

Ligue d'Île-de-France d'Athlétisme

LIVRET HIVERNAL 2025 DES COMPÉTITIONS LIFA



SOMMAIRE

GENERALITES

Page 2	Le mot du Président
Page 3	Calendrier hivernal
Page 4	Catégories et Tarifs
Page 5	Modalités d'engagement
Page 6	Minimas d'engagements
Page 8	Montées de barres

SAISON DE CROSS COUNTRY

Page 9	Championnats Île-de-France de relais-cross
Page 10	Championnats Régionaux de cross
Page 13	Championnats Île-de-France de cross

SAISON EN SALLE

Page 17	Championnats Régionaux en salle ES-SE + 800/1500m TC
Page 18	Championnats Île-de-France d'Epreuves Combinées
Page 20	Championnats Régionaux en salle Cadets - Juniors
Page 21	Championnats Île-de-France en salle Espoirs – Seniors
Page 22	Championnats Île-de-France en salle Cadets - Juniors + 800/1500+3000m TC

EPREUVES HIVERNALES EN PLEIN AIR

Page 23	Critérium Hivernal des Lancers Longs
---------	--------------------------------------

EPREUVES BENJAMINS/MINIMES

Page 24	Match Interdépartemental de Cross Benjamins - Minimes
Page 25	Championnats Île-de-France d'Epreuves Combinées B-M
Page 26	Challenge Anne Graffard – Dynamic Athletic

COMMISSIONS REGIONALES

Page 27	Commission Régionale de Marche
Page 28	Commission Régionale des Athlètes Masters
Page 29	Calendrier des Comités Départementaux
Page 32	Barèmes de classement
Page 35	Qualifications aux Championnats de France

L'EDITO

2024/2025 : Une saison hivernale vers une nouvelle olympiade.



Cette nouvelle saison marque le début d'une nouvelle olympiade après ce formidable été de sport et de fraternité que nous avons vécu.

Les cross sont toujours présents même si les implantations sont de plus en plus difficiles à trouver. Mais nous avons le plaisir de retrouver en LIFA, trois cross à label national qui viennent chapeauter de nombreux cross régionaux.

La salle est beaucoup moins facile avec le délire financier de ATHLETICA (ex CDFAS) qui passe ses devis de 4100 euros le week-end à un peu plus de 16000 euros. Soucieux de nos finances, nous irons donc encore une fois chez nos amis de l'Oise et de Normandie ; et cela en attendant notre nouvelle salle de Clamart.

Avec une équipe dirigeante remaniée, nous allons partir pour de nouvelles aventures et ensemble nous continuerons notre développement et le grand plaisir de faire courir, sauter, lancer des milliers de franciliens.-

Jean-Jacques GODARD
Président de la Ligue de l'Île-de-France d'Athlétisme.

CALENDRIER DES COMPETITIONS HIVERNALES LIFA 2025

(au 15 octobre 2024)

Saison Hivernale		
22/12/2024	Date limite Championnats Départementaux d'Epreuves Combinées en salle	
22/12/2024	Date limite Championnats Départementaux en salle	
05/01/2025	Championnats Régionaux ES-SE en salle	INSEP
11-12/01/2025	Championnats IDF EC en salle	Val de Reuil
11-12/01/2025	Championnats Régionaux de 200-400m en salle es-se	Val de Reuil
12/01/2025	Date limite Championnats Départementaux de cross	
12/01/2025	Championnats Régionaux de Marche en salle	Val de Reuil
18/01/2025	Championnats Régionaux CA-JU en salle	INSEP
19/01/2025	Championnats Régionaux de 800-1500m en salle	Nogent sur Oise
19/01/2025	Championnats Régionaux CA-JU en salle	Nogent sur Oise
18-19/01/2025	Critérium LIFA Hivernal de lancers long + LL Masters (1er tour)	Maisons-Alfort
25-26/01/2025	Championnats d'Île-de-France ES-SE en salle	Nogent sur Oise
26/01/2025	Championnats d'Île-de-France de Marche en salle	Nogent sur Oise
26/01/2025	Championnats Régionaux de cross-country - IDF Zone Ouest	Les Mureaux
26/01/2025	Championnats Régionaux de cross-country - IDF Zone Est	Créteil
01 ou 02/02/2025	Championnats IDF de 800-1500m en salle + 3000?	Nogent sur Oise
01-02/02/2025	Championnats d'Île-de-France Cadets Juniors en salle	Nogent sur Oise
01-02/02/2025	Critérium LIFA Hivernal de lancers long (2ème tour)	Bois d'Arcy
09/02/2025?	Match Interdépartemental de cross Benjamins/Benjamines	Lisses
09/02/2025?	Championnats d'Île-de-France de cross	Lisses
15/02/2025	Championnats d'Île-de-France Masters	Nogent sur Oise
	Critérium de Printemps - Epreuve de durée	
22-23/03/2025	Championnats d'Île-de-France d'Epreuves Combinées en salle B/M	INSEP?

