Décathlon Olympique Moderne

DOM

Présentation

I - Présentation

La page d'accueil du site national du Décathlon Olympique Moderne indique clairement ses objectifs : offrir à chacun la possibilité de « faire du sport », quelque soit son âge, son sexe, son niveau sportif, ses motivations...

Ce brevet national de **"Décathlon Olympique Moderne" (D.O.M.), créé par** le **Comité National Olympique et Sportif Français (C.N.O.S.F.)**, il y a plus de 50 ans, est géré par la Commission Nationale du DOM et l'Union Nationale pour le DOM (**UNADOM**).

http://decathlondom.franceolympique.com

Coordonnées

Comité National Olympique et Sportif Français

Union Nationale pour le Décathlon Olympique Moderne
UNADOM
Jean Dehédin, président
68, rue du Clos Batant
La Clairière
78120 Rambouillet

01-30-59-83-77

e-mail
decathlondom@franceolympique.com

II – Obtention du diplôme et tests sportifs proposés

La pratique du Décathlon Olympique Moderne et l'obtention du diplôme de décathlonien réclame des qualités et des motivations polyvalentes puisqu'elle demande de réaliser, dans l'année, dix tests dans dix disciplines différentes (course, natation, cyclisme, force, adresse...).

Une centaine de tests sportifs bien codifiés sont proposés. **Le candidat choisit librement les tests** qu'il souhaite réaliser (sous réserve du non cumul d'épreuves trop voisines, de même catégorie). Il peut les réaliser dans un laps

de temps réduit (journée ou week-end décathlon) ou sur toute l'année sportive (du 1er septembre au 31 août de l'année suivante). **Chaque performance est cotée en points à l'aide d'une table de 10 à 1100 points.**

Il peut réaliser autant de tests qu'il le désire et répéter ces tests plusieurs fois. A la fin du week-end (décathlon journée) ou à la fin de l'année (décathlon année), les dix meilleurs épreuves seront prises en compte pour l'obtention du diplôme.

Liste réduite **La liste complète** se trouve en annexe, en fin de document, et sur le site Internet du DOM

CATÉGORIE	DISCIPLINE	ÉPREUVES de cette catégorie
ATHLÉTISME *5 tests au plus*	COURSES SAUTS et LANCERS	Toutes les courses, tous les sauts et les lancers prévus par la Fédération Française d'Athlétisme (FFA).
NATATION	NAGES SAUVETAGE	Toutes les épreuves de natation de 50 m à 1500 m et l'épreuve de sauvetage
LOCOMOTION	épreuves variées	Marche, cyclisme, VTT, roller et course d'orientation
FORCE	GRIMPER FORCE ATHLÉTIQUE PARCOURS...	Grimper de corde, développé-couché (force athlétique), parcours d'obstacles (PEPG, parcours en salle ; parcours militaire et parcours pompier), course et porté
NAUTIQUE	Sur l'eau ou en salle	Épreuves d'aviron, canoë ou kayak et test d'ergomètre
ADRESSE *4 tests au plus*		Tir sportif de carabine et pistolet, tir à l'arc, tir à la carabine laser Bowling, quilles à 21 maillets, sarbacane sportive Test individuel de sports collectifs : basket, volley-ball, football, rugby
NEIGE -GLACE		Ski alpin (slalom, descente), ski de fond et patinage de vitesse
RANDONNÉE *2 randonnées et/ou brevets au plus* **BREVET- CLASSEMENT**	RANDONNÉES BREVETS-CLASSEMENTS	Randonnées non chronométrées, sur une plage de 12 h maximum de marche, cyclotourisme, montagne et ski de fond Brevets et classements en tennis, judo, équitation, alpinisme, escalade, golf, tennis de table...

Certaines épreuves, nécessitant un entraînement particulier ou un effort prolongé bénéficient d'**une bonification en points**.

Une bonification supplémentaire spéciale de 350 points est accordée pour la réalisation de deux **épreuves dites « fondamentales »,** l'épreuve de natation sur une distance d'au moins 200 m et une course de 800 m ou plus.

