

PROCES VERBAL DE LA REUNION DE LA COMMISSION REGIONALE MASTERS

DU LUNDI 21 NOVEMBRE 2022 à 19 h

Présents ; Jean-Jacques GODARD, président de la LIFA - Pierre MONTHEILLET (77) Président- Didier LOBO (94)- Claude LACHEREST Président CRR LIFA (93)- Irène MOREAU (91) - Colette RUINEAU (93) - Christine DONVAL (75) - Marie-Hélène LEVANNIER (95) -Frédéric BERARD (77)-_Joëlle BERNARD (94)- Emmanuelle JAEGER (94)-

Excusés ; Michel JOYE (92)- David STEFANELLY (78) - François BOISGIBAUT Directeur LIFA - Pascal DEBIEU (77) - Pierre-Mathieu SIMEONI (75) a demandé à ne plus participer aux travaux de la commissions et envoyé sa démission.

Ouverture de la réunion à 19 h 00

PROCHAINE REUNION PROGRAMEE LE LUNDI 20 MARS 2023 A 19 H

1. **ACCUEIL** : Pierre remercie les membres d'avoir répondu présents et des échanges intéressants en marge de la précédente réunion. Il souligne l'indispensable « démocratie » dans les décisions et propositions que nous validons. Il rappelle que les PV sont ensuite définitivement validés par le bureau de la ligue. Colette, présidente de la CNAM, souligne son objectif de resserrer les liens entre les CRAM pour une plus grande collaboration entre elles.
2. **POINT DES LICENCES MASTERS (PJ1)**: les chiffres semblent montrer un retour vers une normalité de 2019 et 2020 en nombre de licenciés après une chute en 2021. Par contre le nombre de licences « compétition » mériterait une meilleur audience par rapport aux licences « athlé-running » qui représentent la part la plus importante. S'il existe une quasi-parité H/F en running, c'est loin d'être le cas en compétition ! Il faut cependant souligner que les masters sont très présents sur les podiums scratch en running.
3. **PRECISION pour DATE DE CHANGEMENT DE CATEGORIES** : le règlement fédéral 2023 a modifié le changement de catégories au 1^o septembre y compris pour les masters (M0). MAIS si cette disposition est également valable pour toutes les sous-catégories (M1 à M10 au 01/09) en running, le changement de ces sous catégories (M1 à M10) sur piste demeure à la date anniversaire au 1^o jour de la compétition comme pour les records !
4. **BILAN PENTALANCERS DU 24 SEPTEMBRE A Maisons Alfort** :
 - Très Bonne organisation et accueil chaleureux, Très bonne implication des membres de notre commission, Modeste participation due à la proximité du championnat de France, Par contre, toujours la même ambiance chaleureuse chez les lanceurs, Météo maussade le matin qui à un peu nui au niveau des performances (merci à Colette pour les photos)
 - Prévoir un tapis de protection du sol sur l'aire de lancer (protection du béton)
 - La candidature de l'UA Versailles est à l'étude pour 2023 : vérification des aires et de l'homologation du stade. Il conviendra de revoir la date étant donné le bouleversement des calendriers fédéraux et internationaux (étudier : mi octobre).

5 MEILLEURES PERFORMANCES : gros travail (comme d'habitude) de Joëlle qui a par ailleurs déjà diffusé les bilans de juin et septembre. Non sans difficultés en raison des corrections successives de classements, un record Ekiden masters) a été créé.

6 REGLEMENTS NATIONAUX ET INTERNATIONAUX : (le projet de règlement pour les LIFA en salle est donné en PJ). Un 3000m marche en salle remplacera le 5000m chez les hommes au niveau international. La CNAM a décidé de s'aligner pour les championnats de France, ce qui étonne la CRM LIFA ! La CRAM décide que le 7 janvier pour les championnats LIFA à Eaubonne il sera maintenu un 5000m et qu'un sondage sera fait pour évaluer l'opportunité de ramener la distance à 3000m en 2024 !

Au niveau international des modifications devraient également apparaître pour les hauteurs de haies principalement pour des raisons logistiques et techniques de matériel.

Les règlements évoluent également pour donner l'autorité aux JA d'arrêter des athlètes pour des raisons de protection de leur santé.

A la demande des lanceurs, une épreuve de marteau lourd sera ajoutée aux France à Miramas, ce qui est rendu possible par l'existence d'installations adéquates !

