http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article2068

Collège Soutine

Résultats des régionaux de laser run à Nogent le Rotrou mercredi 27 mars 2024

- L'association sportive - Résultats sportifs - Résultats 2023-2024 -

Publication date: jeudi 28 mars 2024

Copyright © Le site du collège Soutine - Tous droits réservés

La culture sportive au collège Soutine, cela s'entretient dans toutes les activités possibles et inimaginables !

Le laser-run une activité de plus en plus tendance en unss ! Nos élèves se sont entraînés avec assuiduité le lundi ou le mardi pendant 3 semaines car c'est le tir qui fait la différence !

Présentation de l'activité
Le Laser Run est une compétition multisports composée de course à pied et de tir au pistolet laser. Le laser run est la dernière épreuve du pentathlon moderne où il s'appelait autrefois Combiné.

Principes
Le laser run est une compétition avec plusieurs tours de circuit de la course de cross-country et plusieurs séances de tir au pistolet laser. Il est une épreuve assimilable au biathlon.

La séquence d'un Laser Run est la suivante :

Départ
5 tirs sur cible en un temps maximum de 50 se. avec un nombre illimité de coups
Course à pied de 400m
Répétition de la séquence de tir et de course 2 fois
En relais garçon-fille-garçon-fille
Arrivée : La première équipe à franchir la ligne d'arrivée gagne

Un véritable sens pour la mixité et l'égalité entre les garçons et les filles, un vrai moment de partage.

Le format de la course en sport partagé

1ère course la matin en mass start (course avec départ en peloton)
2ème course l'après midi en poursuite avec le temps de décalage de la course du matin

Nous avions deux équipes :
avec Roshwin Roosevelt et Juliette Lepine, Soutine 4
et une autre
avec Mila Guillemin et Gabin Duboc, Soutine 3

Le matin après une période d'échauffement de 10 minutes au tir, les élèves se sont mesurés sur 2*200m pour le 1er relayeur et 2*400m pour le second

Soutine 3 se classe 4ème de la course en 7min30s à 1min1s de la 1ère équipe après une belle remontée.

Mila a mis 2min59s et place déjà l'équipe à la 4ème place. Pas mal pour une 6ème !
Gabin a mis 4min31s, après 1er bon tir, un 2ème plus difficile après la course.

Soutine 4 se classe 6ème de la course en 7min57s avec 1min28s de retard sur les premiers mais à 5s de l'équipe devant eux !

Copyright © Le site du collège Soutine

Roshwin met 3min53s et Juliette met 4min03s, c'est un temps canon.

Tout est jouable pour l'après midi, chaque équipe peut essayer de gagner une place. L'échauffement est prometteur car les élèves arrivent tous à allumer les 5 lumières vertes, contrairement au matin mais les conditions de course modifient la qualité du tir quand on est essouflé et quand vos adversaires à côté ont de l'avance.

Finalement, Soutine 3 se classe 4ème mais remporte la médaille de bronze car un même collège ne peut pas classer deux équipes sur le podium. Ils prennent la place de l'équipe 2 du collège Vernouillet. Les élèves ont le sourire comme le montre les photos. Bravo à notre mini pousse Mila et bravo à Gabin pour l'avoir encadré.

L'équipe part avec un handicap de 1min01s
Mila fait mieux que le matin en 2min54s ainsi que Gabin en 4min26s. Il gagne chacun 5s par rapport à la course du matin.
Mais il reste à la 4ème place même s'ils sont revenus sur la 3ème équipe.

Soutine 4 gagne une place et se classe 5ème de la région avec Roshwin en 3min08s, temps pulvérisé ! waouh ! Juliette tire moins bien et termine en 4min29s mais leur effort leur permet de finir avec7 secondes d'avance sur l'équipe suivante.

Le format de la course collège

Demi-finale le matin, il faut terminer dans les 12 premiers temps ou dans les 4 premiers de sa série pour participer à la finale A. Les autres participent à la finale B.
Les finales ont lieu l'après midi.

Nous avons fait le choix d'emmener une équipe minime mixte et une équipe benjamin(e) pour préparer l'avenir.

Les petits concourent avec les grands et ont peu de chance de bien figurer au classement général mais peuvent remporter "la course des petites gachettes"...

Le matin, les minimes font une course presque parfaite. Je devrais dire un tir parfait, seul un élève n'allume pas ses 5 lumières 1 fois sur les 8 tirs faits par l'équipe. Donc 7 fois sur 8 on sort en moins de 50 secondes. Génial ! Pour la course, pas besoin de se donner à fond pour les derniers car nous sommes dans les 4 premiers de la série. Soutine 1 réalise le 3ème temps des demi-finales.

