LE LASER RUN

Vise avec détermination,
cours avec satisfaction !

Fédération Française de
PENTATHLON
MODERNE

Qu'est ce que le Laser Run ?

COMBINÉ TIR AU LASER / COURSE

CONCEPT

Enchaînement de sessions de tir au pistolet laser (50 secondes pour allumer 5 leds vertes) et de sessions de course

ADAPTÉ À TOUS LES ÂGES

FACILE À METTRE EN PLACE

Pas de danger
Tir au pistolet laser
Peut se pratiquer partout :
villes, stades, bords de mer, parcs, routes, herbe

ADAPTABLE

En fonction du niveau de chacun :
La distance de course et le nombre de leds à allumer peuvent être adaptés (4x800m, 4x400m, laser run longue distance, etc...)

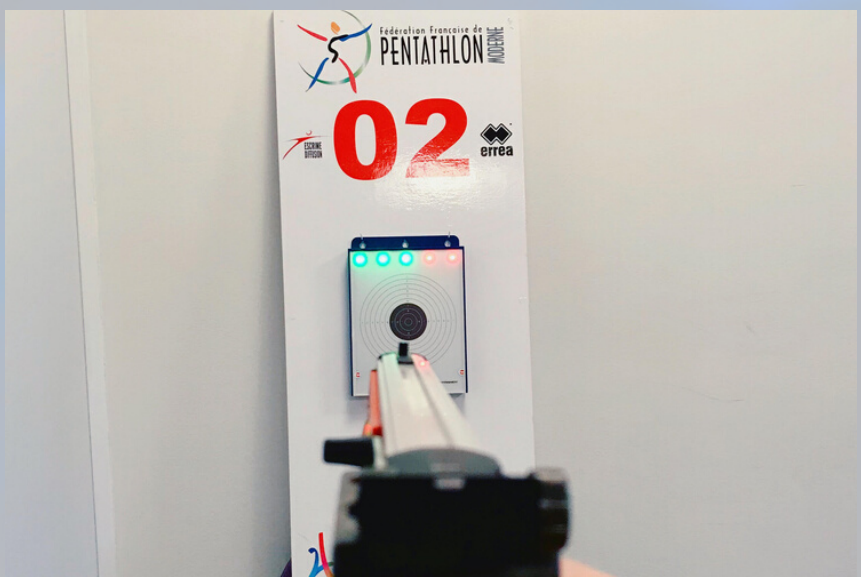
POUR TOUS ET TOUTES

LUDIQUE

Permet de faire une activité physique "sans s'en rendre compte"

Contrôle des émotions, maîtrise de soi, de son corps, recherche de sensations, c'est aussi cela qui séduit dans le laser run

Peut se pratiquer en famille, entre amis, seul ou en équipe



DU LOISIR À LA COMPÉTITION
des U9 aux Masters

Qualités requises pour un bon laser runner ?

- Aimer le sport
- Vouloir se dépenser
- Apprécier la convivialité, les bons moments et la solidarité
- Aimer les challenges
- Le dépassement de soi
- Pratiquer de nouvelles disciplines
- Aller à la rencontre de nouvelles personnes

Et surtout... Etre fun pour faire du laser run !

Le Laser Run

Un sport 2 en 1

Le Laser Run oui...
Mais pas n'importe comment !

Trouvez un club près de chez vous et apprenez le laser run !

Carte de France des clubs

Rechercher un club par ville, département...

Kilomètres

Valider

Fédération Française de Pentathlon Moderne

federation@ffpentathlon.fr
www.ffpentathlon.fr

@ffpentathlonmoderne

Fédération Française de PENTATHLON MODERNE

Crédits photos
couverture : @UIPM, Nuno Gonçales / @UIPM, Filip Komorous
p2 : @FFPM
p3 : @UIPM, Filip Komorous / @UIPM, Nuno Gonçales / @UIMP, Krzysztof Kuruc