

REGLEMENT : LES 5 KM DE LA LIGUE D'ÎLE-DE-FRANCE D'ATHLÉTISME

1. Lieu, date et nature de la compétition

L'épreuve se déroule le dimanche 20 septembre 2026 sur la départementale 309 à Mitry-Mory

Adresse : Gymnase Ostermeyer, 6 Av. des Martyrs de Châteaubriant, 77290 Mitry-Mory

Plusieurs courses sont programmées :

- Course 1 à 9h20 : 5 km Open Mixte
- Course 2 à 10h00 : Championnats d'Île-de-France Minimes – Cadets - Masters 1 et + hommes
- Course 3 à 10h45 : Championnats d'Île-de-France Toutes Catégories Femmes
- Course 4 à 11h30 : Championnats d'Île-de-France Juniors – Espoirs – Seniors - Masters 0 Hommes
- Course 5 à 12h00 : Relais Benjamins – Minimes 3*1 mile (1609m) mixte ou non

L'ensemble des courses se déroule sur route.

2. Organisateur

Epreuve organisée conjointement par la Ligue d'Île-de-France d'Athlétisme, le club de La Meute Running et avec le soutien de la mairie de Mitry-Mory.

3. Conditions de participation

La participation à la manifestation est conditionnée à différents critères en fonction des épreuves.

a) Catégorie d'âge :

- Course 1 : 5 km Open Mixte : ouvert aux catégories minimes à Masters (minimum 13 ans au 31 décembre)
- Course 2 : Championnats d'Île-de-France Minimes – Cadets - Masters 1 et + hommes (de 13 à 16 ans et de 39 ans à plus au 31 décembre)
- Course 3 : Championnats d'Île-de-France Toutes Catégories Femmes (minimum 13 ans au 31 décembre)
- Course 4 : Championnats d'Île-de-France Juniors – Espoirs – Seniors - Masters 0 Hommes (de 17 à 38 ans au 31 décembre)
- Course 5 : Relais Benjamins – Minimes 3*1 mile (1609m) mixte ou non (de 11 à 14 ans au 31 décembre)

b) Certificat médical et Licence :

Conformément à l'article 231-2-1 du code du sport, la participation à la compétition est soumise à la présentation obligatoire :

- Pour les courses 2-3-4 : être titulaire d'une licence Athlé Compétition valable pour la saison 2026-2027 et prise maximum à la veille de la compétition.
- Pour les courses 1 et 5 : être titulaire d'une licence Athlé Entreprise, Athlé Running ou d'un Pass' j'aime courir, délivrée par la FFA, valable pour la saison 2026-2027 et prise maximum à la veille de la compétition. De la réalisation d'un Parcours de Prévention Santé pour les athlètes majeurs non-licenciés. Les athlètes mineurs non-licenciés doivent remplir un questionnaire de santé

Le PPS et le questionnaire de santé se font directement sur internet à l'adresse suivante :
[Parcours de Prévention Santé | Parcours de Prévention Santé \(athle.fr\)](https://athle.fr/Parcours-de-Prevention-Santé)

Il vous suffit d'indiquer la date de la course et de suivre les différentes étapes.

Les athlètes étrangers, même licenciés d'une fédération affiliée à l'IAAF, doivent fournir un certificat médical en langue française (ou accompagné d'une traduction en langue française si rédigé dans une autre langue).

c) Droit d'inscription :

Les frais d'inscriptions sont les suivants :

- Athlète licencié FFA : 8 € (hors frais de transaction)
- Athlète non-licencié FFA : 10 € (hors frais de transaction)
- Relais Benjamins-Minimes : 15 € / équipe (hors frais de transaction). Lors de l'inscription il faudra indiquer votre ordre d'équipe. Celui-ci pourra être changé maximum 30 minutes avant le départ de la course.

Les inscriptions se font sur le lien suivant :

[5 km de la Ligue Île-de-France d'Athlétisme - Billetterie officielle](#)

d) Clôture des inscriptions

Les inscriptions se clôturent le 16 septembre à 12h00.

Il n'y a pas d'inscriptions sur place.

e) Athlètes handisports

Le parcours ne permet pas l'accueil des athlètes en fauteuil.

f) Mineurs

Les athlètes mineurs doivent être en possession d'une autorisation parentale de participation.

g) Dossard

L'athlète doit porter visiblement, pendant la totalité de la compétition, dans son intégrité, un dossard fourni par l'organisation sur la poitrine et tenu par 4 épingles

Il ne doit pas être caché à l'arrivée sous peine de disqualification.

