Laser Run

**Descriptif général du sport**

Épreuve sportive combinée : Tir au pistolet laser entrecoupé par de la course à pied.

Association de 2 des 5 disciplines de l’épreuve olympique de Pentathlon, qui, comme au cours de cette dernière, sont enchaînées. Des courses de 200, 400, 800 mètres, sont entrecoupées de séquence de tir, rappelant le biathlon.Ce sport fait appel à : l’ENDURANCE, la longueur totale de la course variant en fonction des catégories d’âges de 400, 1200 à 8000 mètres. LA CONCENTRATION ainsi que la RÉGULATION DE L’EFFORT : à l’approche des cibles, il faut retrouver un rythme cardiaque permettant de ne pas perdre de temps sur le pas de tir. Mais, surtout, cette discipline est particulièrement ludique, autant pour les participants que pour les spectateurs : son déroulement amène des « rebondissements » tant la performance est liée à la gestion d’efforts différents. Le tout avec un risque réduit à zéro et en ménageant le développement durable, grâce à la technologie du laser.

**Niveau du cours**

Tous niveaux

**Objectifs/Contenu**

Améliorer ses performances d’endurance et de précision.

Travail du tir de précision, du tir de vitesse, de la course d’endurance (fractionnés, circuit training) en individuel, par équipe ou sous forme de relais.

Connaissance de soi, bien être, vivre ensemble, apprentissage et respect des règles, lutte contre la sédentarité

**Tenue/Matériel**

Short/T-shirt/Chaussures de running/Bouteilles d’eau/Bonne humeur