Dimanche 11 octobre 2026

Laser Run – Para Laser Run RAMBOUILLET

Stade du Vieux Moulin, 5 rue de l'étang d'or à Rambouillet

PROGRAMME

10h00	Accueil des participants
10h30	début échauffement (20mn) (U9 / U11 / U13 / Master 60+ / Master 70+ / Para)
10h55	U9 / U11 / Master 70+ mixte (Série 1)
11h10	U13 / Master 60+ mixte (Série 2)
11h25	Para laser Run avec fauteuil et prothèse (Série 3)
	11h45 Remise des récompenses des premières courses
12h15	début échauffement (20 mn) (U15 / U17 / Master 40+ / Master 50 + / U19 / U22 / Seniors)
12h45	U15 mixte (Série 4)
13h10	U17 mixte (Série 5)
13h35	Master 40+ / Master 50+ mixte (Série 6)
14h00	U19 / U22 / Séniors mixte (Série 7)
14h25	Relai inclusif mixte (une personne valide avec une personne en situation de handicap)
	14h45 Remise des récompenses des U15 / U17 / M40+ / M50+ / U19 / U22 / Séniors

Chaque série bénéficiera d'un échauffement sur le pas de tir de 5 minutes. Le déroulement précis des séries sera établi en fonction des inscriptions et pourra donc être modifié le jour même avec des regroupements de certaines catégories

Un pas de tir annexe (4 cibles) sera disponible et ouvert tout au long de l'épreuve.

INSCRIPTIONS

Inscription à faire à partir du nouveau module compétition Laser Run de la FFPM (nous inaugurons 😉)

Frais d'inscription : **7 € (dont 2 € sera reversé à Octobre Rose)** par athlète à régler par les clubs de préférence par virement, ou sur place le jour de la compétition. Une facture pourra vous être remise si demande.

RELAI

Un relai inclusif mixte (une personne valide avec une personne en situation de handicap) sera organisé à la fin des séries officielles. Celui-ci se fera sur une distance de course de 150m pour les personnes en situation de handicap, et 300m pour les personnes valides, avec un tir à 5m, à effectuer 2 fois.

INFORMATIONS DIVERS

Restauration : Un petit déjeuner vous sera offert à votre arrivé. Il n'y aura, par contre, pas d'autre restauration sur place.

Arbitrage : chaque club devra prévoir des arbitres volontaires.

Parking : Plusieurs parkings sont disponibles, l'un devant le stade (suivre itinéraire 1 (rouge)), le second au centre aquatique des Fontaines (suivre itinéraire 2 (jaune). Possibilité également de se garer sur le parking du centre commercial Bel air. (suivre itinéraire 1 (rouge)). Sur ce dernier, compter une quinzaine de minutes à pied pour rejoindre le stade.

CATEGORIES

Catégorie	Année de Naissance	Distance de course	Distance de tir
U9	2019 – ou après 2019	2x300m	5m – 2 mains
U11	2017 – 2018	2x300m	5m – 2 mains
U13	2015 – 2016	3x300m	5m
U15	2013 – 2014	3x600m	10m
U17	2011 – 2012	4x600m	10m
U19	2009 – 2010	5x600m	10m
U22	2006 – 2007 – 2008	5x600m	10m
SENIOR	1988 – 2005	5x600m	10m
M40+	1978 - 1987	3x600m	10m
M50+	1968 - 1977	3x600m	10m
M60+	1958 - 1967	3x300m	5m
M70+	1957 et avant	2x300m	5m
Para Laser Run	Toutes catégories	3x300m	5m – 2 mains