Compétitions en salle 2025

Bien que disponible à certaines dates, les tarifs exorbitants pratiqués par Athletica, le gestionnaire de la salle d'Eaubonne ne nous permettent pas d'envisager d'implanter des Championnats Régionaux sur cette piste.

Comme l'an dernier, la LIFA a été contrainte d'implanter certaines compétitions en dehors de la région francilienne afin de permettre aux athlètes de défendre leur chance de qualification pour les Championnats de France.

CATEGORIES AU 1^{ER} SEPTEMBRE 2024

SAISON HIVERNALE 2024– 2025

MASTERS	1990 et avant
SENIORS	1991 à 2003
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

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 €	
Droit d'appel	100,00 €	

MODALITES D'ENGAGEMENTS

Les qualifications aux Championnats en salle 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 réalisés à minima la performance plancher de leur catégorie. Pour chaque Championnats, un quota de qualification sera déterminé par la CSO. Les athlètes ayant réalisés 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.

Demande d'engagement tardive : Les demandes d'engagements sur la base de performances réalisés 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 avertir 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 LICENCIES 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.

PERFORMANCES PLANCHERS

CHAMPIONNATS REGIONAUX EN SALLE

	Seniors H	Espoirs H	Juniors H	Cadets
50 m	6"40	6"45	6"55	6"60
60 m	7"40	7"45	7"45	7"60
200 m	23"55	23"75	24"00	24"40
400 m	53"30	54"20	55"00	57"00
800 m	2'05"00	2'06"00	2'08"00	2'11"00
1500 m	4'21"00	-	-	-
50m Haies	8"30	8"80	8"80	8"20
60m Haies	9"50	10"00	10"00	9"40
Hauteur	1m80	1m75	1m70	1m65
Perche	3m90	3m50	3m30	3m10
Longueur	6m20	6m00	5m95	5m80
Triple saut	12m80	12m00	11m90	11m80
Poids	11m30	9m00	10m00	10m80
	Seniors F	Espoirs F	Juniors F	Cadettes
50 m	7"65	7"65	7"65	7"65
60 m	8"70	8"70	8"70	8"70
200 m	28"15	28"15	28"15	28"00
400 m	67"50	67"50	67"50	67"50
800 m	2'32"00	2'36"00	2'36"00	2'38"00
1500 m	5'25"00	-	-	-
50m Haies	9"65	9"65	9"65	9"05
60m Haies	11"00	11"00	11"00	10"45
Hauteur	1m40	1m40	1m40	1m40
Perche	2m20	2m20	2m20	2m20
Longueur	4m80	4m80	4m75	4m70
Triple saut	9m60	9m60	9m60	9m60
Poids	9m00	8m00	8m00	9m50

PERFORMANCES PLANCHERS CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE EN SALLE