7 CHALLENGE INTERDEPARTEMENTAL MASTERS de 10 KM : Même s'il est regretté que l'implication des CDA et CDR devienne inexistante pour ceux s'y étant impliqués (4/8), le règlement va être proposé sur la base suivante : Intégration dans le championnat LIFA de 10 km running (Montereau 22 octobre 2023), licence compétition toujours obligatoire, classement sur les deux meilleurs arrivants de chaque département de M0 à M7 plus deux au dessus pour les hommes et M0 à M6 plus deux au dessus pour les femmes, demande de prise en charge droits d'inscription des arrivants par la ligue, classement par département au total des places au scratch ou dans la catégorie ou au total des temps (simulation à mener sur les derniers championnats et sur Montereau 2022). Les départements seront invités à s'y intéresser et à doter éventuellement leurs coureurs de maillots à leur couleur.

8 CALENDRIERS A VENIR (voir PJ) : la candidature de Livry Gargan pour le championnat LIFA masters du samedi 15 avril 2023 est à l'étude (homologation du stade ?)

- Championnat de France estival le 24 juin à Laval

9 COLLOQUE 2023 : Date à valider : samedi 2 décembre 2023, Schéma proposé suite aux échanges au cours de notre réunion et au contact de Colette avec Lahcen

- MATINEE

Comment s'entraîner au fur et à mesure des années : orientation athlètes compétition piste et hors stade avec des visions de qualification

Comment s'entraîner pour rester en bonne santé

- APRES MIDI

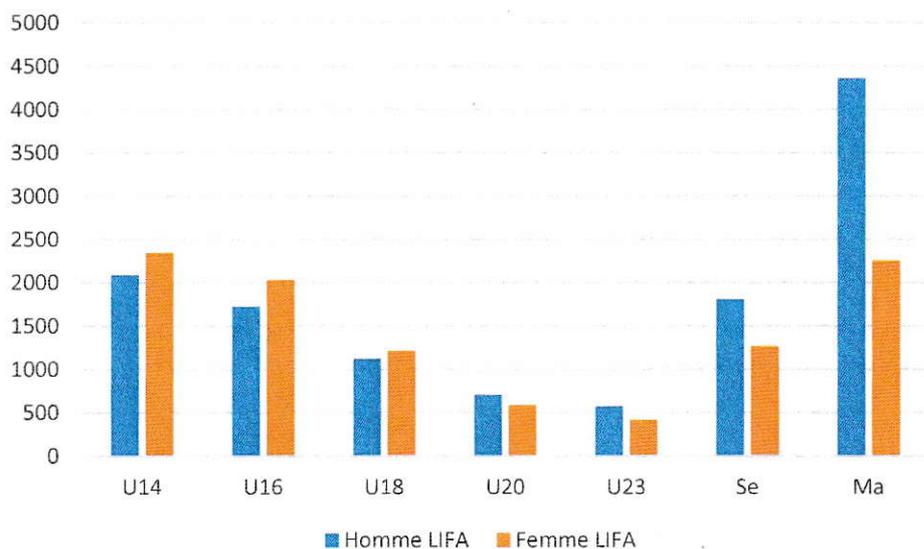
La ménopause : les modifications sur le corps de la femme

L'adaptation à l'entraînement pour les 2 populations

Séance levée à 20 h 45 suivie d'un verre de l'amitié garni de pizzas offertes par la ligue.

U20	704	584	1288	6%
U23	571	414	985	4%
Se	1807	1259	3066	14%
Ma	4358	2248	6606	29%
	12367	10081	22448	
Parité Master	66%	34%		

Athletes compétitions (21/11/20022)



B Master Lifa /Master FFA

Pourcentage et parité idem la situation fédérale

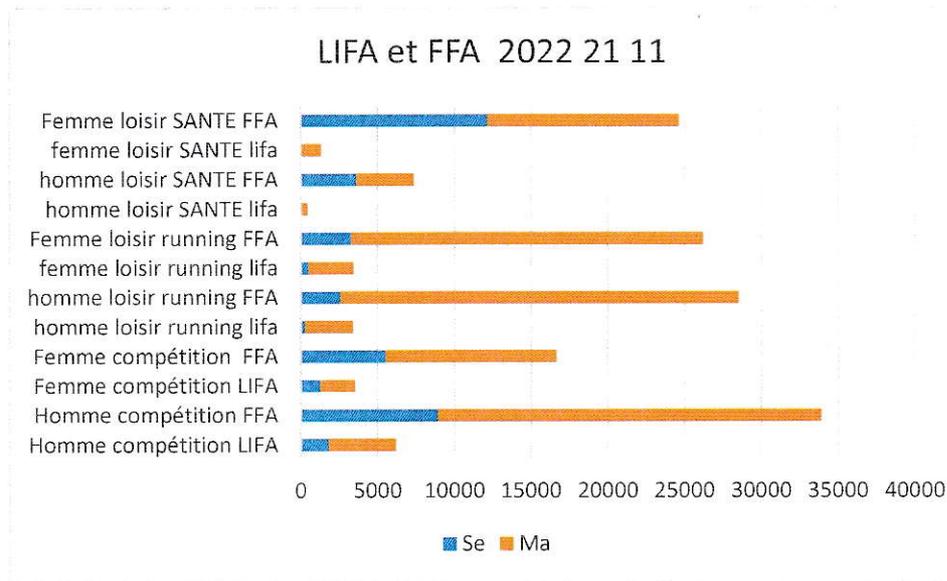
catégories	Homme LIFA	Femme LIFA	Total	% total	Homme FFA	Femme FFA	Total	% total
U14	2086	2340	4426	20%	10928	12343	23271	19%
U16	1721	2026	3747	17%	8586	12243	20829	17%
U18	1120	1210	2330	10%	6146	7311	13457	11%
U20	704	584	1288	6%	3939	3613	7552	6%
U23	571	414	985	4%	3332	2349	5681	5%
Se	1807	1259	3066	14%	8929	5512	14441	12%
Ma	4358	2248	6606	29%	24964	11128	36092	30%
	12367	10081	22448		66824	54499	121323	
Parité Master	66%	34%			69%	31%		

