

LASER RUN DE TOULOUSE

—

DIMANCHE 16 JANVIER 2022



Date et horaires : Le dimanche 16 janvier 2022 de 9h00 à 16h00

(+ en option Stage d'escrime le samedi 15 après-midi – cf. page 2)

Lieu : Complexe du Château de l'Hers - 19 avenue de Lasbordes, 31500 Toulouse

Nature de l'épreuve :

Epreuve finale du pentathlon moderne combinant course à pied et tir au pistolet laser

Conditions de participation :

- Compétition ouverte aux licenciés de licenciés de la FFPM ET à tous publics à partir de 9 ans sur présentation d'un certificat médical sans contre-indication à la pratique course à pied
- Pass sanitaire obligatoire
- Chaque participant apporte son pistolet. L'organisateur fournit les cibles.

Catégories :

U11 : années 2013-2012 / U13 : années 2011-2010 / U15 : 2009-2008 / U17 : 2007-2006 / U19 : 2005-2004 / U22 : 2003/2002/2001 / Senior : 2000 à 1983 / Masters : à partir de 1982 et moins

PROGRAMME PREVISIONNEL

09h00 Accueil et inscription des compétiteurs (U11 à Masters)

10h00 LASER RUN U11 filles (2x300m - 2 séquences de tir à 5 m)

10h30 LASER RUN U11 garçons (2x300m - 2 séquences de tir à 5 m)

11h00 LASER RUN U13 filles (3x300m - 3 séquences de tir à 5 m)

11h30 LASER RUN U13 garçons (3x300m - 3 séquences de tir à 5 m)

12h00 LASER RUN U15 mixte (3x600m – 3 séquences de tir à 10m)

12h30 LASER RUN M40+ et M50+ mixte (3x600m – 3 séquences de tir à 10m) + M60+, M70+ mixte (2x600m – 2 séquences de tir à 5m)

13h00 REMISE DES PRIX U11, U13, U15, Masters (les 3 premiers de chaque catégorie seront récompensés).

13h30 RELAIS MIXTES (épreuve hors catégorie) (4x600m – 2 séquences de course de tir à 10m par relayeur)

14h00 LASER RUN U17 mixte (4x600m – 4 séquences de tir à 5m)

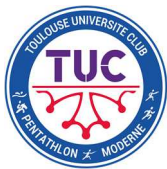
14h30 LASER RUN U19, U22, Séniors femmes (5x600m – 4 séquences de tir à 10m)

15h00 LASER RUN U19, U22, Séniors hommes (5x600m – 4 séquences de tir à 10m)

15h30 REMISE DES PRIX des épreuves U17, U19, U22 et Seniors, Relais (les 3 premiers de chaque catégorie seront récompensés).

16h00 Fin de la journée

Echauffement sur le pas de tir : 8' à compter de l'horaire de course



LASER RUN DE TOULOUSE

—

DIMANCHE 16 JANVIER 2022



INFORMATIONS PRATIQUES

Inscriptions :

- **Avant le 10 janvier 2022, minuit.** Par mail auprès de :
 - o Constance LE POCHER : clepocher@hotmail.com / 06 87 01 35 02
 - o Léa LORENZIN : lea.lorenzin@gmail.com / 06 89 09 80 34

Compléter un fichier Excel indiquant : Club - Nom – Prénom – Sexe - Année de naissance

Tarifs engagement laser run :

- 5 € par course pour les licenciés FFPM
- 10 € pour les non licenciés FFPM

Règlement des engagements à l'arrivée des clubs, impérativement avant le départ de la course.

Restauration :

Buvette tout au long de la journée

Paniers repas à commander avant le 10 janvier pour le dimanche midi 10€

Stage d'escrime – Samedi 15 janvier 2022 après-midi

Lieu : Salle d'Armes Louis Julien – 6 bis rue Claudius ROUGENET - Zac du Château de l'Hers 31400 Toulouse

Conditions de participation :

- Stage ouvert aux licenciés FFPM et FFE âgés de + de 16 ans (6 participants minimum) – *en cas d'affluence, priorité sera donnée aux pentathlètes*
- Inscription souhaitée **avant le 25/12/2021** et mentionner : Nom – Prénom – Licencié FFPM et/ou FFE – Niveau de pratique Escrime (Débutant – Intermédiaire – Confirmé)
- Tarif : 25€/personne (hors licenciés TUC Pentathlon ou TUC Escrime)

Programme de l'après-midi :

13h30 Accueil des participants
14h00 Echauffement collectif et travail sur les fondamentaux
15h00 Leçons individuelles ou en binôme
16h30 Pause et retours sur les exercices
17h00 Tournoi sous forme de poule unique (3 touches gagnantes)
18h30 Départ des participants

Objectifs du stage :

- o Rappels sur l'épreuve d'escrime en pentathlon et échange d'expériences
- o Travailler les bases techniques de la pratique de l'épée et les fondamentaux de l'escrime
- o Identifier ses marges de progression (qualités, défauts) et axes de travail futurs
- o Affronter plusieurs tireurs de différents niveaux
- o Partager un moment de convivialité et de sport entre pentathlètes et escrimeurs pour bien commencer l'année 2022 !

