



## RÈGLEMENT LASER RUN DES HÉRISSONS 6 juin 2026

### Course relais « adulte »

Pour chaque course, le règlement est le même.

Le départ de la première course est donné à 10h30 (initiation 9h30)

Le départ de la 2ème course est donné à 14h30 (initiation 13h30)

Chaque coureur devra avoir validé le parcours de prévention santé (PPS)" sur la plateforme d'inscription Klikego.

Chaque équipe est constituée de 5 coureurs, hommes ET/ou femmes à partir de 15 ans.

25 équipes de 5 s'affrontent en relais sur un même parcours, chaque coureur alterne des courses et trois séries de 7 tirs position couchée (avec pénalités). 25 pas de tirs sont disposés et numérotés (25 tapis pour un tir couché + Numéro avec adhésif.)

Chaque équipe utilisera le même pas de tir avec la même carabine, tapis installés. Tir à 8m

Les équipes auront un temps d'initiation/ préparation au tir avant la course. (9H30/10H15) ou 13h30/14h15)

### 1) LE DÉPART

Le premier concurrent de chaque équipe se positionne derrière la ligne de départ, (arche Décathlon) les concurrents suivants se placent dans l'aire d'attente, située près du pas de tir, afin de prendre le relais à l'arrivée du concurrent qui le précède.

### 2) LA SÉQUENCE INDIVIDUELLE

Elle débute avec le premier concurrent (dossard 1) par une course d'environ 100 mètres menant à la zone de tir.

Une fois les tirs effectués (7 tirs couchés) des tirs de pénalités seront attribués selon les échecs, jusqu'à 5 tirs, sur un petit circuit attendant (100 m). Des bâtons rouges seront distribués et serviront de repères aux arbitres dans la zone de pénalité.

Puis le concurrent enchaîne avec une course de 1km410, tire à nouveau (pénalités possibles) puis une course de 1km410 puis tire à nouveau pour rejoindre la Zone de relais. Le concurrent 2 s'élance....(puis 3 puis 4 puis 5)

Distance des courses : 100m + tirs + pénalités éventuelles + 1km410 + tirs + pénalités éventuelles + 1km410 + Tirs + pénalités éventuelles + 50m environ ... relais

## **Attention !**

**Une fois que Le dernier concurrent de l'équipe (dossard 5) a terminé sa séquence, l'équipe se regroupe autour de lui dans la zone relais afin d'effectuer ensemble un dernier tour de 1km210, le dernier de l'équipe à franchir la ligne d'arrivée détermine le classement. L'équipe termine sa course en franchissant la ligne d'arrivée sous la deuxième arche (différente de l'arche de départ !) Chacun a ainsi 4km230 à effectuer (2Km820 en individuel plus 1km410 en collectif plus les tours de pénalités éventuels).**

### **3) LA ZONE DE TIR**

La zone comporte 25 postes de tir. La distance de tir est de 8 m

Sur le pas de tir, deux zones sont distinctes, la zone de course du côté des arbitres et la zone de tir du côté des tapis.

L'emplacement du pas de tir est attribué en fonction de l'ordre des inscriptions des équipes sur Klikego.

L'athlète ne doit pas dépasser la ligne tracée au sol

Le coureur attend la validation du juge arbitre et l'attribution de tours de pénalités (bâtons rouges) avant de quitter la zone de tir. (ordre 3,2,1, partez ! )

### **4) LE RELAIS**

Une fois leur « séquence » terminée, les concurrents transmettent le relais, dans la zone prévue à cet effet, avec l'obligation d'un contact avec le coureur suivant (main-main, dos-main)

Les relayeurs doivent se tenir prêts, dans la zone attribuée.

### **5) L'ARRIVÉE**

Elle est franchie par l'équipe après le tour collectif. Le dernier concurrent de l'équipe sous l'arche d'arrivée (différente de celle du départ) détermine le classement de l'équipe. Un seul classement est établi.

**NB : Il est tout à fait possible d'inscrire seulement 4 coureurs (et même 3) sur un relais ! Attention, l'épreuve reste la même. Elle sera toujours constituée d'un enchaînement de 5**

**courses + la course finale tous ensemble. Cela implique qu'un coureur qui court 2 fois, s'inscrit 2 fois et règle 2 fois sa course.**

### **Pénalités**

Les juges arbitres pourront décider d'un arrêt de 30 secondes pour tout manquement au règlement. (cumulables)

Faux départs

Partir pendant les ordres du juge arbitre (3, 2, 1)

Arme non en sécurité ( non tournée vers la cible)

Contact ou franchissement de la ligne de tir au sol

Couper le parcours involontairement

Faire tomber le pistolet involontairement

### **Elimination :**

Ne pas terminer le parcours

Ne pas respecter les décisions des arbitres

Couper volontairement le parcours

Faire tomber la carabine volontairement

Aide extérieure non autorisée (courir à côté d'un athlète)

Tirer sur une autre cible

Ne pas s'arrêter dans la zone de pénalité à la demande d'un juge

Mauvais passage de relais, ordre de course non respecté (coureur 1 puis 2 puis 3 puis 4 puis 5)

Partir sur l'épreuve de course sans faire ses tours de pénalités.

Flagrant départ trop tôt

Bousculer, faire tomber, gêner un autre athlète