



PLANIFIER en Pentathlon Moderne

Cinq spécialités, une seule épreuve

LE DÉROULEMENT D'UNE COMPÉTITION DE PENTATHLON MODERNE

Epreuve de pistolet

Plomb
10 mètres - 20 x un plomb
- 40 secondes pour lâcher le plomb
Alors que les tireurs ont 1h45 pour
tirer 60 plombs, les pentathlètes ont
40 secondes par plomb et obéissent
à des commandements.
1000 points = 172/200

Escrime :

Epée
Victoire en une seule touche
sur une minute.
Si aucune touche n'est marquée,
il y a double défaite.
Finale : 35 assauts (36 finalistes)
25 victoires = 1000 points

Natation :

200 mètres nage libre
1000 points = 2'30

Equitation :

Course de sauts d'obstacles
12 obstacles avec un double
et un triple
Obstacle : 1,20 mètre maximum de
largeur et de hauteur
Tirage au sort des chevaux, 20 minutes
de détente (contact avec le cheval)
Départ avec 1200 points : une barre
coûte 28 points et un refus 40 points.

Course à pied

3000 mètres - course à handicap
(le premier qui passe la ligne
remporte le pentathlon)
10 minutes = 1000 points

Qualifications

Une épreuve de qualification a lieu deux
jours avant la finale sur quatre disciplines
(sans l'équitation).
Les 36 premiers sont qualifiés en finale (en
général de 85 à 110 pentathlètes au départ
des épreuves de Coupe du Monde).
Seuls les Jeux Olympiques et la finale de
Coupe du Monde n'ont qu'une finale de
36 pentathlètes.

Votre découverte du pentathlon moderne tient assez de circonstances personnelles. Aujourd'hui, comment devient-on pentathlète ?

La fédération, avec le support des clubs, a mis en place le "pentajeune". Il s'agit de faire découvrir aux jeunes la course, la natation et le tir et ce, à partir de 8-9 ans. Il est vrai qu'ensuite, il y a une grosse déperdition, parce que cette activité finalement très ludique, ne prépare pas à la pratique de haut niveau. Dans ce contexte, les pôles Espoirs de Noyon et Font-Romeu ainsi que les pôles France d'Aix et Bordeaux ont un rôle essentiel dans la détection des futurs pentathlètes. Nous constatons que les anciens nageurs ont souvent le meilleur profil pour faire une carrière de haut niveau : ils connaissent déjà la difficulté de la compétition, ont une culture de pratique intensive, et ont souvent une bonne chance d'être performants en course, qui est également une spécialité à dominante énergétique. Même si en pentathlon la détection n'est pas évidente à mettre en place, c'est sur elle que repose principalement la filière d'accès au haut niveau. L'enjeu est de taille pour un sport qui ne peut exister que par une élite performante.

Si parfois, les pentathlètes sont issus d'autres sports (la natation par exemple), il est plus rare de voir un pentathlète devenir un

ENTRETIEN avec :

Jean-Pierre Guyomarch^(*) : Entraîneur National Pentathlon Moderne Masculin

Aldo Canti : Rédacteur Insep

Cinq spécialités sportives qui n'ont, à priori, pas grand-chose en commun. Pourtant, le challenge du pentathlon moderne est bien d'enchaîner le tir, l'escrime, l'équitation, la natation et la course à pied dans la journée.

Le pentathlon moderne n'est surtout pas l'addition de cinq spécialités, mais une seule épreuve, avec ses spécificités parfois complexes. Dans ce contexte, l'entraînement n'est efficace que s'il s'appuie sur une programmation cohérente qui tient compte de nombreux paramètres aussi différents que l'entraînement des points faibles et des points forts, ou encore l'âge et le vécu des pentathlètes. L'originalité de cette discipline a également abouti à des solutions très innovantes, comme la mise en place de "blocs" de spécialités, périodes privilégiées pour le perfectionnement d'une spécialité...

Explications de Jean-Pierre Guyomarch, entraîneur de l'équipe de France masculine à l'Insep.

Photos Pentathlon : Claire Dall'Orso

spécialiste de haut niveau. Citons tout de même Robert Leroux qui, après avoir porté les couleurs du pentathlon moderne français, est devenu un escrimeur de très haut niveau, mais aussi Pierre Philippe qui est devenu l'entraîneur national du tir au pistolet avec les résultats que tout le monde connaît (entraîneur de Philippe Dumoulin...)

Quelles sont les principales qualités d'un pentathlète ?

