

# Après-midi portes ouvertes Pentathlon Moderne

ESCRIME



NATATION



TIR



EQUITATION



COURSE



# Dimanche 30 SEPTEMBRE CREPS PACA D'AIX-EN-PROVENCE

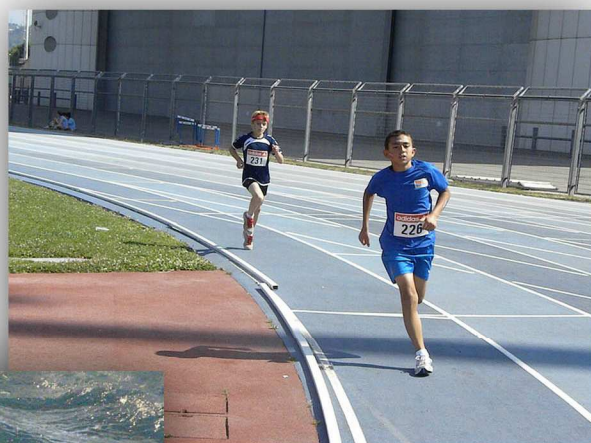


# QU'EST-CE QUE LE PENTATHLON MODERNE ?

Le pentathlon moderne, sport olympique, est composé de cinq disciplines : l'escrime, la natation, l'équitation, la course à pied et le tir au pistolet.

Modernisé par Pierre de Coubertin au début du XXème siècle, c'est un sport très complet qui requiert une grande force physique et un mental d'acier. Pour faire comprendre la logique du choix des cinq sports proposés, le Baron de Coubertin se plaisait à citer l'aventure d'un agent de liaison dont le cheval, abattu en territoire ennemi, l'oblige à se défendre avec son épée, se protéger avec son pistolet, traverser un fleuve à la nage avant d'effectuer la dernière partie de son chemin en courant.

Ce sport complet au niveau physique, comprenant natation et course comme disciplines de base, associe également des qualités mentales : le tir nécessite une maîtrise de soi et une technique précise, l'escrime demande au sportif une combativité contrôlée, l'équitation impose à l'athlète une grande adaptabilité puisque 20 minutes seulement lui sont octroyées pour s'adapter au cheval qu'il a tiré au sort.



**«LE PENTATHLON MODERNE EST LE VÉRITABLE SACREMENT DE L'ATHLÈTE COMPLET»**

Pierre de Coubertin



# PRÉSENTATION DE L'APRÈS-MIDI PORTES OUVERTES

De 14 heures à 17 heures 30,

vous assisterez à des démonstrations de l'épreuve de combiné tir-course par des jeunes licenciés dans les clubs du comité départemental 13 ainsi qu'à une découverte de l'escrime.

Vous pourrez vous-même vous faire une idée en testant ces épreuves avec l'aide d'entraîneurs tout au long de cet après-midi.



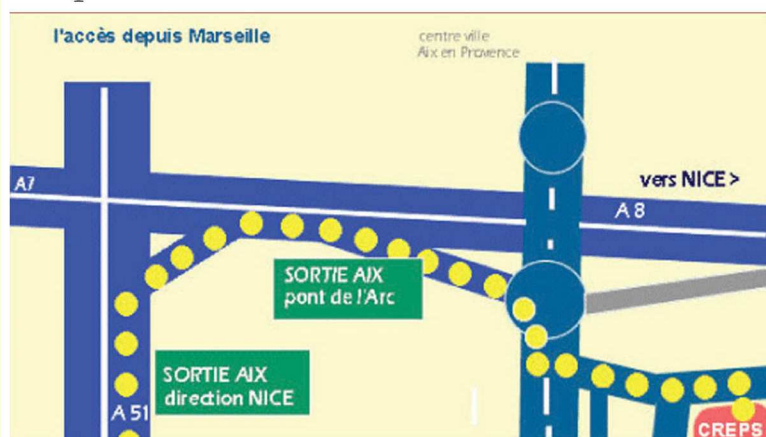
# INFORMATIONS UTILES

## Comment vous rendre au CREPS

En provenance de Nice,  
Toulon, Aubagne



En provenance de Marseille :



En provenance de Lyon,  
Arles, Montpellier

Adresse :

C.R.E.P.S. SUD-EST  
Pont de l'Arc Ch. Guiramande-CS 70 445  
13098 AIX-EN-PROVENCE CEDEX 2

Contacts :

Françoise GUENDE : 06.20.27.23.95

Isabelle GENARD : 06.79.88.09.36

Jean-Luc DEJARDIN : 06.08.69.93.41