

Règlements des compétitions LIFA

LIVRET FESTIVAL



2025



DYNAMIC ATHLETIC



Sommaire

GENERALITES

Page 3	Calendrier estival
Page 4	Modalités d'engagement
Page 6	Montées de barres pour les qualifications aux Championnats d'Île-de-France en plein air
Page 6	Performances planchers

EPREUVES CADETS/JUNIORS/ESPOIRS/SENIORS

Page 8	Championnats Interclubs
Page 12	Championnats d'Île-de-France de Relais
Page 13	Championnats d'Île-de-France d'Épreuves Combinées
Page 15	Championnats Régionaux CA-JU
Page 16	Championnats d'Île-de-France de demi-fond long
Page 17	Championnats d'Île-de-France Espoirs – Régionaux Seniors
Page 18	Championnats d'Île-de-France Cadets/Juniors
Page 19	Championnats d'Île-de-France Elite
Page 20	Meetings Régionaux

EPREUVES ATHLE DECOUVERTE ET BENJAMINS/MINIMES

Page 22	Catégories Eveil Athlé et Poussins
Page 24	Finale LIFA Challenge Equip'Athlé Benjamin(e)s/Minimes
Page 26	Championnats d'Île-de-France d'Épreuves Combinées Be/Mi
Page 27	Championnats d'Île-de-France de Triathlon Be/Mi
Page 28	Championnats d'Île-de-France Minimes
Page 29	Modes de qualification : Relais 800x200x200x800 - Pointes d'Or Colette Besson – Challenge National Épreuves Combinées

EPREUVES RUNNING

Page 30	Championnats d'Île-de-France d'Ekiden
Page 31	Championnats d'Île-de-France de Marche Nordique
Page 32	Championnats d'Île-de-France de Trail Court

COMMISSIONS REGIONALES

Page 33	Commission Régionale de l'Athlétisme Masters
Page 35	Commission Régionale de Marche
Page 37	Calendrier des Comités Départementaux

QUALIFICATIONS CHAMPIONNATS DE FRANCE

Page 39	Table des cotations
Page 43	Qualifications aux Championnats de France

L'EDITO DU PRESIDENT

Les compétitions sont le moteur de notre passion.



Se préparer des mois, faire des séances de foncier sous la pluie et le froid, encaisser des séances de musculation, repartir avec des courbatures, revenir au stade le lendemain. Puis progressivement reprendre les séances techniques, un peu plus dynamiques, prendre ses marques, constater les progrès faits ...
Tout cela dans un seul objectif : performer lors des compétitions.

La saison estivale 2025 se profile. Grâce aux clubs qui accueillent les compétitions, grâce aux jurys mobilisés chaque week-end, grâce aux entraîneurs qui accompagnent les athlètes, la saison 2025 sera belle et dense : championnats départementaux, régionaux, LIFA, meetings et autres compétitions thématiques. Ce sont autant d'occasions de performer et de repousser toujours un peu plus loin ses performances et

de battre ses records

Je remercie tous ceux qui seront mobilisés, chaque fois bénévolement, pour permettre à nos milliers d'athlètes de tous âges de prendre plaisir sur les pistes, aires et terrains.

Je vous souhaite une excellente saison 2025

Arnaud FLANQUART
Président de la Ligue de l'Île-de-France d'Athlétisme

CATEGORIES AU 1^{ER} SEPTEMBRE 2024 SAISON HIVERNALE 2024– 2025

MASTERS	1990 et avant
SENIORS	1991 à 2002
ESPOIRS	2003 à 2005
JUNIORS	2006 – 2007
CADETS	2008– 2009
MINIMES	2010 – 2011
BENJAMINS	2012 – 2013
POUSSINS	2014 – 2015
EVEIL ATHLETIQUE	2016 – 2018
BABY ATHLE	2019 et après

CATEGORIES MASTERS AU 1^{ER} SEPTEMBRE 2024

MASTERS 10	1940 et avant
MASTERS 9	1941 – 1945
MASTERS 8	1946 - 1950
MASTERS 7	1951 - 1955
MASTERS 6	1956 – 1960
MASTERS 5	1961 – 1965
MASTERS 4	1966 – 1970
MASTERS 3	1971 – 1975
MASTERS 2	1976 – 1980
MASTERS 1	1981 – 1985
MASTERS 0	1986 – 1990

CALENDRIER PRINTEMPS-ETE 2025

Saison Estivale		
06/04/2025	Championnats Rgx des 20km Marche/10 Km JU + IDF Marche Mi et CA	Ocquère
06/04/2025	Championnats IDF de Marche Nordique	Draveil
27/04/2025	Championnats d'Île-de-France Masters	Saint-Denis
27/04/2025	Championnats IDF de trail court	Maise
03-04/05/2025	1er Tour des Interclubs	
04/05/2025	Date limite Interclubs Départementaux	
11/05/2025	Date limite Equip'Athlé Départementaux	
17-18/05/2025	2ème Tour des Interclubs	
21/05/2025	Championnats d'Île-de-France de relais	Epinay-sur-Seine
25/05/2025	Date limite Championnats de zone d'Epreuves Combinées	
24/05/2025	Finale LIFA Equip'Athlé Minimes	Longjumeau
25/05/2025	Finale LIFA Equip'Athlé Benjamins	Longjumeau
01/06/2025	Date limite Championnats Départementaux de triathlon BE-MI	
07-08/06/2025	Championnats d'Île-de-France d'Epreuves Combinées CA à SE + BE-MI	Mantes-La-Jolie
08/06/2025	Date limite Championnats de Zones Epreuves Individuelles	
08/06/2025	Date limite Championnats de Zones de demi-fond long	
08/06/2025	Date limite Championnats Départementaux Minimes	
15/06/2025	Championnats d'Île-de-France de triathlon BE-MI	Aulnay-sous-Bois
20/06/2025	Meeting de Paris	Paris-Charlety
21-22/06/2025	Championnats Régionaux Cadets-Juniors	
22/06/2025	Championnats d'Île-de-France Minimes	Aulnay-sous-Bois
25/06/2025	Championnats d'Île-de-France de demi-fond long	Saint-Maur des Fossés
28-29/06/2025	Championnats d'Île-de-France Espoirs - Régionaux Seniors	Bondoufle
05-06/07/2025	Championnats d'Île-de-France Cadets et Juniors	Montgeron
12-13/07/2025	Championnats d'Île-de-France Elites*	Cergy-Pontoise

TARIF DES ENGAGEMENTS AUX COMPETITIONS LIFA

Extrait de la Circulaire Financière LIFA 2024-2025

	Normal	Tardif
ENGAGEMENT AUX EPREUVES LIFA		
Epreuves Individuelles	5,00 €	20,00 €
Demande de qualification exceptionnelle (par athlète et par épreuve, acceptée ou refusée, remboursée si finaliste)	50,00 €	
Forfait non annoncé ou non justifié (piste et salle)		30,00 €
Forfait non annoncé ou non justifié (cross)		10,00 €
Engagements athlètes hors LIFA	10,00 €	25,00 €
Relais	10,00 €	20,00 €
CROSS – Repêchage	5,00 €	20,00 €
INTERCLUBS - Engagement par équipe	40,00 €	

MODALITES D'ENGAGEMENTS

Les qualifications aux Championnats organisés par la LIFA se feront au bilan sur l'ensemble des compétitions se déroulant sur la période définie pour chacune des compétitions. Afin de se qualifier les athlètes devront avoir réalisé à minima la performance plancher de leur catégorie. Pour chaque Championnats, un quota de qualification sera déterminé par la CSO. Les athlètes ayant réalisé les performances planchers mais se trouvant au-delà des quotas, seront placés sur une liste d'attente. Les listes seront actualisées quotidiennement en fonction des désistements jusqu'au Jeudi (10h00) précédant la compétition. Ces engagements sont gratuits et aucune démarche du club n'est nécessaire.

Participation aux Championnats "départementaux ou de zones"

Les athlètes devront participer aux Championnats de leur département d'origine. A titre dérogatoire un athlète peut demander à participer hors de sa zone d'origine, dans ce cas il faut que la demande soit justifiée et que le comité du département d'origine accorde la demande de dérogation et que celui d'accueil accepte cette demande.

Demandes d'engagement tardive : Les demandes d'engagements sur la base de performances réalisées après la date limite seront considérées comme étant des demandes d'engagements tardives. Ces demandes devront être envoyées par e-mail à la CSO sur le formulaire d'engagement spécifique. D'une manière générale, toute demande d'engagement déposée après la date limite propre à chaque championnat sera considérée comme étant un **engagement tardif** (coût 20,00€). Aucun engagement ne pourra être pris en compte dans les 48 heures précédant le championnat. Les demandes tardives recevables seront placées en liste d'attente de manière à respecter les quotas de qualification. Toute demande incomplète sera automatiquement refusée.

Demandes de qualification exceptionnelle : Elles devront être rédigées sur le formulaire d'engagement LIFA et être dûment justifiées. Chaque demande devra être accompagnée d'un chèque de caution ou d'un prélèvement sur le compte du club de 50,00€. La caution sera restituée si l'athlète termine dans les 8 premiers ou si l'athlète réalise une performance qualificative aux championnats de France.

Forfait : Tout athlète qualifié et déclarant forfait sur une épreuve devra être désengagé par son club via le site internet de la LIFA **avant** la date limite spécifiée pour chaque Championnats. Aucun désengagement ne pourra être pris en compte passé cette date limite et les athlètes absents seront considérés comme étant forfait. Ces forfaits seront facturés aux clubs sauf s'ils sont justifiés par un certificat médical.

Pour chaque championnat, la liste des athlètes qualifiés sera disponible sur <http://lifa-athle.fr>.

Non-participation aux finales : à l'issue des séries, les athlètes qualifiés pour les finales, mais qui ne souhaitent pas y participer, sont priés d'en avvertir le secrétariat de la compétition. Dans ce cas uniquement, les dispositions visant à l'exclusion de l'athlète pour non-participation ne seront pas appliquées (règle F.142.4 du Règlement Sportif – FFA).

En amont de chaque championnat, la CSO publiera, le jeudi précédant la compétition, un règlement technique, diffusé sur <http://lifa-athle.fr>, comprenant notamment les modes de qualifications pour les finales et les différentes montées de barre.

AUTORISATION DE SORTIE DE LIGUE

Pour les épreuves sur piste et en salle, si un athlète de votre club souhaite participer à des championnats départementaux, régionaux ou interrégionaux en dehors de l'Île-de-France, il n'est pas nécessaire de solliciter une autorisation de sortie de ligue auprès de la LIFA.

ATHLETES LICENCIÉS DANS DES CLUBS EXTERIEURS À LA LIFA

- 1 - Les athlètes licenciés dans des clubs extérieurs à la LIFA ont la possibilité de participer aux différentes compétitions organisées par la LIFA dans la limite des quotas fixés pour les athlètes hors LIFA.
- 2 – Ils devront respecter les minima d'engagement spécifiques à chaque compétition.
- 3 – Il est obligatoire d'utiliser le formulaire d'engagement aux épreuves LIFA. Les engagements par liste ou par e-mail ne seront pas pris en compte. Attention : les engagements seront déposés par le club (soit par le Président, soit par le Secrétaire Général).
- 4 – Il conviendra de respecter les délais d'engagement et de forfait propres à chaque compétition sous peine d'être pénalisé de la même manière que les athlètes LIFA
- 5 – Tarifs financiers : voir tableau en haut de page.

MONTEES DE BARRES POUR LES CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX OU DE ZONES

Montées de barre recommandées lors des championnats de zones

HAUTEUR FEMMES (Ca, Ju, Es, Se)												
	1,40	1,45	1,50	1,54	1,57	1,60	1,63	1,65	1,67			
HAUTEUR HOMMES (Ca, Ju, Es, Se)												
	1,65	1,70	1,75	1,80	1,84	1,88	1,92	1,96	1,99	2,01	2,03	
PERCHE FEMMES (Ca, Ju, Es, Se)												
	2,20	2,40	2,60	2,80	2,90	3,00	3,10	3,20	3,30	3,40	3,50	
PERCHE HOMMES (Ca, Ju, Es, Se)												
	3,10	3,30	3,50	3,70	3,90	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	4,60	
	4,70	4,80	4,90	5,00	5,05							

CONTACTS LIFA :

- Championnats Cadets à Seniors : Jean-Jacques GODARD – jj.godard@athleif.org
- Championnats Masters : Pierre MONTHEILLET – pierre.montheillet@orange.fr
- Championnats Benjamins et Minimes : Anne-Claire LUDER – crj@athleif.org
- Championnats de Marche : Nathalie STEINVILLE – nathalie.steinville@orange.com
- Championnats Running : Claude LACHEREST – claudelacherest@yahoo.fr

CHAMPIONNATS REGIONAUX - PERFORMANCES PLANCHERS MASCULINES

EPREUVES	CADETS	JUNIORS	SENIORS
100m	11"95	11"90	11"50
200m	24"60	24"20	23"75
400m	56"50	54"50	52"00
800m	2'09"0	2'07"0	2'04"0
1500m	4'35"0	4'30"0	4'20"0
3000/5000 m	10'20"0		
110m haies	18"55	18"00	18"30
400m haies	67"20	66"00	61"00
Hauteur	1m60	1m65	1m70
Perche	3m00	3m20	3m80
Longueur	5m90	6m00	6m20
Triple saut	11m60	11m60	12m10
Poids	10m50	10m00	10m80
Disque	27m00	25m00	30m00
Marteau	34m00	31m00	37m00
Javelot	34m00	33m00	38m00
4X100m	Pas de minima	Pas de minima	

CHAMPIONNATS REGIONAUX - PERFORMANCES PLANCHERS FEMININES

EPREUVES	CADETTES	JUNIORS	SENIORS
100m	14"00	13"85	13"80
200m	29"50	29"00	27"60
400m	69"00	69"00	69"00
800m	2'50"0	2'50"0	2'35"0
1500m	5'50"0	5'50"0	5'35"0
3000/5000 m	12'45"0	12'45"0	
100m haies	18"00	19"00	18"65
400m haies	79"25	78"25	77"25
Hauteur	1m35	1m35	1m35
Perche	2m10	2m10	2m30
Longueur	4m80	4m80	4m85
Triple saut	9m60	9m60	9m60
Poids	8m00	6m50	8m80
Disque	19m00	19m00	24m00
Marteau	21m00	21m00	27m00
Javelot	21m00	21m00	23m50
4X100m	Pas de minima	Pas de minima	

CHAMPIONNATS ÎLE-DE-FRANCE - PERFORMANCES PLANCHERS MASCULINES

EPREUVES	CADETS	JUNIORS	ESPOIRS	SENIORS	ELITES
100m	11"55	11"50	11"70		11"16
200m	24"20	23"70	24"00		22"51
400m	55"20	54"30	53"20		50"00
800m	2'07"0	2'06"0	2'05"5		1'56"5
1500m	4'28"0	4'24"0	4'16"0		3'57"0
3000/5000 m	10'08"0	17'30"0	17'00"0	16'30"0	
110m haies	17"10	17"50	18"00		16"55
400m haies	65"00	63"00	65"20		59"30
Steeple	7'15"0	10'45"0	10'45"0	10'00"0	
Hauteur	1m65	1m65	1m65		1m81
Perche	3m15	3m20	3m30		4m00
Longueur	6m05	6m10	6m15		6m55
Triple saut	12m20	12m00	12m40		13m60
Poids	11m15	10m30	10m30		12m00
Disque	29m00	22m00	23m00		37m00
Marteau	34m00	32m00	32m00		33m00
Javelot	30m00	30m00	30m50		40m00
4X100m	47"00	47"00	Pas de Minima		

CHAMPIONNATS ÎLE-DE-FRANCE - PERFORMANCES PLANCHERS FEMININES

EPREUVES	CADETS	JUNIORS	ESPOIRS	SENIORS	ELITES
100m	13"90	13"75	13"60		12"70
200m	28"80	28"50	28"30		26"30
400m	67"50	67"50	67"15		60"00
800m	2'47"0	2'45"0	2'40"0		2'18"7
1500m	5'35"0	5'35"0	5'25"0		4'47"0
3000/5000 m	12'30"0	12'30"0	22'00"0	21'00"0	
100m haies	16"90	18"35	18"90		16"50
400m haies	75"00	76"50	76"50		71"80
Steeple	Pas de minima	Pas de minima	13'00"0	12'00"0	
Hauteur	1m40	1m40	1m40		1m55
Perche	2m20	2m20	2m30		2m70
Longueur	4m85	4m85	4m90		5m35
Triple saut	10m00	10m00	10m00		11m20
Poids	9m00	7m00	7m70		10m00
Disque	21m00	21m00	21m00		28m00
Marteau	23m00	22m00	22m50		33m00
Javelot	23m00	20m00	20m50		28m00
4X100m	54"00	54"00	Pas de minima		

CHAMPIONNATS INTERCLUBS LIFA 2025

Déroulement du 1^{er} tour :

L'organisation d'un premier tour est totalement confiée aux Ligues ou Comités de coordination Inter-ligues.

Ce premier tour n'a pas d'impact sur l'organisation du 2^{ème} tour National et n'a donc pas de caractère obligatoire pour les 64 clubs d'Élite- N1A -et N1B, par contre il reste obligatoire pour les N2.

Les Clubs des Elite, N1A et N1B participants au 1^{er} tour devront se conformer à la réglementation nationale en ce qui concerne la mise à disposition des officiels (c.f livret des compétitions estivales de la FFA).

La division Nationale est composée de 3 poules et se déroule avec les clubs des divisions Elite et Nationale 1 et 2. Toutes ces rencontres se disputent conformément au règlement des Compétitions Nationales.

Les divisions PromoN2 (A, B, C, D) et Régionale se déroulent sur une rencontre chacune et se disputent selon les dispositions propres au règlement des championnats interclubs LIFA.

Interclubs Départementaux (Date limite interclubs départementaux : lundi 8 mai 2025)

Les engagements et la gestion de la compétition sont à la charge de chaque Comité Départemental.

