



Championnats Ile-de-France Masters

SAINT-DENIS

19 AVRIL 2026

Horaires Prévisionnel

08 H 45	Ouverture du secrétariat & pesé des engins							
	Courses			Sauts		Lancers		
9H20	5000m Marche MAM	1 course						
					10H00		Disque M35-45	
10H10	3000m Marche MAF	1 course			10H30			
10H55	200m Haies M80+/F70+	1 course						
11H05	300 haies M60-79 / F50+	1 course	11H00	Hauteur MAF/M75+	11H05			Poids F35+
11H15	400 m haies (76) F35-54	1 course	11H30	Longueur MAF/M50+	11H30			
11H20	400 m haies (84-91) M35-54	1 course						
11H35	800m F35+	1 course	11H35		11H45		Disque M50-55	
11H55	800m M35+	1 course						
12H30	100m F35-45	1 série	12H30					
12H40	100m F50-55	1 série	12H40					
12H50	100m F60+	1 finale directe			13H00	Javelot M35-65	Disque MAF	
12H55	100m M35-40	Séries	13H30	Perche MAM/MAF	13H10			Poids M35-55
13h10	100m M45	Séries						
13h20	100m M50-55	Séries						
13H30	100m M60+	1 finale directe						
13H45	80m Haies (76) F40-45	1 courses (76) 12/8/12						
13H45	80m Haies F50-55/M70-75(76)	1 courses (76) 12/7/19						
13H55	80m Haies F60 (69)	1 course (69) 12/7/16						
13H55	80m Haies F70/M80+(69)	1 course 11/6/6						
13H55	100m Haies F35/ M50-55	1 course (84/91) 13/8.5/10.5						
14h10	100m Haies M60-65	1 course (84) 12/8,5/19,5	14H10	Longueur M35-45				
14H20	110m Haies M35-45	1 course(0.99) 13.72/9.14/16			14H20		Disque M60+	
14H35	100m MAF	finale A et B						
14H45	100m M35-45	finale A et B	14H45					
15H00	100m M50-55	finale			15H00	Javelot MAF/70+		
15H15	200m F35-45	1 finale directe			15H10			Poids M60+
15H20	200m F50-55	1 finale directe						
15H25	200m F60+	1 finale directe						
15H35	200m M35	1 finale directe						
15H40	200m M40	1 finale directe						
15H45	200m M45	1 finale directe	15H45	Hauteur MAM	15H45		Marteau MAF	
15H50	200m M50-55	1 finale directe						
15H55	200m M60	1 finale directe						
16H00	200m M65+	1 finale directe	16h05	Triple saut MAM/MAF				
16H15	1500m MAF	1 course						
16H25	1500m MAM	1 course						
16H50	400m MAF	1 course						
17H00	400m M35	1 finale directe			17H00		Marteau MAM	
17H05	400m M40-45	1 finale directe						
17H10	400m M50+	1 finale directe						
17H25	3000m MAF	1 course						
17H45	5000m MAM	2 courses						
18H50	3000m St. MAM (91)	1 course						V2 du 25/03/2026