

**11<sup>ème</sup> Grand Prix de Lisses : 10Km, 20Km Marche Athlétique**  
**Support des Championnats d'Ile-de-France (10Km : JU)**  
**Support des Championnats d'Ile-de-France (20Km : ES/SE/MA)**

**Disputé sur une boucle de 1Km666** mesurée officiellement  
10 km (6 tours) – Cadets (CA) à Seniors (SE) H&F  
20 km (12 tours) – Espoirs (ES) à Masters (MA) H&F

**Dimanche 12 Octobre 2025**

Départ à :

**9H00 (10km, 20Km) rue Leonard de Vinci, 91090 Lisses.**



**Règlement des épreuves :**

**1/ Conditions de participation :**

- Les épreuves sont réservées aux athlètes titulaires d'une licence FFA Compétition pour la saison en cours. (voir le tableau des catégories d'âge en page 4)

**2/ Délai maximum :**

- Les délais pour couvrir la distance de 20km est fixée à 2h30.
- Les concurrents seront stoppés sur la ligne s'ils n'ont pas entamé leur dernier tour après 2h20 de compétition : Ces concurrents figureront dans le classement avec la mention NC.

**3/ Contrôle des épreuves :**

- Des juges de marche seront placés sur le parcours et appliqueront la règle 54 des compétitions. La Zone de Pénalité (ZP) sera utilisée.

**4/ Ravitaillement (Individuel fortement conseillé) : Uniquement pour le 20Km**

- "L'organisation mettra à disposition des marcheurs de l'eau pour l'épreuve des 10 et 20Km. Il n'y aura pas de ravitaillement solide en libre-service fourni par l'organisation sur l'épreuve du 20km.
- Plusieurs tables espacées au moins de 2 mètres seront prévues pour les ravitaillements personnels qui sont fortement recommandés.

**5/ Vestiaires, douches (au stade Stéphane DIAGANA de Lisses) :**

- Des douches et vestiaires sont prévus au Complexe sportif Stéphane DIAGANA proche du parcours à 500m environ seront à la disposition des athlètes avant et après les épreuves.
- Les véhicules des participants pourront être garés sur le parking à proximité du départ : voir §9

Inscription :  
CH LIFA : Gratuit  
Open (Hors CH LIFA) : 5€  
Sur place

## **6/ Les inscriptions et les informations:**

- Sur le site internet de la LIGUE D'ÎLE DE FRANCE D'ATHLETISME <https://www.lifa-athle.fr/>  
Au plus tard le **Jeudi 09 octobre 2025 à 23H59 dernier délai.**
- **Aucune inscription sur place**
- Renseignements possibles auprès de Michel LE BORGNE (e-mail : [le.borgne.michel255@gmail.com](mailto:le.borgne.michel255@gmail.com) ou 06 11 97 35 56

## **7/ Le Retrait des dossards à la Z.A. LEONARD DE VINCI à proximité du départ :**

- Le dimanche 12 octobre à partir de 8H.
- Coût d'inscription (OPEN, Hors CH LIFA) : 5€ à verser sur place lors du retrait du dossard.

## **8/ Les Récompenses (remises à proximité du Départ) :**

### **CHAMPIONNATS D'ÎLE DE FRANCE DE MARCHE ATHLETIQUE 10Km , 20Km**



<b>10Km</b>	Une médaille aux 3 premiers (ères) de chaque catégorie Juniors F et M
<b>20Km</b>	Une médaille aux 3 premiers (ères) de chaque catégorie Espoir (ES) à Master (MA) F et M

## **9/ L'Accès à la Z.A. LEONARD DE VINCI :**

### **Par la Route (Autoroute A6) :**

- Prendre la direction LISSES Centre puis la direction du Complexe sportif Stéphane DIAGANA ;
- Depuis le centre de LISSES, prendre la direction le Complexe sportif Stéphane DIAGANA
- Le circuit se situe rue Léonard de Vinci à gauche au feu tricolore 300m avant le Rond-Point Leonard de Vinci :

### **Par les transports en commun :**

- RER D arrêt EVRY-COURCOURONNES puis bus 405 en direction de Lisses (arrêt à proximité du Stade Stéphane DIAGANA)

## 10 / Hébergement possible à proximité :

- Hôtels IBIS STYLES et LEONARD DE VINCI à Lisses
- Hôtel (B&B) à Villabé qui nécessite un véhicule.



## 11 / Circuit (Boucle de 1Km666) :

- Le circuit est une boucle de 1Km666, entre les points A et B (photo ci-dessous). Il est plat et fermé à la circulation.
- L'aller (du point A vers le point B) se fait côté droit de la rue et le retour (de B vers A) se fait sur la partie droite de la rue (des cônes positionnés au milieu de la rue délimitent les 2 côtés de celle-ci).



## 12 / Les Catégories d'âge 2026 :

### Les Catégories d'âge 2026

(Valables à partir du 1<sup>er</sup> septembre 2025 jusqu'au 31 août 2026)

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Masters	MA	1989 et avant
Seniors	SE	1990 à 2001
U23 / Espoirs	ES	2002 à 2004
U20 / Juniors	JU	2005 à 2006