RIB

IBAN : FR76 1027 8374 7300 0128 9860 107

BIC : CMCIFR2A

Banque : CM RAMBOUILLET

ITINERAIRE

<u>Pour venir jusqu'à Rambouillet :</u>

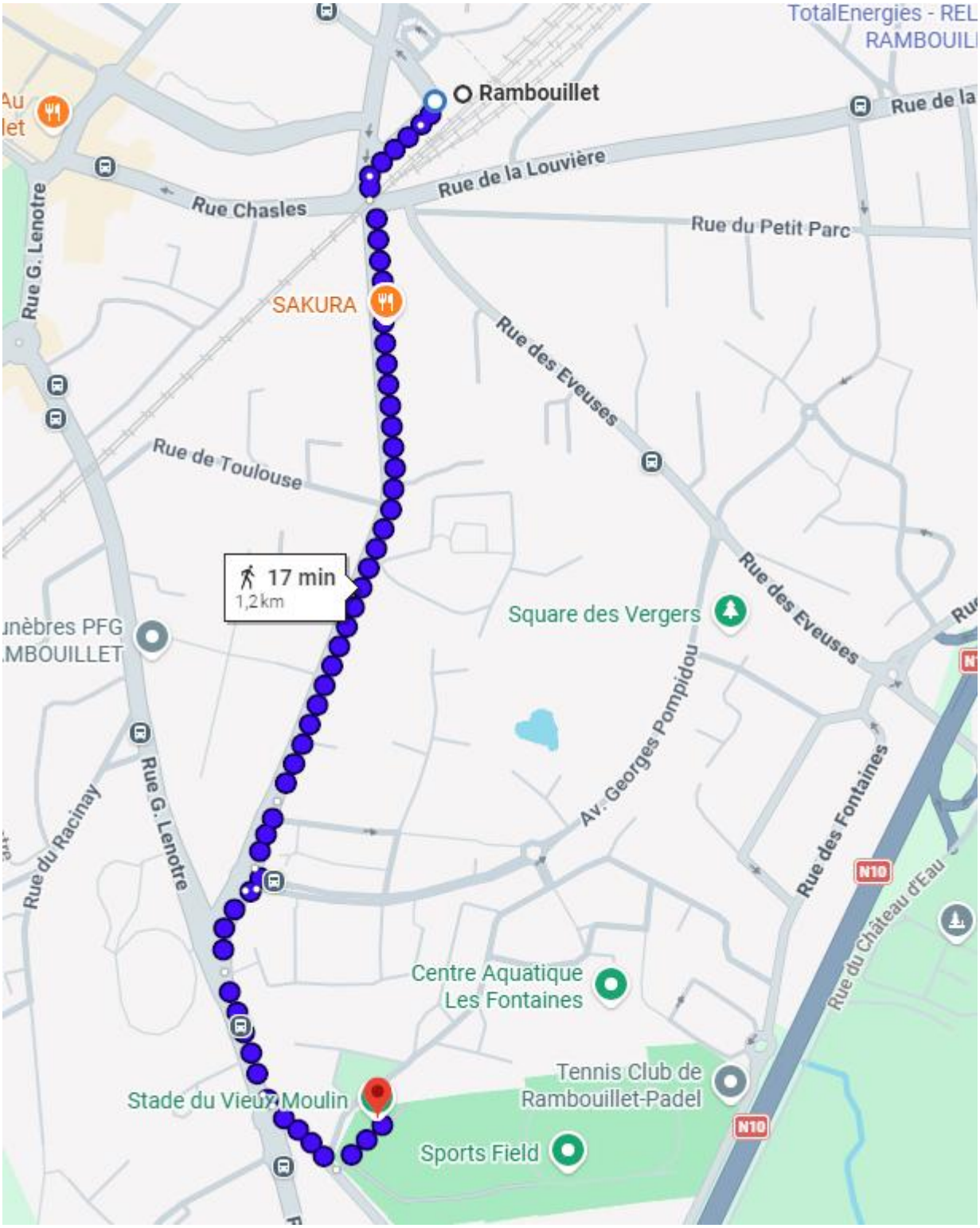
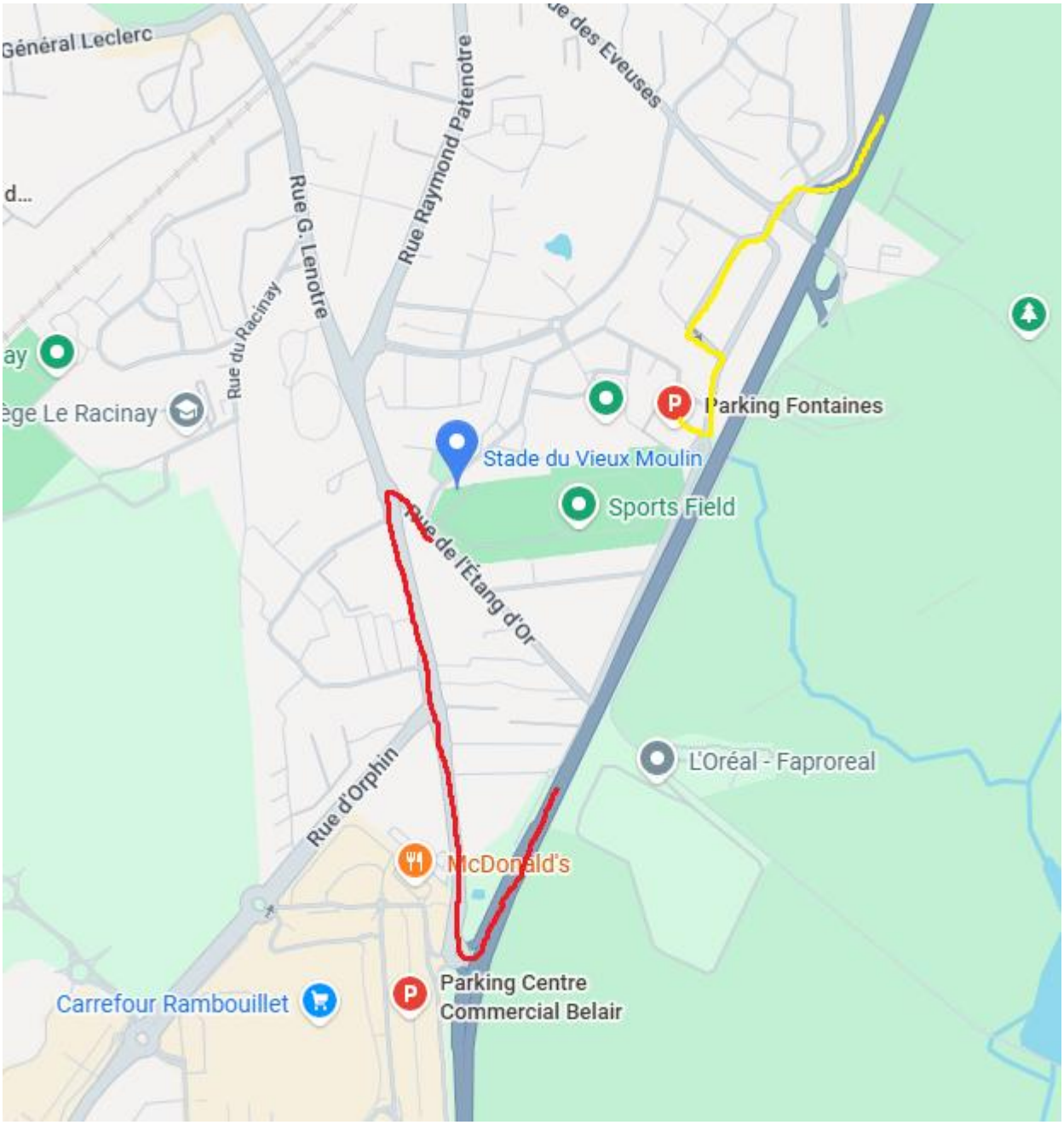
- En transport en commun de Paris :

