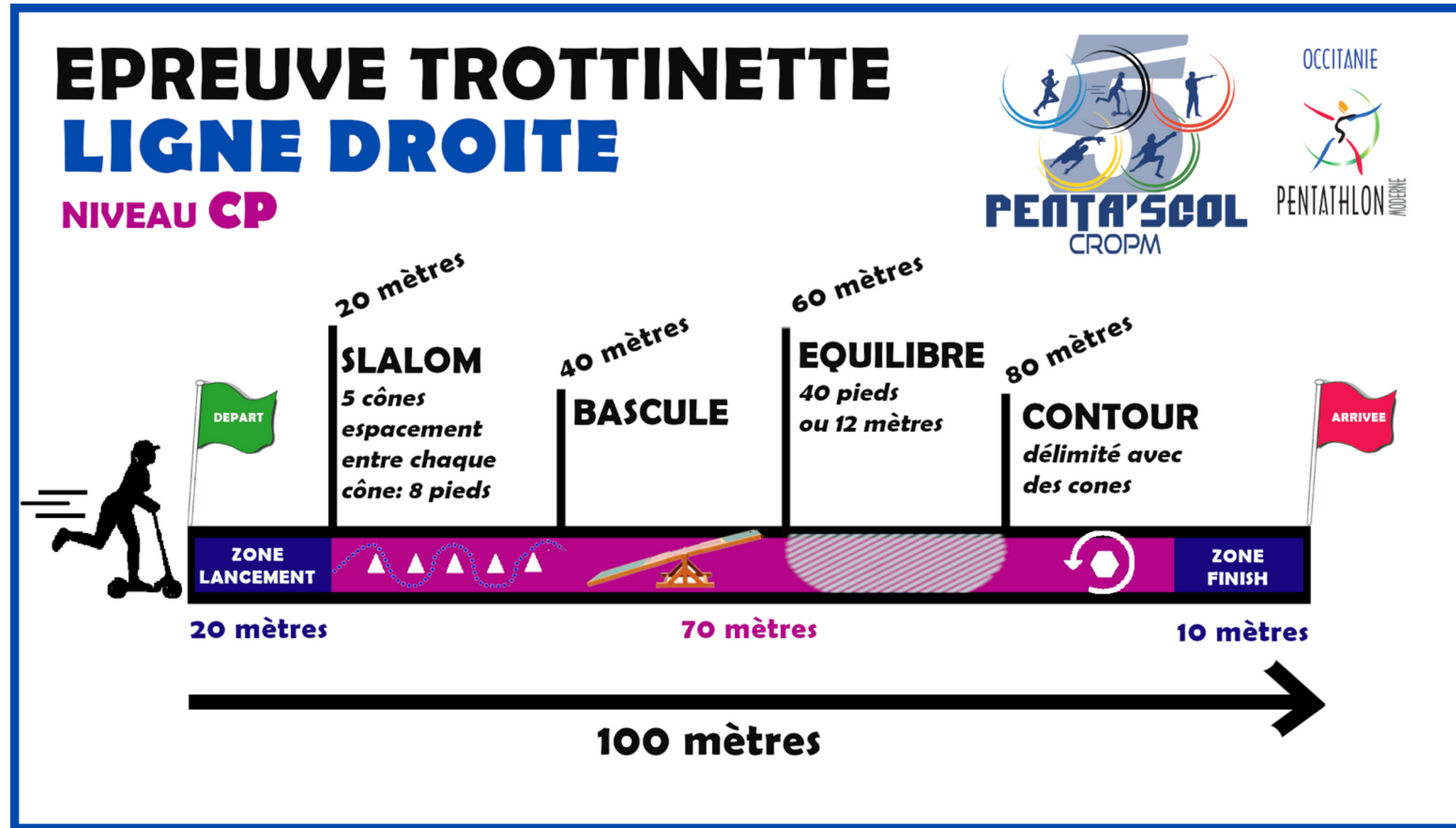
«L'épreuve consiste en l'enchaînement de plusieurs séquences de tir au pistolet laser et plusieurs séquences de course à pied. »