Un club participant aux interclubs LIFA peut engager d'autres équipes à ces interclubs départementaux. Un même athlète n'est pas autorisé à participer aux interclubs avec deux équipes d'un même club. Toute infraction constatée, entraînera l'annulation de la performance réalisée lors des interclubs départementaux.

Dans le cas où un club aurait plusieurs équipes seules les équipes 1 et 2 sont susceptibles d'accéder aux interclubs LIFA. Les équipes 3 et suivantes ne pourront pas prétendre à une montée à l'issue du tour départemental.

Le règlement technique LIFA s'appliquera lors de ces interclubs départementaux. Les clubs souhaitant se qualifier pour la Finale Régionale devront respecter les dispositions concernant les officiels conformes au règlement des Championnats Interclubs LIFA.

Chaque CSO départementale validera le classement du tour départemental en tenant compte des éventuelles pénalités pour manque de jury et le transmettra à la CSO LIFA accompagné d'un compte rendu signalant les incidents ou anomalies survenus.

Qualifications pour le 2^{ème} tour :

- A l'issue du 1^{er} tour, les équipes de la division NATIONALE 2 ayant les 8 meilleurs totaux constitueront la **Finale Nationale 2**.

- Les équipes de la division NATIONALE 2 non retenues pour la Finale Nationale 2 ainsi que les 4 meilleures équipes de la division PROMON2A constitueront la **Finale PromoN2A**.

- Les équipes de la division PROMON2A non retenues pour la Finale PromoN2A ainsi que les 4 meilleures équipes de la division PROMON2B constitueront la **Finale PromoN2B**.

- Les équipes de la division PROMON2B non retenues pour la Finale PromoN2B ainsi que les 4 meilleures équipes de la division PROMON2C constitueront la **Finale PromoN2C**.

- Les équipes de la division PROMON2C non retenues pour la Finale PromoN2C ainsi que les 2 meilleures équipes de la division PROMON2D constitueront la **Finale PromoN2D**. Deux équipes supplémentaires seront retenues pour la Finale PromoN2D par comparaison des équipes classées 3^{ème} et 4^{ème} de la division PROMON2D et des 2 meilleures équipes de la division REGIONALE.

- Les équipes des divisions PROMON2D et REGIONALE non retenues pour la Finale PromoN2D, ainsi que les équipes ayant les 8 meilleurs totaux des INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX, sous réserve d'avoir fait 25000 points au 1^{er} tour, constitueront la **Finale Régionale**.

Déroulement du 2^{ème} tour :

La finale Nationale 2 sera composée d'un match sur 8 équipes.

Les finales PromoN2A, PromoN2B, PromoN2C, PromoN2D seront composées chacune d'un match sur 9 équipes.

La finale Régionale sera répartie en 2 rencontres de même niveau composées chacune de 11 équipes.

Les implantations de l'ensemble des rencontres du 2^{ème} tour seront établies par la CSO à l'issue du 1^{er} tour.

Montées et descentes à l'issue du 2^{ème} tour :

✓ **Concernant la Finale Nationale 2**

Sans tenir compte des éventuelles montées et descentes en Nationale 1, les équipes participant à la Finale Nationale 2 seront qualifiées pour la division Nationale 2 sous réserve de réaliser un total supérieur à 40 000 points au 2^{ème} tour. Les équipes ne réalisant pas ce total de 40 000 points seront rétrogradées en division PromoN2A la saison suivante.

✓ **Concernant la Finale PromoN2A**

- Les équipes classées 1^{ère} à 4^{ème} seront qualifiées pour la division Nationale 2.

- Les équipes classées 5^{ème} à 7^{ème} seront maintenues en division PromoN2A.

- Les équipes classées 8^{ème} et 9^{ème} seront comparées avec les totaux des équipes classées 5^{ème} et 6^{ème} de la Finale PromoN2B en vue de leur maintien ou non au même niveau.

✓ **Concernant les Finales PromoN2B, PromoN2C, PromoN2D**

Pour chaque finale :

- Les équipes classées 1^{ère} à 4^{ème} seront qualifiées pour le niveau supérieur.
- Les équipes classées 5^{ème} et 6^{ème} seront comparées avec les totaux des équipes classées 8^{ème} et 9^{ème} du niveau supérieur en vue de leur accession ou non au niveau supérieur.
- Les équipes classées 7^{ème} seront maintenues au même niveau.
- Les équipes classées 8^{ème} et 9^{ème} seront comparées avec les totaux des équipes classées 5^{ème} et 6^{ème} du niveau inférieur en vue de leur maintien ou non au même niveau.

✓ **Concernant la Finale Régionale**

Au regard du classement scratch des 2 rencontres :

- Les équipes classées 1^{ère} à 4^{ème} seront qualifiées pour la division PromoN2D.
- Les équipes classées 5^{ème} et 6^{ème} seront comparées avec les totaux des équipes classées 8^{ème} et 9^{ème} de la Finale PromoN2D en vue de leur accession ou non en division PromoN2D.
- Les équipes classées 7^{ème} à 13^{ème} seront maintenues en division Régionale.
- Les équipes classées 14^{ème} et au-delà descendront au niveau des Interclubs Départementaux.

Forfaits :

En cas de forfait avant le 1^{er} tour, l'équipe de PROMOTION NATIONALE 2 concernée ne sera pas autorisée à participer au 2^{ème} tour et sera rétrogradée en division départementale.

Toute équipe réalisant un total de points inférieur à 25 000 points lors du 1^{er} tour sera considérée comme étant forfait. De ce fait elle ne pourra prétendre à participer au 2^{ème} tour et sera rétrogradée d'office en division départementale la saison suivante.

En cas de forfait d'un club de la division PROMOTION NATIONALE 2, la LIFA qualifiera un club supplémentaire ayant participé aux Interclubs départementaux pour la finale, sous réserve que ce dernier a réalisé un score supérieur à 25 000 points

Si le forfait intervient au 2^{ème} tour, l'équipe sera classée dernière de sa division et sera rétrogradée dans la division inférieure l'année suivante.

Incidence Nationale :

Le nombre de clubs admis à monter ou à descendre dans chaque division pourra être augmenté ou réduit si le nombre de clubs LIFA de Nationale 2 accédant à la N1B est différent du nombre de clubs LIFA descendant de N1B. Cette différence se répercutera dans toutes les divisions.

Equipes 2 des clubs d'Elites et de Nationale 1

L'équipe 2 d'un club d'Elite ou de N1 pourra être rétrogradée par la CSO LIFA au niveau départemental si le score réalisé par cette équipe lors du second tour est inférieur à plus de 10 000 points au total réalisé au premier tour.

REGLEMENT TECHNIQUE LIFA

Nota Bene : ce règlement technique LIFA ne s'applique pas à la Division Nationale 2 qui est soumise au Règlement National.

Le règlement des Championnats Nationaux Interclubs, tel qu'indiqué dans le Règlement des Compétitions Nationales, s'applique également aux Championnats Interclubs LIFA à savoir :

- Les U18 ne seront pas admis à participer aux épreuves de 3000 m steeple.
- Un U18 prenant part à une épreuve individuelle de 400m ou plus, ne pourra pas prendre part au relais 4x400 m-
- Un athlète ayant muté entre les 2 tours ne pourra pas participer au second tour avec son nouveau club, s'il a participé au premier tour avec son ancien club. Les clubs disputant les finales de Nationale 2 devront respecter toutes les dispositions du présent article.

Nombre d'athlètes :

Chaque équipe pourra présenter 2 athlètes masculins et 2 athlètes féminines dans chaque épreuve.

Athlètes mutés et étrangers :

Le nombre maximum d'athlètes considérés comme mutés et comme étrangers autorisés à participer est de 8 par équipes (hommes ou femmes).

Au regard de ce règlement, il est précisé et/ou aménagé pour la Lifa les points suivants

. Possibilité de doubler :

- soit une course, un concours et un relais
- soit un saut, un lancer et un relais
- soit 2 sauts et un relais
- soit 2 lancers et un relais

. Triple saut :

Planche à 7m, 9m, 11m et 13m. Le choix de la planche est définitif et aucun changement ne pourra intervenir pendant la durée du concours.

. Hauteur :

Début du concours à la plus petite barre demandée à condition qu'elle soit un multiple de 10.

Pour les hommes, progression de 10 en 10 jusqu'à 1m60, ensuite de 5 en 5 jusqu'à 2m, de 3 en 3 jusqu'à 2m06, puis de 2 en 2.

Pour les femmes, progression de 10 en 10 jusqu'à 1m40 ensuite de 5 en 5 jusqu'à 1m60, de 3 en 3 jusqu'à 1m66, puis de 2 en 2.

. Perche :

Début du concours à la plus petite barre demandée à condition qu'elle soit multiple de 20.

Pour les hommes, progression de 20 en 20 jusqu'à 4m20, de 15 en 15 jusqu'à 4m50, de 10 en 10 jusqu'à 5m00, puis de 5 en 5.

Pour les femmes, progression de 20 en 20 jusqu'à 3m00, de 15 en 15 jusqu'à 3m30, de 10 en 10 jusqu'à 3m70 puis de 5 en 5.

. Nombre d'essais :

Longueur, triple et les quatre lancers : 4 essais pour tous les concurrents.

Dans les concours de sauts verticaux, par dérogation à la règle de compétition WA RT26.2 (anciennement 181.2), un athlète participant à 2 épreuves simultanées, autorisé à effectuer ses essais dans un ordre différent de celui fixé au début de l'épreuve et qui, malgré cette autorisation, n'a pas pu tenter un de ses essais différés, a le droit de tenter le ou les essais ultérieurs qui pourraient lui rester à cette hauteur ou enter la hauteur affichée à son retour. Il ne pourra pas rattraper les essais pendant lesquels il était absent.

OFFICIELS

Nota Bene : Tous les officiels (y compris les aides techniques) doivent être licenciés dans le club pour lequel ils sont pris en compte la veille de la compétition. Chaque club participant devra mettre à disposition un nombre d'officiels selon les règles suivantes :

Division Nationale 2 (1er tour et Finale) :

Conformément à la réglementation nationale (Art 78.2 du livret des compétitions estivales 2025), chaque club devra mettre à disposition 7 officiels ayant les qualifications requises pour juger une épreuve se déroulant sur un stade d'Athlétisme et comprenant à minima 2 chefs juges et 4 juges et 1 assistant. Parmi ces 7 officiels, 5 au moins devront officier comme juge de concours et un de ces officiels devra avoir au plus 35 ans au cours de l'année civile.

Dérogations possibles :

Possibilité de remplacer un seul officiel régional par 3 départementaux de plus de 16 ans.

Pour les clubs montant pour la 1ère fois en N1B, possibilité de remplacer 1 Fédéral par 3

régionaux de plus de 16 ans. Cette disposition s'applique également à tous les clubs disputant la finale N2

Division : Promo N2A, Promo N2B, Promo N2C, Promo N2D, Régionale

- 1 Régional + 4 Départementaux

- ou 1 Régional + 3 Départementaux + 2 aides techniques

- ou 1 Régional + 2 Départementaux + 4 aides techniques

Parmi ces officiels, 3 au moins devront officier comme juges de concours.

Un seul juge hors stade peut être pris en compte pour un club.

Les animateurs/Commentateurs qui officient lors des interclubs en tant que speaker comptent pour leur club selon leur meilleur diplôme d'officiel.

Aides techniques : Les personnes mises à disposition comme aide technique devront être de la catégorie Cadet ou supérieure.

Jeunes Juges (Benjamins ou Minimes) :

• Un jeune juge fédéral remplacera un juge.

• Un jeune juge régional remplacera un assistant juge.

• Un jeune juge départemental remplacera un aide technique.

• Note : les jeunes juges doivent être affectés en priorité sur une épreuve de concours.

Les personnes mises à disposition comme aide technique ne peuvent pas participer à la compétition en tant qu'athlète. Il est toléré qu'un officiel qualifié participe au maximum à une épreuve en tant qu'athlète. Dans ce cas, il devra être remplacé pendant son absence par un juge de même niveau.

- Faute de présenter des officiels

- 400 points par officiel de niveau Juge (Régional au moins) manquant seront déduits du résultat final de l'équipe.
- 200 points par officiel de niveau Assistant Juge (départemental) manquant seront déduits du résultat final de l'équipe.
- 100 points par officiel de niveau Aide Technique seront déduits du résultat final de l'équipe. Si un officiel ne fait que la moitié de la compétition une pénalisation correspondant à la moitié du barème présenté ci-dessus sera appliquée.

NB : concernant la division Nationale 2 (1er tour et Finale), c'est le barème de pénalités prévu au règlement national qui sera appliqué

CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE DE RELAIS

Mercredi 21 mai 2025 – Epinay-sur-Seine

Programme

4x100m - 4x200m - 4x400m - 4x800m
4x1000m CAM/CAF - 4x1000m JUM/JUF
800-200-200-800 MIM/MIF/MIXTE
Medley Long (1200-400-800-1600)

Titres décernés

Champions d'Ile de France Toutes Catégories Masculines et Féminines 4x100m, 4x200m, 4x400m, 4x800m, Medley Long.

4x1000m : Champions d'Ile de France Cadets et Cadettes, Juniors Hommes et Juniors Filles.

800x200x200x800 : Champions d'Ile de France Minimes Masculins, Féminines et Mixte.

Règlement technique

Ces championnats se dérouleront conformément au règlement des Championnats de France de Relais.

Les clubs ont la possibilité d'engager des relais Cadets, Juniors et Espoirs (M et F) suivant les dispositions suivantes (conformément au Règlement des Compétitions Nationales) :

	Catégories	Nombre	Remplaçants	Etrangers ou Mutés	Observations
4X100m	CA/U18 à SE	4	2	1	1 seul MI en CA /1 seul CA en JU
4X200m	CA/U18 à SE	4	2	1	
4X400m	CA/U18 à SE	4	2	1	
4X800m	CA/U18 à SE	4	2	1	
4X1 000m	CA/U18	4	2	1	1 seul Minime
4X1 000m	JU/U20	4	2	1	Cadets acceptés
Medley Long	CA/U18 à SE	4	2	1	
800-200-200-800	M/U16	4	2		

Un club peut présenter plusieurs équipes dans la même épreuve.

Engagement

Il n'y a pas de minima pour ces championnats, les engagements sont libres et seront facturés 5 €.

Utiliser le formulaire d'engagement pour les relais disponible sur <http://lifa-athle.org>.

Un formulaire par équipe et par épreuve devra être rempli et expédié à la LIFA.

Date limite de réception à la L.I.F.A.

Toutes les demandes d'engagement devront parvenir par e-mail à hatem.benayed@athleif.org avant le **Lundi 19 Mai à 23 h 59**

Horaires Prévisionnels

19h25	800 X 200 X 200 X 800 MIF (2 finales)
19h45	800 X 200 X 200 X 800 MIM (2 finales)
20h05	800 X 200 X 200 X 800 Mixte Minimes (1 finale)
20h20	4 X 1 000 CAM & CAF / JUM & JUF (course mixte)
20h40	4 X 100 TCF
21h00	4 X 100 TCM
21h15	4 X 800 TCF
21h30	4 X 800 TCM
21h45	4 X 400 TCF
21h50	4 X 400 TCM
22h00	4 X 200 TCF
22h10	4 X 200 TCM
22h25	Medley Long

CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE D'ÉPREUVES COMBINÉES CJES

SAMEDI 7 et DIMANCHE 8 juin 2025 à Mantes-la-Jolie
Tétrathlon Benjamins le 8 juin

Ces championnats se déroulent conformément la réglementation des Championnats Nationaux d'Épreuves Combinées Salle (cf. Règlement des Compétitions Nationales).

PROGRAMME	Heptathlon	MIF - CAF – JUF – ESF – SEF
	Octathlon	MIM
Heptathlon	Décathlon	CAM – JUM – ESM – SEM

QUALIFICATIONS

Le nombre d'athlètes qualifiés pour chaque catégorie sera le suivant : 16

CAF	JUF/ESF/SEF	CAM	JUM/ESM/SEM
15	30	15	30

Note : pour les JU/ES/SE : il y aura au moins 7 athlètes JU et 7 athlètes ES qualifiés. Dans le cas où le nombre de qualifiables serait inférieur à 7 pour l'une de ces catégories, la LIFA se réserve le droit de qualifier plus d'athlètes sur les autres catégories.

Une liste complémentaire sera constituée pour chaque catégorie. (Performance plancher R6)

Au fur et à mesure des désengagements enregistrés, les athlètes figurant sur la liste complémentaire seront remontées dans la liste principale des qualifiés.

Performances prises en compte :

1/ Au bilan : Performances réalisées entre le 01 septembre et le 25 mai 2025 sur la base des performances minimum suivantes :

CAF	JUF	ESF	SEF	CAM	JUM	ESM	SEM
3000 pts	3000 pts	3200 pts	3200 pts	4600 pts	4000 pts	4000 pts	4500pts

2/ les performances réalisées lors de la saison hivernale ou estivale 2025

Ces performances seront qualificatives sur la base du classement fédéral de l'athlète sur un Pentathlon ou un heptathlon ou sur un décathlon en 2024. Le tableau ci-après indique les minima de classement à prendre en compte pour pouvoir effectuer une demande d'engagement. Un formulaire d'engagement devra être rempli et expédié à la LIFA.

CAF	JUF	ESF	SEF	CAM	JUM	ESM	SEM
R1	IR4	IR1	IR1	R1	IR4	IR1	IR1

3/ Pour toute autre demande, il est nécessaire de déposer une demande de qualification exceptionnelle (voir modalités page 4) qui doit être justifiée par le niveau sportif de l'athlète

4/ Demande d'engagements tardifs

Les demandes d'engagements tardifs devront parvenir à la LIFA avant le mardi 27 mai 2025.

Date limite de réception à la LIFA.