Il faut avant tout être performant en natation et en course avec des qualités énergétiques de "résistance" pour courir le 3000 mètres en moins de 9'00 pour les meilleurs mais aussi de vitesse pour nager le 200 mètres en deux minutes. Ensuite, pour être performant dans les trois épreuves dites techniques, le pentathlète doit également développer en escrime toutes les qualités d'un sport de combat comme le traitement de l'information ou la coordination gestuelle, en tir, il doit développer des qualités de concentration et de volonté et en équitation, principalement des qualités de "sentiment" et d'adaptabilité.

Mais pour atteindre le plus haut niveau, la qualité essentielle du pentathlète reste le mental. Les meilleurs sont ceux qui savent le mieux gérer l'incertitude des trois épreuves techniques notamment en tir et en escrime ou le résultat moyen de chaque

athlète se situe dans une fourchette de 150 points pentathlon, mais aussi en équitation avec le tirage au sort du cheval.

Le pentathlète doit être capable de mettre en place des stratégies mentales lui permettant de régulariser ses performances dans chaque épreuve, mais aussi d'amortir l'impact émotionnel du résultat, positif ou négatif, de l'épreuve précédente. Le résultat final se construit : il ne faut pas, par exemple, essayer de rattraper un échec à tout prix dans l'épreuve suivante, au risque

"d'exploser"... D'ailleurs, le scénario est souvent différent d'une compétition à l'autre. Sébastien Deleigne a obtenu en 1997 et 1998 deux titres de Champion du Monde, mais de manière totalement différente ; la première année, il avait dominé le tir, puis fait la compétition en tête de bout en bout, la deuxième année, après un tir moyen, il a patiemment gagné des places, pour arracher la victoire en course à pied. Il est donc essentiel de savoir s'adapter à toutes les situations.



Dans ces conditions, l'avènement d'un champion en pentathlon prend du temps....

L'expérience compte pour une bonne part dans la réussite. C'est pour cette raison que la plupart des meilleurs pentathlètes approche la trentaine. En France, Joël Bouzou a été sacré Champion du Monde à 32 ans, Sébastien Deleigne à 30 et 31 ans ! La raison est simple : l'équitation, le tir et l'escrime demandent beaucoup de maturité et

contrainte que je dois contourner pour éviter la répétitivité des cycles de travail. L'organisation de stages collectifs et individuels à l'extérieur de l'INSEP me permet de limiter les effets négatifs de cette routine : Saumur pour l'équitation, Font-Romeu pour la course et la natation ou encore Reims pour l'escrime.

La difficulté pour moi est de programmer, pour chaque athlète, un entraînement individualisé en tenant compte de la grosse



de lucidité pour atteindre le plus haut niveau alors qu'avec un entraînement bien individualisé, il est tout à fait possible de garder son meilleur niveau en course et en natation. En règle générale, il faut au minimum 10 ans avec 25 à 30 heures d'entraînement hebdomadaire pour atteindre le haut niveau.

Toutefois, on assiste depuis quelques années à l'éclosion de jeunes athlètes performants dès leurs premières saisons chez les seniors. Cela s'explique en partie par la mise en place d'une détection de plus en plus précoce, surtout à l'étranger.

Une telle diversité de spécialités à gérer doit impliquer une programmation très fine. Quelle en est votre approche ?

La programmation est pour moi une étape essentielle dans le processus d'entraînement. Cette programmation doit prendre en compte toutes les spécificités de la discipline, comme bien sûr, le calendrier des compétitions, le profil et l'âge de chaque athlète ou encore l'utilisation des installations de l'INSEP comme le stand de tir, la piscine et la salle d'armes que nous partageons avec les autres pôles de l'établissement ainsi que celles de la Garde républicaine où nous montons à cheval. La rigidité de la programmation est donc une

hétérogénéité de mon groupe : par exemple, il y a 9 ans d'écart entre le plus jeune pentathlète et le plus âgé, 10 secondes en natation entre le meilleur nageur et le moins bon, des capacités de récupération totalement différentes entre un Policier détaché et un étudiant en STAPS. De la même manière, par leurs différents parcours, certains pentathlètes peuvent supporter un entraînement assez rébarbatif quand, au contraire, d'autres ont constamment besoin de changements, d'innovations, voire de surprises.

Programmez-vous pendant l'année des épreuves tests ?

Je ne mets en place des épreuves tests à l'entraînement que dans l'épreuve du tir. C'est d'ailleurs suite au texte paru dans le premier cahier de l'entraîneur et consacré au tir à l'arc, que j'ai pris contact avec l'entraîneur Marc Dellenbach. Après avoir échangé nos points de vue, j'ai mis en place une épreuve-test hebdomadaire. L'objectif est de s'accoutumer à une situation de stress et de banaliser les commandements de compétition. Il est d'ailleurs à noter qu'entre ces tests et les vraies compétitions, les pentathlètes perdent 5 à 6 points...

