

Les bénéfices du Pentathlon

Le Pentathlon incite réellement les participants à prendre action. Il contribue au développement d'une compétence (l'adoption d'un mode de vie actif) essentielle à la santé. Il permet le support des coéquipiers, condition très importante dans une démarche d'acquisition d'une saine habitude de vie. Il favorise l'apprentissage d'un processus de régulation qui guide vers l'autonomie en matière de gestion d'une vie active. Dans le contexte de l'éducation physique scolaire, il requiert l'engagement des élèves à l'extérieur des cours, préservant ainsi le temps de classe. Le Pentathlon n'exige qu'un minimum de temps en termes de prescription et de suivi tout en favorisant une véritable transposition des connaissances, des habiletés, des habitudes et des attitudes enseignées à l'école dans la vie personnelle de l'élève.

Les règlements du Pentathlon

Les participants au Pentathlon doivent respecter certaines règles. Premièrement, ils doivent déclarer le plus justement possible la durée réelle de chacun de leurs épisodes d'activité physique. Deuxièmement, ils ne peuvent inscrire des épisodes de pratique pour des activités qui ne font pas partie des catégories décrites sur leur fiche de compilation. Enfin, ils ne doivent pas inscrire une activité incluse dans le Pentathlon en remplacement d'une autre qui ne l'est pas. Par exemple, si un adulte marche 10 minutes pour se rendre à son travail, il ne peut l'inscrire comme une marche de loisir dans le Pentathlon. En fait, il ne peut tout simplement pas déclarer cet épisode dans le Pentathlon. Somme toute, le succès du programme repose en grande partie sur l'honnêteté des participants.

« Le succès du programme repose en grande partie sur l'honnêteté des participants. »

Pour information, joindre :

Jocelyn Gagnon

Département d'éducation physique
Université Laval
PEPS, Local 2115
Québec (Québec) G1K 7P4

Téléphone : (418) 656-7658

Courriel : pentathlon@fse.ulaval.ca

Le Pentathlon en équipe

Une création du
**Département
d'éducation
physique**

Adopter un mode de vie
sain et actif

Idée originale : Jocelyn Gagnon

Conception : Jocelyn Gagnon, Luc Nadeau, Denis Martel, Jean-Marc Normandin, Valérie Michaud

Partenaires de la première heure : Jean-Marc Normandin, François Bouliane, Éric Doré, Gaétan Fortin, Gary Vienneau, Simon Tremblay, Stéphane Simard

© Groupe de recherche en intervention en éducation physique et sportive



Faculté des sciences de l'éducation
Département d'éducation physique

Le Pentathlon en équipe

Le *Pentathlon en équipe* est un **programme stimulant** qui a pour but d'amener chaque participant à augmenter son niveau de pratique d'activité physique, ou à le maintenir s'il est déjà satisfaisant. Il s'agit d'une « activité-défi » qui comporte à la fois un **volet individuel** et un **volet collectif**. C'est une épreuve qui se déroule sur une période de **huit semaines consécutives** pendant lesquelles les membres de chacune des équipes de cinq participants doivent cumuler collectivement au moins **160 heures d'activité physique**. Le pentathlon comporte **cinq catégories d'activités**. Idéalement, les 160 heures d'activité physique doivent être réparties de façon à satisfaire les exigences minimales de chaque catégorie telles que présentées dans les tableaux suivants.

Les catégories d'activités du Pentathlon pour adultes

Activités aquatiques	20 heures	<ul style="list-style-type: none"> Entraînement de natation Cours de natation 	<ul style="list-style-type: none"> Bain libre Water-polo en tube 	<ul style="list-style-type: none"> Nage synchronisée
Sports d'équipe	35 heures	<ul style="list-style-type: none"> Basketball Football Handball 	<ul style="list-style-type: none"> Hockey Ringuette Rugby 	<ul style="list-style-type: none"> Soccer Volleyball Baseball ou balle-molle
Activités cycliques	35 heures	<ul style="list-style-type: none"> Ski de fond Jogging Vélo ou spinning 	<ul style="list-style-type: none"> Randonnée pédestre Tapis roulant Marche de loisir 	<ul style="list-style-type: none"> Patinage continu Cross-country
Activités de conditionnement physique	20 heures	<ul style="list-style-type: none"> Musculation Workout 	<ul style="list-style-type: none"> Step Tae boxe 	<ul style="list-style-type: none"> Yoga Aquaforme
Activités duelles ou individuelles	35 heures	<ul style="list-style-type: none"> Danse Sports de combat Badminton Tennis Squash 	<ul style="list-style-type: none"> Racquetball Ski alpin Planche à neige Patinage artistique Patinage de vitesse 	<ul style="list-style-type: none"> Glissade Golf Activités gymniques