Toutes les demandes d'engagement ou de qualification exceptionnelle devront parvenir à la LIFA avant le
Dimanche 25 mai 2025 à 23h59

La réunion de qualification se tiendra le mardi 27 mai 2025

La liste des qualifiés figurera sur le site internet <http://lifa-athle.fr> à partir du mercredi 28 mai 2025

***** **FORFAIT - Date limite mercredi 4 juin 2025 à 23h59** *****

CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE D'ÉPREUVES COMBINÉES

Stade Jean-Paul DAVID - Mantes-la-Jolie
Samedi 07 et Dimanche 08 juin 2025

HORAIRES DE DÉBUT ET ORDRE PRÉVISIONNEL

SAMEDI 7 JUIN 2025

MIF : 14h00 / Hauteur – 80 haies – Javelot – 100m
JUF-ESF-SEF Gr1: 14h15 / 100 Haies – Hauteur – Poids – 200m
JUF-ESF-SEF Gr2: 14h15 / 100 Haies – Hauteur – Poids – 200m
CAF : 14h30 / 100 Haies – Poids – Hauteur – 200m

MIM : 14h00 / 100 Haies – Perche – Disque – Javelot
SEM - : 13h30 / 100m – Longueur – Poids – Hauteur – 400m
CAM : 15h00 / 100m – Longueur – Poids – Perche – 400m
JUM-ESM : 15h30 / 100m – Longueur – Poids – Hauteur – 400m

L'ordre des concours est susceptible d'être adapté

DIMANCHE 8 JUIN 2025

BEF : 10h30 / 50 Haies – Javelot – Hauteur – 1000m
CAF : 11h15 / Longueur – Javelot – 800m
MIF : 12h00 / Longueur – Poids – 1000m
JUF-ESF-SEF Gr1: 14h30 / Longueur – Javelot – 800m
JUF-ESF-SEF Gr2: 14h30 / Longueur – Javelot – 800m

SEM : 10h00 / 110 Haies – Disque – Perche – Javelot – 1500m
BEM : 10h20 / 50 Haies – Hauteur – Disque – 1000m
JUM – ESM : 12h15 / 110 Haies – Disque – Perche – Javelot – 1500m
CAM : 13h15 / 110 Haies – Disq/Jav – Hauteur – Jav/Disc – 1500m
MIM : 13h30 / 100m – Poids – Hauteur – 1000m

L'ordre des concours est susceptible d'être adapté

CHAMPIONNATS REGIONAUX CADETS-JUNIORS

Lieu à définir

Samedi 21 et Dimanche 22 juin 2025

1. Mode de qualification

La liste des qualifiés sera établie au bilan de la saison estivale 2025 (performance réalisée **en plein air** du 1^{er} septembre 2024 au 8 juin 2025) sous réserve de la réalisation des performances planchers (voir page 6).

Une liste principale et une liste d'attente seront publiées. Les athlètes de la liste d'attente seront déplacées sur la liste principale en fonction des désistements et des engagements tardifs.

Il est de la responsabilité des clubs de s'assurer que les performances réalisées hors cadre FFA (étranger, UNSS....) soient bien prises en compte dans les bilans

Le nombre d'athlètes retenus pour chaque épreuve sera le suivant :

Courses	CA	JU	Concours	CA	JU
100	60*	60*	Hauteur	15	15
200	48*	48*	Perche	15	15
400	42*	42*	Longueur	15	15
800	30	30	Triple Saut	15	15
1500	30	30	Poids	15	15
Haies Hautes	54*	54*	Javelot	15	15
400H	42*	42*	Disque	15	15
			Marteau	15	15

*Ces quotas pourront être modifiés en fonction du nombre de couloirs de la piste accueillant cette compétition

2. Athlètes non classés dans les bilans.

Des athlètes ne figurant pas encore au bilan de la saison hivernale pourront faire une demande de qualification exceptionnelle avec une **performance hivernale ou estivale réalisée de la saison 2024**. Cette demande, qui doit être envoyée à cso@athleif.org avant le lundi 9 juin 2025 à 23h59, ne pourra être étudiée que si cette performance le place dans le 1er tiers des qualifiables.

3. Athlètes Hors-LIFA

Les athlètes licenciés dans des clubs de Provinces pourront faire une demande de qualification. Cette demande ne sera recevable que si elle place l'athlète dans le 1er tiers des qualifiables. Le nombre d'athlètes hors LIFA (en dehors des athlètes des structures de haut niveau situé à Eaubonne, Fontainebleau et INSEP) sur une épreuve ne peut dépasser 10% des effectifs sauf dans le cas où le nombre d'athlètes franciliens ne permet pas de remplir les quotas de qualifiés.

Le nombre d'athlètes hors LIFA qualifiable pour la finale A d'une course est limité à 2. S'ils remplissent les conditions fixées au règlement technique de la compétition, les deux meilleurs hors LIFA pourront participer à la finale A. Les athlètes hors LIFA suivants seront affectés sur les autres finales.

4. Athlètes non qualifiés ayant amélioré leur performance aux bilans après la date limite du 7 juin.

Un athlète non qualifié ayant amélioré sa performance aux bilans entre le 9 juin et le 15 juin 2025 pourra faire une demande de qualification tardive. Cette demande ne pourra être étudiée que si sa nouvelle performance le place dans le 1er tiers des qualifiables et sous réserve du nombre de places disponibles.

5. Demandes d'engagements tardifs

Les demandes d'engagements tardifs devront parvenir à la LIFA avant le Mardi 17 juin 2025. L'ajout des athlètes à la liste principale sera conditionné aux quotas d'athlètes définis par épreuve. Un athlète remplissant les critères de qualification sur une épreuve pleine sera par conséquent ajouté à la liste d'attente.

Date limite de réception à la L.I.F.A.

Toutes les demandes d'engagement ou de qualification exceptionnelle devront parvenir à la LIFA avant le **Lundi 9 juin 2025 à 23h 59.**

La réunion de qualification se tiendra le **Mardi 10 juin 2025**

La liste des qualifiés figurera sur le site internet <http://lifa-athle.fr> à partir du mercredi 11 juin 2025

******* FORFAIT - Date limite mercredi 18 juin 2025 à 23h59 *******

CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE DE DEMI-FOND LONG
Saint Maur (94) – Stade Chéron
20 Avenue de Neptune, 94100 Saint-Maur-des-Fossés
Mercredi 25 juin 2025

1 - Mode de qualification

La liste des qualifiés sera établie au bilan de la saison estivale 2025 (performance réalisée en plein air du 1^{er} septembre 2024 au 9 juin 2025) sous réserve de la réalisation des performances planchers (voir page 7). **Il est de la responsabilité des clubs de s'assurer que les performances réalisées hors cadre FFA (étranger, UNSS....) soient bien prises en compte dans les bilans**

Le nombre d'athlètes retenus pour chaque épreuve sera le suivant :

2000m Steeple CAM = 15 – 2000m Steeple CAF/JUF: 15
3000m Steeple TCF = 15 - 3000m steeple TCM = 30
5000m TCF = 20 - 5000m TCM = 40

Une liste principale et une liste d'attente sera publiée. Les athlètes de la liste d'attente seront déplacés sur la liste principale en fonction des désistements et des engagements tardifs.

2 – Athlètes non classés dans les bilans

Un athlète ne figurant pas encore au bilan de la saison estivale pourra faire une demande de qualification exceptionnelle avec une performance hivernale ou une performance réalisée lors de la saison estivale 2024. Cette demande, qui doit être envoyée avant le lundi 9 juin 2025 à 23h59, ne pourra être étudiée que si cette performance le place dans le 1^{er} tiers des qualifiables.

3 – Athlètes Hors-LIFA

Les athlètes licenciés dans des clubs de Provinces pourront faire une demande de qualification. Cette demande ne sera recevable que si elle place l'athlète dans le 1^{er} tiers des qualifiables. Le nombre d'athlètes hors LIFA (en dehors des athlètes des structures de haut niveau situés à Eaubonne, Fontainebleau et INSEP) sur une épreuve ne peut dépasser 10% des effectifs sauf dans le cas où le nombre d'athlètes franciliens ne permet pas de remplir les quotas de qualifiés.

4- Athlètes non qualifiés ayant améliorés leur performance aux bilans après la date limite du 9 juin.

Un athlète non qualifié ayant amélioré sa performance aux bilans entre le 9 juin et le 20 juin 2025 pourra faire une demande de qualification tardive. Cette demande pourra être acceptée si sa nouvelle performance le place dans le 1^{er} tiers des qualifiables et sous réserve du nombre de places disponibles.

5- Demandes d'engagements tardifs

Les demandes d'engagements tardifs devront parvenir à la LIFA avant le Lundi 22 juin 2025. L'ajout des athlètes à la liste principale sera conditionné aux quotas d'athlètes définis par épreuve. Un athlète remplissant les critères de qualification sur une épreuve pleine sera par conséquent ajouté à la liste d'attente.

Date limite de réception à la L.I.F.A.

Toutes les demandes d'engagement ou de qualification exceptionnelle devront parvenir à la LIFA
avant le **Lundi 9 juin 2025 à 23 h59.**

La réunion de qualification se tiendra le Mardi 10 juin 2025
La liste des qualifiés figurera sur le site internet <http://lifa-athle.fr> à partir du Mercredi 11 juin 2025

***** **FORFAIT - date limite Lundi 22 Juin 2025 à 23h59** *****

CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE ESPOIRS et RÉGIONAUX SENIORS
Stade Robert BOBIN, Rue de Paris 91070 BONDOUFLE
Samedi 28 et Dimanche 29 Juin 2025

1 - Mode de qualification

La liste des qualifiés sera établie au bilan de la saison estivale 2025 (performance réalisée en plein air du 1^{er} septembre 2024 au 15 juin 2025) sous réserve de la réalisation des performances planchers (voir page 7). **Il est de la responsabilité des clubs de s'assurer que les performances réalisées hors cadre FFA (étranger, UNSS....) soient bien prises en compte dans les bilans**

Le nombre d'athlètes retenus pour chaque épreuve sera le suivant :

Courses	ES	SE	Concours	ES	SE
100	64	80	Hauteur	15	15
200	64	72	Perche	15	15
400	48	48	Longueur	15	15
800	25	25	Triple Saut	15	15
1500	18	18	Marteau	15	15
Haies Hautes	40	40	Disque	15	15
400H	32	32	Poids	15	15
			Javelot	15	15

Une liste principale et une liste d'attente seront publiées. Les athlètes de la liste d'attente seront déplacés sur la liste principale en fonction des désistements et des engagements tardifs.

2 – Athlètes non classés dans les bilans

Un athlète ne figurant pas encore au bilan de la saison estivale pourra faire une demande de qualification exceptionnelle avec une performance hivernale ou une performance réalisée lors de la saison estivale 2024. Cette demande, qui doit être envoyée avant le lundi 16 juin 2025, ne pourra être étudiée que si cette performance le place dans le 1^{er} tiers des qualifiables.

3 – Athlètes Hors-LIFA

Les athlètes licenciés dans des clubs de Provinces pourront faire une demande de qualification. Cette demande ne sera recevable que si elle place l'athlète dans le 1^{er} tiers des qualifiables. Le nombre d'athlète hors LIFA (en dehors des athlètes des structures de haut niveau situé à Eaubonne, Fontainebleu et INSEP) sur une épreuve ne peut dépasser 10% des effectifs sauf dans le cas où le nombre d'athlètes franciliens ne permet pas de remplir les quotas de qualifiés.

Le nombre d'athlètes hors LIFA qualifiable pour la finale A d'une course est limité à 2. S'ils remplissent les conditions fixées au règlement technique de la compétition, les deux meilleurs hors LIFA pourront participer à la finale A. Les athlètes hors LIFA suivants seront affectés sur les autres finales.

4- Athlètes non qualifiés ayant améliorés leur performance aux bilans après la date limite **du 15 juin.**

Un athlète non qualifié ayant amélioré sa performance aux bilans entre **le 15 et le 23 juin 2025** pourra faire une demande de qualification tardive. Cette demande pourra être étudiée si sa nouvelle performance le place dans le 1^{er} tiers des qualifiables et sous réserve du nombre de places disponibles.

5- Athlètes CA-JU

Les athlètes de catégories Cadets et Juniors peuvent participer aux Championnats Régionaux Seniors **en tant que Seniors** à la condition que leur performance soit meilleure que celle du dernier qualifié Seniors. Les demandes pour les athlètes Cadets et Juniors doivent être envoyées à la LIFA **avant le 15 juin. Ces athlètes seront inclus dans le quota de qualification des Seniors. La qualification d'un athlète CA-JU ne permet donc pas de prendre un Senior supplémentaire.**

6- Demandes d'engagements tardifs

Les demandes d'engagements tardifs devront parvenir à la LIFA avant le **Lundi 23 juin 2025**. L'ajout des athlètes à la liste principale sera conditionné aux quotas d'athlètes définis par épreuve. Un athlète remplissant les critères de qualification sur une épreuve pleine sera par conséquent ajouté à la liste d'attente.

Date limite de réception à la L.I.F.A.

Toutes les demandes d'engagement ou de qualification exceptionnelle devront parvenir à la LIFA
avant le **Lundi 16 Juin 2025**

La réunion de qualification se tiendra le Mardi 17 juin 2025

La liste des qualifiés figurera sur le site internet <http://lifa-athle.fr> à partir du Mercredi 18 juin 2025

***** **FORFAIT - date limite Mercredi 25 Juin 2025 à 23h59** *****

CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE CADETS - JUNIORS

Stade Pierre de Coubertin, MONTGERON (91)

Samedi 5 et Dimanche 6 juillet 2025

Epreuves de 5000m JUM et de Steeple : le Mercredi 25 Juin à Saint Maur

1 - Mode de qualification

La liste des qualifiés sera établie au bilan de la saison estivale 2025 (performance réalisée en plein air du 1^{er} septembre 2024 au 22 juin 2025) sous réserve de la réalisation des performances planchers (voir page 7). **Il est de la responsabilité des clubs de s'assurer que les performances réalisées hors cadre FFA (étranger, UNSS....) soient bien prises en compte dans les bilans**

Le nombre d'athlètes retenus pour chaque épreuve sera le suivant :

Courses	CA	JU	Concours	CA	JU
100	60	60	Hauteur	15	15
200	42	42	Perche	15	15
400	36	36	Longueur	15	15
800	24	24	Triple Saut	15	15
1500	30	30	Marteau	15	15
Haies Hautes	48	48	Disque	15	15
400H	36	36	Poids	15	15
			Javelot	15	15

Une liste principale et une liste d'attente sera publiée. Les athlètes de la liste d'attente seront déplacés sur la liste principale en fonction des désistements et des engagements tardifs.

2 – Athlètes non classés dans les bilans

Un athlète ne figurant pas encore au bilan de la saison estivale pourra faire une demande de qualification exceptionnelle avec une performance hivernale ou une performance réalisée lors de la saison estivale 2024. Cette demande, qui doit être envoyée avant le lundi 23 juin 2025 à 23h59, ne pourra être étudiée que si cette performance le place dans le 1^{er} tiers des qualifiables.

3 – Athlètes Hors-LIFA

Les athlètes licenciés dans des clubs de Provinces pourront faire une demande de qualification. Cette demande ne sera recevable que si elle place l'athlète dans le 1^{er} tiers des qualifiables. Le nombre d'athlète hors LIFA (en dehors des athlètes des structures de haut niveau situé à Eaubonne, Fontainebleu et INSEP) sur une épreuve ne peut dépasser 10% des effectifs sauf dans le cas où le nombre d'athlètes franciliens ne permet pas de remplir les quotas de qualifiés.

Le nombre d'athlètes hors LIFA qualifiable pour la finale A d'une course est limité à 2. S'ils remplissent les conditions fixées au règlement technique de la compétition, les deux meilleurs hors LIFA pourront participer à la finale A. Les athlètes hors LIFA suivants seront affectés sur les autres finales.

4- Athlètes non qualifiés ayant améliorés leur performance aux bilans après la date limite du 22 juin.

Un athlète non qualifié ayant amélioré sa performance aux bilans entre le 23 et le 30 juin 2025 pourra faire une demande de qualification tardive. Cette demande pourra être étudiée si sa nouvelle performance le place dans le 1^{er} tiers des qualifiables et sous réserve du nombre de places disponibles.

5- Demandes d'engagements tardifs

Les demandes d'engagements tardifs devront parvenir à la LIFA avant le Lundi 30 juin 2025. L'ajout des athlètes à la liste principale sera conditionné aux quotas d'athlètes définis par épreuve. Un athlète remplissant les critères de qualification sur une épreuve pleine sera par conséquent ajouté à la liste d'attente.

Date limite de réception à la L.I.F.A.

Toutes les demandes d'engagement ou de qualification exceptionnelle devront parvenir à la LIFA avant le **Lundi 23 Juin à 23 h 59.**

La réunion de qualification se tiendra le Mardi 24 juin 2025

La liste des qualifiés figurera sur le site internet <http://lifa-athle.fr> à partir du Mercredi 25 juin 2025

***** **FORFAIT - date limite Mercredi 2 Juillet 2025 à 23h59** *****

CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE ELITES

Cergy-Pontoise – Stade des Maradas

Samedi 12 et Dimanche 13 juillet 2025

Epreuves de 5000m et de Steeple : le Mercredi 25 Juin à Saint Maur

1 - Mode de qualification

Ce nouveau Championnats est ouvert à tous les athlètes des catégories Cadets à Masters ayant réalisé les performances planchers prévus pour cette compétition (voir page x).

Les épreuves seront celles de la catégories Seniors, notamment pour les lancers et les épreuves de haies.

La liste des qualifiés sera établie au bilan de la saison estivale 2025 (performance réalisée en plein air du 1^{er} avril au 29 juin 2025) sous réserve de la réalisation des performances planchers (voir page 7).

