

CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL DE LASER RUN

MERCREDI 22 MARS 2023

Au Stade Laurent Plegelatte (Complexe sportif Lamberdière)

Avenue Jean Furgeaud

93420 VILLEPINTE

(Se garer au parking du gymnase ou des espaces V:
le stade est derrière les Espaces V)

Cette rencontre fait partie du Plan d'Animation des Lycées



Le laser run consiste à enchaîner course à pied et tir laser sur cible (selon le même principe qu'au biathlon nordique).

Programme

- **14h Initiation et découverte** du laser run (ouvert à toutes et tous). *Non obligatoire*
- **14h45 Début de la course « Championnat départemental »** par équipes de 4 (2 garçons et 2 filles). Voir règlement de cette course ci-dessous.
Cette course permettra aux équipes UNSS qui le souhaitent, de se préparer au championnat académique qui se déroulera à Coulommiers (77) le 5 Avril 2023.
- **15h30 Début de la course « Découverte »** (course individuelle) Ouverte à toutes et tous. Voir règlement de cette course ci-dessous. Les élèves ayant participé à la course « championnat », peuvent également prendre part à cette course découverte
- **Fin vers 16h30 - 17h00**

APPORTER DES EPINGLES POUR ACCROCHER LES DOSSARDS

Rendez-vous à partir de 13h30 sur le stade Laurent Plegelatte au complexe sportif Lamberdière (début de la séquence initiation découverte à 14h)

Responsables : Bertrand PIERI, professeur d'EPS au collège F. Dolto VILLEPINTE (06-82-44-23-60) et Philippe DHEU professeur d'EPS à Espérance AULNAY-SOUS-BOIS (06-74-19-77-68). Ces professeurs restent à votre disposition si vous avez des questions concernant cette journée.

Règlement de la course "Championnat Départemental"

- Course **par équipe en relais**. L'équipe doit être composée de **4 personnes**, avec un **maximum de 2 garçons** par équipe.
- Chaque relayeur réalisera : une course de **3 x 400m** et de **3 passages sur le pas de tir** avec pour objectif d'allumer **5 diodes vertes en 50"** maximum. Le passage de relais se fait à la fin du dernier 400m
- Distance de tir **5m ou 7m au choix** de l'équipe (Mais toute l'équipe tir à la même distance). **Tir à une main**. Classement par catégorie et distance de tir.
- Il n'est pas obligatoire d'avoir un Jeune Officiel et ou un jeune Coach pour cette compétition.
- 1 seule course organisée mais classement réalisé par catégorie. (Place pour 20 équipes maximum)

Règlement de la course " découverte "

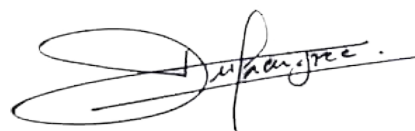
- **Course individuelle.**
- Course de **3 x200m** et **3 passages sur le pas de tir** avec pour objectif d'allumer **3 diodes vertes en 50"** maximum.
- Distance de **tir 5m** tir à **une ou deux mains** aux choix de l'élève.

Les établissements de l'UGSEL Paris et Est Francilien sont invités à participer ainsi que le collège Guillaume Cale de Nanteuil le Haudouin (60).

POUR L'UGSEL PARIS & EST-FRANCILIEN
Inscription sur par retour du tableau Excel



Jean-Philippe DAMIE
Directeur départemental UNSS 93



Sébastien DUFRAIGNE
Directeur UGSEL Paris et Est
Francilien