- Ligne N à partir de la gare de Montparnasse (train toutes les heures)
- Ligne U à partir de la Défense, direction La Verrières, puis ligne N direction Rambouillet
  Puis voir plan ci-dessous (gare-stade à pied environ 17min)

- En voiture :

- En provenance de Paris : N10, 2 possibilités :
  - Itinéraire 1 : Sortie D936 Rambouillet Racinay stade, Ctre Commercial du Bel Air. Au premier rond-point, prendre la première sortie direction D936 Stade. Continuer tout droit puis, au second rond-point, prendre en face, toujours sur la D936 Gazeran. Au troisième rond-point, prendre la première sortie à droite, vous arrivez au stade. (Cf. plan ci-dessous couleur **ROUGE**)
  - Itinéraire 2 : Sortie Rambouillet Les Eveuses. Au stop, prendre à gauche puis, au rond-point, continuer tout droit. Au stop, prendre à gauche dans la rue de la forêt verte puis, au bout à nouveau à gauche. Continuer ensuite à droite dans la rue des fontaines. Au rond-point, vous avez sur la droite le centre aquatique des Fontaines avec de nombreuses places. (Cf. plan ci-dessous couleur **JAUNE**)

Pour venir de la gare de Rambouillet au stade du Vieux Moulin à pied :



Pour venir en voiture :