	Seniors H	Espoirs H	Juniors H	Cadets H
60 m	7"30	7"35	7"45	7"55
200 m	23"15	23"30	23"70	24"10
400 m	52"00	53"10	54"00	56"00
800 m	2'02"00	2'04"00	2'05"50	2'08"50
1500 m	4'12"00	-	-	-
60 m Haies	9"30	9"80	9"50	9"10
Hauteur	1m85	1m75	1m75	1m70
Perche	4m20	3m70	3m50	3m30
Longueur	6m45	6m20	6m10	6m00
Triple saut	13m35	12m20	12m10	12m00
Poids	11m70	10m00	10m50	11m10
	Seniors F	Espoirs F	Juniors F	Cadettes F
60 m	8"50	8"50	8"50	8"50
200 m	27"00	27"35	27"55	27"85
400 m	63"50	65"50	66"00	66"50
800 m	2'28"00	2'34"00	2'34"00	2'35"00
1500 m	5'10"00	-	-	-
60 m Haies	10"20	10"80	10"60	9"95
Hauteur	1m50	1m45	1m45	1m45
Perche	2m80	2m40	2m20	2m20
Longueur	5m00	4m90	4m85	4m85
Triple saut	11m00	10m20	10m20	10m10
Poids	9m60	8m50	8m50	9m70

MINIMAS CHAMPIONNATS DE MARCHE

REGIONAUX

	5000 m				3000 m			
	SEM	ESM	JUM	CAM	SEF	ESF	JUF	CAF
Minima E	28'15"00	29'00"00	31'00"00	33'00"00	20'15"00	21'00"00	22'00"00	23'00"00
Minima D	26'15"00	28'00"00	29'00"00	30'00"00	18'30"00	19'30"00	20'30"00	22'00"00

ÎLE-DE-FRANCE

	5000 m				3000 m			
	SEM	ESM	JUM	CAM	SEF	ESF	JUF	CAF
Minima E	27'30"00	28'30"00	29'30"00	31'00"00	18'15"00	20'00"00	21'00"00	22'00"00
Minima A	25'45"00	26'30"00	27'00"00	28'00"00	16'30"00	17'15"00	18'00"00	18'30"00

MONTEES DE BARRE

Montées de barre recommandées lors des championnats départementaux

HAUTEUR FEMMES (Ca, Ju, Es, Se)												
	1m40	1m45	1m50	1m54	1m57	1m60	1m63	1m66	1m69	1m71	1m73	
HAUTEUR HOMMES (Ca, Ju, Es, Se)												
	1m65	1m70	1m75	1m80	1m85	1m89	1m92	1m95	1m98	2m01	2m04	2m06
PERCHE FEMMES (Ca, Ju, Es, Se)												
	2m20	2m40	2m60	2m80	3m00	3m10	3m20	3m30	3m40	3m50	3m60	3m70
PERCHE HOMMES (Ca, Ju, Es, Se)												
	3m10	3m30	3m50	3m70	3m90	4m00	4m10	4m20	4m30	4m40	4m50	4m60
	4m70	4m80	4m90	5m00	5m05							

SAISON DE CROSS-COUNTRY

CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE DE RELAIS - CROSS

Dimanche 17 novembre 2024 - Cross National Val-de-Marne/ Île-de-France

Ce championnat comprend deux épreuves :

- Relais Cross 4 x 1500 m mixte moins de 20 ans (Cadets-Juniors) ;
- Relais Cross 4 x 1500 m mixte toutes catégories à partir de Juniors.

Article 1 - Engagement :

Les engagements se font en remplissant le formulaire d'engagement au Championnat d'Île-de-France de Relais Cross 2025 disponible sur le site de la LIFA et sur le site du CDA 94. Le formulaire est à envoyer par mail à cross@athleif.org avant **le lundi 11 novembre à 12h00**.

La composition d'équipe inscrite sur le formulaire devra être respectée le jour du championnat, l'attribution des dossards se basant sur ce formulaire.

Article 2 – Composition d'équipe :

Les équipes seront composées de quatre athlètes avec l'obligation d'avoir deux (2) féminines et deux (2) masculins.

L'ordre des coureurs est imposé : masculin-féminin-masculin-féminin les années paires et **féminin-masculin-féminin-masculin** les années impaires. Un athlète ne peut effectuer qu'un seul relais et pour une seule équipe.