Un correctif tenant compte de l'âge et du sexe est ajouté au total des points obtenus sur l'ensemble des 10 épreuves retenues pour l'obtention du diplôme et de la médaille de décathlonien. L'âge du concurrent est celui atteint pendant l'année sportive, du 1er septembre au 31 août.

Exemple très partiel

Âge	Fém.	Mas.
7	2210	2030
10	1800	1200
15	1350	300
20	1200	0
25	1200	0
30	1230	0
35	1290	80
40	1370	240
45	1490	440
50	1640	670
55	1810	820
60	2020	990
65	2260	1180
70	2530	1390
75	2820	1630

Toutes ces informations figurent dans **le livret de participation** (brochure de 45 pages), qui peut être envoyé sur demande, aux décathloniens licenciés, par le président de l'UNADOM.

L'ensemble du règlement y figure.

Y figurent également **toutes les tables de cotations** de toutes les épreuves, cotées de 10 à 1100 points.

Un livret individuel « entraînements et tests » permet de suivre son entraînement personnel, mais aussi d'y faire enregistrer ses performances par les contrôleurs DOM habilités.

A titre indicatif, **un extrait très réduit du correctif âge-sexe, et de tables de cotation**.

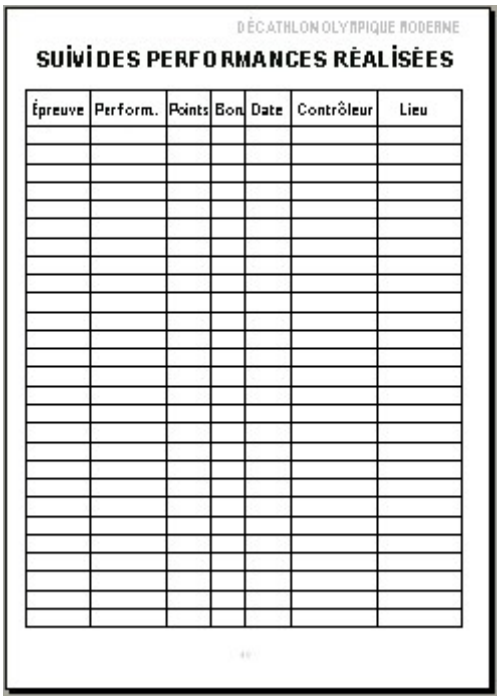
« Le décathlon s'adresse à tous les publics »... Il offre un thème d'activités sportives permanentes et variées, accessibles à tous et à toutes, selon leurs préférences et leurs aptitudes.
Il s'adresse **à ceux qui s'adonnent à la pratique régulière de l'exercice physique pour préserver leur santé, améliorer leur forme ou simplement pour leurs loisirs.**
Il s'adresse également a**ux sportifs de bon niveau qui trouvent l'occasion de tests probants dans chacune des spécialités.**