PS1/A

Données et analyse licences pour la réunion CRAM LIFA du 21/11/2022

Données du 15 11 2022

	Date de référence en 2021	Date de fin de saison	A ce jour	Mémo: Date de fin de saison 2019	Ecart (Nbre) : date à date	Evolution sur 1 an (%)	Ecart (Nbre) 2019 à ce jour (avant COVID)	Ecart (Nbre) 2019 à ce jour (a COVID)
LIFA	44517	51715	44982	52657	465	1,04%	-7675	
FFA	260172	302492	265043	316751	4871	1,87%	-51708	
CDA75	3498	4415	3769	5403	271	7,75%	-1634	
CDA77	6297	7102	6053	7643	-244	-3,87%	-1590	
CDA78	7402	8399	7648	8790	246	3,32%	-1142	
CDA91	6108	6980	6230	7206	122	2,00%	-976	
CDA92	7065	7981	7144	7164	79	1,12%	-20	
CDA93	3277	4251	3354	4136	77	2,35%	-782	
CDA94	5804	6868	5759	6683	-45	-0,78%	-924	
CDA95	5066	5179	5025	5765	-41	-0,81%	-740	



A Les Athlètes Master compétition dans la LIFA

	Homme LIFA	Femme LIFA	Total	% total
U14	2086	2340	4426	20%
U16	1721	2026	3747	17%
U18	1120	1210	2330	10%

19/11/2022

PJS 113

EFFECTIF PAR TYPE DE LICENCE SAISON 2022 (Données Maj 31/08/2022 23:45)

Catégorie	COMP		LOISS		LOISR		LOISR		LOISR		DECO		DECO		ENCA		ENCA		TOTAL
	M.	F.	M.	F.	M.	F.	M.	F.	M.	F.	M.	F.	M.	F.	M.	F.	M.	F.	
U7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	826	563	1389	0	0	0	0	1389
U10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3495	2732	6227	0	0	0	0	6227
U12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2770	2562	5332	0	0	0	0	5332
U14	2082	2324	4406	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4406
U16	1715	2017	3732	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3732
U18	1110	1206	2316	3	4	7	16	13	29	0	0	0	0	0	0	4	9	13	2365
U20	699	581	1280	0	2	2	13	14	27	0	1	0	0	0	0	12	12	24	1334
U23	565	410	975	2	9	11	26	22	48	2	1	0	0	0	0	26	16	42	1079
SENIOR	1800	1255	3055	12	39	51	279	481	760	40	10	50	0	0	66	42	108	4024	
MASTER	4354	2239	6593	407	1287	1694	3076	2903	5979	396	94	490	0	0	628	357	985	15741	
*** Total ***	12325	10032	22357	424	1341	1765	3410	3433	6843	438	106	544	7091	5857	12948	736	439	1175	45632

EFFECTIF PAR TYPE DE LICENCE SAISON 2022 (Données Maj 31/08/2022 23:45)

Catégorie	COMP		LOISS		LOISR		LOISR		LOISR		DECO		DECO		ENCA		ENCA		TOTAL
	M.	F.	M.	F.	M.	F.	M.	F.	M.	F.	M.	F.	M.	F.	M.	F.	M.	F.	
U7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	946	665	1611	0	0	0	0	1611
U10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4025	3363	7388	0	0	0	0	7388
U12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3356	3234	6590	0	0	0	0	6590
U14	2312	2541	4853	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4853
U16	1814	2142	3956	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3956
U18	1260	1226	2486	3	10	13	10	15	25	1	0	0	0	0	0	5	9	14	2539
U20	831	712	1543	2	11	13	21	21	42	1	0	0	0	0	0	12	28	40	1639
U23	729	508	1237	3	13	16	28	34	62	3	2	0	0	0	0	28	29	57	1377
SENIOR	2228	1415	3643	11	55	66	293	408	701	41	7	48	0	0	88	50	138	4596	
MASTER	4556	2362	6918	469	1750	2219	3277	3136	6413	432	91	523	0	0	711	379	1090	17163	
*** Total ***	13730	10906	24636	488	1839	2327	3629	3614	7243	478	100	578	8327	7262	15589	846	496	1342	51715