Hébergements possibles :

Réservation individuelle

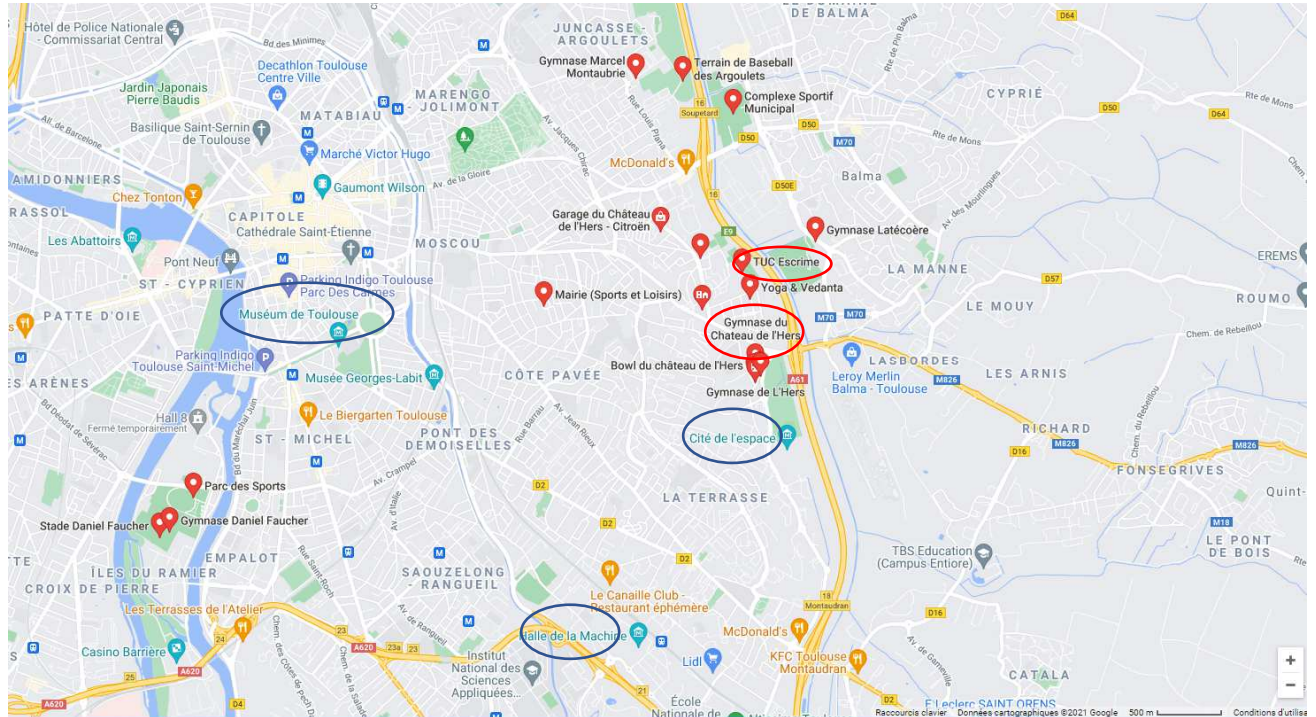
- Tarifs négociés : Grand Hôtel d'Orléan
- B&B Hôtel : Imp. René Mouchotte, 31500 Toulouse
- Ibis Budget : Zac De La Grande Plaine, 3 Av. Jean Gonord, 31500 Toulouse
- Hôtel Restaurant Campanile Toulouse Sud Balma - Cité de l'Espace

Plan du site et accès :

Proximité directe de la Cité de l'espace : <https://www.cite-espace.com/>

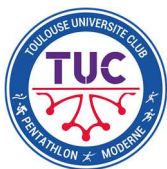
Halle de la Machine : <https://www.halldelamachine.fr/>

Museum : <https://www.museum.toulouse.fr/> (centre-ville)



Complexe sportif du Château de l'Hers (dimanche)