Points	100 m	1000 m	5000 m **B 50**	hauteur	poids	50 m libre	200 m brasse	sauvet	marche 10 km	tir 10 m 20 plombs carabine	tir 10 m 20 plombs pistolet	grimper 5 m B+J	dév. couché	rando marche
	athlétisme					**natation**			**locom.**	**adresse**		**force**		**rando**
1100	10" 52	2' 25" 6	14' 25"	2,04	14,46	25" 2	2' 40"	43" 6	46' 21"	189	195	2" 12	1,69	60 km
1050	10" 74	2' 29" 9	14' 51"	1,98	13,92	26" 2	2' 46"	44" 8	47' 45"	184	189	2" 48	1,63	57 km
1000	11" 02	2' 35" 2	15' 23"	1,91	13,30	27" 5	2' 55"	46" 2	49' 30"	177	183	2" 93	1,57	55 km
950	11" 36	2' 41" 5	16' 01"	1,84	12,61	29" 0	3' 04"	47" 9	51' 35"	170	176	3" 46	1,49	52 km
900	11" 74	2' 48" 9	16' 45"	1,76	11,88	30" 8	3' 16"	49" 9	54' 00"	162	169	4" 08	1,42	50 km
850	12" 19	2' 57" 3	17' 36"	1,67	11,13	32" 8	3' 28"	52" 2	56' 45"	154	161	4" 78	1,34	46 km
800	12" 68	3' 06" 7	18' 33"	1,59	10,36	35" 0	3' 43"	54" 7	59' 51"	146	154	5" 57	1,25	42 km
750	13" 23	3' 17" 1	19' 36"	1,51	9,60	37" 6	3' 59"	57" 5	1h 03'	138	146	6" 45	1,17	40 km
700	13" 84	3' 28" 6	20' 45"	1,42	8,85	40" 3	4' 16"	1' 00" 6	1h 07'	130	139	7" 41	1,09	36 km
650	14" 50	3' 41" 1	22' 00"	1,34	8,13	43" 3	4' 36"	1' 04" 0	1h 11'	123	131	8" 46	1,01	34 km
600	15" 21	3' 54" 6	23' 22"	1,27	7,43	46" 6	4' 56"	1' 07" 6	1h 15'	116	124	9" 60	0,94	30 km
550	15" 97	4' 09" 2	24' 50"	1,19	6,77	50" 0	5' 19"	1' 11" 6	1h 20'	109	118	10" 82	0,87	27 km
500	16" 80	4' 24" 8	26' 23"	1,13	6,14	53" 8	5' 43"	1' 15" 8	1h 25'	102	111	12" 13	0,80	25 km
450	17" 67	4' 41" 4	28' 04"	1,06	5,55	57" 8	6' 08"	1' 20" 2	1h 30'	96	106	13" 52	0,74	22 km
400	18" 60	4' 59" 0	29' 50"	1,00	5,00	1' 02" 0	6' 35"	1' 25" 0	1h 36'	90	100	15" 00	0,68	20 km
350	19" 58	5' 17" 7	31' 43"	0,94	4,48	1' 06" 5	7' 04"	1' 30" 0	1h 42'	85	95	16" 57	0,62	18 km
300	20" 62	5' 37" 3	33' 41"	0,89	4,00	1' 11" 2	7' 34"	1' 35" 3	1h 49'	79	90	18" 22	0,57	16 km
250	21" 71	5' 58" 1	35' 46"	0,84	3,55	1' 16" 2	8' 06"	1' 40" 9	1h 56'	75	85	19" 96	0,52	14 km
200	22" 86	6' 19" 8	37' 57"	0,79	3,13	1' 21" 4	8' 39"	1' 46" 8	2h 03'	70	81	21" 79	0,48	12 km
150	24" 06	6' 42" 6	40' 15"	0,75	2,74	1' 26" 9	9' 14"	1' 52" 9	2h 10'	66	77	23" 70	0,44	11 km
100	25" 31	7' 06" 4	42' 38"	0,71	2,37	1' 32" 6	9' 50"	1' 59" 4	2h 18'	62	74	25" 70	0,40	9 km
50	26" 62	7' 31" 2	45' 08"	0,67	2,04	1' 38" 5	10' 28"	2' 06" 1	2h 26'	59	70	27" 78	0,36	7 km
10	27" 71	7' 51" 8	47' 12"	0,65	1,78	1' 43" 5	11' 00"	2' 11" 6	2h 33'	56	68	29" 51	0,34	6 km

III – Contrôle des épreuves – contrôleurs DOM

Pour réaliser un décathlon (brevet annuel, renouvelable tous les ans), le candidat doit s'inscrire :