Pour les relais benjamins-minimes, chaque équipe aura un numéro et chaque athlète aura un ordre de passage (1.1,1.2,1.3 ; 2.1,2.2,2.3 ; etc.). L'ordre des athlètes de l'équipe devra être indiqué lors de son inscription. Celui-ci pourra être changé au maximum 30 minutes avant le départ de la course.

La remise de dossards se fait :

- Par enveloppe club lorsque celui-ci à plus de 5 athlètes inscrits.
- Par enveloppe équipes pour la course relais benjamins-minimes
- Individuellement pour les autres (sur présentation d'une licence ou de la carte d'identité de la personne inscrite).

Les dossards sont à récupérer au Gymnase Ostermeyer, 6 Av. des Martyrs de Châteaubriant, 77290 Mitry-Mory :

- Le samedi 19 septembre de 15h00 à 18h00
- Le dimanche 20 septembre de 7h20 à 11h30

h) Rétractation

Tout engagement est ferme et définitif et ne donnera pas lieu à remboursement en cas de non-participation.

i) Acceptation du présent règlement

Le concurrent accepte sans réserve le présent règlement.

4. Cession de dossard

Tout engagement est personnel. Aucun transfert d'inscription n'est autorisé pour quelque motif que ce soit. Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne, sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve. Toute personne disposant d'un dossard acquis en infraction avec le présent règlement pourra être disqualifiée. Le dossard devra être entièrement lisible lors de la course. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

5. Assurances

a) Responsabilité civile

La responsabilité de l'organisateur et des participants est couverte par une police d'assurance souscrite auprès de la MAIF.

b) Assurance dommages corporels

Sauf s'ils y ont renoncé, les athlètes licenciés FFA sont couverts par une assurance dommages corporels. Il est vivement conseillé aux autres athlètes de souscrire une assurance personnelle couvrant les dommages corporels auxquels leur pratique sportive peut les exposer.

6. Règles sportives

La compétition se déroule selon les règles sportives de la FFA.

Le maillot de club est obligatoire pour toutes personnes participantes aux courses Championnats d'Île-de-France des 5km (courses 2-3-4) ainsi que sur le podium des championnats.

Les athlètes hors ligue, licenciés Athlé Compétition, sont autorisés à participer aux courses championnats (courses 2-3-4), mais ne seront pas classés dans le championnat d'Île-de-France.

a) Relais Benjamins-Minimes

Il s'agit d'un relais 3*1 mile, c'est-à-dire que chaque athlète devra parcourir 1 mile (1609 mètres). Le relais doit être composé de trois athlètes, avec un minimum d'un benjamin ou d'une benjamine par équipe.

Les équipes peuvent être mixtes (par exemple une fille et deux garçons), avec 3 filles ou 3 garçons. Les athlètes n'ont pas l'obligation d'être licenciés FFA ou licenciés dans le même club.

b) Jury

Le jury est composé d'officiels, sous l'autorité d'un ou plusieurs juges-arbitre officiels running. Les éventuelles réclamations peuvent être faites conformément aux procédures fédérales. Leurs décisions sont sans appel.

c) Aide aux concurrents

Toute aide extérieure, y compris ravitaillement hors zone, est interdite et disqualificative.

d) Suiveurs

Courses sur route (de moins de 100 km) Aucun suiveur n'est accepté, sous peine de disqualification.

e) Assistance

Aucune assistance n'est autorisée.

f) Limites horaires

Le temps maximum alloué est de 45 minutes.

Passés ces délais, les concurrents seront considérés comme hors-course, pourront continuer sous leur seule responsabilité et devront alors se conformer aux dispositions du Code de la Route.

g) Chronométrage

Le chronométrage est assuré par la Ligue de l'Île-de-France d'Athlétisme.

Le chronométrage est assuré par transducteurs électroniques intégrés au dossard ;

Le port d'un transducteur ne correspondant à l'identité du porteur entraînera la disqualification du concurrent.

h) Qualification aux Championnats de France des 5 km

Les 5 km de la ligue d'Île-de-France d'Athlétisme sont qualificatifs pour les championnats de France de 5 km organisés en décembre 2026

Afin de se qualifier, les athlètes doivent être licenciés compétition et réaliser les minimas B :