Le nombre d'athlètes retenus pour chaque épreuve sera le suivant :

Courses	TC	Concours	TC
100	80	Hauteur	15
200	72	Perche	15
400	48	Longueur	15
800	50	Triple Saut	15
1500	36	Marteau	15
Haies Hautes	56	Disque	15
400H	48	Poids	15
		Javelot	15

Une liste principale et une liste d'attente sera publiée. Les athlètes de la liste d'attente seront déplacés sur la liste principale en fonction des désistements et des engagements tardifs.

2 – Athlètes non classés dans les bilans

Un athlète ne figurant pas encore au bilan de la saison estivale pourra faire une demande de qualification exceptionnelle avec une performance hivernale 2025 ou une performance réalisée lors de la saison estivale 2024. Cette demande, qui doit être envoyée avant le 30 juin 2025, ne pourra être étudiée que si cette performance le place dans le 1^{er} tiers des qualifiables.

3 – Athlètes Hors-LIFA

Les athlètes licenciés dans des clubs de Provinces pourront faire une demande de qualification. Cette demande ne sera recevable que si elle place l'athlète dans le 1^{er} tiers des qualifiables. Le nombre d'athlète hors LIFA (en dehors des athlètes des structures de haut niveau situé à Eaubonne, Fontainebleau et INSEP) sur une épreuve ne peut dépasser 10% des effectifs sauf dans le cas où le nombre d'athlètes franciliens ne permet pas de remplir les quotas de qualifiés.

Le nombre d'athlètes hors LIFA qualifiable pour la finale A d'une course est limité à 2. S'ils remplissent les conditions fixées au règlement technique de la compétition, les deux meilleurs hors LIFA pourront participer à la finale A. Les athlètes hors LIFA suivants seront affectés sur les autres finales.

4- Athlètes non qualifiés ayant améliorés leur performance aux bilans après la liste des qualifiés.

Un athlète non qualifié ayant amélioré sa performance aux bilans entre le 29 juin et le 6 juillet 2025 pourra faire une demande de qualification tardive. Cette demande pourra être étudiée si sa nouvelle performance le place dans le 1^{er} tiers des qualifiables et sous réserve du nombre de places disponibles.

5- Demandes d'engagements tardifs

Les demandes d'engagements tardifs devront parvenir à la LIFA avant le Mardi 8 juillet 2025. L'ajout des athlètes à la liste principale sera conditionné aux quotas d'athlètes définis par épreuve. Un athlète remplissant les critères de qualification sur une épreuve pleine sera par conséquent ajouté à la liste d'attente.

Date limite de réception à la L.I.F.A.

Toutes les demandes d'engagement ou de qualification exceptionnelle devront parvenir à la LIFA avant le **Lundi 30 juin 2025 à 12 h 00.**

La réunion de qualification se tiendra le Mardi 1^{er} juillet 2025

La liste des qualifiés figurera sur le site internet <http://lifa-athle.fr> à partir du Mercredi 2 Juillet 2025

***** **FORFAIT - date limite Mercredi 9 Juillet 2025 à 23h59** *****

MEETINGS REGIONAUX EN PISTE 2025

Les Meetings régionaux « En Piste » seront qualificatifs pour les Championnats de France sur bilan et performances planchers et bénéficieront du ranking WA. Epreuves sous réserve de modification.

Compétition	Lieu	Date	Nom Contact	Mail	Epreuves
Soirée violette PUC	Stade Charlety	30/04/2025	Arthemon HATUNGIMANA	arthemon.hatungimana@gmail.com	Femmes: 100m-200m-400-1500m-Longueur- Triple saut. Hommes: 100m-200m-400-1500m-Longueur- Triple saut.
Meeting Handi - Valide de Maisons- Alfort	Stade Auguste Delaune à Maisons-Alfort	11/05/2025	Jean-Baptiste SUREAU	jean-baptiste.sureau@i-run.fr	3000 m marche (F), 5000m marche (H), 110 m H (M), 100 m H (F), 5000m (H/F), 400 m H (H/F), 400 m (H/F), 100 m (H/F), 1500 m (H/F), 200 m (H/F), 800 m (H/F), Hauteur (H/F), perche (mixte), longueur (H/F)), triple saut (mixte), poids (H/F), javelot (H/F), disque (H/F), marteau (H/F),
Meeting Michel Jazy des Soirées de Saint- Maur	Saint-Maur des Fossés	04/06/2025	Sabine Atride	Athletisme@vga-fr.org	800m (F), 800m (M), 1500m (F), 1500m (M), 3000m (F), 3000m (M), 3000m steeple (F), 3000m steeple (M), longueur (F), longueur (M), triple-saut (F), triple-saut (M)
4 eme Meeting Antony	Antony	07/06/2025	Hueber Didier	Hueberdi42@gmail.com	100 mètres H/F, 400 mètres H/F, 800m H/F, 100 mètres Haies F, 110 mètres Haies H, Hauteur H/F, Longueur H/F, Javelot H/F
Meeting de Palaiseau	Palaiseau	10/06/2025	Marie JADBANE	usp.athletisme.president@gmail.com	100m H/F, 400m H/F, 1500m H/F, 3000m steeple H/F, 400m Haies H/F, Longueur H/F, Perche H/F, Poids H, Javelot H, Marteau F, Disque F
22eme meeting EASQY	Guyancourt	11/06/2025	LEFEVRE Philippe	78philippelefevre@gmail.com	Marteau H/F, Disque H/F, Longueur H/F, Hauteur H/F, Perche H/F, 100m H/F, 400m Haies H/F, 800m H/F, 400m H/F
meeting de sarcelles	Sarcelles	11/06/2025	YAO Nanan	yao.nanan@gmail.com	100m F, 100m M, 200m F, 200m M, 400m F, 400m M, 800m F, 800m M, 1500m F, 1500m M, longueur F, longueur M, marteau F, marteau M
2ème soirée des jeudis de l'Essonne	Savigny sur Orge	12/06/2025	LEMAIRE SYLVAIN	slema2020@gmail.com	100 m (H/F), 400 m haies (H/F), Longueur (H/F) Perche (H/F), Javelot H/F, 1500m H/F
Trc cergy	Pontoise	14/06/2025	Guiloineau Guillaume	Guillaume.guiloineau@athle.fr	100m F, 100m H, 200m F, 200m H, 400m H,

					400m F, 400m haies H, 400m haies F, 800m F, 800m H, 1500m H, 1500m F, 3000m steeple H, steeple H, 5000m H, 5000m F, 100m haies F, 110m haies H, Longueur H, Longueur F, triple H, triple F, perche H, perche F, disque H, disque,F, poids H, poids F, marteau H, marteau F, 4x100m H, 4x100m F, 4x400m H, 4x400m F
Meeting du Val de Marne	Maisons-Alfort	15/06/2025	Beuzard Frédéric	frederic.athle94@gmail.com	200m F, 200m M, 400m F, 400m M, 800m F, 800m M, 400m haies F, 400m haies M, Longueur M, Triple-saut F, Hauteur F, Hauteur M
Meeting Athlé 91 Track Festival	Viry-Châtillon	21/06/2025	KEVIN LEGRAND	kv.legrand@gmail.com	200m H & F, 800m H & F, 400m H & F, 1500m H & F, 5000m H & F, 110m Haies H, 100m Haies F, 3000m H, Hauteur H & F, Longueur H & F, Triple Saut H & F, Perche H & F, Poids H & F
4ème soirée des jeudis de l'Essonne	Lisses	26/06/2025	Sylvain LEMAIRE	slema2020@gmail.com	1 - 100 m H, 100 m F, 400 m haies H, 400 m haies F, Saut en longueur H, Saut en longueur F, Hauteur H, Poids H, Poids F, disque H, Disque F, 800 m H, 800 m F
24eme meeting EASQY	Trappes	02/07/2025	Philippe LEFEVRE	78philippelefevre@gmail.com	Javelot F, Javelot H, Poids F, Poids H, Longueur F, Longueur H, Hauteur F, Hauteur H, Perche F, Perche H, 100m H, 100m F, 110m Haies H, 100m Haies F, 3000m F, 3000m H, 400m F, 400m H, 400m Haies F, 400m Haies H
Meeting de Joinville	Stade Garchery	05/07/2025	FINET Lucas	lucas.finet@acparisjoinville.fr	100m H, 100m F, 200m H, 200m F, 400m H, 400m F, 800m H, 800m F, 1500m H, 1500m F, 5000m H, 5000m F, 3000m marche F, 5000m marche H, 110m haies H, 100m haies F, 400m haies H, 400m haies F, Longueur H, Longueur F, Perche H, Perche F, Triple saut H, Triple saut F, Hauteur H, Hauteur F, Javelot H, Javelot F, Marteau H, Marteau F, Disque H, Disque F
3ième Meeting de l'Avia Club Athlétisme	Cité des Sports Issy Les Moulinaux	05/07/2025	Antonia Colombo	antoniac.colombo@gmail.com	100m H & 400m H & F 100m haies F, 110m haies H, 800m H & F, Longueur H, Triple saut F, hauteur H & F, poids H & F, 3000m marche F, 5000m marche H
MEETING DE SAINT-DENIS EMOTION - 4ème journée	stade annexe	20/07/2025	sylvestre kévin	kevin.sylvestre@saint-denis-emotion.fr	110m Haies H, 100 m Haies F, 100m H & F 800m H & F, 400m H & F, Triple-Saut H & F, Longueur H & F

COMMISSION REGIONALE DES JEUNES

CATEGORIE EVEIL ATHLETIQUE U10

Enfants nés en 2016 - 2017 - 2018

CATEGORIE POUSSIN U12

Enfants nés en 2014 – 2015

LE CONCEPT « IAAF KIDS' ATHLETICS »

Le Kids' Athletics est conçu pour apporter aux enfants le plaisir de jouer à l'athlétisme. De nouvelles épreuves avec une organisation innovante vont permettre aux enfants de découvrir les activités courses, sauts, lancers dans tous les environnements possibles (stade, terrain de jeu, gymnase, espace libre, etc.).

Les jeux athlétiques proposés permettront à tous les enfants de profiter des bienfaits de la pratique de l'athlétisme en termes de santé, d'éducation et d'épanouissement personnel.

Dans ce sens, les organisations d'animations pour les écoles d'athlétisme doivent tenir compte de façon constante (épreuves, organisation, etc.) des exigences suivantes :

- Proposer un athlétisme **motivant**
- Proposer un athlétisme **accessible**
- Proposer un athlétisme **formateur**

Ainsi, seront privilégiées les organisations avec **classements par équipe**, mettant en avant non pas la performance, mais des **habiletés motrices**, des **capacités de réalisation**, à travers des ateliers ludiques.

Dans ces rencontres, les résultats seront disponibles, affichés et donnés dans les quelques minutes suivants la fin des épreuves, permettant un suivi, une ambiance et une grande motivation pour tous les acteurs de la journée.

Par ce concept, les enfants seront amenés à rencontrer **toutes les disciplines** (adaptées) de l'athlétisme, trop souvent, peu pratiquées à ces âges (perche, multi-bond, anneau/disque, ballonde/marteau, haies/obstacles...).

Afin de ne pas énumérer toutes les épreuves et de vous permettre d'avoir un maximum d'informations sur le déroulement, la mise en place, le descriptif des épreuves, il vous est conseillé de vous reporter au guide pratique de l'IAAF KIDS'ATHLETICS que vous pouvez récupérer d'un simple clic sur le site <http://lifa-athle.fr>

Rappelons que le système des rotations, en musique, sans temps morts est particulièrement apprécié des enfants qui découvrent un autre athlétisme que celui des seniors.

Mais aussi, qu'afin de préparer au mieux le passage des catégories, **une évolution adaptée sera de mise**, allant d'ateliers de complexité croissante entre éveils athlétiques et poussins, ainsi qu'au passage aux épreuves multiples en fin d'année scolaire avant de découvrir les triathlons lors du changement de catégorie pour les poussins deuxième année passant benjamins.

BAREME DE CLASSEMENT DES CLUBS

POUSSINS : Chaque licencié marquera 1 point et pourra en obtenir 6 en Poussin en gagnant un point de plus à chaque participation à des épreuves préconisées pour leur catégorie.

EVEIL ATHLETIQUE :

- Les animations sont celles validées par le Comité Départemental.
- 1 point par participation (4 points maximum)
- **Les épreuves autorisées sont les Kids Athletics et les Kids Cross** (mise en application au 1^{er} janvier 2011)

Des diplômes de participations sont disponibles sur le site fédéral et pourront être distribués aux enfants en fonction du nombre de participation de chacun aux différentes animations départementales.

AUTRE FORME DE RENCONTRE : LE PASS'ATHLE

Le Pass'Athlé est conçu pour valoriser le développement des habiletés motrices de nos jeunes catégories, et les associer progressivement à la réalisation de possibles performances.

Il existe plusieurs niveaux de Pass'Athlé:

- **Témoin vert**
- **Témoin rouge** Pass'Eveil
- **Témoin bronze**
- **Témoin argent**
- **Témoin or** Pass'Pouss

Ils correspondent à un niveau de développement moteur acquis par le jeune athlète (comme une ceinture au judo ou les étoiles au ski). En début d'année, le club remet un passeport vierge aux enfants qui n'en possèdent pas déjà un, il est valable durant toutes les années de pratique de l'athlétisme.

Le passage des témoins de couleur se fait en février (en salle) et en mai (stade).

Les ateliers sont définis et expliqués dans les fiches pédagogiques Anim'Athlé et Anim'Cross (mise à jour disponible auprès de la FFA), ils sont au nombre de 6 par niveau. L'acquisition d'un niveau se fait par la validation de 5 ateliers sur 6 minima.

Chaque atelier correspond à une habileté motrice :

- Bondir - rebondir
- Coordonner - rebondir
- Equilibrer - gainer
- Courir vite
- Se déplacer
- Transmettre une force

Il est préconisé de mettre en place ces rencontres en regroupement de 2 ou 3 clubs

**FINALE LIFA CHALLENGE EQUIP'ATHLE
LONGJUMEAU (91)
BENJAMIN(E)S U14 : Dimanche 25 mai 2025
MINIMES (M et F) U16 : Samedi 24 mai 2025**

La LIFA organise une finale LIFA du Challenge Equip'Athlé regroupant les meilleures équipes des catégories Minimes U16 (M et F) et Benjamins U14 (M et F).

1- PHASES QUALIFICATIVES

Le tour estival doit être organisé par chaque Comité Départemental au plus tard le dimanche 11 mai 2025 pour les catégories Minimes U16 et Benjamins U14

2- MODE DE QUALIFICATION/PARTICIPATION

La qualification s'effectue sur le tour estival avec obligation de participer au tour automnal.

- Seront qualifiées 8 équipes mixtes en Benjamins U14 en N1
- Seront qualifiées 16 équipes mixtes en Benjamins U14 en N2
- Seront qualifiées 8 équipes mixtes en Minimes U16 en N1
- Seront qualifiées 10 équipes mixtes en Minimes U16 en N2

La CRJ se réserve le droit de qualifier plus d'équipe sur une poule, si le nombre d'équipes qualifiées et qualifiables sur l'autre poule n'a pas atteint le quota afin de garder le même nombre d'équipe (N1+N2) pour chaque catégorie.

Un club peut engager une équipe en N1 et une autre en N2 mais seule la N1 peut prétendre à une finale (nationale ou régionale). Un club participant à une finale N1 (régionale ou nationale) ne peut participer à la finale N2.

Les clubs évoluant dans le Championnat de France des clubs en Elite ou en N1 sont tenus de s'engager dans la division N1 de l'Equip'Athlé dès les premiers tours de compétition. Une équipe, athlète et/ou jeune juge, ne peut avoir plus d'un muté enregistré après le 1^{er} janvier.

Equip'Athlé Benjamins :

Une équipe se compose de 4 athlètes au minimum pour être classée, dont 2 filles et 2 garçons qui participeront obligatoirement au relais mixte pour être classés plus un jeune juge des catégories Benjamins ou Minimes. Les athlètes Benjamins peuvent participer au plus à un triathlon général (1 course + 1 saut + 1 lancer). Si un athlète de cette catégorie ne participe qu'à deux épreuves, il ne pourra s'aligner que sur 1 course + 1 concours ou 1 saut + 1 lancer.

Equip'Athlé Minimes :

Une équipe se compose de 4 athlètes au minimum pour être classée, dont 2 filles et 2 garçons qui participeront obligatoirement au relais mixte pour être classés, plus un jeune juge des catégories Benjamins ou Minimes. Si un athlète de cette catégorie ne participe qu'à deux épreuves, il ne pourra pas disputer deux courses de la même famille. Les athlètes Minimes peuvent participer au plus à un triathlon général (1 course + 1 saut + 1 lancer) ou orienté (2 courses d'une famille différente + 1 concours ou 1 course + 2 concours).

Le nombre de participants d'une équipe dans une même épreuve est limitée à 1 par sexe.

La totalisation des cotations se fera selon les modalités définies dans le règlement national.

3 – MISE EN LIGNE DES QUALIFIES/CONFIRMATIONS/DESENGAGEMENTS

Les équipes qualifiables seront déterminées par la CRJ et la liste ainsi que les horaires qui seront mis en ligne sur le site internet de la LIFA le mardi 13 mai 2025.

Les clubs devront confirmer leur éventuelle participation sur le site <http://www.lifa-athle.fr> avant le vendredi 16 mai à 14h.

La liste définitive des équipes qualifiées sera publiée ce même jour à partir de 17h. Passé ce délai, aucune confirmation ne pourra être prise en compte et les équipes non confirmées seront déclarées comme étant forfait.

Les clubs devront inscrire leurs athlètes au plus tard jusqu'au mercredi 21 mai 23h59.

Les clubs dont l'équipe a été qualifiée pour la finale nationale ne pourront pas prétendre à une qualification en finale Île-de-France, même si ces compétitions ne sont pas sur le même week-end. Un club ayant déclaré forfait pour la finale Nationale (= club qualifiable dont le total est supérieur à la dernière équipe qualifiée) ne peut pas inscrire son équipe à la finale régionale.