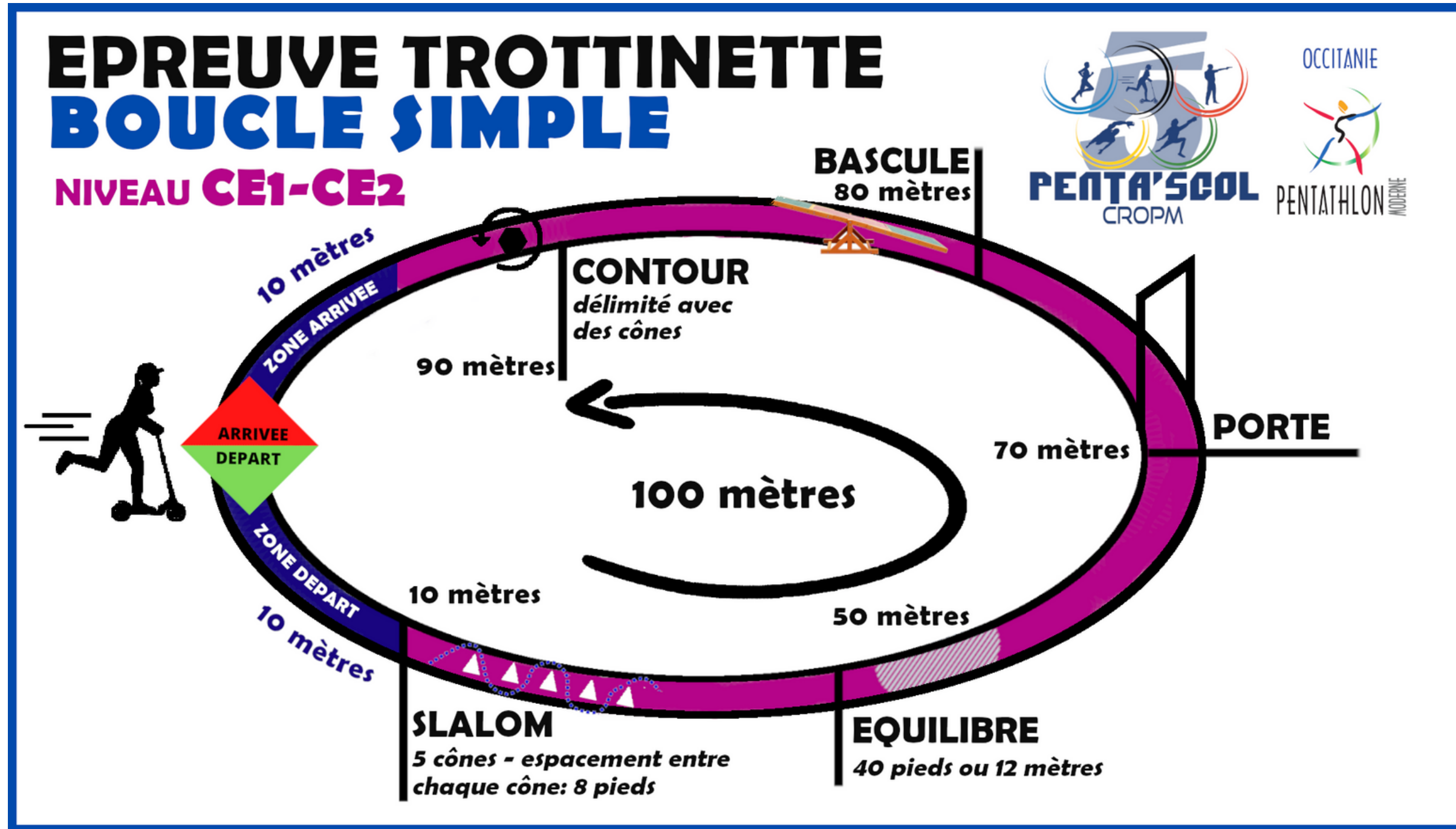
DEROULEMENT-TYPE DU PENTA'SCOL



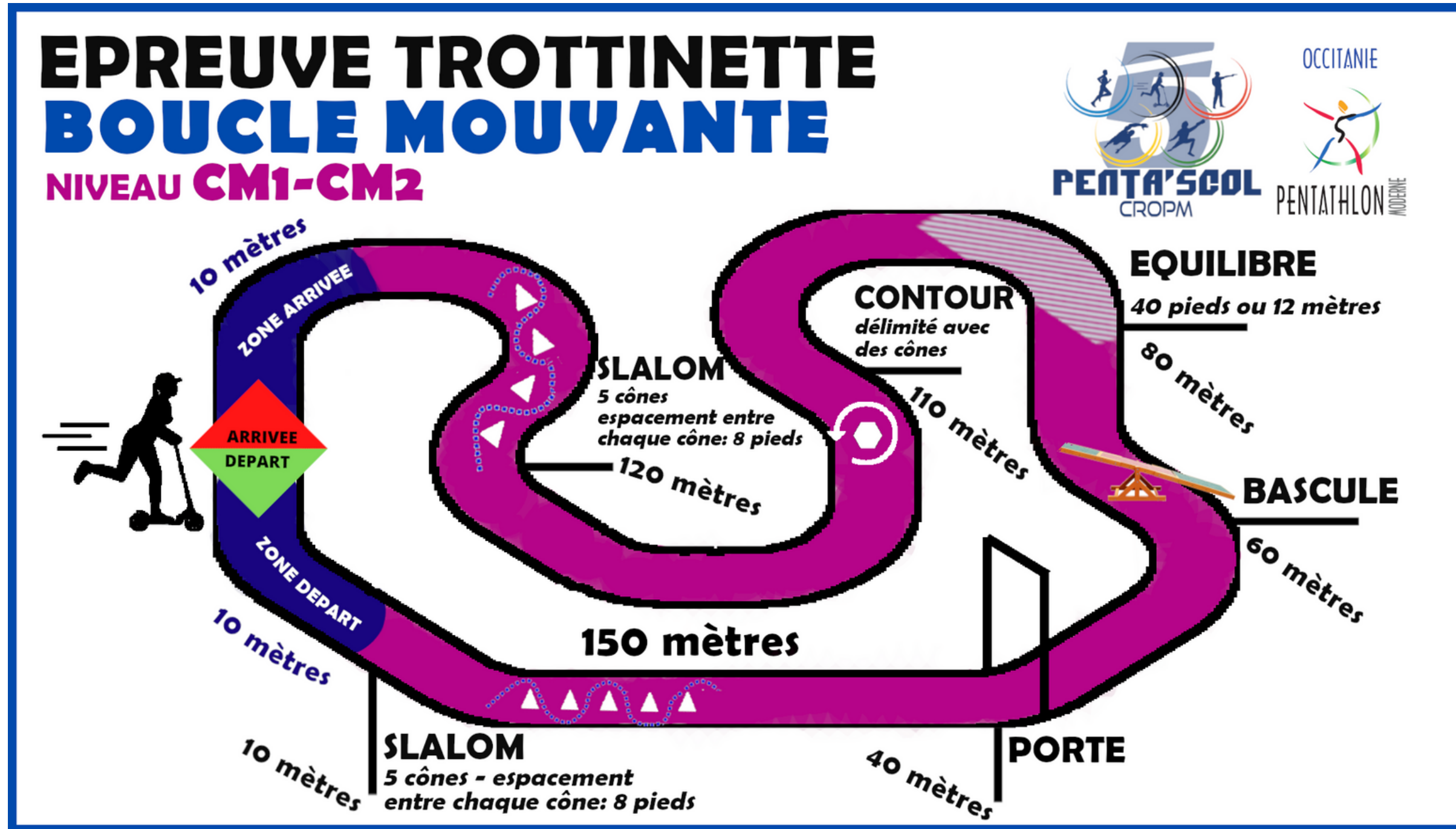