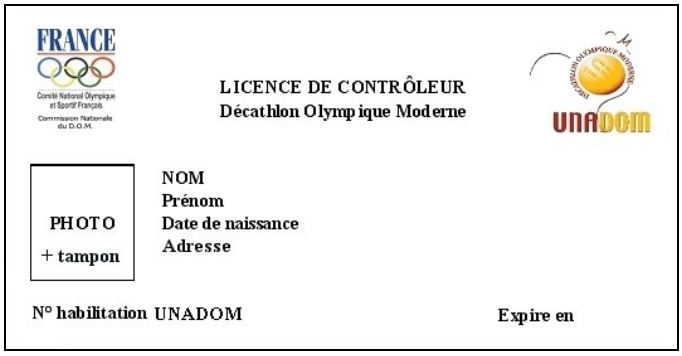
- auprès d'**un club de décathlon**, pratiquant régulièrement cette activité
- auprès de **fédérations multisports** (fédérations affinitaires, scolaires, universitaires...) **reconnues par l'UNADOM, et proposant cette activité**
- auprès d'**un groupement multisports habilité** par l'UNADOM, qui après agrément, organise des épreuves de décathlon en plus de ses pratiques spécifiques.
  C'est le cas par exemple de **l'association AE-COPSD** (Association Européenne des membres de Corps et Organismes Publics de Sécurité et de Défense), de l'**ENTE** (Ecole Nationale des Techniciens de l'Equipement).
- **en individuel, après inscription auprès de l'UNADOM**


DÉCATHLON OLYMPIQUE MODERNE

SUIVI DES PERFORMANCES RÉALISÉES

Épreuve	Perform.	Points	Bon	Date	Contrôleur	Lieu

Des contrôleurs DOM sont habilités par la Commission, après un stage spécifique de formation, avec des compétences internationale, nationale ou régionale, pour une durée déterminée. Des stages de formation ou de remise à niveau sont régulièrement organisés.


FRANCE
Comité National Olympique et Sportif Français
Commission Nationale du D.O.M.

LICENCE DE CONTRÔLEUR
Décathlon Olympique Moderne

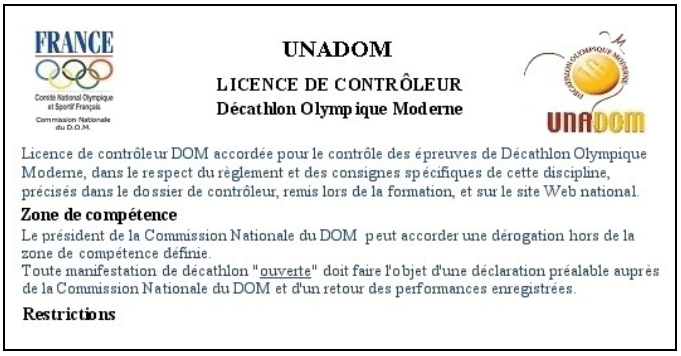
UNADOM

PHOTO
+ tampon

NOM
Prénom
Date de naissance
Adresse

N° habilitation UNADOM

Expire en


FRANCE
Comité National Olympique et Sportif Français
Commission Nationale du D.O.M.

UNADOM

LICENCE DE CONTRÔLEUR
Décathlon Olympique Moderne

UNADOM

Licence de contrôleur DOM accordée pour le contrôle des épreuves de Décathlon Olympique Moderne, dans le respect du règlement et des consignes spécifiques de cette discipline, précisés dans le dossier de contrôleur, remis lors de la formation, et sur le site Web national.

Zone de compétence

Le président de la Commission Nationale du DOM peut accorder une dérogation hors de la zone de compétence définie.
Toute manifestation de décathlon "ouverte" doit faire l'objet d'une déclaration préalable auprès de la Commission Nationale du DOM et d'un retour des performances enregistrées.

Restrictions

Les présidents de clubs de décathlon, des entraîneurs et professeurs d'EPS habilités par la Commission Nationale du DOM peuvent également contrôler des épreuves dans leurs domaines de compétences.

Des performances sportives, validées lors de manifestations officielles, reconnues par les fédérations nationales correspondantes (FFA, FFCO...) peuvent être prises en compte dans un décathlon. Par exemple un marathon ou semi-marathon à label FFA, un « 10 km » officiel, une marche comme le Paris-Mantes, des brevets cyclotouristes longue distance...