LASER RUN DE TOULOUSE

—

DIMANCHE 16 JANVIER 2022



Date et horaires : Le dimanche 16 janvier 2022 de 9h00 à 16h00
(+ en option Stage d'escrime le samedi 15 après-midi – cf. page 2)
Lieu : Complexe du Château de l'Hers - 19 avenue de Lasbordes, 31500 Toulouse

Nature de l'épreuve :

Epreuve finale du pentathlon moderne combinant course à pied et tir au pistolet laser

Conditions de participation :

- Compétition ouverte aux licenciés de licenciés de la FFPM ET à tous publics à partir de 9 ans sur présentation d'un certificat médical sans contre-indication à la pratique course à pied
- Pass sanitaire obligatoire
- Chaque participant apporte son pistolet. L'organisateur fournit les cibles.

Catégories :

U11 : années 2013-2012 / U13 : années 2011-2010 / U15 : 2009-2008 / U17 : 2007-2006 / U19 : 2005-2004 / U22 : 2003/2002/2001 / Senior : 2000 à 1983 / Masters : à partir de 1982 et moins

PROGRAMME PREVISIONNEL

09h00 Accueil et inscription des compétiteurs (U11 à Masters)

10h00 LASER RUN U11 filles (2x300m - 2 séquences de tir à 5 m)

10h30 LASER RUN U11 garçons (2x300m - 2 séquences de tir à 5 m)

11h00 LASER RUN U13 filles (3x300m - 3 séquences de tir à 5 m)

11h30 LASER RUN U13 garçons (3x300m - 3 séquences de tir à 5 m)

12h00 LASER RUN U15 mixte (3x600m – 3 séquences de tir à 10m)

12h30 LASER RUN M40+ et M50+ mixte (3x600m – 3 séquences de tir à 10m) + M60+, M70+ mixte (2x600m – 2 séquences de tir à 5m)

13h00 REMISE DES PRIX U11, U13, U15, Masters (les 3 premiers de chaque catégorie seront récompensés).

13h30 RELAIS MIXTES (épreuve hors catégorie) (4x600m – 2 séquences de course de tir à 10m par relayeur)

14h00 LASER RUN U17 mixte (4x600m – 4 séquences de tir à 5m)

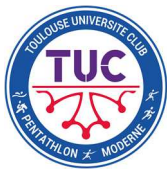
14h30 LASER RUN U19, U22, Séniors femmes (5x600m – 4 séquences de tir à 10m)

15h00 LASER RUN U19, U22, Séniors hommes (5x600m – 4 séquences de tir à 10m)

15h30 REMISE DES PRIX des épreuves U17, U19, U22 et Seniors, Relais (les 3 premiers de chaque catégorie seront récompensés).

16h00 Fin de la journée

Echauffement sur le pas de tir : 8' à compter de l'horaire de course



LASER RUN DE TOULOUSE

—

DIMANCHE 16 JANVIER 2022



INFORMATIONS PRATIQUES

Inscriptions :

- **Avant le 10 janvier 2022, minuit.** Par mail auprès de :
 - o Constance LE POCHER : clepocher@hotmail.com / 06 87 01 35 02
 - o Léa LORENZIN : lea.lorenzin@gmail.com / 06 89 09 80 34

Compléter un fichier Excel indiquant : Club - Nom – Prénom – Sexe - Année de naissance

Tarifs engagement laser run :

- 5 € par course pour les licenciés FFPM
- 10 € pour les non licenciés FFPM

Règlement des engagements à l'arrivée des clubs, impérativement avant le départ de la course.

Restauration :

Buvette tout au long de la journée

Paniers repas à commander avant le 10 janvier pour le dimanche midi 10€

Stage d'escrime – Samedi 15 janvier 2022 après-midi

Lieu : Salle d'Armes Louis Julien – 6 bis rue Claudius ROUGENET - Zac du Château de l'Hers 31400 Toulouse

Conditions de participation :

- Stage ouvert aux licenciés FFPM et FFE âgés de + de 16 ans (6 participants minimum) – *en cas d'affluence, priorité sera donnée aux pentathlètes*
- Inscription souhaitée **avant le 25/12/2021** et mentionner : Nom – Prénom – Licencié FFPM et/ou FFE – Niveau de pratique Escrime (Débutant – Intermédiaire – Confirmé)
- Tarif : 25€/personne (hors licenciés TUC Pentathlon ou TUC Escrime)

Programme de l'après-midi :

13h30 Accueil des participants
14h00 Echauffement collectif et travail sur les fondamentaux
15h00 Leçons individuelles ou en binôme
16h30 Pause et retours sur les exercices
17h00 Tournoi sous forme de poule unique (3 touches gagnantes)
18h30 Départ des participants

Objectifs du stage :

- o Rappels sur l'épreuve d'escrime en pentathlon et échange d'expériences
- o Travailler les bases techniques de la pratique de l'épée et les fondamentaux de l'escrime
- o Identifier ses marges de progression (qualités, défauts) et axes de travail futurs
- o Affronter plusieurs tireurs de différents niveaux
- o Partager un moment de convivialité et de sport entre pentathlètes et escrimeurs pour bien commencer l'année 2022 !

