

VGA SAINT-MAUR PENTATHLON PRÉSENTE

LASER RUN

Souffle Rose

DIMANCHE 8 NOVEMBRE 2026

Stade Chéron · Avenue Pierre Brossolette · Saint-Maur-des-Fossés



PROGRAMME

MATINÉE

- 9h30** Accueil des participants
- 9h50** **Échauffement (20 min)** – U9, U11, U13, Master 60+, Master 70+, Para, Série Souffle Rose
- 10h15** **Série 1** – U9 / U11 / Master 70+ (mixte)
- 10h35** **Série 2** – U13 / Master 60+ (mixte)
- 10h55** **Série 3** – Para Laser Run avec fauteuil +
Série Souffle Rose
- 11h15** **Remise des récompenses** des premières séries

- 11h35** **Série Débutants** **ANIMATION**
Non licenciés, toutes catégories · 3 x
600 m, tir à 7 m · hors compétition
officielle

MI-JOURNÉE

- 11h45** **Échauffement (20 min)** – U15, U17, Master 40+, Master 50+, U19, U22, Seniors
- 12h10** **Série 4** – U15 (mixte)
- 12h30** **Série 5** – U17 (mixte)
- 12h50** **Série 6** – Master 40+ / Master 50+ (mixte)
- 13h10** **Série 7** – U19 / U22 / Seniors (mixte)
- 14h00** **Remise des récompenses** – U15, U17, M40+, M50+, U19, U22, Seniors

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

INSCRIPTIONS AVANT LE 3 NOVEMBRE 2026

Sur le site de la fédération, ou avec le formulaire fédéral à envoyer à pentathlon@vga-fr.org

Chaque club devra fournir des arbitres pour chaque série.

8 € par pentathlète licencié, par virement ou à la réunion technique, **dont 3 € reversés à l'association Souffle Rose**

IBAN **FR76 1027 8060 0300 0207 8790 158** – VGA St Maur

Contact : **06 60 82 05 20**