



Mail : [aucpenta@gmx.fr](mailto:aucpenta@gmx.fr)

Internet : <https://aucpentathlon.jimdo.com>

# Le Pentathlon Moderne

## Présentation

Le baron Pierre de Coubertin, fondateur des Jeux Olympiques modernes, a introduit ce sport en 1912 à Stockholm (Suède) lors des Jeux de la Ve Olympiade. Il se compose de sports contemporains, à savoir le tir au pistolet, l'escrime, la natation, l'équitation et le cross country.

## Les épreuves

**LASER-RUN** (combiné course et tir) : le tir et la course à pied se trouvent mêlés en un combiné, qui n'est pas sans rappeler le biathlon à ski, dont il s'inspire. L'épreuve consiste en une course ponctuée des arrêts à un stand de tir où les concurrents utilisent un pistolet à tir laser et visent une cible située à 10 mètres.

**NATATION** : L'épreuve de natation s'effectue en nage libre dans un bassin de 25 m. La distance varie en fonction des catégories.

**ESCRIME** (en compétition à partir de Minimes) : la discipline d'escrime utilise l'épée. La compétition est une épreuve où tous les participants se rencontrent. Chaque assaut dure une minute, avec la première touche gagnante.

A partir de Juniors

**EQUITATION** (en compétition à partir de Juniors) : La discipline d'équitation consiste en un saut d'obstacles sur une course de 350 à 450 mètres avec 12 obstacles dont au minimum une combinaison d'un double et d'un triple. Les concurrents sont associés par tirage au sort à un cheval 20 minutes avant le début de l'épreuve.

Afin de rendre ce sport plus accessible et favoriser sa promotion, il se décline aussi en plusieurs compétitions :

Le Laser-Run : Epreuve de course ponctuée par des arrêts à un stand de tir.

Le biathle : Alternance de natation et de course à pied.

Le Triatlhe : Il y a une épreuve de natation avant l'épreuve de Laser-run.

Le Tétrathlon : Cette compétition se déroule sur 2 jours (J1 escrime + J2 triathlé).