



## **ARTICLE 1 – DÉROULEMENT**

Le pentathlon se déroule sous forme de course à relais et comprend les épreuves suivantes dans l'ordre :

- Course en raquette- 1 km
- Trotinette des neiges- 1 km
- Ski de fond- 1 km
- Patin- 1.5 km
- Course sur la neige- 1.2 km

Chaque membre d'une équipe se verra attribuer une discipline par son professeur au préalable. Dans l'ordre, ils réaliseront la distance prévue pour leur épreuve jusqu'à ce que les cinq sports soient complétés.

- Préparation des athlètes

Lorsque l'athlète responsable de la course en raquette prendra le départ, l'athlète de ski de fond devrait déjà être en préparation dans la zone de transition et ainsi de suite afin de faciliter le déroulement des cinq épreuves.

- Passage du témoin

Une zone de transition sera prévue pour que les athlètes puissent remettre le témoin à leur co-équipier qui débutera l'épreuve suivante.

## **ARTICLE 2 – ÉQUIPE**

L'inscription d'une école comprend quatre équipes pour un total de 20 élèves :

- 5 élèves de 5<sup>e</sup> année féminin qui forment la première équipe
- 5 élèves de 5<sup>e</sup> année masculin qui forment la deuxième équipe
- 5 élèves de 6<sup>e</sup> année féminin qui forment la troisième équipe
- 5 élèves de 6<sup>e</sup> année masculin qui forment la quatrième équipe
- 

Attention : il y aura un départ différent pour chaque sexe

## **ARTICLE 3 - PARCOURS**

Le parcours forme une boucle de 1km qui devra être répété en fonction de la distance prévue pour le sport. À la fin de son épreuve l'athlète qui a terminé devra se diriger dans la zone prévue à cet effet afin de ne pas gêner la transition des autres équipes.

Il est important de rester dans les sentiers balisés et de réserver le parcours exclusivement pour les athlètes qui compétitionnent.

#### **ARTICLE 4 – ÉQUIPEMENTS**

- Il est possible de réserver de l'équipement au préalable auprès de Sports Laval pour la journée de l'événement.
- Les patins à glace ne sont pas disponibles pour le prêt, les athlètes représentant cette épreuve doivent avoir les leurs.
- Le port d'un casque est obligatoire pour l'épreuve de patin.
- L'habillement hivernal en fonction des conditions météorologiques est important.

#### **ARTICLE 5 – RÈGLEMENTS**

- **Il est permis :**
  - De s'échauffer sur le parcours avant le début des épreuves
  - D'encourager en bordure du parcours en dehors des zones d'entraîneurs
  -
- **Il est interdit :**
  - De bousculer
  - De traverser le terrain tracé pour les épreuves
  - De sortir de la plaine pour aller jouer dans le parc