EFFECTIF PAR TYPE DE LICENCE SAISON 2022 (Données Maj 31/08/2022 23:45)

Catégorie	COMP		LOISS		LOISR		LOISR		LOISR		DECO		DECO		ENCA		ENCA		TOTAL
	M.	F.	M.	F.	M.	F.	M.	F.	M.	F.	M.	F.	M.	F.	M.	F.	M.	F.	
U7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	768	516	1284	0	0	0	0	1284
U10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3404	2477	5881	0	0	0	0	5881
U12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2756	2451	5207	0	0	0	0	5207
U14	1943	1985	3928	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3928
U16	1605	1961	3566	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3566
U18	1127	1097	2224	6	5	11	16	22	38	0	0	0	0	0	10	13	23	2296	
U20	725	584	1309	4	9	13	20	15	35	0	0	0	0	0	7	15	22	1379	
U23	589	422	1011	6	5	11	28	20	48	1	0	0	0	0	26	29	55	1126	
SENIOR	1609	1000	2609	14	50	64	279	337	616	24	9	33	0	0	100	68	168	3490	
MASTER	3712	1841	5553	417	1503	1920	2952	2888	5840	379	80	459	0	0	732	366	1098	14870	
*** Total ***	11310	8890	20200	447	1572	2019	3295	3282	6577	405	89	494	6928	5444	12372	877	491	1368	43030

MP LIFA MASTER

Enregistrement des records et MP LIFA MASTER

ANNÉE 2022/ Septembre

Pentalancers masters / 266811

Référence du Record : MPRG695M35M
Athlète : BERSON LAURENT(078039-UA Versailles) N° de Licence : 250404. Epreuve : Marteau 15kg.
Catégorie : M35 Sexe : M Performance :12m41.Compétition : Pentalancers mastersà Caenle 11/09/2022

Championnat de France des 100 km Marche / 270033

Référence du Record : MPRG990M80M
Athlète : DALOZ ROBERT(093045 - Neuille-sur-Marne Athlétisme) N° de Licence : 281261 . Epreuve : 100 km Marche- Catégorie : M80 Sexe : M. Performance :14h57'50".Compétition : Championnats de France des100 km Marche à Roubaix le 17/09/2022

10 km de Joinville / 259764

Référence du Record : MPRG252M45M
Athlète : MONCHABLONTRISTAN(092136 - Run UpNanterre) N° de Licence : 2223512 . Epreuve : 5 km route-
Catégorie : M45 Sexe : M. Performance :15'56".Compétition : 10 km de Joinville à Joinville-le-Pontle 18/09/2022

Référence du Record : MPRG252M55M

Athlète : BORDERONFRANCK(077089 - Marne et Gondoire Athlétisme) N° de Licence : 949098 . Epreuve : 5 km route-
Catégorie : M55 Sexe : M. Performance :17'39".Compétition : 10 km de Joinville à Joinville-le-Pontle 18/09/2022

Référence du Record : MPRG252M60M

Athlète : CROSPHILIPPE(075033 - US Métro Transport Paris) N° de Licence : 656783 . Epreuve : 5 km route-
Catégorie : M60 Sexe : M. Performance :18'12".Compétition : 10 km de Joinville à Joinville-le-Pont le 18/09/2022

+ EIKIDEN
Jesters
Records / F
Route
H.

Enregistrement des records et MP LIFA MASTER**ANNÉE 2022/ Juin****Soirée de St-Maur/ 264608**

Référence du Record : MPRG215M35M MPRG695M55M

Athlète : EL YAMANI Mohamed(092135-Team LenglenAthletic club) N° de Licence : 293788. Epreuve : 1500m . Catégorie : M55 Sexe : M. Performance : 4'22"48. Compétition : Soirée de St-Maurà St-Maur-des-fossés le 01/06/2022

Meeting de lancers de l'US Métro / 266172

Référence du Record : MPRG215M35M

Athlète : BERSON Laurent(078039-UA Versailles) N° de Licence : 250405. Epreuve : Marteau lourd 15kg .Catégorie : M35 Sexe : M. Performance : 12m35. Compétition : Meeting de lancers de l'US Métro à Antony le 01/06/2022