4- RÈGLEMENT TECHNIQUE

Toutes les dispositions techniques du règlement national seront appliquées sauf en ce qui concerne les points suivants **en Benjamins et Benjamines : *Nombre d'essais limités à 3 pour longueur, triple-saut et les lancers***

Aucun athlète hors match ne sera admis. En cas d'ex æquo d'équipe : le relais départage.

Disposition particulière aux relais Benjamins :

- Une faute de transmission entraîne le retrait de 5 pts de la cotation de la performance réalisée
- 2 ou 3 fautes de transmissions entraînent la cotation de 2 pts
- Un abandon ou une disqualification, en dehors d'une transmission hors zone, entraîne la cotation de 1 pt.

5 - JURY

Chaque club devra fournir un juge diplômé en plus du jeune juge de l'équipe.

Le Jeune Juge fera partie du Jury et devra officier réellement du début à la fin de la compétition.

Il ne peut de ce fait participer et marquer des points comme athlète lors de ce tour

Les jeunes juges, dont la qualification aura été saisie sur le SI-FFA, au moins 48h00 avant le début de la compétition, marqueront des points pour leurs équipes :

- 20 pts pour un jeune juge certifié Apprenti
- 30 pts pour un jeune juge certifié Confirmé
- 40 pts pour un jeune juge certifié Expérimenté

CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE D'ÉPREUVES COMBINÉES
BENJAMINS U14/ MINIMES U16
MANTES-LA-JOLIE (78)
SAMEDI 7 JUIN ET DIMANCHE 8 JUIN 2025

Date limite de qualification : dimanche 25 mai 2025

1 – ÉPREUVES

- **Minimes Garçons U16 : OCTATHLON**
1^{er} jour : 100 m haies - poids - perche - javelot
2^e jour : 100 m - hauteur - disque - 1 000 m
- **Minimes Filles U16 : HEPTATHLON**
1^{er} jour : 80m haies - hauteur - poids - 100 m
2^e jour : longueur - javelot - 1 000 m
- **Benjamins U14 : TETRATHLON**
50 m haies - disque - hauteur - 1 000 m
- **Benjamines U14 : TETRATHLON**
50 m haies - hauteur - javelot - 1 000 m

2- QUALIFICATIONS

La CRJ se réunira le mardi 27 mai 2025 pour procéder aux qualifications : Les qualifications seront effectuées en fonction des bilans à jour sur le SI-FFA (compétitions clôturées)

Le nombre d'athlètes ainsi qualifié sera égal à :

- 16 pour les athlètes minimes filles U16 et minimes garçons U16.
- 16 pour les athlètes Benjamins U14 et Benjamines U14.

Une liste complémentaire d'athlètes susceptibles d'être qualifiés en cas de désengagement sera également établie.

*

Attention : les performances devront être réalisées dans les conditions réglementaires de compétition, cependant si les conditions n'ont pas pu être réalisées, il sera nécessaire de faire une demande de qualification exceptionnelle.

3- DEMANDE DE QUALIFICATION EXCEPTIONNELLE (GRATUITE)

Les athlètes dont le Comité Départemental n'organise pas de compétitions d'épreuves combinées pourront demander à être qualifiés. Un formulaire de demande de qualification spécifique devra être envoyé par mail à la LIFA à hatem.benayed@athleif.org pour le lundi 26 mai 2025 11h59 au plus tard en indiquant les performances réalisées sur l'ensemble des différentes épreuves (qui devront être réalisés à partir du 1^{er} septembre 2024)

4 - MISE EN LIGNE DES QUALIFIES/CONFIRMATIONS/DESENGAGEMENTS

La liste complète des qualifiés et les horaires seront disponibles sur <http://lifa.athle.org> à partir du mercredi 28 mai 2025 ainsi que la liste des athlètes qui seraient susceptibles d'être qualifiés en cas de désengagement.

Si un athlète ne souhaite pas participer, son club devra le désengager sur le site avant le mercredi 4 juin 2025 à 23h59. Cette façon de procéder permettra des qualifications supplémentaires des athlètes de la liste d'attente pouvant être remontés sur la liste principale.

Attention tout forfait non justifié après la date limite de désengagement sera facturé par la ligue conformément à la circulaire financière.

Les clubs devront fournir un officiel diplômé par groupe de 3 athlètes qualifiés.

Précision : Le Challenge Minime d'Épreuves Combinées par équipes se déroule lors de la même compétition que les Championnats d'Île-de-France d'Épreuves-Combinées Benjamins Minimes et suit les mêmes horaires.

Inscriptions en plus des 16 athlètes individuels : limitation à 6 équipes maximum. Une équipe peut présenter 3 minimes masculins et 3 minimes féminines et 1 jeune juge licencié au club

Sont comptabilisées pour chaque équipe :

- les 2 meilleures performances sur l'heptathlon en MF et les 2 meilleures performances sur l'octathlon en MM

Date limite de demande d'engagements le lundi 26 mai 2025 à 11h59 sur le formulaire en téléchargement sur le site de la ligue <http://lifa-athle.fr>

**CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE DE TRIATHLONS
BENJAMINS U14/ MINIMES U16
AULNAY-SOUS-BOIS (93)
Dimanche 15 juin 2025**

Date limite de qualification : dimanche 1er juin 2025

1 – EPREUVES

• **Triathlon benjamins U14 (G et F) :**

GÉNÉRAL : 1 course + 1 saut + 1 lancer

• **Triathlons minimes U16 (G et F) :**

GÉNÉRAL : 1 course + 1 saut + 1 lancer

ORIENTES :

- Sauts : 2 sauts + 1 course
- Lancers : 2 lancers + 1 course
- Courses : 2 courses (de familles différentes)

(Famille A : demi-fond-marche, Famille B : Sprint, Famille C : Haies) + 1 concours

Nombre d'essais limité à 3 pour longueur, triple-saut et les lancers.

Le registre des épreuves autorisées est disponible sur le livret 2024/2025 de la CNJ.

Les performances devront avoir été établies sur un triathlon sur une même compétition EN EXTERIEUR au plus tard le 1er juin 2025.

2- QUALIFICATIONS

Le nombre d'athlètes qualifié sera égal 40 par catégories.

Une liste d'attente par catégories sera établie pour les athlètes susceptibles d'être qualifiés en cas de désengagement

La CRJ se réunira le mardi 3 juin 2025 pour procéder aux qualifications :

Les qualifications seront effectuées en fonction des bilans à jour sur le SI-FFA à cette date (compétitions clôturées)

Attention : les performances devront être réalisées dans les conditions réglementaires de compétition, cependant si les conditions n'ont pas pu être réalisées il sera nécessaire de faire une demande de qualification exceptionnelle.

3- MISE EN LIGNE DES QUALIFIES/CONFIRMATIONS/DESENGAGEMENTS

Ces listes et les horaires seront disponibles sur <http://lifa.athle.org> à partir du mercredi 4 juin 2025, ainsi que la liste d'attente des athlètes qui seraient susceptibles d'être qualifiés en cas de désengagement.

DÉSENGAGEMENTS : Si un athlète ne souhaite pas participer, son club devra le désengager sur le site avant le mercredi 11 juin 2025 à 23h59. Cette façon de procéder permettra des qualifications supplémentaires des athlètes de la liste d'attente pouvant être remontés sur la liste principale.

ATTENTION : Les clubs devront, pour chaque athlète qualifié, indiquer sur le site et ce avant le mercredi 11 juin 2025 à 23h59 (dernier délai) les épreuves choisies. Il n'y aura pas de possibilité de changement sur place. Les athlètes pour lesquels les épreuves n'auront pas été choisies au 11 juin 2025 au soir seront considérés comme forfaits.

Tout forfait non justifié après la date limite de désengagement sera facturé par la ligue conformément à la circulaire financière.

4 - RECOMPENSES

Les trois premiers Minimes Garçons, Minimes Filles, benjamins et benjamines seront récompensés.

Le premier et la première de chaque type de Triathlon minimes (triathlon Général C/S/L // triathlon orienté 2 courses // triathlon orienté 2 sauts // triathlon orienté 2 lancers) seront également récompensés.

CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE MINIMES U16

Dimanche 22 juin 2025

AULNAY-SOUS-BOIS (93)

Date limite de qualification : lundi 9 juin 2025

1- QUALIFICATIONS

La réunion de qualification aura lieu le mardi 10 juin 2025.

Au cours de cette réunion la liste des athlètes qualifiés sera établie ainsi qu'une liste complémentaire d'athlètes susceptibles d'être qualifiés en cas de désengagement. Il sera tenu compte des résultats des championnats d'académies UNSS (individuels et par équipes) et des championnats régionaux UGSEL et affinitaires (sous réserve de leur enregistrement sur le SI-FFA).

Pour chaque épreuve, les qualifications se feront au bilan au soir du lundi 9 juin 2025

Une liste complémentaire d'athlètes susceptibles d'être qualifiés en cas de désengagement sera également établie.

Attention : les performances devront être réalisées dans les conditions réglementaires de compétition, cependant si les conditions n'ont pas pu être réalisées, il sera nécessaire de faire une demande de qualification exceptionnelle.

Seront qualifiés par sexe :

- 49 athlètes sur 80m
- 42 athlètes sur 80m haies (F)/100m haies (M)
- 30 athlètes sur 120m
- 25 athlètes sur 200m haies
- 24 athlètes sur 1000m
- 16 athlètes sur 2000m (Performances Planchers 8'00" filles et 7'00"garçons)
- 16 athlètes sur tous les concours
- 18 équipes de relais 4 x 60m (Fille, Garçon et mixte)
- 15 athlètes sur 3000m marche (Performances Planchers 22'00" filles et 21'30" garçons)

Attention : un athlète ne sera autorisé qu'à participer à un seul relais.

Limitation du nombre d'épreuves : Au maximum 4 épreuves (Relais non compris) par athlète dont pas plus de deux courses, l'une des deux devant être inférieure ou égale à 200 m.

2- MISE EN LIGNE DES QUALIFIES/CONFIRMATIONS/DESENGAGEMENTS

La liste complète des qualifiés et les horaires seront disponibles sur <http://lifa-athle.fr> à partir du mercredi 11 juin 2025 ainsi que la liste d'attente des athlètes qui seraient susceptibles d'être qualifiés en cas de désengagement.

Désengagements : Si un athlète ne souhaite pas participer aux épreuves pour lesquelles il est qualifié, son club devra le désengager sur le site LIFA avant le mercredi 18 juin 2025 - 23h59. Cette façon de procéder permettra des qualifications supplémentaires de la liste d'attente pouvant être remontés sur la liste principale.

Tout forfait non justifié après la date limite de désengagement sera facturé par la ligue conformément à la circulaire financière.

MODES DE QUALIFICATIONS AUX EPREUVES NATIONALES

Pour toutes les qualifications aux championnats Nationaux, la CNJ demande notamment un chronométrage électrique et une mesure du vent réglementaire sur les courses et les concours. Des demandes de qualifications exceptionnelles seront nécessaires si ce n'est pas le cas.

RELAIS 800 X 200 X 200 X 800 MINIMES (U16, M, F et Mixte)

FINALE NATIONALE : 05-06 juillet 2025 à Obernai (G-E)

Dans chaque Ligue métropolitaine, l'équipe de club Minimes (U16) filles, l'équipe de club Minimes (U16) garçons, et l'équipe de club Minimes (U16) mixte (2 filles et 2 garçons) ayant réalisé la meilleure performance, seront qualifiées. Des équipes complémentaires pourront être qualifiées en fonction du bilan (de façon à avoir un maximum de 28 équipes).

POINTES D'OR COLETTE BESSON – MINIMES (U16)

Date limite de qualification : 22 juin 2025

FINALE NATIONALE : 05-06 juillet 2025 à Obernai (G-E)

QUALIFICATIONS :

105 Triathlons garçons et 105 Triathlons filles seront qualifiés de la manière suivante :

- ✓ Les 70 meilleurs Triathlons Minimes deuxième année,
- ✓ Les 35 meilleurs Triathlons Minimes première année.
- ✓ Sont qualifiables :

- Le meilleur Triathlon dans chaque ligue (MI1 ou MI2) et pour chaque catégorie réalisée lors d'une même compétition.

- Tous les autres athlètes figurant dans le bilan plein air des Triathlons (code 795) au 22 juin 2025.

AVIS IMPORTANT :

Les compétitions qualificatives organisées avec prise des temps en manuel ou sans prise de vent nécessiteront une demande de qualification exceptionnelle. Toute demande de qualification directe ou éventuelle d'un athlète, issue des résultats d'une compétition scolaire, devra être faite par la Ligue concernée accompagnée des résultats papier ou de l'adresse Internet de la compétition concernée

EPREUVES COMBINEES PAR EQUIPES MINIMES (U16)

Challenge National Minimes (U16) d'épreuves combinées

Il sera organisé conformément aux différents Règlements de la FFA, dans le cadre des Pointes d'Or Colette BESSON.

Règlement FFA :

- Il s'agit d'une compétition par équipe composée de 3 minimes filles et de 3 minimes garçons.
- Les minimes filles disputent l'heptathlon ; les minimes garçons l'octathlon.
- Les tables de cotation sont celles des épreuves combinées. Le règlement des épreuves combinées sera appliqué (la non-participation à une épreuve entraîne l'abandon pour le reste des épreuves à disputer).

. Le classement final s'établit au total des points obtenus par les 2 meilleurs octathlons masculins et les 2 meilleurs Heptathlons féminins

Les athlètes qualifiés au Challenge d'Épreuves Combinées ne peuvent pas participer au Relais 800-200-200-800 (exception faite des athlètes des clubs ultramarins).

Qualification :

La période de qualification s'étalera jusqu'au dimanche 22 Juin 2025 inclus

Pour le Challenge National d'Épreuves Combinées Minimes (U16), les 6 meilleures équipes pourront participer. Sont comptabilisés pour chaque équipe de club, et pour chaque compétition d'Épreuves Combinées (le numéro de référence SIFFA de la compétition faisant foi), les 2 meilleurs heptathlons féminins et les 2 meilleurs octathlons masculins réalisés pour les Minimes /U16 du même club au cours de la période de qualification.

La CNJ établira un bilan à partir des performances (totaux de points de l'octathlon et de l'heptathlon de chaque athlète du club) enregistrées dans le SIFFA et déclarées qualifiantes sans que le club n'ait besoin de s'engager.

Les athlètes devront être licenciés au titre de leur club la veille du premier jour de la compétition concernée.

- Une équipe ne peut avoir plus d'un muté enregistré après le 1^{er} janvier.

COMMISSION REGIONALE DU RUNNING

CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE D'EKIDEN DIMANCHE 30 MARS 2025 – MONTGERON (91) EPREUVE SUPPORT EKIDEN DU MONTGERON

1. Engagements :

- Championnat ouvert aux catégories cadets à masters.
- Une équipe est composée obligatoirement de six (6) personnes licenciées « compétition » dans le même club.
- L'inscription est faite directement auprès de l'organisateur (renseigner son numéro de licence lors de l'inscription).
- La ligue remboursera aux clubs le montant de l'inscription (à hauteur de 50 € par équipe) pour chaque équipe classée au titre des championnats d'Île-de-France d'Ekiden. Celui-ci sera effectué sur le compte de tiers du club.
- Aucune inscription sur place ne sera acceptée.
- **Le port du maillot du club est obligatoire pour tous les athlètes participants aux Championnats d'Île-de-France d'Ekiden.**
- Le premier SAS de la course sera dédié au championnat.

2. Classement et composition des équipes :

- Trois classements distincts seront proposés :
 - o Equipes hommes
 - o Equipe Masters hommes (à partir de M1)
 - o Equipes femmes
 - o Ekiden Masters femmes (à partir de M1)
 - o Equipes mixte
- Les trois (3) premières équipes de chaque classement seront appelées sur le podium.
- Sur la base du règlement fédéral de la discipline, les équipes mixtes sont composées obligatoirement de trois (3) hommes et de trois (3) femmes.
- Nombre d'athlètes considérés comme mutés ou étrangers autorisés à participer : 2 par équipe

3. Titres décernés :

- Champion d'Île-de-France : Ekiden hommes
- Champion d'Île-de-France : Ekiden femmes
- Champion d'Île-de-France : Ekiden équipe mixte
- Champion d'Île-de-France : Ekiden Masters hommes (à partir de M1)
- Champion d'Île-de-France : Ekiden Masters femmes (à partir de M1)

CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE DE MARCHE NORDIQUE

DIMANCHE 6 AVRIL 2025 – DRAVEIL(91)

EPREUVE SUPPORT LA DRAVEILLOISE

1. Engagements :

- Championnat ouvert aux catégories cadets à masters ayant une licence compétition.
- L'inscription est faite directement auprès de l'organisateur (renseigner son numéro de licence lors de l'inscription).
- La ligue remboursera aux clubs le montant de l'inscription (à hauteur maximum de 10 €) pour chaque arrivant, licencié compétition, classé au titre des championnats d'Île-de-France de marche nordique. Celui-ci sera effectué sur le compte de tiers du club.
- Aucune inscription sur place ne sera acceptée.
- **Le port du maillot du club est obligatoire pour tous les athlètes participants aux Championnats d'Île-de-France Marche Nordique.**

2. Titres décernés :

a. Podiums individuels

- Podium masculin toutes catégories confondues.
- Podium féminin toutes catégories confondues.
- Le premier et la première des catégories Cadets à Masters 10

b. Par équipe

L'équipe vainqueur est celle qui aura le temps total le moins élevé (addition des 4 meilleurs temps).

En cas d'ex-æquo, l'équipe gagnante sera celle dont le 4^{ème} équipier comptant dans l'équipe sera le mieux classé.