Le contrôleur DOM centralise tous les résultats en fin de « week-end décathlon » ou en fin de saison sportive (début septembre), les vérifie, les valide et les envoie rapidement à la Commission Nationale du DOM qui délivre le **brevet de décathlonien**. A sa demande, le décathlonien peut alors acquérir **le diplôme de décathlonien** correspondant à son niveau et **la médaille correspondante, pour la saison donnée.**

Ce brevet peut être réalisé chaque année. Une distinction spéciale est remise au décathlonien qui a obtenu 5 fois, 10 fois, 20 fois son décathlon, quel que soit le niveau atteint (années consécutives ou non).

Diplôme sanctionnant la réalisation des 10 épreuves et permettant l'acquisition de la distinction correspondante.

- Insigne de d'argent — pour un total inférieur à 5000 points
- Insigne d'or — pour un total au moins égal à 5000 points
- **Médaille de bronze** — pour un total au moins égal à 6000 points
- **Médaille d'argent** — pour un total au moins égal à 7000 points
- **Médaille d'or** — pour un total au moins égal à 8000 points
- **Trophée du décathlonien** — pour un total au moins égal à 9000 points

UNION NATIONALE pour le DÉCATHLON OLYMPIQUE MODERNE

LE DIPLÔME DE LAURÉAT DU

DÉCATHLON OLYMPIQUE MODERNE

a été décerné à

pour la réussite des dix épreuves prévues par le règlement

Points totalisés :

Distinction :

Le Président de l'UNADOM

ANNÉE :

N° :

Jean Dehédin

UNADOM

Pour les décathloniens qui souhaitent pousser au maximum la compétition, deux challenges sont proposés :

- **la coupe Dumoulin** pour le meilleur total de points avec **un test obligatoire dans chacune des catégories**
- **la coupe du CNOSF** pour celui qui réalise **le plus grand nombre de tests** (400 points minimum pour les hommes)

Trophée du décathlonien, médailles et insignes

Décathlon à l'année

trophée	**médaille d'or**	**médaille d'argent**	**médaille de bronze**	**insignes**

« Décathlon journée »

trophée	**médaille d'or**	**médaille d'argent**	**médaille de bronze**	**insignes**

IV – Informations complémentaires

De nombreuses informations complémentaires se trouvent sur le site national DOM

http://decathlondom.franceolympique.com

- le règlement de toutes les épreuves
- des commentaires sur les tests
- **des fiches techniques** sur l'organisation d'un test et des conseils pour sa réalisation
- le calendrier des manifestations
- des résultats et des reportages avec de nombreuses photos en situation
- ...

Fiches techniques

conseils techniques (donnés par des spécialistes)

marche — tir au pistolet ou carabine
course à pied — bowling — tir à l'arc
course d'orientation
santé : muscles, étirements, échauffement...

points du règlement

course d'orientation	quilles landaises
parcours PEPG	parcours d'obstacles
test basket	test volley
test football	test rugby
tir carabine laser	saut triple bond
tir pistolet-carabine	développé-couché
randonnée montagne	randonnées
grimper de corde	100 m porté
ski...	

V – Le décathlon « formule jeunes »

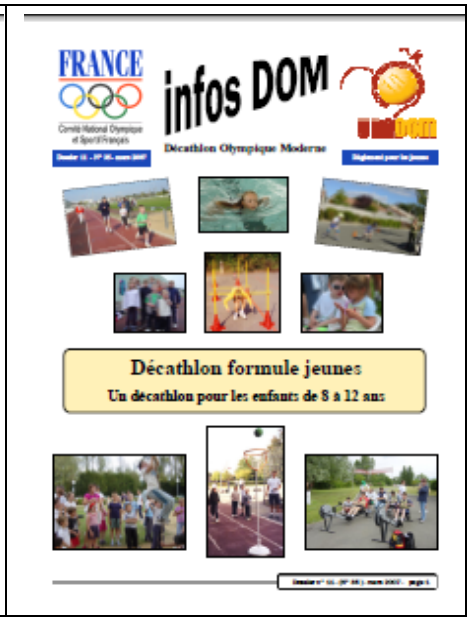
Pour les enfants des écoles, une formule spécifique de décathlon a été mise en place en 2006, le décathlon « formule jeunes », qui obtient un succès grandissant dans des clubs multisports de jeunes et dans des écoles, dans de nombreux départements français.

