



ALPHA

Provence6, Rue des Minimés - 13530 TRETTS

6, Rue des Minimés - 13530 TRETTS

Tel : 04 42 29 40 32 Port : 07 83 06 59 02

Email : [secretariat@alphaprovincesports.fr](mailto:secretariat@alphaprovincesports.fr)

Site : [www.alphaprovincesports.fr](http://www.alphaprovincesports.fr)

Club affilié à la Fédération Française de Pentathlon Moderne

## ACTIVITE PENTATHLON MODERNE – Saison 2020 / 2021



**5 DISCIPLINES POUR UN SPORT COMPLET ALLIANT VIVACITE,  
CONCENTRATION ET TENACITE ....**

### **Le combiné : course à pied/ tir au pistolet laser :**

Pour la course, des distances variables suivant les catégories d'âge (de 2x 400 m à 4 x 800 m) qui se combinent avec des séquences de tir laser (cibles placées de 5 à 10 m suivant l'âge) suivant un modèle dérivé du biathlon.

### **La natation :**

Natation nage libre sur des distances allant de 50 à 200 m suivant les catégories d'âge

**L'escrime** : l'arme utilisée au pentathlon est l'épée, en compétition l'épreuve se joue en poule et sur le principe d'une touche unique

**L'équitation** : Concours hippique avec des obstacles à franchir

(Pour les compétitions juniors et adultes uniquement)



## ALPHA

Provence6, Rue des Minimes - 13530 TRETTS

6, Rue des Minimes - 13530 TRETTS

Tel : 04 42 29 40 32 Port : 07 83 06 59 02

Email : [secretariat@alphaprovincesports.fr](mailto:secretariat@alphaprovincesports.fr)

Site : [www.alphaprovincesports.fr](http://www.alphaprovincesports.fr)

Club affilié à la Fédération Française de Pentathlon Moderne

Alpha développe les apprentissages de ces différentes disciplines à l'exception de l'équitation qui pourra le cas échéant faire l'objet de stages pendant les vacances scolaires,

L'escrime est organisée en partenariat avec le cercle d'escrime de Meyreuil

La pratique est adaptée à tous les âges et niveaux, enfants, ado et adultes et pour ceux qui le souhaitent peut être prolongée dans le cadre de la compétition.

Certains athlètes du club, de différentes catégories d'âge, participent depuis plusieurs années aux compétitions tant au niveau régional que national.

### **3 types de compétitions :**

Le « laser run », discipline récente qui correspond au combiné tir au pistolet laser et course à pied.

Le triathlon : au combiné tir laser / course il faut ajouter l'épreuve de natation

Le tétathlon : aux épreuves précédentes on ajoute l'épreuve d'escrime,

### **Lieux d'entraînements :**

Les cours de Tir/ course sont assurés à Trets (gymnase du collège) et la natation à la piscine de Fuveau (transferts à organiser),

L'escrime a lieu à Meyreuil et à la salle des Colombes à Trets pour les plus jeunes.

L'encadrement est assuré par des professionnels diplômés, avec le support de bénévoles diplômés pour le tir/course.

### **Tarifs et horaires : voir fiche complémentaire**

---

**Inscription et règlement sur site [www.alphaprovincesports.fr](http://www.alphaprovincesports.fr) - section pentathlon- suivre le lien -**

En cas d'Inscription en début de saison à 2 activités ou + au sein d'une même famille (parents et enfants exclusivement), une remise de 15€ par activité supplémentaire est accordée: sur votre demande , un remboursement par chèque sera effectué à la fin du 4eme trimestre 2020.

---