

LASER RUN

(Athlétisme et tir au pistolet laser)

Hélène DESSACS

DESCRIPTION DU COURS

Le Laser Run est une épreuve du pentathlon moderne, sport olympique. La course et le tir laser sont combinés pour ne former qu'un seul sport. Le Laser Run permet de développer son endurance et d'apprendre à réguler son effort à l'approche des cibles pour être efficace et rapide sur le pas de tir.

C'est également un évènement très ludique où les rebondissements liés à la gestion de l'effort peuvent faire rapidement basculer le classement. Le Laser Run est accessible à tous et s'adresse également au public handisport.

JOUR	HORAIRE	LIEU
Mardi	12h-14h	Stade Daniel Faucher

EVALUATION

Le professeur responsable de la discipline communiquera les critères d'évaluation lors des premiers cours.

INSCRIPTION

L'inscription est semestrielle, elle se fait en début de chaque semestre.

L'inscription se fait directement en cours.

Se présenter au cours, dès la première séance.

Nombre de places limité par la capacité d'accueil du lieu.



2ème semestre :

Début des cours semaine du 10 février 2020