Pré-meeting de Montreuil / 267413

Référence du Record : RDRG208VEF ET MPRG208F35F

Athlète : MOH Clarisse (093007 -C A Montreuil 93) N° de Licence : 440094. Epreuve : 800m . Catégorie : VEFET F35Sexe : F. Performance : 2'07"03. Compétition : Pré-meeting de Montreuilà Montreuil le 02/06/2022

Championnats régionaux ES-SE / 267190Référence du Record : MPRG120F60F **Record mondial**

Athlète : ALEXIS NICOLE (092132 - Ac 92 - S/I Antony Athletisme) N° de Licence : 409092 Epreuve : 200m ; Catégorie : F60 Sexe : F Performance : 27"53 Compétition : Championnats régionaux ES-SE à Antony le 05/06/2022

MeetingFungana/ 264490

Référence du Record : MPRG208M60M

Athlète : GALIC JEAN(095043 -Efcvo - S/I Franconville Athle) N° de Licence : 428270 Epreuve : 800m ; Catégorie : M60 Sexe : M Performance : 2'13'39 . Compétition : MeetingFunganaà Pointoise06/06/2022

Meeting élite de Cergy-Pontoise / 264293

Référence du Record : RDRG430VEM ET MPRG430M40M

Athlète : AKAOUCH Medhi(093005- AS Pierrefitte) N° de Licence : 514962 Epreuve : 3000m steeple 91 ; Catégorie : VEM ETM40 Sexe : M Performance : 8'57"10 . Compétition : Meetingélite de Cergy-Pontoiseà Pointoise08/06/2022

Championnats LIFA ES-SE/ 267193Référence du Record : MPRG110F60F - **Record mondial**

Athlète : ALEXIS NICOLE (092132 - Ac 92 - S/I Antony Athletisme) N° de Licence : 409092 Epreuve : 100m ; Catégorie : F60 Sexe : F Performance : 13"05 Compétition : Championnats LIFAES-SE à Montgeron : 11/06/2022

Meeting national à thème de l'est lyonnais / 264300

Référence du Record : RDRG208VEF ET MPRG208F35F

Athlète : MOH Clarisse (093007 -C A Montreuil 93) N° de Licence : 440094. Epreuve : 800m . Catégorie : VEFET F35Sexe : F. Performance : 2'05"73. Compétition : Meeting national à thème de l'est lyonnaisà Décines le 11/06/2022

Meeting du CSM Bonneuil / 409092Référence du Record : MPRG120F60F **Record mondial**

Athlète : ALEXIS NICOLE (092132 - Ac 92 - S/I Antony Athletisme) N° de Licence : 409092 Epreuve : 200m ; Catégorie : F60 Sexe : F Performance : 27"47 Compétition : Meeting du CSM Bonneuil à Bonneuil/Marne le 15/06/2022

Championnat de France Masters / 264984**De nombreuses MP et quelques records (battus ou créés) : 17 !**

Référence du Record : RDRG610VEF ET MPRG610F35F

Athlète : MVOTO ABENG Marie-Francine (093007 - C A Montreuil 93) N° de Licence : 536060. Epreuve : Lancer de Disque 1kg. Catégorie : F35 ET VEF Sexe : F. Performance : 54m02. Compétition : Championnat de France masters à Châteauroux le 18/06/2022

Référence du Record : MPRG420F35F

Athlète : BARADJI Coumba (092136 - Run Up Nanterre) N° de Licence : 1569804. Epreuve : 2000m steeple 76. Catégorie : F35 Sexe : F. Performance : 8'59"98. Compétition : Championnat de France masters à Châteauroux le 18/06/2022

Référence du Record : MPRG344F60F

Athlète : LOUISON Marlene (093056 - Tremblay AC Athletisme) N° de Licence : 325445. Epreuve : 300m haies 65. Catégorie : F60 Sexe : F. Performance : 65"96. Compétition : Championnat de France masters à Châteauroux le 18/06/2022

Référence du Record : MPRG314F60F

Athlète : CAMPS-BONNET AGNES (077014 - Cs Montereau) N° de Licence : 213918. Epreuve : 80m Haies (69) - Catégorie : F60 Sexe : F. Performance : 15"76. Compétition : Championnat de France masters à Châteauroux le 19/06/2022

Référence du Record : MPRG503F65F

Athlète : DORINA Annie (093073 - Saint Denis Emotion) N° de Licence : 1033434. Epreuve : Longueur - Catégorie : F65 Sexe : F. Performance : 3m24 **puis** 3m31. Compétition : Championnat de France masters à Châteauroux le 19/06/2022

Référence du Record : MPRG501M60M

Athlète : SAICHI SALEM (095004 - AcsCorneilles-en-parisis) N° de Licence : 937721. Epreuve : Hauteur - Catégorie : M60 Sexe : M. Performance : 1m56 **puis** 1m60. Compétition : Championnat de France masters à Châteauroux le 18/06/2022