Les tests sportifs proposés sont adaptés aux jeunes enfants et à une démarche pédagogique de découverte du sport et de ses valeurs et à une pratique ludique.

- pour les 6-11 ans					
1	Course 40 m	2	Course 600 m	3	Test course sur 10 minutes
4	Course de régularité	5	Course de haies	6	Marche 2 km ou 5 km
7	Saut en longueur	8	Triple bond	9	Sauts à la corde
10	Lancer de balle	11	Lancer de frisbee	12	Ergomètre 250 m
13	Lancers de précision	14	Quilland (quilles à 14 maillets)	15	Roller sur 500 m
16	Parcours d'obstacles	17	Parcours cycliste	18	Parcours roller
19	Test basket jeune	20	Test hockey	21	Test football jeune
22	Test d'escalade	23	natation	24	Parcours aquatique

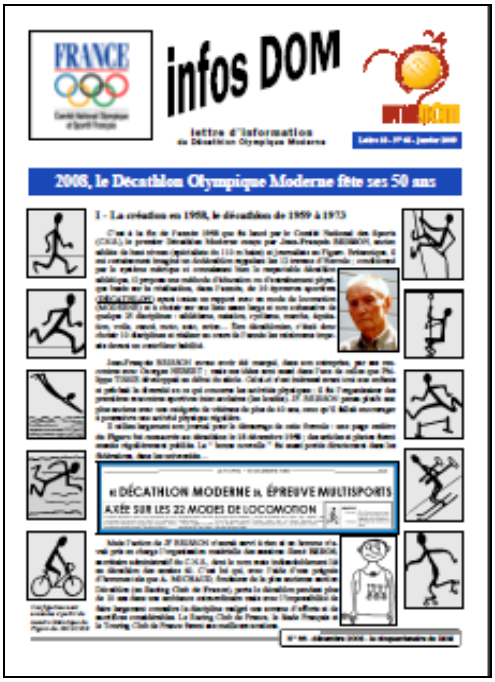
- en plus ou en remplacement pour les plus jeunes (5-6 ans)					
25	Bowling	26	Pas japonais	27	Course en couloir
28	Lancer-recevoir	29	Sauts sur un pied	30	Passage de rivière...

De nombreuses revues Infos-DOM, présentées sur le site, et disponibles sur demande auprès du président de l'UNADOM, décrivent des journées sportives dans les écoles et les tests spécifiques mis au point pour les enfants



VI – Historique du Décathlon Olympique Moderne

La création en 1958, le décathlon de 1959 à 1973



C'est **à la fin de l'année 1958** que fut lancé par **le Comité National des Sports** (C.N.S.), **le premier Décathlon Moderne conçu par Jean-François BRISSON**, ancien athlète de haut niveau (spécialiste du 110 m haies) et journaliste au Figaro.

Il proposa une méthode d'éducation ou d'entraînement physique basée sur **la réalisation, dans l'année, de 10 épreuves sportives** (**DÉCATHLON**) ayant toutes un rapport avec un mode de locomotion (MODERNE) et à choisir sur une liste assez large et non exhaustive de quelque 25 disciplines : athlétisme, natation, cyclisme, marche, équitation, voile, canoë, moto, auto, avion… Être décathlonien, c'était donc choisir 10 disciplines et réaliser au cours de l'année les minimums imposés devant un contrôleur habilité.