Pour les autres disciplines, les deux ou trois compétitions nationales nous servent souvent de tests.

En ce qui concerne les compétitions, nous essayons de les programmer à un mois d'intervalle. La saison s'étend de mars à juillet et ce rythme nous permet de programmer à la fois récupération et entraînement.

Comment gérez-vous la récupération, dans un contexte de travail assez chargé ?

J'étais comme beaucoup d'entraîneurs adepte du système qui consiste à proposer trois semaines de travail intense pour une semaine plus facile dite de repos relatif. Finalement, j'ai abandonné cette solution qui allait à l'encontre d'une approche individualisée de l'entraînement. Actuellement, les périodes de travail sont continues et ce sont les réactions et les signaux de fatigue transmis par les athlètes qui me permettent de réduire ou d'augmenter la charge de travail.

Un entraînement peut être adapté voir annulé si je considère que toutes les conditions ne sont pas requises pour atteindre l'objectif de la séance. Les athlètes savent également qu'ils peuvent couper trois ou quatre jours avec le pôle quand la fatigue est trop importante. Ce fonctionnement est basé sur une relation de confiance avec les athlètes qui deviennent plus actifs et plus responsables dans l'élaboration du processus d'entraînement.



Les cinq spécialités du pentathlon sont-elles régulièrement travaillées, ou privilégiez-vous des temps forts pour en travailler certaines plus particulièrement ?

Je pense qu'il y a plusieurs chemins pour atteindre le plus haut niveau. Différentes organisations sont possibles et nous sommes sans cesse dans la réflexion pour proposer un système efficace. Aujourd'hui, je fonctionne souvent par "blocs" qui correspondent à des périodes de plus ou moins une semaine consacrées essentiellement au développement d'une discipline.

On délaisse alors pratiquement les autres spécialités et cela permet de travailler en étant reposé et concentré. Ce travail ciblé permet d'aller plus au fond des choses, de mieux appréhender la spécialité concernée et souvent de déclencher des paliers de progression, qui sont plus aléatoires avec des séances espacées.

Le danger n'est-il pas de perdre ses acquis si on ne pratique pas une spécialité pendant un temps ?

Paradoxalement, avec l'expérience, j'ai souvent constaté que ne plus pratiquer une épreuve pendant un laps de temps pouvait s'avérer bénéfique. Que ce soit en tir, en escrime ou en équitation, pour espérer progresser, le pentathlète doit avoir envie de

s'entraîner, il doit être frais mentalement. Après une interruption de quelques jours, la capacité de concentration et d'attention est souvent bien meilleure et le travail beaucoup plus rentable.

Ce fonctionnement permet également de renforcer les transferts entre certaines spécialités comme, par exemple, au niveau énergétique entre la course et la natation, au niveau physique entre la course et l'escrime ou encore, au niveau mental entre le tir et l'escrime.

Faites-vous appel à des entraîneurs spécialistes ?

Nous travaillons régulièrement avec des entraîneurs de spécialités qui nous apportent leur expertise.

Par contre, je tiens à garder la main sur l'entraînement, avec une approche globale de l'activité. Le pentathlon est un sport à part entière et non l'addition de cinq spécialités sportives. De plus, chaque épreuve comporte une particularité pas toujours évidente à prendre en compte pour le spécialiste. Par exemple, le stress des pentathlètes, lors de l'épreuve du tir, où le temps pour tirer chaque plomb est limité à 40 secondes, n'est pas toujours comprise par les tireurs. L'épreuve d'escrime disputée sur une seule touche et en une seule minute

demande également une approche très spécifique de la discipline. L'œil du spécialiste nous est indispensable, mais ne s'appuyer que sur eux, en ignorant la spécificité complexe du pentathlon, serait une erreur.

En compétition, il existe de nombreuses interactions entre les cinq disciplines. Par exemple, seul un entraîneur de pentathlon pourra prendre en compte l'influence positive ou négative que peut avoir le résultat d'une épreuve sur la suivante.

Dans l'élaboration des séances, êtes-vous attentif à l'enchaînement des différentes spécialités ?