Référence du Record : MPRG604M70M

Athlète : TARTOUR ALAIN (075024 - Paris Université Club) N° de Licence : 1860813. Epreuve : Poids 4kg - Catégorie : M70 Sexe : M. Performance : 12m77 **puis** 12m80. Compétition : Championnat de France masters à Châteauroux le 18/06/2022

Référence du Record : MPRG610M70M

Athlète : TARTOUR ALAIN (075024 - Paris Université Club) N° de Licence : 1860813. Epreuve : Disque 1kg - Catégorie : M70 Sexe : M. Performance : 37m60. Compétition : Championnat de France masters à Châteauroux le 18/06/2022

Référence du Record : MPRG310M60M

Athlète : MONDESIR HERVE (092132 - Ac 92 - S/I Antony Athletisme) N° de Licence : 828640. Epreuve : 100m Haies (84) - Catégorie : M60 Sexe : M. Performance : 16"35. Compétition : Championnat de France masters à Châteauroux le 19/06/2022

Référence du Record : MPRG635M60M

Athlète : HASSID LAURENT (094041 - UAI Nogent-sur-Marne) N° de Licence : 1054139. Epreuve : Marteau 5kg. Catégorie : M60 Sexe : M. Performance : 45m82 **puis** 47m36. Compétition : Championnat de France masters à Châteauroux le 19/06/2022**Soirée de St-Maur / 265768**

Référence du Record : MPRG215M35M MPRG695M55M

Athlète : EL YAMANI Mohamed (092135 - Team Lenglen Athletic club) N° de Licence : 293788. Epreuve : 1500m . Catégorie : M55 Sexe : M. Performance : 4'20"52. Compétition : Soirée de St-Maur à St-Maur-des-fossés le 22/06/2022

MP LIFA MASTER

Soirée de St-Maur / 264619

Référence du Record : MPRG208M65M

Athlète : RIOU JEAN (077090 – VS Ozoir la Ferrière) N° de Licence : 445932. Epreuve : 800m - Catégorie : M65 Sexe : M . Performance : 2'19"11. Compétition : Soirée de St-Maur à St-Maur-des-fossés le 29/06/2022

Création de Record et MP LIFA

Championnat de France Masters / 264984

Référence du Record : RDRG420VEF ETMPRG420F40F

Athlète : SVELIEFF Marie-Caroline(092135 –Team LenglenAthletic Club) N° de Licence : 1299762. Epreuve : 2000m steeple 76. Catégorie : VE ETF40 Sexe : F. Performance : 7'49"60. Compétition : Championnat de France masters à Châteauroux le 18/06/2022

COMMISSION REGIONALE DES ATHLETES MASTERS

CHAMPIONNATS D'ILE DE FRANCE EN SALLE MASTERS

07/01/2023 à EAUBONNE (95)

Les engagements se font directement sur notre site <http://lifa-athle.fr>

Date limite d'engagement : lundi 02 janvier 2023 (aucun engagement ne sera pris sur place)

Le port du maillot de club est obligatoire (Règle F.143.1 du Règlement Sportif)

Seuls les titres seront attribués sans remise de médailles

Programme des épreuves (Masculins et Féminins) :

60m – 200m – 400m

800m

60m haies

Hauteur – Perche – Longueur – Triple saut

Poids

5000m Marche (Masc.) - 3000 marche (Fém.)

Les horaires seront communiqués sur le site internet LIFA à la rubrique compétitions à venir.

CRITERIUM LIFA MASTERS DE LANCERS LONGS

Samedi 28 Janvier 2023 – ??????????

Epreuves : disque, marteau, javelot, marteau lourd

Engagements :

Les engagements se font directement sur le site internet LIFA : <http://lifa-athle.fr>.

Date limite d'engagement : lundi 23 janvier 2023 à minuit

Le port du maillot de club est obligatoire (Règle F.143.1 du Règlement Sportif)

Horaires : les horaires seront diffusés sur le site internet LIFA

RAPPEL CATEGORIES-POIDS DES ENGINES – HAUTEUR DE HAIES

Les catégories d'âge de 5 ans sont calculées à la date anniversaire.