- Première équipe mixte (deux hommes et deux femmes)

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

c. Challenge du nombre

Le club le plus représenté à l'arrivée des championnats, se verra recevoir le trophée « THERESE OLIVON-MAUGER »

CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE DE TRAIL COURT

27 AVRIL 2025 – MOIGNY-SUR-ECOLE (91)

EPREUVE SUPPORT LE LIEVRE ET LA TORTUE

3. Engagements :

- Championnat ouvert aux catégories espoirs à masters ayant une licence compétition.
- L'inscription est faite directement auprès de l'organisateur (renseigner son numéro de licence lors de l'inscription).
- La ligue remboursera aux clubs le montant de l'inscription (à hauteur maximum de 10 €) pour chaque arrivant, licencié compétition, classé au titre des championnats d'Île-de-France de trail court. Celui-ci sera effectué sur le compte de tiers du club.
- Aucune inscription sur place ne sera acceptée.
- **Le port du maillot du club est obligatoire pour tous les athlètes participants aux Championnats d'Île-de-France de Trail Court.**
- Le premier SAS de la course sera dédié au championnat.

4. Titres décernés :

d. Podiums individuels

- Podium masculin toutes catégories confondues.
- Podium féminin toutes catégories confondues.
- Le premier et la première des catégories Espoirs à Masters 10

e. Par équipe

L'équipe vainqueur est celle qui aura le temps total le moins élevé (addition des 4 meilleurs temps).

En cas d'ex-æquo, l'équipe gagnante sera celle dont le 4^{ème} équipier comptant dans l'équipe sera le mieux classé.

- Première équipe hommes toutes catégories confondues.
- Première équipe femmes toutes catégories confondues.
- Première équipe mixte (avec au moins un homme ou une femme)

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

COMMISSION REGIONALE DES ATHLETES MASTERS

CATEGORIES MASTERS

MASTERS 10	1940 et avant
MASTERS 9	1941 – 1945
MASTERS 8	1946 - 1950
MASTERS 7	1951 - 1955
MASTERS 6	1956 – 1960
MASTERS 5	1961 – 1965
MASTERS 4	1966 – 1970
MASTERS 3	1971 – 1975
MASTERS 2	1976 – 1980
MASTERS 1	1981 – 1985
MASTERS 0	1986-1990

CARACTERISTIQUES DES EPREUVES MASTERS

	Poids	Disque	Javelot	Marteau	Marteau lourd
Masculins					
M35-40-45	7 kg 260	2 kg	800 gr	7 kg 260	15 kg 880
M50-55	6 kg	1 kg 500	700 gr	6 kg	11 kg 340
M60-65	5 kg	1 kg	600 gr	5 kg	9 kg 080
M70-75	4 kg	1 kg	500 gr	4 kg	7 kg 260
M80-85	3 kg	1 kg	400 gr	3 kg	5 kg 450
Féminins					
F35-40-45	4 kg	1 kg	600 gr	4 kg	9 kg 080
F50-55	3 kg	1 kg	500 gr	3 kg	7 kg 260
F60-65-70	3 kg	1 kg	500 gr	3 kg	5 kg 450
F75	2 kg	0,750 kg	400 gr	2 kg	4 kg

Masculins				
M35-40-45	110m haies	0,991	10 haies	13,72-9,14-14,02
M50-55	100m haies	0,914	10 haies	13-8,5-10,5
M60-65	100m haies	0,838	10 haies	12-8-16
M70-75	80m haies	0,762	8 haies	12-7-19
M35-40-45	400m haies	0,914	10 haies	45-35-40
M50-55	400m haies	0,838	10 haies	45-35-40
M60-65	300m haies	0,762	7 haies	50-35-40
M70-75	300m haies	0,686	7 haies	50-35-40
Féminins				
F35	100m haies	0,838	10 haies	13-8,5-10,5
F40-45	80m haies	0,762	8 haies	12-8-12
F50-55	80m haies	0,762	8 haies	12-7-19
F60-65-70	80m haies	0,686	8 haies	12-7-19
F35-40-45	400m haies	0,762	10 haies	45-35-40
F50-55	300m haies	0,762	7 haies	50-35-40
F60-65	300m haies	0,686	7 haies	50-35-40

CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE MASTERS SUR PISTE
MATCH INTERLIGUE MASTERS
DIMANCHE 27 AVRIL 2025
SAINT-DENIS – STADE AUGUSTE DELAUNE

Cette année le championnat LIFA accueillera le challenge interligues avec la ligue du Grand Est et peut être d'une autre ligue.

Modalités d'engagement :

- Aucune inscription sur place, toute inscription tardive sera facturée 20,00€.
- Les engagements se font directement sur le site internet LIFA <https://www.lifa-athle.fr/>
- Date limite d'engagement : LUNDI 21 AVRIL à 23h59.

Engagements athlètes hors ligue :

Les demandes d'engagement sont à faire directement en ligne sur le site <https://www.lifa-athle.fr/>
Droits d'engagements (sauf challenge interligues) : 10€ pour la 1^{ère} épreuve, 6€ pour les suivantes.

Catégories :

Ils sont ouverts à tout athlète licencié compétition, âgé de 35 au moins au premier jour de la compétition (F35/M35).
Les classements sont établis par catégories d'âge de 5 ans calculées en fonction de la date de naissance de l'athlète.

Limitation des épreuves :

Le nombre d'épreuves autorisées par athlète est limité à 4 dont 3 courses ou 3 concours au maximum. Ce nombre pourra être réduit à 3 (2+1) en fonction du nombre d'engagés.

Confirmation des engagements :

Au plus tard 30mn avant chaque épreuve, quelle que soit l'épreuve.

Modalités Techniques :

- 100m : séries / finale. Si le nombre d'athlètes confirmés est inférieur ou égal à 8, la finale aura lieu à l'heure des séries.
- Courses (sauf 100m) : finales directes (des courses de niveau seront constituées),
- Faux départ : le règlement sportif FFA sera appliqué.
- Utilisation des starting-blocks : non-obligatoires et départ debout autorisé à partir de 50 ans
- Courses de haies et lancers : application des règles WMA (cf. tableau des caractéristiques des Epreuves Masters).
- Si un athlète est inscrit à la fois dans une course et dans un concours, ou dans plusieurs concours se déroulant simultanément, la règle des inscriptions simultanées sera appliquée (Règle F.142.3)
- Résultats : toute réclamation concernant les résultats devra être déposée sur place directement auprès du juge-arbitre dans les 30mn suivant l'affichage des résultats.
- Le port du maillot de club est obligatoire (Règle F.143.1).
- Lancers : 4 essais par athlètes
- Sauts : 6 essais par athlètes. Ce nombre pourra être limité à 4 en fonction du nombre d'engagés.

Horaires :

Les horaires de la compétition sont susceptibles d'être modifiés en fonction des engagements définitifs. L'horaire définitif sera arrêté le mardi 22 avril 2025.

Récompense :

Pour chaque épreuve, les 3 premiers athlètes LIFA de chaque catégorie seront invités à monter sur le podium.
Les médailles seront remises uniquement aux athlètes présents au moment du podium, remise effectuée à la fin du délai de réclamation.

Les récompenses pour le challenge inter ligues seront précisées dans le règlement propre à paraître.

COMMISSION REGIONALE DE MARCHE CALENDRIER DES CHAMPIONNATS ET CRITERIUMS 2025

06/04/25	Championnats Régionaux sur Route : 20 km ES/SE/VE F & M + 10 km JU F & M Championnats régionaux sur piste : 3000m MI + 5000m CA	Stade Micheline Ostermayer-Ocquerre (77)
03 et 04/05/25	1^{er} Tour Interclubs Seniors (Piste F / M)	
18 et 19/05/25	2^{ème} Tour Interclubs Seniors (Piste F / M)	
16/03/2025	Critérium de Printemps-Epreuves de durée	Versailles (78)
11/06/2025	Challenge des comités (Soirée de St Maur)	Saint-Maur (94)
22/06/2025	Championnats Île-de-France Piste Minimes F & M	AULNAY-SOUS-BOIS
27/04/2025	Championnats Île-de-France Masters Piste F / M Org. Commission Régionale des Athlètes Masters	Saint Denis (93)
5 ou 12/10/2025	Championnats LIFA sur Route 20 km ES/SE/VE F & M + 10 km JU F & M	LISSES (91)

Pour toutes les dates ci-dessus, dans la mesure du possible et des disponibilités des officiels, la Commission Régionale de Marche et la Commission des Officiels Techniques Régionale s'efforcent de proposer des juges de marche en effectif suffisant pour couvrir au mieux ces compétitions. Nous rappelons qu'il est du ressort de chaque comité départemental de désigner ou de solliciter des officiels sur les compétitions figurant à leurs calendriers respectifs y compris pour les épreuves de marche.

CHALLENGE DE L'AMITIE FEMININ et MASCULIN (TROPHEES « SOUVENIR JEAN DAHM »)

Condition de participation : être licencié(e) dans un club francilien et dans les catégories juniors, espoirs, seniors et Masters féminines ou masculins. Décompte des points pour chacune des épreuves retenues dans ces deux challenges : 25 points au 1^{er}, 24 points au 2^{ème}, 23 points au 3^{ème} etc... jusqu'à 1 point au 25^{ème} et au-delà. Le classement est mis à jour après chaque épreuve le site internet de la LIFA.

16/03/2025 : Versailles	Critérium de printemps – Versailles (78)
06/04/2025 : Ocquerre	Championnats Régionaux - 20 km F & M Route.
04/10/2025 : THIAIS	3 000 m F et 5 000 m M Piste.
5 ou 12/10/2025 : LISSES	Grand Prix de Lisses-Championnat LIFA des 20km F & M Route.
Novembre 2025 : NOGENT-SUR-MARNE	Meeting de Nogent- 20 km Piste F & M.

Pour toute autre information relative à la marche en Île-de-France, n'oubliez pas de consulter le site internet de la LIFA

Contact CRM : Nathalie Steinville – crmarche@athleif.org

**CRITERIUM DE PRINTEMPS – EPREUVES DE DUREE
Dimanche 16 mars 2025 – Versailles (78)**

Epreuves :

-heure de marche JU/ES/SE/MA
-5000m CA
-3000m MI
-2000m BE

Epreuve de l'heure de marche comptant pour le challenge de l'amitié

**CHAMPIONNATS REGIONAUX DE MARCHE ES/SE/MA ET DE 10KM JU
CHAMPIONNATS REGIONAUX DE 3000m MI
CHAMPIONNATS REGIONAUX DE 5000m CA
Dimanche 6 Avril 2025 – Ocquerre (77)**

Epreuves : 20Km Marche ES/SE/MA – 10Km marche JU sur circuit de 1km, 5000m CA et 3000m MI

Engagements : Les modalités d'engagements seront communiquées sur le site internet de la LIFA

Limitation à 2h30 au passage au dernier tour.

Epreuve du 20km comptant pour le challenge de l'amitié

**Challenge LIFA des comités
Mercredi 11 juin 2025 – Saint-Maur (94)**

Epreuves :

-5000m CAM/JUM/ESM/SEM/MAM
-3000m CAF/JUF/ESF/SEF/MAF
-3000m MI
-2000m BE

Le challenge récompensera le comité ayant réuni le plus de participants avec à minima 1 jeune/1 femme (règlement du challenge à venir)

**CHAMPIONNATS D'ILE DE FRANCE DE 20 km MARCHE ES/SE/MA ET
CHAMPIONNATS REGIONAUX 10km JU
Dimanche 5 ou 12 Octobre 2025– LISSES (91)**

Epreuves : 20km Marche ES/SE/MA et 10km JU

Engagements : sur le site internet de la LIFA : <http://lifa-athle.fr>

Epreuve du 20km comptant pour le challenge de l'amitié

CALENDRIER DES CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX ET DE ZONES

Informations données à titres indicatives. Merci de vous conformer aux indications figurant sur le site internet de chaque Comité Départemental.

COMITE DEPARTEMENTAL DE PARIS (75)		
10/05/2025	CHAMPIONNATS DPTX TRIATHLONS BENJAMINS (75)	LA CROIX DE BERNY
10-11/05/2025	CHAMPIONNATS DPTX EPREUVES COMBINEES (MI/CA/JU/ES/SE)	VILLEJUIF
11/05/2025	CHAMPIONNATS DPTX TRIATHLONS MINIMES (75)	LA CROIX DE BERNY
28/05/2025	CHAMPIONNATS DPTX DEMI FOND, LONG, STEEPLE	SAINT DENIS
31/05/2025	CHAMPIONNATS DPTX CA/JU/ES/SE (CDA94)	IVRY S/SEINE
01/06/2025	CHAMPIONNATS DPTX CA/JU/ES/SE J2	LIEU A DEFINIR

COMITE DEPARTEMENTAL DE SEINE ET MARNE (77)		
05-06/04/2025	CHAMPIONNATS 77 EPREUVES COMBINEES BE MI	OCQUERRE
01/05/2025	INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX 77	OCQUERRE
08/05/2025	EQUIP'ATHLE TOUR PRINTANIER 77	NEMOURS
10-11/05/2025	CHAMPIONNATS DPTX EPREUVES COMBINEES CJES 77 - 91	BONDOUFLE
22/05/2025	CHAMPIONNATS 77 DEMI FOND LONG	THORIGNY SUR MARNE
31/05/2025	CHAMPTS TRIATHLON + INDIV BE	SAVIGNY LE TEMPLE
01/06/2025	CHAMPTS TRIATHLON + INDIV MI	SAVIGNY LE TEMPLE
07-08/06/2025	CHAMPIONNATS DE ZONE CJES 77	BUSSY SAINT GEORGES

COMITE DEPARTEMENTAL DES YVELINES (78)		
05-06/04/2025	CHAMPIONNATS 77 EPREUVES COMBINEES BE MI	MAISONS-LAFITTE
09/04/2025	CHPTS DE ZONE 78-92 DE STEEPLE	LE PLESSIS ROBINSON
01/05/2025	INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX	LIEU A DEFINIR
11/05/2025	ÉQUIP'ATHLE BE-MI	GUYANCOURT
25/05/2025	CHAMPIONNATS DE ZONE 78-92 J1	VERSAILLES
01/06/2025	CHAMPIONNATS DE ZONE 78-92 J2	ANTONY

COMITE DEPARTEMENTAL DE L'ESSONNE (91)		
01/05/2025	INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX	OCQUERRE (77)
08/05/2025	EQUIP ATHLE BE/MI	BRETIGNY
10-11/05/2025	EPREUVES COMBINEES B/M/C/J/E/S	BONDOUFLE
24-25/10/2025	ESSONNE C/J/E/S	VIRY
28/05/2025	ESSONNE DEMI-FOND	SAINT MAUR
08/06/2025	FINALE B/M	LA NORVILLE
28/06/2025	INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX B/M	VIRY
11/10/2025	EQUIP ATHLE TOUR AUTOMNAL BENJAMINS	LIEU A DEFINIR
D12/10/2025	EQUIP ATHLE TOUR AUTOMNAL MINIMES	LIEU A DEFINIR

COMITE DEPARTEMENTAL DES HAUTS DE SEINE (92)		
10-11/05/2025	CHAMPIONNAT DEPTX EPREUVES COMBINEES TC	PLESSIS ROBINSON
25/05/2025	CHAMIONNAT DE ZONES J1	VERSAILLES
01/06/2025	CHAMPIONNAT DE ZONES J2	ANTONY
08/06/2025	CHAMPIONNAT MINIMES + TRIATHLON	ANTONY
09/06/2025	CHAMPIONNAT BENJAMIN + TRIATHLON	ANTONY

COMITE DEPARTEMENTAL DE SEINE SAINT DENIS (93)		
12/04/2025	CHALLENGE EQUIP'ATHLE BE-MI	MONTREUIL
03/05/2025	CHAMPIONNATS INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX 75-93	SAINT-DENIS
10-11/05/2025	CHAMPIONNATS DEPTX EPREUVES COMBINEES TC	NOISY LE GRAND
24/05/2025	CHAMPIONNATS DEPTX MI	SAINT-OUEN
25/05/2025	CHAMPIONNATS DEPTX BE	SAINT OUEN
31/05-01/06/2025	CHAMPIONNATS DEPTS CA-JU-ES-SE	AULNAY-SOUS-BOIS

COMITE DEPARTEMENTAL DU VAL DE MARNE (94)		
05/04/2025	EQUIP'ATHLE MINIMES	PARIS (GARCHERY)
06/04/2025	CHAMPIONNATS DPTX DE TRIATHLON BE-MI	CACHAN
27/04/2025	INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX	CACHAN
08/05/2025	EQUIP'ATHLE MINIMES	SUCY EN BRIE
10-11/05/2025	CHAMPIONNATS DE ZONES EC	VILLEJUIF
28/05/2025	CHAMPIONNATS DE ZONES 1/2 FOND LONG	SAINT-MAUR
25-26/05/2024	CHAMPIONNATS DE ZONES CA-JU-ES-SE	PARIS (BOIS VINCENNES)
29/05/2025	CHAMPIONNATS DPTX BENJAMINS	PARIS (GARCHERY)
31/05-/2025	CHAMPIONNATS DPTX CA/JU/ES/SE J1	IVRY S/SEINE
01/06/2025	CHAMPIONNATS DPTX CA/JU/ES/SE J2	LIEU A DEFINIR
07/06/2025	CHAMPIONNATS DPTX MINIMES	IVRY S/SEINE

COMITE DEPARTEMENTAL DU VAL D'OISE (95)		
05-06/04/2025	CHAMPIONNATS DPTX EC BE-MI	CORMEILLES EN PARISIS
08/05/2025	INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX	BEAUMONT-SUR-OISE
10-11/05/2025	EQUIP'ATHLE 95	L'ISLE ADAM
18-19/05/2025	CHPTS DEPTX EPREUVES COMBINEES CA A SE	TAVERNY
31/05-01/06/2025	CHAMPIONNATS IND. ET TRIATHLON BE-MI	FRANCONVILLE
07-08/06/2025	CHPTS DEPTX CA A SE	TAVERNY