Gabin Pulicani ouvre la course en 4min12s, il passe le relai en 6ème position à Morgane Piau en 4min27s qui nous replace à la 4ème place. Gabriel Rimbault prend la suite en 4min01s et grapille une place 3ème. Alice Ternisien termine de manière brillante le relai en 3min56s, meilleur temps de l'équipe....

Les benjamin(e)s sont plus loin en 9ème position de leur demi finale et concourriront en finale B. Ils terminent à 2 secondes de la 1ère équipe benjamin(e)s de Nogent le rotrou, du collège Arsène Meunier. Quelques erreurs toutes simples à modifier, tirer le 1er tir très rapidement pour déclencher le chronomètre des 50s. On peut gagner 10s sans problème. Ensuite, il faut prendre le temps de tirer et ne pas se précipiter en voulant aller trop vite et en ayant une visée aléatoire. Sinon on n'allume pas les 5 lumières...

Amaury Ternisien qui est 1ère année, réalise son parcours en 4min34s en étant à la bataille et passe le relai en

Copyright © Le site du collège Soutine

8ème position. C'est très serré. Manon Jolicoeur poursuit le relai en 4min51s et gagne une place, 7ème à ce moment là. Valentin réussit son parcours en 4min50s. On repasse à la 9ème place.
Noémie termine le relai en 4min34s et garde la 9ème place.

Il faut mieux tirer, on va ralentir le rythme de tir, revoir les points techniques, le blocage de la respiration, la position du corps et du bras qui tire... Revenir sur les bases.

L'après midi toutes les équipes benjamins participent à la finale B. Trop difficile pour eux de figurer avec les minimes qui sont plus adroits au tir à 7. L'échauffement est plutôt positif. Ils remettent les choses en place. Il faut que chacun grapille des secondes.

On ne change pas l'ordre des tireurs. Amaury nous place tout de suite devant à la 2ème place en allumant toutes les lumières deux fois. Cela fait tout de suite la différence en 4min06s. Manon fait une belle course et résiste face au équipe minime 4min57s. Le trou est déjà fait sur les autres benjamins avec 54s d'avance. Valentin allume tout une fois sur le 1er tir, le 2ème est plus difficile mais il gagne du temps sur les équipes benjamins et transmet le relais tout juste à la 2ème position. Noémie termine le relai dans le même temps que le matin en 4min34s. On termine 3ème de la course à 3s de l'équipe minimes devant. L'écart a été fait avec la 2ème équipe benjamin. Ils remportent la course avec 1min29s d'avance. Génial. Les garçons ont fait la différence au tir et les filles ont assuré la course. Un vrai travail d'équipe.
And the winner is les petits avatars, le surmon des benjamins-benjamines : 1er de la région... quelle belle année de nos jeunes pouces bleues. Une belle tribu avec un bon état d'esprit !

La grande finale pour les minimes. Place à la pluie à l'échauffement et au vent pendant la course. Il faut terminer premier pour se qualifier au France à Coulommiers mais l'équipe de Jargeau semble au-dessus du lot.
Il faudra réaliser un perfect... comme dans street fighter !

Malheureusement très vite, le vent va perturber notre efficacité au tir... Gabin fait son relai en 4min06s c'est mieux... mais on est en 8 position, les équipes ont monté leur niveau au tir... Morgane allume les 5 sur son 1er tir mais manque son 2ème. Elle réalise son parcours en 4min31s à 4s de son temps du matin. Elle passe le relai en 5ème position. Gabriel démarre bien et cale un peu sur la fin à la course en 4min11s, 10s de plus que le matin. Alice termine en 4min26s, 30s de plus. On craque au tir à la lutte avec nos armes. Nous avons mis 40 secondes de plus que le matin... Bravo à nos adversaires qui ont su monter leur niveau. Il ne faut pas être déçu. Vous vous êtes bien battus pour des 1ères année. On laissera l'équipe au complet et on réunira les 4 mousquetaires : juliette, alice, gabin et gabriel. Félicitations à Maintenon pour leur 3ème place alors qu'il avait le 8ème temps le matin.

C'est vraiment une course à émotions avec des remontées, de la concentration au tir... une belle activité. Alors si tu as envie, rejoins nous l'année prochaine...

Nous ne pouvions terminer sans rendre un hommage à Alicia Thauvin et Emma Poulin qui ont rempli leur rôle de jeune officiel tout l'après midi. Une validation académique est attendue... Bravo les filles

Photos souvenirs

M Robert

Copyright © Le site du collège Soutine