Nous sommes impliqués dans cinq spécialités très différentes sur beaucoup d'aspects, et la gestion de leur agencement dans l'entraînement est effectivement complexe. Le passage de l'une à l'autre, ce que l'on appelle les enchaînements, ne va pas de soi. Les effets d'une séquence d'entraînement laissent des séquelles sur la suivante, il faut donc essayer de les combiner, quand on en a la possibilité (contraintes matérielles). C'est bien le cœur de notre discipline : les cinq épreuves sont combinées entre elles, et c'est dans ce cadre que la performance se déroule en compétition. Mais contrairement au triathlon, les enchaînements ne sont pas primordiaux au pentathlon puisque les athlètes disposent d'au



moins 45 minutes entre chaque épreuve pour se changer et récupérer. C'est pourquoi aujourd'hui, j'ai tendance à privilégier la qualité d'une séance sans tenir compte de l'ordre de la compétition. L'escrime est ainsi pratiquée l'après midi ou le soir pour bénéficier des séances avec les escrimeurs, soit à l'INSEP, soit en club.

J'évite également les séances de course après celle d'équitation pour ne pas imposer aux athlètes un antagonisme musculaire sujet aux blessures.

Par contre, le tir qui nécessite stabilité, rigueur et attention est de façon générale programmé le matin en première épreuve, comme en compétition. Les conditions d'entraînement doivent être facilitantes afin de préserver la qualité du travail effectué lors des phases d'entraînement, même si nous savons très bien que lors des compétitions, les épreuves s'enchaînent.

Qu'entendez-vous par qualité de séance ?

Pour moi, une séance est qualitative si elle apporte une plus value en terme de performance. Pour cela, l'athlète doit bien comprendre l'objectif de cette séance pour s'en approprier le contenu. Comme beaucoup d'entraîneurs, je ne peux plus augmenter la charge de travail au niveau quantitatif de façon raisonnable. Le temps

passé sur le terrain doit donc être optimisé par la qualité du travail effectué.

Le manque de temps nous oblige à aller à l'essentiel de la spécialité, à sa logique interne. Par exemple, en natation, la nage complète est privilégiée au détriment des jambes ou des bras. L'intensité de chaque série est individualisée avec toujours une exigence particulière sur l'efficacité du geste. En tir, le pentathlète doit construire un geste simple et fiable adapté à la contrainte de temps que notre règlement nous impose. Mais dans ce cas, simplicité ne veut pas dire facilité, bien au contraire. C'est parce que le geste est "épuré" que je peux demander lors de chaque séance un niveau d'exigence supérieur dans sa réalisation et sa reproductibilité. Enfin, en équitation, 80% du travail est réalisé sur les obstacles. Le travail sur le plat est délaissé, encore une fois par manque du temps et doit donc être compensé par un apprentissage plus spécifique.

Faut-il pour autant favoriser les points faibles aux dépends des points forts ?

Certainement pas. Il faut rester très performant dans ses points forts. La meilleure façon de faire face à l'incertitude du pentathlon est de se savoir performant dans ses points forts pour aborder ses points faibles avec le moins de pression possible. Lorsque nous sommes loin des échéances, nous avons tendance à travailler davantage nos points faibles.

Le temps nous permet de mettre en place des stratégies de progrès à long terme. Au contraire, l'approche de l'échéance nous amène à nous concentrer sur les points forts.

Cela permet au pentathlète d'aborder la compétition avec plus de confiance. De façon générale, chaque athlète garde tout au long de sa carrière le même profil et



l'objectif de l'entraînement est de renforcer les points forts et de limiter les dégâts sur les points faibles.

De toute façon, aujourd'hui chez les garçons, un pentathlète de haut niveau ne peut plus avoir un point faible s'il veut espérer être performant.

N'est-ce pas parfois difficile à vivre de ne pas aller au bout d'une spécialité, comme peut le faire un vrai spécialiste ?

C'est vrai que les pentathlètes ont parfois un certain sentiment de frustration. A l'INSEP, nous côtoyons des spécialistes de haut niveau en natation, en tir ou en escrime. En comparant les performances il est alors possible de développer un complexe vis-à-vis de ces champions de spécialités.

C'est pourquoi il est essentiel pour nous de garder en tête la spécificité et l'originalité de notre sport. Le défi du pentathlète est de trouver toutes les combinaisons possibles entre cinq disciplines totalement différentes pour pouvoir présenter plusieurs assemblages performants le jour de la compétition.

Le temps que nous n'avons pas pour nous concentrer sur une discipline doit toujours être compensé par un travail très qualitatif.

Cela demande à chaque pentathlète une analyse fine de sa pratique pour ne pas refaire plusieurs fois les mêmes erreurs.