BARÈME HOMMES

Epreuves	Cat.	IA	IB	N1	N2	N3	N4	IR1	IR2	IR3	IR4	R1	R2	R3	R4	R5	R6	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
		40 pt	35 pt	30 pt	28 pt	26 pt	24 pt	21 pt	20 pt	19 pt	18 pt	15 pt	14 pt	13 pt	12 pt	11 pt	10 pt	8 pt	7 pt	6 pt	5 pt	4 pt	3 pt	2 pt
*50m	CJESV	5'66	5'76	5'84	5'94	6'04	6'14	6'24	6'30	6'37	6'44	6'50	6'60	6'68	6'76	6'84	6'94	7'04	7'14	7'24	7'34	7'44	7'54	7'64
*60m	CJESV	6'56	6'66	6'74	6'84	6'94	7'14	7'24	7'34	7'44	7'54	7'64	7'74	7'84	7'94	8'04	8'14	8'24	8'34	8'44	8'54	8'64	8'84	9'04
100m	CJESV	10'10	10'20	10'34	10'64	10'84	10'94	11'14	11'34	11'44	11'54	11'74	11'94	12'14	12'24	12'34	12'44	12'54	12'74	12'94	13'14	13'44	13'74	14'14
200m	CJESV	20'44	20'64	20'94	21'44	21'84	22'24	22'54	22'84	23'14	23'44	23'74	24'14	24'54	24'84	25'14	25'44	25'74	26'14	26'54	26'94	27'44	28'24	29'04
300m	C			34'04	34'74	35'44	36'14	36'74	37'44	38'14	38'84	39'54	40'24	40'94	41'64	42'34	43'04	43'54	44'04	44'54	45'04	45'54	46'04	46'54
400m	JESV	45'24	45'84	46'64	47'64	48'64	49'64	50'44	51'44	52'44	53'44	54'44	55'44	56'44	57'44	58'44	59'44	60'44	61'44	62'44	63'44	64'44	65'44	66'44
800m	CJESV	1'45'54	1'46'54	1'48'00	1'50'00	1'52'00	1'54'00	1'57'00	1'59'00	2'01'00	2'03'00	2'05'00	2'07'00	2'09'00	2'11'00	2'14'00	2'17'00	2'20'00	2'22'00	2'24'00	2'27'00	2'30'00	2'33'00	2'36'00
1 000m	CJESV	2'16'00	2'17'50	2'19'00	2'21'50	2'24'00	2'26'50	2'30'00	2'35'00	2'38'00	2'41'00	2'44'00	2'47'00	2'50'00	2'53'00	2'57'00	3'01'00	3'04'00	3'08'00	3'12'00	3'16'00	3'20'00	3'25'00	3'29'00
1 500m	CJESV	3'34'00	3'37'00	3'42'00	3'46'00	3'50'00	3'54'00	3'59'00	4'04'00	4'09'00	4'14'00	4'19'00	4'24'00	4'29'00	4'34'00	4'39'00	4'44'00	4'49'00	4'54'00	4'59'00	5'04'00	5'12'00	5'20'00	5'28'00
3 000m	CJESV	7'44'00	7'50'00	8'00'00	8'10'00	8'20'00	8'30'00	8'40'00	8'50'00	9'00'00	9'10'00	9'20'00	9'30'00	9'40'00	9'50'00	10'00'00	10'10'00	10'20'00	10'30'00	10'40'00	11'00'00	11'15'00	11'30'00	11'45'00
5 000m	JESV	13'10'00	13'25'00	13'45'00	14'00'00	14'20'00	14'40'00	15'00'00	15'20'00	15'40'00	16'00'00	16'20'00	16'40'00	17'00'00	17'20'00	17'40'00	18'00'00	18'20'00	18'40'00	19'10'00	19'40'00	20'10'00	21'00'00	22'00'00
10 000m -10km	CJESV	27'50	28'15	29'00	29'45	30'30	31'15	32'00	32'45	33'30	34'15	35'00	35'45	36'30	37'15	38'00	38'45	39'30	40'30	41'30	43'00	45'00	47'00	50'00
15km	CJESV	43'30	44'00	44'30	45'40	46'50	48'00	49'10	50'20	51'30	52'40	53'50	55	56'10	57'20	58'30	59'45	1h01'00	1h03'00	1h05'00	1h07'00	1h11'00	1h14'00	1h18'00
20 000m -20km	JESV	58'30	59'15	1h01'00	1h02'15	1h03'30	1h05'00	1h07'00	1h08'30	1h10'00	1h11'30	1h13'00	1h14'30	1h16'00	1h18'00	1h19'30	1h22'30	1h25'30	1h29'00	1h32'00	1h36'00	1h40'00	1h45'00	1h50'00
Semi-Marathon	JESV	1h01'30	1h02'15	1h04'00	1h05'30	1h07'00	1h08'30	1h10'30	1h12'30	1h14'00	1h15'30	1h17'30	1h19'00	1h20'30	1h22'30	1h24'00	1h27'00	1h30'00	1h34'00	1h37'00	1h41'00	1h45'00	1h50'00	1h55'00
Marathon	ESV	2h10'00	2h12'30	2h15'00	2h20'00	2h24'00	2h28'00	2h32'00	2h36'00	2h40'00	2h44'00	2h48	2h53	2h58	3h03	3h08	3h14	3h20	3h26	3h34	3h42	3h50	4h00	4h10
100km	ESV	6h35	6h53	7h10	7h25	7h40	7h55	8h10	8h25	8h40	8h50	9h00	9h10	9h20	9h30	9h40	9h50	10h00	10h20	10h40	11h00	11h20	11h40	12h00
Heure	JESV	20550m	20300m	20000m	19600m	19200m	18800m	18400m	18000m	17600m	17200m	16800m	16400m	16000m	15700m	15400m	15100m	14800m	14400m	14000m	13500m	13000m	12500m	12000m
24 Heures route	ESV	250km	240km	230km	225km	220km	215km	210km	205km	200km	195km	190km	185km	180km	175km	170km	165km	160km	155km	150km	140km	130km	120km	110km
*50m H 0.91m	C			6'54	6'74	6'94	7'14	7'34	7'54	7'74	7'94	8'14	8'34	8'44	8'54	8'64	8'74	8'84	8'94	9'04	9'14	9'24	9'34	9'44
*50m H 0.99m	JV		6'54	6'64	6'84	7'04	7'24	7'44	7'64	7'84	8'04	8'24	8'44	8'54	8'64	8'74	8'84	8'94	9'04	9'14	9'24	9'34	9'44	9'54
*50m H 1.06m	CJESV	6'43	6'62	6'74	6'94	7'14	7'34	7'54	7'74	8'04	8'24	8'44	8'64	8'74	8'84	8'94	9'04	9'14	9'24	9'34	9'44	9'54	9'64	9'84
*60m H 0.91m	C			7'64	7'84	7'94	8'14	8'34	8'54	8'74	8'94	9'14	9'44	9'64	9'84	9'94	10'04	10'14	10'34	10'54	10'64	10'74	10'84	10'94
*60m H 0.99m	JV		7'64	7'84	8'04	8'14	8'34	8'54	8'74	8'94	9'14	9'44	9'64	9'84	9'94	10'04	10'14	10'34	10'54	10'64	10'74	10'84	10'94	11'14
*60m H 1.06m	CJESV	7'57	7'76	7'94	8'14	8'34	8'54	8'74	8'94	9'14	9'44	9'64	9'84	9'94	10'04	10'14	10'34	10'54	10'64	10'74	10'84	10'94	11'14	11'34
110m H 0.91m	C			13'34	13'64	13'94	14'34	14'94	15'24	15'54	15'84	16'14	16'54	16'94	17'34	17'64	17'94	18'24	18'54	19'04	19'54	20'04	20'54	21'04
110m H 0.99m	JV		13'44	13'64	13'94	14'34	14'74	15'14	15'54	15'84	16'14	16'54	16'94	17'34	17'64	17'94	18'24	18'54	19'04	19'54	20'04	20'54	21'04	21'54
110m H 1.06m	CJESV	13'44	13'64	13'84	14'24	14'74	15'14	15'54	15'84	16'14	16'54	16'94	17'34	17'64	17'94	18'24	18'54	19'04	19'54	20'04	20'54	21'04	21'54	22'04
320m H	C			39'24	40'04	40'84	41'44	42'04	42'64	43'24	44'24	45'24	46'24	47'24	48'24	49'24	50'24	51'24	52'24	53'24	54'24	55'24	56'24	57'24
400m H	JESV	49'44	50'14	51'24	52'74	54'04	55'24	56'24	57'24	58'24	59'24	60'24	61'44	62'64	63'84	65'04	66'24	67'24	68'24	69'24	70'24	71'24	72'24	74'24
2 000m Steeple	C			5'40'00	5'50'00	6'00'00	6'10'00	6'16'00	6'22'00	6'28'00	6'35'00	6'42'00	6'50'00	7'00'00	7'10'00	7'20'00	7'30'00	7'40'00	7'50'00	8'00'00	8'10'00	8'20'00	8'30'00	8'40'00
3 000m Steeple	JESV	8'20'00	8'30'00	8'45'00	9'00'00	9'15'00	9'30'00	9'40'00	9'50'00	10'00'00	10'10'00	10'20'00	10'35'00	10'50'00	11'05'00	11'20'00	11'30'00	11'40'00	11'50'00	12'00'00	12'20'00	12'35'00	12'50'00	13'05'00
Hauteur	CJESV	2m28	2m23	2m16	2m10	2m06	2m01	1m95	1m92	1m89	1m85	1m81	1m78	1m75	1m72	1m68	1m64	1m60	1m55	1m50	1m45	1m40	1m35	1m30
Perche	CJESV	5m65	5m50	5m40	5m20	5m00	4m80	4m60	4m40	4m30	4m20	4m00	3m80	3m60	3m50	3m40	3m30	3m20	3m00	2m80	2m60	2m40	2m20	2m00
Longueur	CJESV	8m15	8m00	7m75	7m40	7m20	7m00	6m80	6m60	6m40	6m30	6m20	6m10	6m00	5m85	5m65	5m50	5m35	5m20	5m00	4m80	4m60	4m30	4m00
Triple Saut	CJESV	17m10	16m80	16m50	15m75	15m00	14m50	14m10	13m80	13m50	13m20	12m90	12m60	12m30	12m00	11m70	11m40	11m10	10m80	10m50	10m20	9m90	9m60	9m20
Poids 5kg	C		19m50	19m00	18m00	17m00	16m40	15m80	15m40	15m00	14m50	14m00	13m50	13m00	12m40	11m80	11m20	10m60	10m00	9m40	8m80	8m20	7m60	7m00
Poids 6kg	CJ		19m50	18m00	17m00	16m00	15m40	14m80	14m40	14m00	13m50	13m00	12m50	12m00	11m40	10m80	10m20	9m60	9m10	8m60	8m10	7m60	7m10	6m60
Poids 7kg	CJESV	20m20	19m20	17m00	16m00	15m00	14m40	13m80	13m40	13m00	12m50	12m00	11m50	11m00	10m40	9m80	9m20	8m60	8m20	7m80	7m40	7m00	6m60	6m20
Disque 1.5kg	C		63m00	59m00	56m00	53m00	50m00	47m00	45m00	43m00	42m00	40m00	39m00	38m00	37m00	35m00	33m00	31m00	29m00	27m00	25m00	23m00	21m00	19m00
Disque 1.75kg	CJ		62m00	57m00	54m00	51m00	48m00	45m00	43m00	41m00	40m00	38m00	37m00	36m00	35m00	33m00	31m00	29m00	27m00	25m00	23m00	21m00	19m00	17m00
Disque 2kg	CJESV	64m00	61m00	55m00	52m00	49m00	46m00	43m00	41m00	39m00	38m00	36m00	35m00	34m00	33m00	31m00	29m00	27m00	25m00	23m00	21m00	19m00	17m00	15m00
Marteau 5kg	C		75m																					

Epreuves	Cat.	IA	IB	N1	N2	N3	N4	IR1	IR2	IR3	IR4	R1	R2	R3	R4	R5	R6	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
Heptathlon	CJESV	6080 pt	5770 pt	5300 pt	5100 pt	4800 pt	4600 pt	4400 pt	4200 pt	4050 pt	3950 pt	3800 pt	3650 pt	3500 pt	3350 pt	3200 pt	3050 pt	2900 pt	2750 pt	2600 pt	2400 pt	2200 pt	2000 pt	1700 pt
Décathlon	C			7800 pt	7400 pt	7000 pt	6700 pt	6400 pt	6200 pt	6000 pt	5800 pt	5600 pt	5400 pt	5200 pt	5000 pt	4800 pt	4600 pt	4400 pt	4200 pt	4000 pt	3700 pt	3400 pt	3000 pt	2600 pt
Décathlon	JV			7600 pt	7200 pt	6800 pt	6500 pt	6200 pt	6000 pt	5800 pt	5600 pt	5400 pt	5200 pt	5000 pt	4800 pt	4600 pt	4400 pt	4200 pt	4000 pt	3800 pt	3500 pt	3200 pt	2800 pt	2400 pt
Décathlon	CJESV	7900 pt	7700 pt	7400 pt	7000 pt	6600 pt	6300 pt	6000 pt	5800 pt	5600 pt	5400 pt	5200 pt	5000 pt	4800 pt	4600 pt	4400 pt	4200 pt	4000 pt	3800 pt	3600 pt	3300 pt	3000 pt	2600 pt	2200 pt
3 000m marche	C			12'00"00	12'30"00	13'00"00	13'40"00	14'20"00	14'30"00	14'40"00	15'00"00	15'20"00	15'40"00	16'00"00	16'20"00	16'40"00	17'10"00	17'40"00	18'10"00	18'40"00	19'30"00	20'00"00	20'30"00	21'00"00
5 000m marche	CJESV	18'50"00	19'30"00	20'20"00	21'30"00	22'30"00	23'00"00	23'30"00	24'10"00	24'50"00	25'20"00	26'00"00	26'30"00	27'00"00	27'30"00	28'00"00	29'00"00	30'00"00	31'00"00	32'00"00	33'00"00	34'00"00	35'00"00	36'00"00
30mn Marche	C			7250m	7000m	6700m	6400m	6100m	6000m	5900m	5800m	5700m	5600m	5500m	5400m	5300m	5m2	5000m	4900m	4800m	4700m	4600m	4400m	4200m
10 000m-10km Marche	JESV	4'00	4'20	4'40	4'60	4'80	4'90	5'00	5'10	5'20	5'30	5'40	5'50	5'60	5'70	5'90	1h01'00	1h02'00	1h04'00	1h06'00	1h08'00	1h10'00	1h12'00	1h14'00
Heure Marche	JESV	15300m	14900m	13600m	13000m	12400m	12200m	12100m	11700m	11500m	11300m	11100m	10900m	10700m	10400m	10100m	9800m	9600m	9300m	9000m	8800m	8500m	8300m	8100m
20 000m-20km Marche	JESV	1h22'30	1h24'30	1h28'00	1h35'00	1h38'00	1h40'00	1h42'00	1h44'00	1h46'00	1h48'00	1h50'00	1h52'00	1h54'00	1h57'00	2h00'00	2h03'00	2h06'00	2h10'00	2h14'00	2h18'00	2h22'00	2h26'00	2h30'00
50km Marche	ESV	3h51'00	4h02'00	4h12'00	4h22'00	4h32'00	4h42'00	4h52'00	5h00'00	5h07'00	5h14'00	5h21'00	5h28'00	5h35'00	5h42'00	5h49'00	5h55'00	6h00'00	6h05'00	6h10'00	6h15'00	6h20'00	6h25'00	6h30'00
100km Marche	JESV			9h45	10h00	10h10	10h20	10h30	10h40	10h50	11h00	11h10	11h20	11h30	11h35	11h40	11h45	11h50	12h10	12h30	12h50	13h10	13h30	14h00
Gd. Fond Marche	ESV			200km	197km	194km	192km	190km	187km	185km	182km	180km	178km	175km	173km	170km	168km	166km	163km	161km	158km	154km	149km	144km