Equipe moins de 20 ans (U20)

L'équipe pourra se composer d'athlètes des catégories cadets et juniors mais chaque équipe a l'obligation d'avoir au moins un (1) cadet ou une (1) cadette.

Equipe Toutes Catégories (TC)

L'équipe pourra se composer d'athlètes de la catégorie junior à la catégorie master.

Si une modification d'équipe doit avoir lieu, vous devez envoyer la nouvelle composition par mail à cross@athleif.org avant le **mercredi 13 novembre à 12h00**. Passé ce délai, la modification sera à effectuer au moins une (1) heure avant la course le jour du championnat.

Article 3 - Classement :

Pour chacune des épreuves, les trois (3) premiers clubs constitueront le podium des Championnats d'Île-de-France de relais-cross.

Une médaille sera remise aux quatre (4) athlètes des trois (3) premières équipes.

Les résultats ne seront validés définitivement qu'après vérification de la CRR LIFA.

Article 4 – Athlètes mutés ou étrangers :

Conformément à l'article 3.2.1.5 des Règlements Généraux de la FFA une équipe ne peut avoir plus d'un (1) muté ou étranger.

Article 5 - Retrait des dossards :

Le jour des championnats, chaque responsable de club doit retirer l'enveloppe contenant l'ensemble des dossards pour son club.

Les dossards à puces sont affectés à une course et à un athlète. Ils ne peuvent être utilisés dans une autre course ou par une autre personne sous peine de disqualification.

Article 6 - Réclamation :

Les réclamations devront être formulées dans les 30 minutes suivant la mise en ligne du classement.

Article 7 – Qualifications aux Championnats de France :

Ces championnats sont qualificatifs pour les Championnats de France de la discipline.

Nombre d'équipes franciliennes aux Championnats de France :

Relais U20 : 4 équipes

Relais TC : 6 équipes

1/4 DE FINALE DES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE CROSS COUNTRY CHAMPIONNATS REGIONAUX DE CROSS COUNTRY Dimanche 26 janvier 2025

- ZONE OUEST (78-91-92-95) : Île-de-loisir du Val-de-Seine ; VERNEUIL-SUR-SEINE (78).
- ZONE EST (75-77-93-94) : Parc Interdépartemental des sports Paris Val-de-Marne ; CRETEIL (94). Coorganisé par le CDA 75

Article 1 – Qualifications :

Pour être qualifié aux championnats régionaux, l'athlète doit avoir une licence compétition le jour de son championnat départemental. Dans le cas contraire, le club de l'athlète devra effectuer un changement de licence et une demande de qualification.

1.1 - A titre individuel :

Sont qualifiés les athlètes classés aux Championnats Départementaux de Cross-country selon les critères suivants :

DEPT Course	78	91	92	95	75	77	93	94
BENJAMINES	50	50	50	50	50	50	50	50
BENJAMINS	50	50	50	50	50	50	50	50
MINIMES FILLES	63	46	47	44	41	63	37	59
MINIMES HOMMES	50	55	52	43	43	61	41	55
CADETTES	76	65	35	35	47	64	35	56
CADETS	68	47	54	35	56	62	48	35
JUNIORS FILLES	51	55	35	35	36	50	35	35
JUNIORS HOMMES	56	41	35	35	35	49	39	35
CROSS COURT FEMMES	36	42	68	35	55	35	35	58
CROSS COURT HOMMES	38	35	66	43	44	35	59	45
CROSS LONG FEMMES	78	69	76	35	90	72	35	55
CROSS LONG HOMMES	72	62	80	37	90	54	40	66
MASTERS 1 ET + HOMMES	90	62	68	35	50	75	47	77

- Si le premier des catégories M2 à M10 des courses « Masters 1 et + Hommes » et « Cross Long femmes » de chaque département ne sont pas dans les quotas de qualifications, ils seront ajoutés aux qualifiés.
- L'ensemble des Espoirs participants aux championnats départementaux sur les « Cross Court » et « Cross Long » hommes et femmes seront qualifiés pour les Championnats Régionaux.
- Pour les courses « Cross long Hommes » et « Cross Long Femmes », les quotas indiqués incluent les athlètes des catégories Seniors et M0 pour les hommes et Seniors et Masters pour les femmes.