Les catégories d'activités du Pentathlon pour enfants

Activités aquatiques	15 heures	<ul style="list-style-type: none"> Entraînement de natation 	<ul style="list-style-type: none"> Cours de natation Bain libre 	<ul style="list-style-type: none"> Nage synchronisée Water-polo en tube
Jeux et sports d'équipe	35 heures	<ul style="list-style-type: none"> Ultimate freesbee Hockey 	<ul style="list-style-type: none"> Soccer Football 	<ul style="list-style-type: none"> Basketball Mini volleyball Baseball ou balle-molle Récréations actives
Activités cycliques	15 heures	<ul style="list-style-type: none"> Jogging Vélo 	<ul style="list-style-type: none"> Cross-country Patinage continu 	<ul style="list-style-type: none"> Patinage de vitesse Marche de loisir Randonnée pédestre en montagne Ski de fond
Jeux et sports individuels ou activités artistiques	35 heures	<ul style="list-style-type: none"> Aki Jonglerie Plongeon 	<ul style="list-style-type: none"> Corde à danser Trampoline Planche à roulettes 	<ul style="list-style-type: none"> Activités gymniques Patinage artistique Golf Danse Glissade Ski alpin Planche à neige
Jeux et sports duels	10 heures	<ul style="list-style-type: none"> Judo Karaté 	<ul style="list-style-type: none"> Tae-kwon do Aïkido 	<ul style="list-style-type: none"> Badminton Tennis ou mini-tennis Ping-Pong Jeu du 21

La contribution significative de chaque participant est impérative pour réussir cette épreuve. Le succès de l'équipe repose sur trois éléments : la régularité de la pratique de chaque participant; la planification stratégique des rôles de chacun afin que la combinaison des activités pratiquées par les participants d'une même équipe permettent de rencontrer les exigences minimales des diverses catégories proposées; l'effet d'entraînement induit par la motivation qui émerge du travail d'équipe. Cinq prix symboliques sont décernés au terme de l'épreuve aux équipes qui ont atteint des standards particuliers.

Les règles de calcul

Des facteurs de correction sont appliqués pour déterminer la durée réelle de pratique selon la nature de l'activité réalisée. Ces facteurs de correction sont basés sur la dépense énergétique associée à une activité et sur le caractère continu ou intermittent de cette activité. À titre d'exemples :

- 1 heure de golf ou de ski alpin équivaut à 15 minutes d'activité;
- 1 heure de musculation équivaut à 30 minutes d'activité;
- 1 heure de vélo stationnaire, de jogging ou de ski de fond équivaut à 1 heure d'activité.

Les phases d'implantation du Pentathlon

Dans le contexte scolaire, le *Pentathlon en équipe* comporte trois phases. Lors de la **phase préparatoire**, les responsables du Pentathlon donnent une formation aux éducateurs physiques pour : les initier aux modalités d'implantation et de réalisation du programme ; leur enseigner comment développer des plans d'intervention afin d'utiliser le Pentathlon dans la perspective du développement de la compétence « Adopter un mode de vie sain et actif ». Les éducateurs physiques évaluent ensuite la condition physique de leurs élèves à l'aide de tests prédéterminés. Finalement, ils présentent les modalités de réalisation de l'épreuve aux élèves (préférentiellement en classe) et procèdent à la formation des équipes. La **phase de réalisation** se déroule pendant huit semaines consécutives durant lesquelles les élèves réalisent et régulent au besoin leur plan d'action individuel et d'équipe pour satisfaire le mieux possible les exigences du Pentathlon. Ils inscrivent périodiquement leurs résultats sur la fiche prévue à cette fin. À toutes les deux semaines, les éducateurs physiques expédient par la poste les résultats de leurs élèves aux responsables du Pentathlon. Ces derniers font la saisie de ces résultats sur fichiers informatiques et produisent des tableaux récapitulatifs qu'ils font parvenir aux éducateurs physiques par courriel. Ceux-ci s'inspirent des résultats de ces tableaux-synthèses

Les cinq prix symboliques

Prix d'excellence	L'équipe cumule au moins 160 heures et respecte le nombre d'heures minimum de chaque catégorie; chaque participant cumule au moins 30 heures.
Médaille d'or	L'équipe cumule au moins 160 heures et respecte le nombre d'heures minimum de quatre catégories; chaque participant cumule au moins 25 heures.
Médaille d'argent	L'équipe cumule au moins 140 heures et respecte le nombre d'heures minimum de trois catégories; chaque participant cumule au moins 25 heures.
Médaille de bronze	L'équipe cumule au moins 140 heures; chaque participant cumule au moins 25 heures.
Mention d'honneur	L'équipe cumule au moins 120 heures; chaque participant cumule au moins 20 heures.

pour réajuster si nécessaire leur plan d'intervention de façon à favoriser le plus possible la réussite de la démarche de leurs élèves et les informer de leur progression. Enfin, lors de la **phase du bilan**, les éducateurs physiques réévaluent la condition physique de leurs élèves à l'aide des mêmes tests et les responsables du Pentathlon transmettent aux éducateurs physiques les résultats finaux concernant l'évolution sur huit semaines de la pratique d'activité physique de leurs élèves.

L'inscription au Pentathlon

Toute personne qui n'a pas de contre-indication médicale relativement à la pratique d'activité physique peut participer au Pentathlon. Il s'agit simplement de former une équipe de 4, 5 ou 6 partenaires et de l'inscrire sous un nom évocateur. Un prix d'inscription est exigé pour chaque participant afin de permettre la gestion du programme.