

Créé en 2015, le Laser Run réunit deux disciplines : le tir au pistolet laser et la course à pied. Cette discipline mixte en plein essor se développe en club et au sein des établissements scolaires.

Dans le Laser Run, **l'athlète doit atteindre 5 fois la cible**. Dès qu'il a réussi, il quitte le stand de tir et enchaîne sur le parcours de course (au bout de **50 secondes**, il doit quitter ce stand, même s'il n'a pas atteint l'objectif). Sur la course, la **distance varie entre 200 m et 600 m**. L'athlète effectue **2 à 4 séquences** de tirs/course. Les **parcours** sont adaptés **en fonction de l'âge et de l'aptitude physique**.



Ce sport est idéal pour ceux qui aiment se dépasser. Effectuer 3 fois 600 m, en ayant pour seule pause le fait de tirer sur la cible, est un exercice éprouvant qui demande de se surpasser.

Le Laser Run donne l'occasion de pratiquer un **sport collectif en petit effectif**. Cette

discipline impose également la mixité. Les équipes mixtes sont ainsi composées de 5 membres, **4 coureurs (2 filles et 2 garçons) et un jeune officiel** chargé d'arbitrer. En sport adapté, elles sont composées de **2 compétiteurs, dont un porteur de handicap et d'un jeune arbitre**. Une fois que le premier membre a terminé sa série tirs/course, il passe le relais à son coéquipier. **Chacun joue un rôle au sein de l'équipe.**



Ce sport se développe au sein des collèges et des lycées grâce à **l'UNSS** (Union Nationale du Sport Scolaire). Une **équipe du lycée Montesquieu, au Mans**, a remporté le championnat départemental et le régional. Cette formation s'est qualifiée pour le championnat de France UNSS, samedi 9 avril 2022, à Talence (Gironde). **47 équipes** ont participé à la compétition qui s'est déroulée dans un esprit **éco-responsable**.

Texte et photos : Lucie BREFFEIL.

Samedi 24 septembre 2022, démonstration de Laser Run au festival Forever Young #2, de 14h à 18h30, allée des Quinconces, au Mans.





Partager :

- [Cliquez pour partager sur Twitter\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Facebook\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Google+\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)