Mode de calcul

Le nombre d'athlètes qualifié par département s'obtient en fonction :

- 1- De la moyenne des arrivants aux championnats régionaux des trois dernières années.
- 2- Pour atteindre le quota d'athlètes qualifiés, on applique à chaque course et pour chaque département un coefficient multiplicateur.
- 3- Un département ne peut pas avoir moins de 35 qualifiés par course.

1.2 - Qualifications par équipes :

À l'issue des Championnats Départementaux, il n'y a pas de qualification par équipes pour les Championnats Régionaux.

Article 2 - Demandes de repêchage :

Il sera nécessaire d'utiliser un formulaire de demande de repêchage 2025 (remplir un formulaire par épreuve et par athlète) se trouvant sur le site de la LIFA.

Ces demandes sont à déposer auprès du responsable départemental le jour des Championnats Départementaux ou à envoyer à la LIFA (cross@athleif.org) au plus tard **le jeudi 16 janvier à 12h00** (heures de réception du mail faisant foi).

Toutes les demandes de repêchage et de changement de course sont payantes :

- **Demande classique : cinq euros (5 €)**
- **Demande tardive : vingt euros (20 €)**

Les personnes ayant participé à une course Running le même jour que leur Championnat Départemental ne pourront pas demander un repêchage pour les Championnats Régionaux.

2.1 - Demandes de repêchage à titre individuel :

Toute demande de repêchage devra être justifiée. Cela signifie qu'il est nécessaire d'indiquer le niveau sportif de l'athlète et la raison de son absence aux Championnats Départementaux. **Les demandes sans aucun motif et sans justificatif (certificat médical, certificat de travail, etc.) ne seront pas examinées par la commission de qualification.**

Aucun athlète licencié hors de la LIFA ne sera autorisé à participer à ce championnat.

2.2 - Athlètes de niveau National 4 ou plus :

Conformément à la réglementation fédérale, les athlètes classés en 2024 en catégories nationales et internationales sur une distance de 1500m ou plus, seront qualifiés d'office pour les Championnats Régionaux. Ces derniers devront faire parvenir un formulaire de demande de repêchage avant **le jeudi 16 janvier à 12h00** (heures de réception du mail faisant foi). Cette demande est gratuite.

Article 3 - Demandes de changement cross court – cross long :

Toute demande de changement pour un athlète qualifié sur cross court qui souhaite participer à titre individuel au cross long lors des Championnats Régionaux (et vice versa pour un passage du cross long au cross court) est payante. Il faudra remplir le document « Demande de changement Cross Court-Cross long » et le renvoyer avant **le jeudi 16 janvier à 12h00**.

Le nombre de changement cross court-cross long est limité à un changement par athlète et par saison.

Les athlètes ayant participé à la fois au cross court et au cross long lorsque les dates le permettent, devront choisir la course dans laquelle ils participeront aux régionaux. Sans choix de leur part, ils ne seront pas qualifiés

Article 4 - Modalités de qualifications :

Les Comités Départementaux communiqueront à la LIFA pour **le lundi 13 janvier avant 12h00**, leurs résultats traités sous E-Logica, en envoyant le fichier par email à jean-sebastien.betrancourt@athleif.org.

Les départements organisant leurs championnats de cross-court à un autre moment que leurs championnats classiques devront envoyer un seul fichier de qualifiés à la LIFA. Si des athlètes apparaissent à la fois sur le cross court et cross long, ils ne seront pas qualifiés conformément à l'article 3.

La liste des qualifiés sera officielle à l'issue de la réunion de qualification du jeudi 16 janvier.

Les clubs auront jusqu'au **mardi 21 janvier 9h00** pour désengager leurs athlètes.

4.1 - Courses Benjamines et Benjamins :

Cette saison une course benjamine et une course benjamin aura lieu sur chaque championnat régional. Ces épreuves ne remplacent pas le match intercomité jeune prévu lors des Championnats d'Île-de-France de cross du 9 février.