DES PARCOURS DE TROTTINETTE ADAPTES



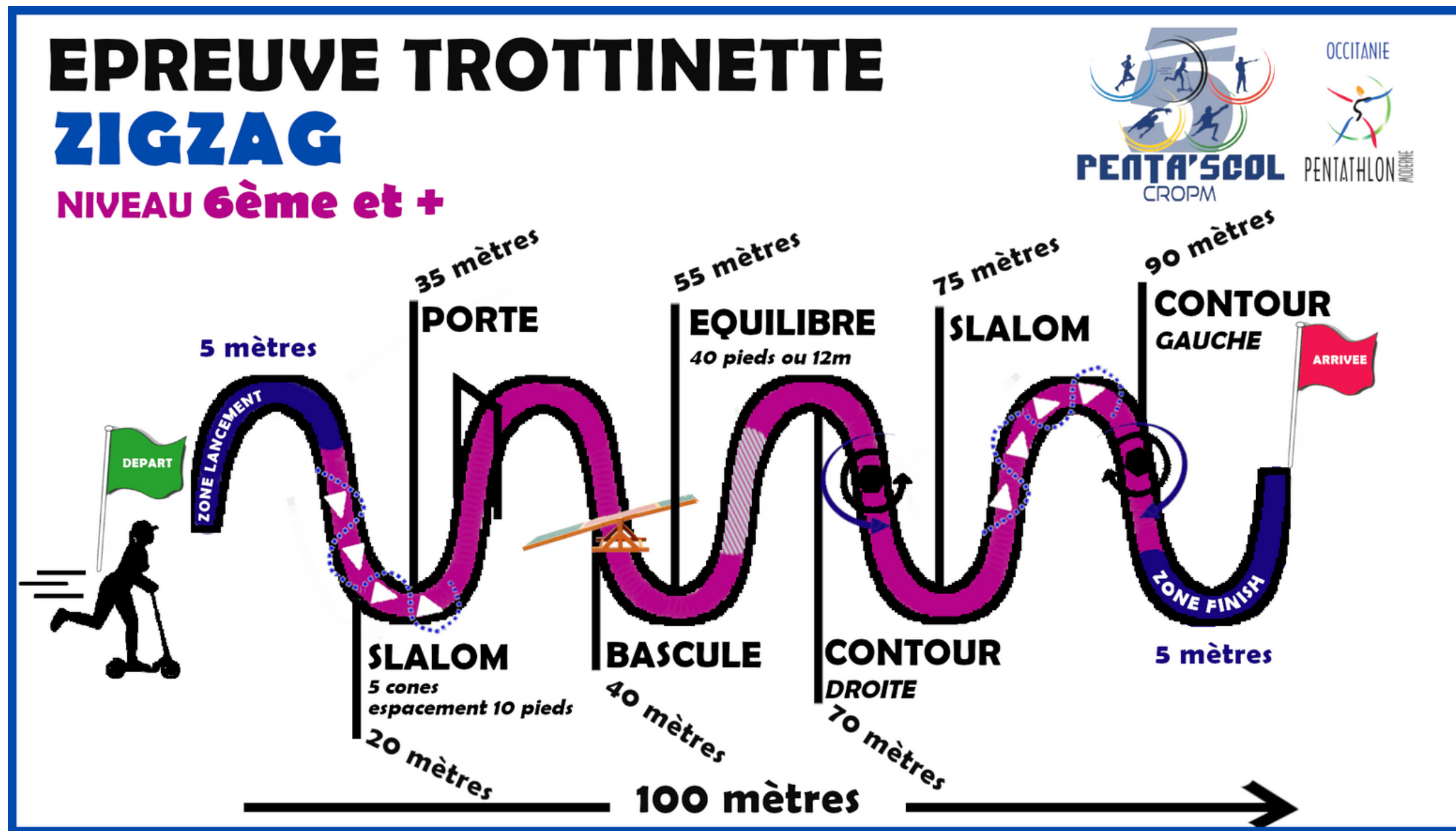
DES PARCOURS DE TROTTINETTE ADAPTES



DES PARCOURS DE TROTTINETTE ADAPTES



DES PARCOURS DE TROTTINETTE ADAPTES



SYNTHESE DES PARCOURS



SYNTHESE PENTA'SCOL :