PROGRAMME PREVISIONNEL SAISON SENIOR 2007

dec-12	janv-01	fév-02	mars-03	avr-04	mai-05	juin-06	juil-07	août 08	sept-09
V	1 L	J	J	1 D	M	V	1 D	M	S
S	2 M	V	V	2 L	M	S	2 L	J	D
D	3 M	S	S	3 M	J	D	3 M	V	L
L	4 J	D	D	4 M	V	L	4 M	S	M
M	5 V	L	L	5 J	S	M	5 J	D	J
M	6 S	M	M	6 V	D	M	6 V	L	S
J	7 D	J	M	7 S	L	J	7 S	M	V
V	8 L	M	J	8 D	M	V	8 D	M	U
S	9 M	V	V	9 L	M	S	9 L	J	D
D	10 M	S	S	10 M	J	S	10 M	V	L
L	11 J	D	D	11 M	V	L	11 M	S	M
M	12 V	L	L	12 J	S	M	12 J	D	M
M	13 S	M	M	13 V	D	M	13 V	L	J
J	14 D	M	M	14 S	L	J	14 S	M	V
V	15 L	J	J	15 D	M	V	15 D	M	S
S	16 M	V	V	16 L	M	S	16 L	J	D
D	17 M	S	S	17 M	J	D	17 M	V	L
L	18 J	D	D	18 M	V	L	18 M	S	M
M	19 V	L	L	19 J	S	M	19 J	D	J
M	20 S	M	M	20 V	D	M	20 V	L	M
J	21 D	M	M	21 S	L	J	21 S	M	V
V	22 L	J	J	22 D	M	V	22 D	M	S
S	23 M	V	V	23 L	M	S	23 L	J	D
D	24 M	S	S	24 M	J	D	24 M	V	L
L	25 J	D	D	25 M	V	L	25 M	S	M
M	26 V	L	L	26 J	S	M	26 J	D	J
M	27 S	M	M	27 V	D	M	27 V	L	M
J	28 D	M	M	28 S	L	J	28 S	M	V
V	29 L	J	J	29 D	M	V	29 D	M	S
S	30 M	V	V	30 L	M	S	30 L	J	D
D	31 M	S	S	31 J	M	V	31 M	V	L

Stages
Coupees du monde
Compétitions nationales

Compétitions internationales
Championnats Europees et Mondes
Repos

Quelle est la situation actuelle de l'équipe de France masculine de pentathlon, en vue notamment des Jeux de Pékin ?

semaine du 05 février 2007

DIMANCHE
 Toute une génération a arrêté en 2000 après les Jeux de Sydney et il a fallu reconstruire un effectif. Aujourd'hui, cinq athlètes vont tenter de décrocher les deux places possibles pour les Jeux de Pékin. Les résultats enregistrés depuis trois ans (PLA, 3ème aux championnats d'Europe 2004, ASTIER, 4ème aux championnats d'Europe 2004, VIALA, 4ème aux championnats d'Europe 2006, ZAKRZEWSKI, 5ème de la finale de la Coupe du Monde 2006 et BERROU, 5ème et 4ème aux deux dernières Coupe du Monde 2007, avec également une 4ème place par équipe aux derniers championnats du Monde), nous permettent de redevenir ambitieux avec pourquoi pas la première médaille Olympique individuelle de l'histoire du pentathlon moderne Français.

Exemple de bloc semaine escrime

	matin		Après-midi	
LUNDI	LEÇON 45' Individuelle ESCRIME	NATATION 3 KM	ESCRIME ASSAULTS LIBRES	
MARDI		COURSE FOOTING 45'		ESCRIME CLUB 2H
MER.	ESCRIME 1H30 PPG + Fondamentaux	NATATION 3 KM		
JEUDI		FOOTING 20x30*30*	ESCRIME INSEP 2H Avec les escrimeurs	
VEND.		NATATION 7 KMS	LEÇON 45' Individuelle ESCRIME	
SAM.	TIR	COURSE 45' FOOTING		
DIM.	COMPETITION ESCRIME			



(1) Jean-Pierre Guyomarch

Il intègre l'INSEP en septembre 1983. Entraîneur de l'équipe masculine depuis 2000, après avoir été 3 ans l'entraîneur adjoint. Trois fois Champion de France, il participe à deux championnats du Monde et il est remplaçant aux Jeux Olympiques de Séoul en 1988. Durant sa carrière, il côtoie une très belle génération de pentathlètes français comme Joël Bouzou, Sébastien Deleigne, tous deux Champions du Monde, ou encore Christophe Ruer, vice-Champion du Monde.