Il utilisa largement son journal pour le démarrage de cette formule : **une page entière du Figaro fut consacrée au décathlon le 18 décembre 1958** ; des articles et photos furent ensuite régulièrement publiés. La " bonne nouvelle " fut aussi portée directement dans les fédérations, dans les universités…

Historique complet du DOM et évolution du règlement et des pratiques dans les pages du site...
http://decathlondom.franceolympique.com

Contact : Commission Nationale du Décathlon Olympique Moderne et UNADOM
Monsieur Jean Dehédin, président
68, rue du Clos Batant – 78120 Rambouillet

tél. répondeur : 01-30-59-83-77 **e-mail** : **decathlondom@franceolympique.com**

CHOIX DU DÉCATHLONIEN
« Décathlon-année »

CATÉGORIE	DISCIPLINE	ÉPREUVES EQUIVALENTES AU CHOIX **(+) avec bonification** **en gras, les tests les plus pratiqués**
Valorisées	ATHLÉTISME NATATION	Course 2, 3 ou 4 Nage 2 **bonus**
ATHLÉTISME 3 courses au plus	COURSE 1 COURSE 2 COURSE 3 COURSE 4 SAUT LANCER	**60 m, 100 m,** 80 m, 200 m, 400 m **800 m, 1000 m,** 1500 m **2000 m (+), 3000 m (+), 5000 m (+),** 20 km (+) **10000 m (+), semi-marathon (+), marathon (+)** **Hauteur, longueur, triple bond,** perche, triple saut **Poids, disque,** javelot, marteau
NATATION	NAGE 1 NAGE 2 SAUVETAGE	**50 m libre, 50 m brasse, 50 m dos, 50 m papillon** 100 m L, 100 m B, 100 m D, 100 m Pap, 100 m 4 nages **200 m L, 200 m B, 400 mL (+), 800 m L (+), 1500 m L (+)** 200 m D, 200 m Pap, 200 m 4 nages
LOCOMOTION	MARCHE CYCLISME VTT ROLLER ORIENTATION	**10 km, 20 km (+)** (*5 km seulement dans décathlon journée*) **20 km, 50 km (+),** 30 km, 40 km (+) **5 km, 15 km (+)** **1500 m, 5000 m (+)** **Course d'orientation**
FORCE	GRIMPER FORCE ATHLÉTIQUE PARCOURS COURSE ET PORTÉ	**5 m, 5 m bras seuls (+), 2 fois 5 m (+)** **Développé couché** **Parcours d'obstacles, PEPG 350, PEPG 625,** parcours militaire, parcours pompier **100 m porté**
NAUTIQUE	AVIRON CANOË KAYAK ERGOMÈTRE (rameur)	**1000 m, 5000 m (+),** 2000 m (+) **1000 m, 5000 m (+),** 2000 m (+) **1000 m, 5000 m (+),** 2000 m (+) **1000 m, 5000 m (+),** 2000 m (+)
ADRESSE 4 tests au plus	TIR SPORTIF TIR SPORTIF TIR À L'ARC TEST SPORT CO. BOWLING QUILLAND SARBACANE SPORTIVE	**Carabine (10 m), carabine laser (10 m)** **Pistolet (10 m)** **Basket, football, rugby, volley** **Quilles à 21 maillets**
NEIGE et GLACE	SKI ALPIN SKI DE FOND PATINAGE -VITESSE	**Slalom géant (flèche), slalom spécial (chamois),** descente **5 km , 15 km (+),** 10 km (+) **500 m, 1500 m**
RANDONNÉE 2 randonnées et/ou brevets au plus **BREVET ou CLASSEMENT**	CYCLOTOURISME MARCHE MONTAGNE SKI DE FOND	randonnées non chronométrées, sur une plage de 12 h maximum Tennis, judo, équitation, alpinisme, escalade, golf, tennis de table...

Remarques (épreuves pouvant être prises en compte pour l'obtention d'un décathlon) :

- **Un seul test « par ligne »** peut être pris en compte dans la validation d'un décathlon (épreuves « équivalentes »)
- **Pas plus de 5 tests d'athlétisme** et **pas plus de 3 courses**
- **Pas plus de 4 épreuves d'adresse**
- **Pas plus de 2 épreuves de la catégorie « randonnées et brevets »**

En dehors d'une attestation de compétition dans la discipline, dans l'année, le brevet ne peut être validé qu'une seule fois.