

**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+\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)