BARÈME FEMMES

Epreuves	Cat.	IA	IB	N1	N2	N3	N4	IR1	IR2	IR3	IR4	R1	R2	R3	R4	R5	R6	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
		40 pt	35 pt	30 pt	28 pt	26 pt	24 pt	21 pt	20 pt	19 pt	18 pt	15 pt	14 pt	13 pt	12 pt	11 pt	10 pt	8 pt	7 pt	6 pt	5 pt	4 pt	3 pt	2 pt
*50m	CJESV	6"24	6"34	6"54	6"64	6"74	6"84	6"94	7"02	7"08	7"14	7"24	7"34	7"44	7"54	7"64	7"74	7"84	7"94	8"04	8"14	8"24	8"34	8"44
*60m	CJESV	7"24	7"34	7"44	7"64	7"84	7"94	8"04	8"14	8"24	8"34	8"44	8"64	8"74	8"94	9"04	9"14	9"24	9"34	9"44	9"64	9"74	9"94	10"14
100m	CJESV	11"14	11"34	11"54	11"84	12"04	12"24	12"44	12"64	12"84	13"04	13"24	13"44	13"64	13"84	14"04	14"24	14"54	14"94	15"34	15"74	16"14	16"54	16"94
200m	CJESV	22"74	23"14	23"74	24"24	24"74	25"24	25"74	26"24	26"74	27"24	27"74	28"24	28"74	29"24	29"74	30"34	30"94	31"54	32"14	32"74	33"24	33"74	34"24
300m	C			38"64	39"64	40"64	41"64	42"64	43"64	44"24	45"04	45"64	46"64	47"64	48"64	49"64	50"64	51"64	52"64	53"64	54"64	55"64	56"64	58"64
400m	JESV	51"24	52"04	53"44	54"74	56"04	57"64	59"14	60"74	61"74	62"74	64"04	65"34	66"64	67"94	69"24	70"54	71"84	73"14	74"44	75"54	76"84	78"24	80"54
800m	CJESV	1'59"84	2'01"84	2'06"00	2'10"00	2'13"00	2'17"00	2'20"00	2'22"50	2'25"00	2'28"00	2'31"00	2'34"00	2'37"00	2'40"00	2'44"00	2'46"00	2'48"00	2'50"00	2'53"00	2'56"00	2'59"00	3'03"00	3'08"50
1 000m	CJESV	2'35"70	2'38"50	2'42"00	2'46"00	2'50"00	2'54"00	2'58"00	3'01"00	3'04"00	3'08"00	3'12"00	3'16"00	3'19"00	3'23"00	3'29"00	3'32"00	3'35"00	3'38"00	3'42"00	3'46"00	3'50"00	3'55"00	4'02"00
1 500m	CJESV	4'06"00	4'11"00	4'21"00	4'28"00	4'35"00	4'41"00	4'47"00	4'55"00	5'00"00	5'05"00	5'10"00	5'15"00	5'20"00	5'25"00	5'30"00	5'40"00	5'50"00	6'00"00	6'10"00	6'20"00	6'30"00	6'40"00	6'50"00
3 000m	CJESV	8'53"00	9'05"00	9'20"00	9'35"00	9'50"00	10'05"00	10'20"00	10'40"00	10'50"00	11'00"00	11'10"00	11'20"00	11'30"00	11'45"00	12'00"00	12'15"00	12'30"00	12'45"00	13'00"00	13'20"00	13'40"00	14'10"00	14'40"00
5 000m	JESV	15'10"00	15'30"00	16'30"00	17'00"00	17'20"00	17'40"00	18'00"00	18'20"00	18'40"00	19'00"00	19'20"00	19'40"00	20'00"00	20'20"00	20'40"00	21'00"00	21'30"00	22'00"00	22'45"00	23'30"00	24'00"00	25'00"00	26'00"00
10 000m - 10km	CJESV	31'40	32'40	34'00	35'00	36'00	37'00	38'00	39'00	40'00	41'00	42'00	43'00	44'00	45'00	46'00	47'00	48'00	49'00	50'00	52'00	54'00	56'00	1h00'00
15km	CJESV	50'00	50'45	52'30	54'00	55'30	57'00	58'30	1h00'00	1h01'30	1h03'00	1h04'30	1h06'00	1h07'30	1h09'00	1h10'30	1h12'00	1h14'00	1h15'30	1h17'00	1h18'30	1h20'00	1h23'00	1h26'00
20 000m - 20km	JESV	1h06'40	1h08'25	1h11'00	1h13'30	1h16'00	1h18'00	1h20'30	1h22'30	1h24'00	1h26'30	1h28'00	1h30'30	1h32'30	1h34'00	1h35'30	1h37'30	1h40'00	1h42'30	1h45'00	1h50'00	1h55'00	2h00'00	2h05'00
Semi-Marathon	JESV	1h10'00	1h12'00	1h14'30	1h17'00	1h19'30	1h22'00	1h24'30	1h26'30	1h28'30	1h30'30	1h32'30	1h34'30	1h36'30	1h38'30	1h40'30	1h42'30	1h45'00	1h47'30	1h50'00	1h55'00	2h00'00	2h05'00	2h10'00
Marathon	ESV	2h29'00	2h32'00	2h40'00	2h48'00	2h56'00	3h04'00	3h12'00	3h18'00	3h24'00	3h32'00	3h38'00	3h44'00	3h50'00	3h56'00	4h02'00	4h08'00	4h14'00	4h20'00	4h26'00	4h32'00	4h40'00	4h50'00	5h00'00
100km	ESV	8h05	8h25	8h45	9h00	9h15	9h30	9h45	10h00	10h15	10h30	10h45	11h00	11h15	11h30	11h45	12h00	12h15	12h40	13h05	13h30	13h55	14h20	15h00
Heure	JESV	18100m	17600m	17000m	16500m	16000m	15500	15000m	14600m	14300m	14000m	13700m	13400m	13100m	12800m	12500m	12200m	11900m	11600m	11300m	11000m	10700m	10400m	10000m
24 Heures route	ESV	220km	210km	205km	200km	195km	190km	185km	180km	175km	170km	165km	160km	155km	150km	145km	140km	135km	130km	125km	120km	110km	100km	90km
*50m H 0.76m	C			7"34	7"54	7"74	7"84	8"04	8"24	8"44	8"64	8"84	9"04	9"24	9"34	9"44	9"54	9"64	9"74	9"84	9"94	10"04	10"14	10"24
*50m H 0.84m	CJESV	6"88	7"11	7"44	7"64	7"84	8"04	8"24	8"44	8"64	8"84	9"04	9"24	9"44	9"54	9"64	9"74	9"84	9"94	10"04	10"14	10"24	10"34	10"44
*60m H 0.76m	C			8"44	8"64	8"84	9"04	9"24	9"44	9"64	9"84	10"14	10"34	10"54	10"64	10"74	10"94	11"14	11"24	11"34	11"44	11"54	11"64	11"74
*60m H 0.84m	CJESV	7"99	8"22	8"54	8"74	8"94	9"24	9"44	9"64	9"84	10"04	10"34	10"54	10"74	10"84	10"94	11"14	11"34	11"44	11"54	11"64	11"74	11"84	11"94
100m H 0.76m	C			13"34	13"74	14"14	14"54	14"94	15"34	15"74	16"14	16"54	16"94	17"34	17"74	18"04	18"34	18"64	18"94	19"24	19"54	19"84	20"14	20"44
100m H 0.84m	CJESV	12"84	13"24	13"64	14"04	14"44	14"84	15"24	15"64	16"04	16"44	16"84	17"24	17"66	18"04	18"34	18"64	18"94	19"24	19"54	19"84	20"14	20"44	20"84

Epreuves	Cat.	IA	IB	N1	N2	N3	N4	IR1	IR2	IR3	IR4	R1	R2	R3	R4	R5	R6	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
320m H	C			43"84	45"24	47"24	49"24	50"24	51"24	52"24	53"24	54"24	55"24	56"24	57"24	58"24	59"24	60"24	61"24	62"24	63"24	64"24	65"24	66"24
400m H	JESV	55"84	56"84	59"04	61"44	63"44	65"44	67"04	68"74	70"24	71"24	72"24	73"24	74"24	75"24	76"24	77"24	78"24	79"24	81"24	83"24	85"24	87"24	89"24
2 000m Steeple	CJ		6'15"00	6'30"00	6'45"00	6'55"00	7'05"00	7'15"00	7'25"00	7'35"00	7'45"00	7'55"00	8'05"00	8'15"00	8'25"00	8'35"00	8'45"00	8'55"00	9'05"00	9'15"00	9'25"00	9'35"00	9'45"00	9'55"00
3 000m Steeple	JESV	9'30"00	9'40"00	10'00"00	10'20"00	10'40"00	10'50"00	11'00"00	11'15"00	11'30"00	11'45"00	12'00"00	12'15"00	12'30"00	12'45"00	13'00"00	13'15"00	13'30"00	13'45"00	14'00"00	14'30"00	15'00"00	15'30"00	16'00"00
Hauteur	CJESV	1m92	1m86	1m80	1m76	1m72	1m68	1m63	1m60	1m57	1m54	1m50	1m47	1m45	1m42	1m40	1m38	1m35	1m32	1m28	1m24	1m20	1m15	1m10
Perche	CJESV	4m50	4m30	4m20	3m90	3m60	3m40	3m20	3m10	3m00	2m90	2m80	2m70	2m60	2m50	2m40	2m30	2m20	2m10	2m00	1m90	1m80	1m70	1m60
Longueur	CJESV	6m70	6m50	6m30	6m00	5m80	5m60	5m45	5m30	5m20	5m10	5m00	4m90	4m80	4m70	4m60	4m45	4m30	4m15	4m00	3m80	3m60	3m40	3m20
Triple Saut	CJESV	14m30	14m00	13m20	12m60	12m00	11m50	11m20	11m00	10m80	10m60	10m40	10m20	10m00	9m80	9m60	9m40	9m10	8m80	8m60	8m30	8m00	7m70	7m40
Poids 3kg	C		17m00	16m50	15m50	14m50	13m50	13m00	12m70	12m20	11m80	11m40	11m00	10m50	10m10	9m70	9m20	8m60	8m20	7m70	7m30	6m80	6m20	5m60
Poids 4kg	CJESV	18m00	17m00	15m00	14m00	13m00	12m00	11m50	11m20	10m80	10m40	10m00	9m60	9m20	8m80	8m40	8m00	7m60	7m20	6m80	6m40	6m00	5m60	5m20
Disque 0,8kg	C		56m00	54m00	51m00	48m00	45m00	42m00	40m00	39m00	38m00	36m00	34m50	33m00	31m50	30m00	29m00	27m00	26m00	25m00	24m00	22m00	20m00	17m00
Disque 1kg	CJESV	60m00	57m00	50m00	46m00	43m00	41m00	38m00	36m00	35m00	34m00	32m00	30m00	29m00	28m00	27m00	26m00	25m00	23m00	21m00	19m00	17m00	15m00	13m00
Marteau 3kg	C		64m00	60m00	58m00	56m00	54m00	52m00	50m00	48m00	46m00	44m00	42m00	40m00	38m00	36m00	35m00	31m00	29m00	26m00	24m00	22m00	20m00	17m00
Marteau 4kg	CJESV	70m00	67m00	60m00	56m00	53m00	50m00	47m00	45m00	43m00	41m00	39m00	37m00	35m00	33m00	31m00	29m00	27m00	25m00	23m00	21m00	19m00	17m00	14m00
Javelot 600g	CJESV	59m00	56m00	50m00	46m00	43m00	40m00	38m00	36m00	35m00	34m00	32m00	30m00	29m00	28m00	27m00	26m00	25m00	23m00	21m00	19m00	17m00	15m00	12m00
*Tétrathlon	CJESV			3300 pt	3100 pt	2900 pt	2700 pt	2500 pt	2350 pt	2200 pt	2100 pt	2000 pt	1900 pt	1800 pt	1700 pt	1600 pt	1500 pt	1400 pt	1300 pt	1200 pt	1100 pt	1000 pt	900 pt	800 pt
*Pentathlon	CJESV			3950 pt	3650 pt	3400 pt	3150 pt	3000 pt	2850 pt	2750 pt	2650 pt	2550 pt	2400 pt	2250 pt	2100 pt	1950 pt	1850 pt	1750 pt	1650 pt	1550 pt	1450 pt	1350 pt	1250 pt	1150 pt
*Pentathlon	CJESV	4500 pt	4300 pt	3800 pt	3500 pt	3250 pt	3000 pt	2850 pt	2700 pt	2600 pt	2500 pt	2400 pt	2250 pt	2100 pt	1950 pt	1800 pt	1700 pt	1600 pt	1500 pt	1400 pt	1300 pt	1200 pt	1100 pt	1000 pt
Heptathlon	C			5550 pt	5150 pt	4850 pt	4550 pt	4250 pt	3950 pt	3750 pt	3550 pt	3150 pt	2950 pt	2750 pt	2550 pt	2350 pt	2150 pt	2050 pt	1950 pt	1850 pt	1750 pt	1650 pt	1550 pt	1450 pt
Heptathlon	JESV	6200 pt	5900 pt	5400 pt	5000 pt	4700 pt	4400 pt	4100 pt	3800 pt	3600 pt	3400 pt	3200 pt	3000 pt	2800 pt	2600 pt	2400 pt	2200 pt	2100 pt	2000 pt	1900 pt	1800 pt	1700 pt	1600 pt	1500 pt
Décathlon	JESV	8200 pt	7700 pt	7000 pt	6500 pt	6000 pt	5500 pt	5100 pt	4800 pt	4500 pt	4250 pt	4000 pt	3750 pt	3500 pt	3250 pt	3000 pt	2850 pt	2700 pt	2550 pt	2400 pt	2250 pt	2100 pt	1950 pt	1800 pt
3 000m marche	CJESV	12'18"00	12'45"00	14'20"00	14'50"00	15'10"00	15'40"00	16'00"00	16'30"00	17'00"00	17'20"	17'40"00	18'00"00	18'20"00	18'40"00	19'00"00	19'30"00	20'00"00	20'30"00	21'00"00	22'00"00	23'00"00	24'00"00	25'00"00
5 000m marche	CJESV	21'15"00	22'30"00	24'20"00	25'00"00	26'00"00	26'45"00	27'30"00	28'15"00	29'00"00	29'30"	30'00"00	31'00"00	31'45"00	32'30"00	33'15"00	34'00"00	34'45"00	35'30"00	36'15"00	37'00"00	37'45"00	38'45"00	39'45"00
30mn Marche	C			6100m	6000m	5750m	5600m	5450m	5300m	5150m	5050m	5000m	4850m	4750m	4650m	4500m	4400m	4300m	4200m	4100m	4050m	3950m	3850m	3750m
10 000m-10km Marche	JESV	45'00	47'00	51'00	52'30	54'00	56'00	58'00	1h00'00	1h01'00	1h02'30	1h04'00	1h05'30	1h07'00	1h08'30	1h09'00	1h10'00	1h11'00	1h12'00	1h13'00	1h14'00	1h15'00	1h16'00	1h18'00
45mn Marche	J			8800m	8600m	8400m	8200m	7800m	7600m	7400	7250m	7100m	6950m	6800m	6650m	6550m	6400m	6300m	6250m	6200m	6100m	6000m	5800m	5600m
Heure Marche	JESV			11700m	11400m	11100m	10700m	10300m	10000m	9800m	9600m	9400m	9150m	9000m	8800m	8700m	8500m	8400m	8300m	8200m	8100m	8000m	7900m	7700m
20 000m-20km Marche	JESV	1h32'00	1h36'30	1h46'00	1h48'00	1h50'00	1h55'00	2h00'00	2h02'00	2h04'00	2h06'00	2h08'00	2h10'00	2h13'00	2h16'00	2h19'00	2h22'00	2h25'00	2h27'00	2h29'00	2h31'00	2h33'00	2h35'00	2h38'00
Gd. Fond Marche	ESV			180km	146km	144km	141km600	139km200	137km	134km	132km	130km	127km	125km	120km									

*épreuves en salle

BARÈME BENJAMINS / BENJAMINES		
	BENJAMINS Triathlon	BENJAMINES Triathlon
R1 - 15 pt	110 pts	110 pts
R2 - 14 pt	100 pts	100 pts
R3 - 13 pt	90 pts	90 pts
R4 - 12 pt	80 pts	80 pts
R5 - 11 pt	70 pts	70 pts
R6 - 10 pt	60 pts	60 pts
D1 - 8 pt	50 pts	50 pts
D2 - 7 pt	45 pts	45 pts
D3 - 6 pt	40 pts	40 pts
D4 - 5 pt	35 pts	35 pts
D5 - 4 pt	30 pts	30 pts
D6 - 3 pt	25 pts	25 pts
D7 - 2 pt	20 pts	20 pts

BARÈME MINIMES		
	MINIMES GARCONS Triathlon	MINIMES FILLES Triathlon
IR1 - 21 pt	115 pts	115 pts
IR2 - 20 pt	110 pts	110 pts
IR3 - 19 pt	100 pts	100 pts
IR4 - 18 pt	95 pts	95 pts
R1 - 15 pt	90 pts	90 pts
R2 - 14 pt	85 pts	85 pts
R3 - 13 pt	80 pts	80 pts
R4 - 12 pt	70 pts	70 pts
R5 - 11 pt	65 pts	65 pts
R6 - 10 pt	60 pts	60 pts
D1 - 8 pt	50 pts	50 pts
D2 - 7 pt	45 pts	45 pts
D3 - 6 pt	40 pts	40 pts
D4 - 5 pt	35 pts	35 pts
D5 - 4 pt	30 pts	30 pts
D6 - 3 pt	25 pts	25 pts
D7 - 2 pt	20 pts	20 pts

QUALIFICATIONS AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE SAISON ESTIVALE 2025

Ces informations sont communiquées à titre indicatif.

Toutes les informations concernant les championnats de France sont disponibles sur le site www.athle.fr

Calendrier des championnats de France – saison estivale 2025

- 24/05 : Championnats de France 10000m et de durée – Pacé (BRE)
- 24-25/05 : Challenge National Equip’Athlé Minimes (Dreux) (CEN)
- 20-22/06 : Championnats Nationaux Masters – Saint-Renan (BRE)
- 05-07/07 : Championnats de France d’Epreuves Combinées – Laval (P-L)
- 05-06/07 : Finales Nationales Pointes d’Or – Obernai (G-E)
- 18-20/07 : Championnats de France U18-U20-U23– Saint-Etienne (ARA)
- 26-27/07 : Open de France – Thonon les Bains (ARA)
- 28-30/06 : Championnats de France Elite – Talence (N-A)

Modalités de qualification

Les qualifications pour les Championnats Elites sur réalisation d’un minima complété par le bilan FFA. Cette compétition est réservée aux athlètes français.

Les qualifications aux Championnats de Cadets, Juniors et Espoirs et à l’Open de France se feront sur réalisation d’un minima complété au bilan.

Les qualifications aux Championnats de France d’Epreuves Combinées se feront aux sur réalisation d’un minima complété au bilan.

Modalités d’engagement

A la date indiquée pour chaque Championnat, la FFA publie une liste des athlètes qualifiables. **Par défaut les athlètes sont non confirmés.**

Il appartient alors aux clubs de **procéder à l’engagement des athlètes** qui souhaitent participer à ces championnats avant la date limite indiquée.

A l’issue de cette période d’engagement, la FFA publie la liste définitive des qualifiés en tenant compte du nombre de places disponibles par épreuve.

Contacts FFA :

- Compétitions Cadets, Juniors, Espoirs, Seniors piste ou en salle : **cso@athle.fr**
- Compétitions Benjamins, Minimes piste ou en salle & Equip’Athlé : **cnj@athle.fr**
- Compétitions sur route et cross-country : **cnchs@athle.fr**
- Compétitions de Marche piste, en salle, route : **cnm@athle.fr**
- Compétitions Masters piste, en salle : **cnv@athle.fr**
- Compétitions Sport en entreprise : **cnse@athle.fr**