La méthode de qualification diffère des autres courses puisque ce sont les Commissions Départementales Jeunes qui enverront une liste de cinquante (50) benjamines et cinquante (50) benjamins avant **le mardi 21 janvier à 12h00** par email à jean-sebastien.betrancourt@athleif.org.

Libre choix est laissé aux CDJ pour le choix des cinquante (50) benjamines et cinquante (50) benjamins.

ATTENTION, CETTE LISTE EST NON-MODIFIABLE. AUCUN CHANGEMENT NE SERA POSSIBLE !

Article 5 - Retrait des dossards :

Le jour des championnats, chaque responsable de club doit retirer l'enveloppe contenant l'ensemble des dossards pour son club.

Les dossards à puces sont affectés à une course et à un athlète. Ils ne peuvent être utilisés dans une autre course ou par une autre personne sous peine de disqualification.

Les dossards des courses Benjamines et Benjamins seront à récupérer auprès d'un membre de la Commission Régionale des Jeunes.

Article 6 – Classements :

Les résultats ne seront validés définitivement qu'après vérification par la CRR LIFA.

Les réclamations devront être formulées dans les trente (30) minutes suivant l'édition du classement.

Dans les cross court seuls les athlètes des catégories Espoirs, Seniors et Masters sont autorisés à participer.

6.1 – Classement par équipes :

Il n'y aura pas d'équipe constituée au départ. Un club aura une équipe classée chaque fois que son nombre d'arrivants atteindra quatre (4) pour toutes les catégories, sous réserve que le nombre d'athlètes mutés ou étrangers défini à l'article 3.2.1.5 des Règlements Généraux de la F.F.A. ne dépasse pas un (1).

Une équipe seconde pourra être éventuellement classée, mais le décompte ne commencera qu'après le passage du sixième athlète de la première équipe.

Seules les dix (10) premières équipes de chaque course et de chaque zone auront droit à un box au départ des championnats d'Île-de-France de cross-country. Le nombre de box est limité à un (1) par club et par course.

Article 7 – Athlète non-partant :

Afin d'éviter une perte de dossard, de puce et d'améliorer la responsabilisation des clubs et de leurs athlètes, **les clubs ayant des athlètes non-partant à un championnat recevront une pénalité de dix euros (10 €) par athlètes non partant**. Les athlètes envoyant un formulaire de non-participation (disponible sur le site de la ligue) accompagné d'un certificat médical dans un délai de 8 jours après le championnat ne seront pas pénalisés.

Un athlète est considéré non-partant s'il ne prend pas le départ de sa course et qu'il figure sur la liste de départ.

Article 8 – Podium :

8.1 - Podium individuel

Une médaille sera remise aux :

- Trois (3) premiers (classement scratch) de toutes les courses ;
- Trois (3) premiers Espoirs des cross long hommes et femmes ainsi que des cross court hommes et femmes ;
- Trois (3) premiers M0 des Cross long hommes et Cross long femmes ;
- Trois (3) premiers Masters de la course Masters 1et + hommes et Cross long femmes ;
- Une médaille sera remise du premier M2 au premier M10 des courses Masters 1 et + hommes et Cross long femmes.

8.2 - Podium par équipe

Une médaille sera remise aux six (6) coureurs de la première équipe de chaque course.

Les courses Benjamines et Benjamins n'auront pas de classement et de podium par équipe.

Article 9 – JURY

Pour une organisation optimale, chaque comité départemental devra fournir **un minimum de huit (8) juges**. Cette liste devra être communiqué en même temps que les fichiers des qualifiés des championnats départementaux, **lundi 13 janvier avant 12h00** à jean-sebastien.betrancourt@athleif.org.