RAPPEL DES SOUS CATEGORIES D'AGE

Hommes	Femmes		
M35	F35	35 A 39 ANS	1987-1983
M 40	F 40	40 A 44 ANS	1982-1978
M 45	F 45	45 A 49 ANS	1977-1973
M 50	F 50	50 A 54 ANS	1972-1968
M 55	F 55	55 A 59 ANS	1967-1963
M 60	F 60	60 A 64 ANS	1962-1958
M 65	F 65	65 A 69 ANS	1957-1953
M 70	F 70	70 A 74 ANS	1952-1948
M 75	F 75	75 A 79 ANS	1947-1943
M 80	F 80	80 A 84 ANS	1942-1938
M85	F85	85 A 89 ANS	1937 et av

POIDS DES ENGINES

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

HAUTEUR DES HAIES

60 m Haies masculins		
M40-45	0,990	5 haies 13,72-9,14
M50-55	0,914	5 haies 13-8,50-13
M60-65	0,840	5 haies 12-8-16
M70-75	0,762	5 haies 12-7-20

60 m Haies féminines		
F40-45	0,762	5 haies 12-8-16
F50-55	0,762	5 haies 12-7-20
F60-65	0,686	5 haies 12-7-20
F70-75	0,686	5 haies 12-7-20

LIFA 2023

Epreuve	Cat	Montées de Barre Concours Hauteur et Perche Chateauroux 2022																	
hauteur	Féminines Concours 1	120	125	130	134	137	140	143	146	149	152	154	156	158	160	162	164	166	168
hauteur	Féminines Concours 2	070	072	074	076	078	080	082	084	086	088	090	092	094	096	098	100	102	104
hauteur	35M-40M-45M	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	178	181	184	187	189	191	193	195
hauteur	50M-55M	120	125	130	135	140	144	148	151	154	157	160	163	166	169	172	175	178	181
hauteur	60M-65M	100	105	110	115	120	123	126	129	132	135	138	140	142	144	146	148	150	152
hauteur	70M+	070	072	074	076	078	080	082	084	086	088	090	092	094	096	098	100	102	104
perche	35F+	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310
perche	35M-40M-45M	270	280	290	300	310	320	330	340	350	360	370	375	380	385	390	395	400	405
perche	50M-55M	250	260	270	280	290	300	310	320	330	340	350	360	370	375	380	385	390	395
perche	60M+	130	145	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310



CALENDRIER LIFA 2023

Projet v5 au 09/12/2022

Saison Hivernale		
18/12/2022	Date limite Championnats Départementaux en salle	
18/12/2022	Date limite Championnats Départementaux d'Epreuves Combinées en salle	
07/01/2023	Championnats d'Île-de-France Masters + Régionaux 800/1500m en salle	CDFAS?
14/01/2023	Championnats Régionaux de Marche	CDFAS
14-15/01/2023	Championnats IDF EC	CDFAS
21-22/01/01/2023	Championnats Régionaux ES-SE	CDFAS?
22/01/2023	Date limite Championnats Départementaux de cross	CDFAS?
28/01/2023	Championnats Régionaux Cadets Juniors + IDF ES/SE 800/1500m/3000m	CDFAS?
28-29/01/2023	Championnats d'Île de France de Marche	CDFAS?
29/01/2023	Championnats Régionaux Cadets Juniors	INSEP
28-29/01/2023	Critérium LIFA Hivernal de lancers long + LL Masters (1er tour)	Maisons-Alfort
04-05/02/2023	Championnats d'IDF Espoirs-Seniors	CDFAS
05/02/2023	Championnats Régionaux de cross-country - IDF Zone Ouest	Vert-le-Petit(91)
05/02/2023	Championnats Régionaux de cross-country - IDF Zone Est	Choisy(94)
11/02/2023	Championnats IDF CA-JU	AHA-Bercy?
12/02/2023	Championnats IDF CA-JU	CDFAS
11-12/02/2023	Critérium LIFA Hivernal de lancers long (2ème tour)	Bois d'Arcy
19/02/2023	Championnats d'Île de France de cross	Verneuil-sur-Seine
19/02/2023?	Championnats d'Île de France Sport en Entreprise de cross (à confirmer)	Verneuil-sur-Seine
19/02/2023	Match Interdépartemental de cross Benjamins/Benjamines	Verneuil-sur-Seine
05/03/2023?	Meeting de Printemps en salle + Match Interdépartemental en salle	CDFAS
19/03/2023	Critérium de Printemps - Epreuve de durée	Bussy-St-Georges
25-26/03/2023	Championnats d'Île de France d'Epreuves Combinées en salle B/M	CDFAS
Saison Estivale		
16/04/2023	Championnats d'Île de France Masters	Lieu à définir
08/05/2023	Date limite Interclubs Départementaux	
6-7 mai 2023	1er Tour des Interclubs	
14/05/2023	Date limite Equip'Athlé Départementaux	
20-21 mai 2023	2ème Tour des Interclubs	
29/05/2023	Finale LIFA Equip'Athlé Minimes	Lieu à définir
14-15/05/2023	Date limite Championnats Départementaux Epreuves Combinées	
24/05/2023	Championnats d'Île de France de relais	Lieu à définir
03-04/06/2023	Date limite Championnats Départementaux	
03-04/06/2023	Date limite Championnats Départementaux de demi-fond long	
03-04/06/2023	Championnats d'Île de France d'Epreuves Combinées CA à SE+ BE-MI	Lieu à définir
09/06/2023	Meeting de Paris	Charléty
11/06/2023?	Championnats Régx des 20km Marche/10 Km JU + IDF Marche Mi et CA	Conflans Ste Honor.
10-11/06/2023	Epreuves CA-JU (format de compétition à définir)	Lieu à définir
11/06/2023	Finale LIFA Equip'Athlé Benjamins	Lieu à définir
14/06/2023	Championnats d'Île-de-France de demi-fond long	Saint-Maur
	Championnats IDF de trail court	Lieu à définir
17-18/06/2023	Championnats d'Île-de-France Espoirs - Seniors J1 et J2	Pontoise
18/06/2023	Championnats d'Île de France de triathlon BE-MI	Lieu à définir
24/06/2023	Championnats d'Île de France SE J3	Lieu à définir
24/06/2023	Championnats IDF de Marche Nordique	Noisiel
25/06/2023	Championnats d'Île-de-France Minimes	Lieu à définir
01-02/07/2023	Championnats d'Île de France Cadets et Juniors	Lieu à définir
Saison Automnale		
???? octobre 2023	Penta Lancers Masters	Lieu à définir
	Tour qualificatif pour la coupe de France	Lieu à définir
	Challenge LIFA Interclubs Cadets Juniors Espoirs	Lieu à définir
22/10/2023	Championnats d'Île-de-France de 10km	Montereau
20/11/2023	Championnats d'Île-de-France de relais-cross	Choisy-le-Roi
8 ou 15/10/2023	Championnats Île de France des 20km Marche + 10km JU	Lisses
	Meeting Minimes en salle (sous réserve de disponibilité de la salle)	CDFAS