Hébergements possibles :

Réservation individuelle

- Tarifs négociés : Grand Hôtel d'Orléan
- B&B Hôtel : Imp. René Mouchotte, 31500 Toulouse
- Ibis Budget : Zac De La Grande Plaine, 3 Av. Jean Gonord, 31500 Toulouse
- Hôtel Restaurant Campanile Toulouse Sud Balma - Cité de l'Espace

LASER RUN DE TOULOUSE

—

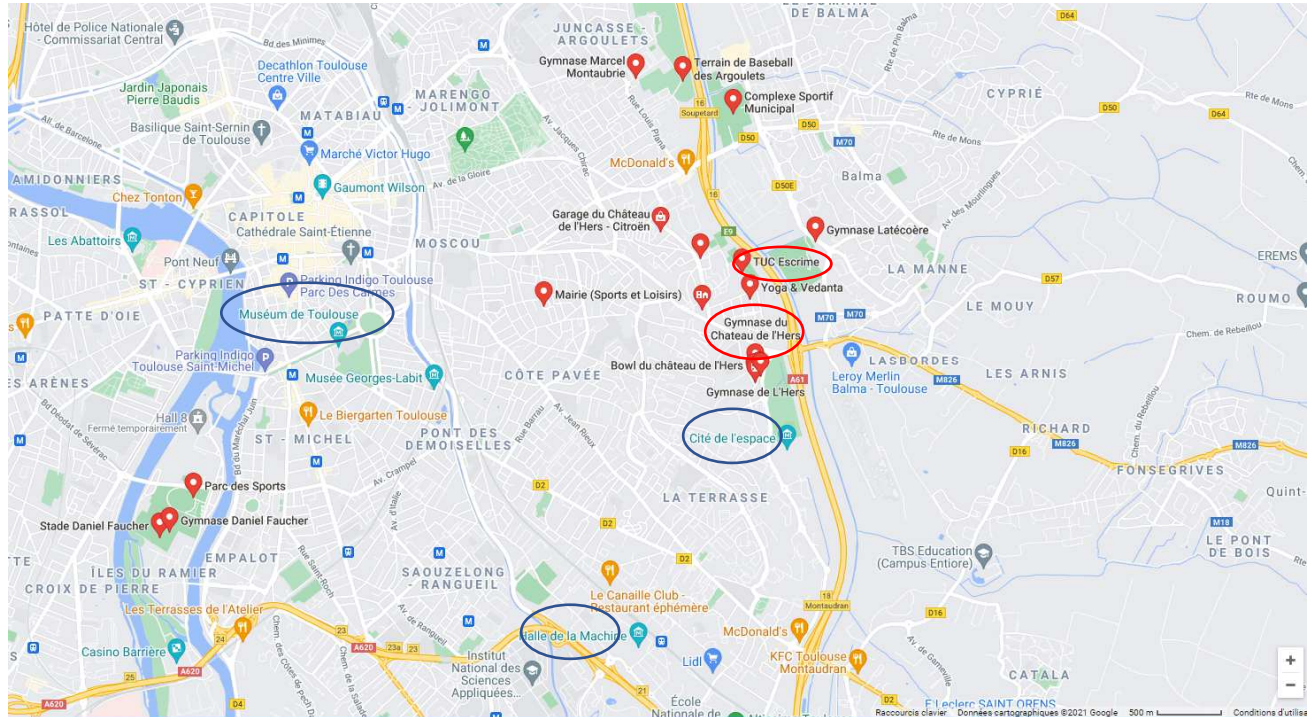
DIMANCHE 16 JANVIER 2022

Plan du site et accès :

Proximité directe de la Cité de l'espace : <https://www.cite-espace.com/>

Halle de la Machine : <https://www.halldelamachine.fr/>

Museum : <https://www.museum.toulouse.fr/> (centre-ville)



Complexe sportif du Château de l'Hers (dimanche)