CATEGORIES	HOMMES	FEMMES
U18	18'45''	23'00''
U20	18'15''	22'30''
U23	17'30''	21'45''
Seniors	17'00''	21'15''
Masters 0	17'30''	21'45''
Masters 1	18'00''	23'00''
Masters 2	18'30''	24'00''
Masters 3	19'30''	24'30''
Masters 4	20'00''	25'30''
Masters 5	22'00''	26'00''
Masters 6	23'00''	27'30''
Masters 7	24'30''	29'00''
Masters 8	26'00''	31'00''
Masters 9	27'30''	32'00''
Masters 10	29'00''	33'30''

7. Classements et récompenses

a) Classements

- Course 1 : 5 km Open Mixte :
 - o Un podium scratch Hommes
 - o Un podium scratch Femmes
- Course 2 : Championnats d'Île-de-France Minimes – Cadets - Masters 1 et + hommes
 - o Un podium Minimes Garçons
 - o Un podium Cadet
 - o Un podium scratch Master
 - o Le premier Masters de chaque catégorie
 - o La première équipe Minimes - Cadets
 - o La première équipe Masters 1 à Masters 10
- Course 3 : Championnats d'Île-de-France Toutes Catégories Femmes
 - o Un podium Minimes Filles
 - o Un podium Cadettes
 - o Un podium Juniors Filles
 - o Un podium Espoirs Femmes
 - o Un podium Seniors Femmes
 - o Un podium scratch Masters
 - o Un podium Masters 0 Femmes
 - o La première Masters de chaque catégorie
 - o La première équipe Minimes Filles – Cadettes
 - o La première équipe Juniors Filles - Espoirs Femmes
 - o La première équipe Seniors Femmes – Masters 0 Femmes
 - o La première équipe Masters 1 à Masters 10 Femmes
- Course 4 : Championnats d'Île-de-France Juniors – Espoirs – Seniors - Masters 0 Hommes
 - o Un Podium Juniors Garçons
 - o Un Podium Espoirs Hommes
 - o Un Podium Seniors Hommes
 - o Un Podium Master 0 Hommes
 - o La première équipe Juniors Garçons - Espoirs Hommes
 - o La première équipe Seniors Hommes – Masters 0 Hommes
- Course 5 : Relais Benjamins – Minimes 3*1 mile (1609m) mixte ou non
 - o Les trois premières équipes filles
 - o Les trois premières équipes garçons
 - o Les trois premières équipes mixtes

Nombre d'athlètes par équipe : 4

Nombre d'athlètes considérés comme mutés et/ou étrangers autorisés à participer : 1 par équipe

b) Récompenses

Médailles pour les podiums individuels.

Trophées pour les podiums par équipes.

c) Publication des résultats

Conformément à la loi dite « Informatique et Libertés », les participants peuvent s'opposer à la parution de leurs résultats sur ces sites en cas de motif légitime (pour la FFA, en faire directement la demande à l'adresse électronique dpo@athle.fr).

8. Ravitaillements

Pour l'ensemble des courses, un poste de ravitaillement sera prévu à l'arrivée de courses avec des ravitaillements solides et liquides.

9. Sécurité et soins

a) Voies utilisées

La compétition se déroule sur des voies totalement fermées à la circulation ainsi que sur chemins en milieu naturel.

b) Sécurité des concurrents

La sécurité des concurrents sera assurée par une association de secours ainsi que par un médecin.

c) Entraide entre concurrents (trails)

Tout concurrent est tenu à assistance en cas d'accident d'un autre concurrent, dans l'attente des secours.

10. Protection de l'environnement

Tout abandon de matériel, tout jet de déchet, hors des lieux prévus à cet effet entraînera la mise hors-course du concurrent fautif.

11. Droit à l'image

De par sa participation, le concurrent renonce à tout droit personnel à image et autorise l'organisateur ainsi que ses ayants droit et partenaires à utiliser celle-ci sur tout support, pour une durée de 2 ans, dans le monde entier.

12. Force majeure

En cas de force majeure, l'organisateur pourra à tout instant mettre fin à la manifestation. Les participants en seront prévenus par tous moyens possibles, ils devront alors se conformer strictement aux directives de l'organisation. Le non-respect de ces consignes, entraînera de facto, la fin de la responsabilité de l'organisateur. Le participant ne pourra prétendre à aucun remboursement, ni aucune indemnité à ce titre.

13. Annulation

L'organisateur se réserve la faculté d'annuler la manifestation soit sur requête de l'autorité administrative, soit en cas de force majeure. Aucune indemnité ne pourra être versée à ce titre. Les participants seront remboursés de leurs frais d'engagement (préciser), ils ne pourront prétendre à aucune autre indemnité à ce titre.