



1ère édition du Penta Lancer par le CAC
DIMANCHE 28 Septembre 2025 à CARQUEFOU

Sommaire

Présentation de l'Épreuve	3
Présentation du Stade	4
Accès au stade	6
Organisation de la compétition	7
Records des épreuves	8

Présentation de l'Épreuve

Le PentaLancer, kesako ?

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.

Présentation du Stade

Cette compétition est proposée par le club de CARQUEFOU ATHLÉTIQUE CLUB, comme son nom l'indique basé à Carquefou, commune du 44 en périphérie de Nantes.
La compétition aura donc lieu sur le stade du Moulin BOISSEAU.



Ce stade dispose de :

- une cage pour la pratique du lancer de disque, de lancer de marteau et de lancer de marteau lourd,
- une aire de lancer de poids,
- deux aires de lancer de javelot (qui se font face (1 seule indiquée ci-dessous sur le schéma car celle utilisée la majorité du temps).

Des tribunes couvertes assez importantes (environ 500 places) sont également situées à proximité des aires.

Plusieurs parkings pouvant accueillir plusieurs centaines de véhicules sont situés aux abords du stade (Rue du Moulin Boisseau, Rue Victor Hugo).

Accès au stade

TRANSPORTS EN VOITURE

En provenance de Nantes :

Prendre la sortie 23b vers Ste Luce/Carquefou-Sud.

Rejoindre Route de Paris,

Prendre légèrement à droite sur Rue de la Fonderie,

Au rond-point, prendre la 1ère sortie sur Rue de Bel Air,

Au rond-point, continuer sur Avenue des Villages,

Au rond-point, continuer sur le Boulevard de l'Épinay,

Au rond-point, prendre la 2ème à droite sur la Rue du Moulin Boisseau.

En Provenance d'Angers :

Prendre la sortie 22, la bretelle sur la droite vers Thouaré Sur Loire/Carquefou Centre.

Continuer sur la D37,

Au rond-point d'Eersel, prendre la 3ème sortie sur le Bd de l'Épinay.

EN TRAIN

Gare SNCF de Nantes + TRAM (Ligne1 vers RANZAY/BEAUJOIRE, arrêt Halluchère) + BUS 85 (Arrêt Moulin Boisseau) (45 min)

EN AVION

Aéroport de Nantes-Atlantique (30 min)

LIEU DE L'ÉPREUVE

Stade du Moulin BOISSEAU Rue Moulin Boisseau – 44470 CARQUEFOU

GRANDES VILLES LES PLUS PROCHES Nantes : 10 kms Angers : 80 kms

Organisation de la compétition

Le CARQUEFOU ATHLÉTIQUE CLUB (CAC) organise **Dimanche 28 septembre 2025** sur le stade du Moulin BOISSEAU à Carquefou, un pentalancer.

Cette compétition est ouverte en priorité à tous les athlètes masters femmes et hommes quel que soit leur niveau et catégorie. Si toutefois il reste des places, nous pouvons envisager l'ouverture des inscriptions aux séniors des clubs de Loire Atlantique.

Pour des raisons de timing, nous limiterons les inscriptions à 40 athlètes(14 dans les 2 premiers groupes et 12 dans le dernier).

Les groupes seront définis une fois les engagements clos et affichés au plus tard le jeudi 25 septembre (en soirée).

Les engagements se feront sur le site du CD44 à compter de ce jour et jusqu'au lundi 22 Septembre à 14 heures.

Les horaires seront adaptés en fonction des engagements :

Epreuve	Groupe 10h00	Groupe 11h00	Groupe 12h00	Zone épreuve
Marteau	10h00	11h	12h00	Cage
Poids	11h05	12h05	13h05	Aire Poids
Disque	13h05	13h55	14h45	Cage
Javelot	13h55	14h45	15h45	Terrain principal
Marteau Lourd	15h45	16h15	16h45	Cage

Accueil autour d'un café le dimanche à partir de 8h30 et au fur et à mesure des arrivées sur le stade.

Engins : nous ne sommes pas très riches en engins de qualité, n'hésitez pas à venir avec les vôtres.

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

Remarque : Il faut une quinzaine de juges pour qu'une compétition de ce type puisse se tenir. Merci d'en parler à ceux de vos clubs

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

Podium toutes catégories confondues (trois meilleurs totaux H et F).

Records des épreuves

Les records de l'épreuve (les totaux sont calculés avec les coefficients WMA 2023)

Pour le moment c'est vide mais on a hâte de le remplir !!!

Catégorie	NOM Prénom	Club	Total Points
F35			
F40			
F45			
F50			
F55			
F60			
F65			
F70			

Catégorie	NOM Prénom	Club	Total Points
M35			
M40			
M45			
M50			
M55			
M60			
M65			
M70			

Pour toutes informations complémentaires : Noémie TOQUET – noemie.boilletot@orange.fr
ou 06 48 13 10 48

Les informations seront susceptibles d'évoluer courant de l'été. Merci de consulter le site du
CAC régulièrement.