



1ère édition du PentaLancer par l'ACL44

Dimanche 5 avril 2026

Présentation de l'Épreuve

Le Pentalancer est une épreuve d'athlétisme, majoritairement orientée pour les Masters (athlètes à partir de 35 ans). Elle fait partie de la famille des Epreuves Combinées, au même titre que le Décathlon, l'Heptathlon et le Pentathlon, sauf que celle-ci ne comporte que des lancers.

C'est donc tout naturellement que cette épreuve est constituée des 4 lancers "classiques" connus en athlétisme :

- le lancer de marteau,
- le lancer de poids,
- le lancer de disque,
- le lancer de javelot.

Pour compléter cette discipline et rentrer dans la catégorie des Épreuves Combinées, une cinquième épreuve a donc été ajoutée : le lancer de marteau lourd.

Ces 5 épreuves sont donc réalisées de manière standard dans cet ordre, au cours d'une même compétition et dans une même journée, voire ½ journée dans certains cas, si l'organisation le permet.

En fonction de l'âge et du genre de l'athlète qui concourt, le poids de chaque engin peut varier.

Faisant partie de la famille des Epreuves Combinées, les athlètes ne disposent donc que de 3 essais par discipline.

Chaque performance donne lieu à l'attribution d'un nombre de points, selon une table de cotation officielle. Le classement final est donc réalisé sur le total des points attribués pour l'ensemble des 5 épreuves.

LIEU DE L'ÉPREUVE

Stade Jean Vincent, 10 Av. de la Guerche, 44250 Saint-Brevin-les-Pins



ORGANISATION DE LA COMPETITION

L'Acl 44 organise dimanche 5 avril 2026 sur le stade Jean VINCENT à St Brévin, un pentathlon des lancers (Masters/ sénior).

Cette compétition est ouverte à tous les athlètes masters femmes et hommes quel que soit leur niveau et catégorie et nous l'ouvrons aussi séniors qui le souhaitent (ils s'inscriront avec les master m35)

- Les engagements se feront, sur le site du cd44 à compter de ce jour et jusqu'au mercredi 2 avril à 14 heures.

Ils pourront être stoppés à tout moment lorsque nos capacités d'accueil auront été atteintes (estimation autour de 14 athlètes max par groupe). Les places dans les groupes seront octroyées au fur et à mesure de la réception des engagements.

Aucun engagement dans les épreuves individuelles ne sera accepté.

Le port du maillot de club est OBLIGATOIRE.

Contact : escomissillac@gmail.com

Jerome hervy 06 88 96 43 95

LES HORAIRES PREVUES

- Les horaires seront adaptés en fonction des engagements. Horaires de base :

	groupe1	groupe2	groupe3
10h15	marteau		
11h10	poids	marteau	
12h05	pause dej	poids	marteau
13h00	disque	pause dej	poids
13h55	javelot	disque	pause dej
14h50		javelot	disque
15h45	marteau lourd		javelot
16h15		marteau lourd	
16h45			marteau lourd

Ses horaires seront susceptibles de modifications et seront confirmées sur le site de l'acl 44 la veille de la compétition : <https://acl44-athle.fr/>

INSCRIPTIONS

Elles se font sur le site du cd 44 : <http://cd44.athle.fr/>

MATERIELS

Nous ne sommes pas très riches en engins de qualité notamment pour les marteaux lourds, n'hésitez pas à venir avec les vôtres.

Pour les personnes en 4 kg au marteau lourd, engin perso obligatoire.

JURY

- La mise en place du jury se fera à partir de 9h15 le dimanche.

UN JUGE EST DEMANDE POUR LES CLUBS AVEC 3 ATHLETES

Une restauration payante sera assurée tout au long de la journée.

A l'issue des épreuves, remise des récompenses

Podium toutes catégories MASTER confondues (trois meilleurs totaux H et F) et podium séniors