DISTANCES ET PARCOURS PAR AGE ET NIVEAUX

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4
	CP Catégorie U9 FFPM	CE1-CE2 Catégories U9/U11 FFPM	CM1-CM2 Catégorie U11 FFPM	6 ^{ème} et + Catégorie U13 FFPM
TROTTINETTE	Ligne Droite	Boucle Simple	Boucle mouvante	ZigZag
LASER RUN	2x200m	2x400m	2x400m	3x400m



MATERIEL LASER RUN

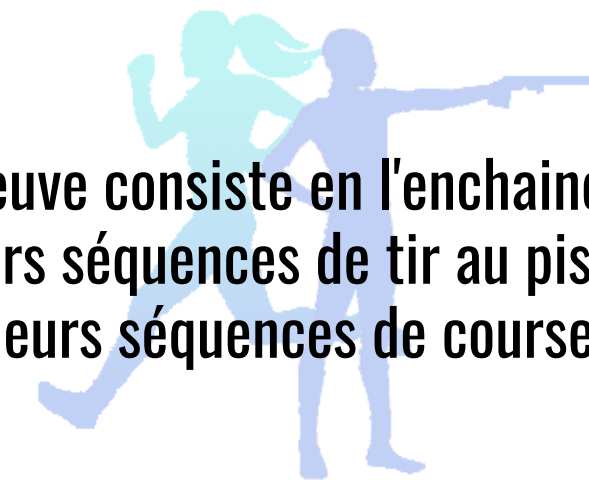
PISTOLETS



CIBLES



Epreuve de laser run

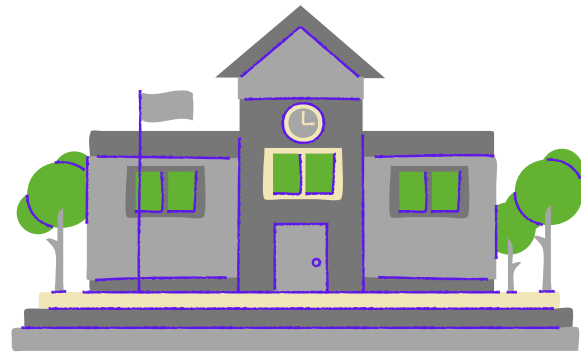


«L'épreuve consiste en l'enchaînement de plusieurs séquences de tir au pistolet laser et plusieurs séquences de course à pied.»

Deux marques pour pratiquer le laser run: ECOAIMS (revendeur français: Concept Laser Run) et PENTASHOT.

Les cibles peuvent être accrochées ou positionnées de diverses façons: sur un grillage avec un crochet, avec un clou, sur un table... Les pistolets doivent être posés sur des tables à 5 mètres de la cible (distance scolaire).

MISE EN PLACE



Le projet est initié par le CROPM.
Il est proposé aux établissements scolaires
et aux clubs affiliés à la FFPM de la région Occitanie.



MISE EN PLACE

ETE et RENTREE
2020
TEST EPREUVE TROTTINETTE



ANNEE SCOLAIRE
2020/2021

ANNEE SCOLAIRE
2021/2022

PROPOSITION AUX ETABLISSEMENTS SCOLAIRES
/ ASSOCIATIONS PARTENAIRES
ET CLUBS VOLONTAIRES
+
PREPARATION

DEMARRAGE DES ACTIONS

Léa LORENZIN

Chargée de mission
développement et communication
Comité Régional Occitanie Pentathlon Moderne
0689098034
crpmoccitanie@gmail.com

Valentine LEBOUL

Service Civique
Comité Régional Occitanie Pentathlon Moderne
0778798993
sciviquecropm@gmail.com

REJOIGNEZ-NOUS !



COMITE REGIONAL OCCITANIE PENTATHLON MODERNE

15 rue Jean Reboul 66000 PERPIGNAN

Mail: comite.pentathlonoccitanie@orange.fr

Déclaré en préfecture sous le n° W662001410 / J.O. 0029 le 22/07/2017

SIRET: 497 536 235 000 11 / Code APE 9312 Z