Légende :

Epreuves Benjamins Minimes

Cross-Country/Hors-Stade

Epreuves Masters

Marche

De : Colette RUINEAU

Envoyé le : mercredi 6 juillet 2022 12:14

À : Lahcen Salhi; Chedeville Pascal; sebathe@live.fr; pierre.montheillet@orange.fr; cram@athleif.org

Objet : TR: Information championnats d'Europe et du monde Master et participation aux événements World Athletics

Envoyé depuis l'application Mail Orange

mail transféré

Le 06/07/2022, à 13:12, Colette RUINEAU a écrit :

Bonjour à tous

En direct, des championnats du monde d'Athlétisme Masters à Tampere, voici les dernières informations sur les dates et lieux

Championnats masters

2023:

Indoor :championnats du monde en salle à Torun, cross, 10 kms, semi marathon et 10kms et 20 kms marche. 26 mars au 1 avril

Estival:championnats d'Europe Master à Pescara en Italie 24 septembre au 1 octobre:Cross, 10kms,semi marathon, marche 10kms et 20 kms

2024

Indoor :championnats d'Europe Master à Torun (épreuves idem 2023)

Mêmes dates

Estival :Gothenburg (Norvège), championnat du monde Master début juillet. (épreuves idem 2022)

2026

Estival :Daegu vote à l'AG

Intégration des épreuves Masters dans les épreuves World Athletics

La WA présente à l'AG de la WMA à indiqué :

Participation des Masters aux grands événements suivants

Championnats du monde de: cross :courses spécifiques master

Championnats du monde de semi marathon et marathon :courses spécifiques dans le cadre de ces championnats.

Championnats du monde de Marche Athlétique :courses spécifiques masters sous forme d'équipe, comme ce qui a été fait à Oman.

Meeting piste :intégration d'épreuves master. Les disciplines dans lesquelles les Masters seront invités sont en cours de définition.

À noter une réelle volonté affichée, d'intégrer les Masters dans les réunions internationales.

Les nouvelles règles techniques votées à l'AG, s'appliqueront au 1er janvier 2023.

*FRA Du jour LAVA
EC/20 F Marche = 20 jours de
15. 17 septembre ?
Lieu: ~~FR~~*

À noter les changements de coefficients d'âge, (calcul des points des EC) qui seront également applicables au 1er janvier 2023.

Les propositions sur les écarts et les hauteurs de haies ayant fait l'objet de tant de propositions différentes, il a été décidé de créer un groupe de travail de 7 personnes pour faire une proposition synthétique, faisant l'objet d'adhésion du plus grand nombre, au conseil.

Je me suis proposée pour intégrer ce groupe en tant qu'europeenne.

La WMA travaille sur une meilleure communication au niveau international, sur ce qu'est l'athlétisme Masters, au moyen d'une société privée canadienne.

Si vous avez des questions n'hésitez pas à me contacter

AMITIÉS Sportives

Colette Ruineau

Tél 337 85 58 37 52

Envoyé depuis l'application Mail Orange