DATES CLES

Lundi 13 janvier	Mise en ligne des qualifiés à l'issue des championnats départementaux
Jeudi 16 janvier	Date limite des demandes de qualification classique à 12H00
Vendredi 17 janvier	Mise en ligne des qualifiés repêchés
Lundi 20 janvier	Date limite des demandes de qualification tardive à 12h00
Mardi 21 janvier	Date limite de désengagement à 9h00

DEMI-FINALE DES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE CROSS COUNTRY

CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE DE CROSS COUNTRY

Dimanche 9 février 2025 – Parc Léonard de Vinci, LISSES (91)

Article 1 - Qualifications :

1.1 - A titre individuel

Sont qualifiés les athlètes classés aux Championnats Régionaux selon les critères suivants :

Nombre d'individuels qualifiés par zone :

ZONE/ COURSES	EST	OUEST
MINIMES FILLES	131	119
MINIMES HOMMES	127	123
CADETTES	136	114
CADETS	130	120
JUNIORS FILLES	134	116
JUNIORS HOMMES	121	129
CROSS COURT FEMMES	116	84
CROSS COURT HOMMES	105	95
CROSS LONG FEMMES (ESPOIRS)	11	11
CROSS LONG FEMMES (MASTERS 1 et +)	12	12
CROSS LONG FEMMES (TOUTES CATEGORIES)	157	109
CROSS LONG HOMMES (ESPOIRS)	10	10
CROSS LONG HOMMES (TOUTES CATEGORIES)	138	112
MASTERS 1 et + Hommes	148	102

- Si le premier des catégories M2 à M10 des courses « Masters Hommes » et « Cross Long femmes » de chaque quart de finale ne sont pas dans les quotas de qualifications, ils seront ajoutés aux qualifiés.

- Pour les deux Cross Long, la méthode de qualification est la suivante :

1. Calcul des qualifiés en Espoirs
2. Calcul des qualifiés en Masters 1 et + pour la course Cross Long Femmes
3. Calcul des qualifiés toutes catégories confondues

Mode de calcul :

Le nombre d'athlètes qualifié par zone s'obtient en fonction :

- 1- De la moyenne des arrivants aux championnats d'Île-de-France des trois dernières années.
- 2- Pour atteindre le quota d'athlètes qualifiés on applique à chaque course et pour chaque zone un coefficient multiplicateur (le coefficient est identique pour les deux zones).

1.2 - Par équipes

À l'issue des Championnats Régionaux, il n'y a pas de qualification par équipes pour les Championnats d'Île-de-France.

Article 2 - Demandes de repêchage :

Il sera nécessaire d'utiliser un formulaire de demande de repêchage 2025 (remplir un formulaire par épreuve) se trouvant sur le site de la LIFA. Ces demandes sont à déposer le jour des Championnats Régionaux auprès du responsable CRR ou à envoyer à la LIFA au plus tard **le jeudi 30 janvier à 12h00** à cross@athleif.org (heure de réception du mail faisant foi).

Toutes les demandes de repêchage et de changement de course sont payantes :

- **Demande classique : cinq euros (5 €)**
- **Demande tardive : vingt euros (20 €)**
- **Demande exceptionnelle : cinquante euros (50 €)**

Toute demande de repêchage devra être justifiée. Cela signifie qu'il est nécessaire d'indiquer le niveau sportif de l'athlète et la raison de son absence aux Championnats Régionaux.

Les demandes sans aucun motif et sans justificatif (certificat médical, certificat de travail, etc.) ne seront pas examinées par la commission de qualification.

Aucun athlète licencié hors de la LIFA ne sera autorisé à participer à ce championnat.

2.1 - Demandes de repêchage à titre individuel

Seules les personnes ayant participé aux Championnats Départementaux pourront demander un repêchage individuel aux Championnats d'Île-de-France de cross-country. Les athlètes ne remplissant pas cette condition devront formuler une demande de qualification exceptionnelle (à partir de la catégorie Junior) **justifiée par le niveau sportif de l'athlète**. La ligue prélèvera cinquante euros (50 €) sur le compte du club si l'athlète ne se classe pas dans les 20 premiers arrivants des Championnats d'Île-de-France de cross-country.

Les personnes ayant participé à une course Running le même jour que leurs Championnats Régionaux ne pourront pas demander un repêchage pour les Championnats d'Île-de-France de cross-country.

2.2- Demande de repêchage au titre d'un complément d'équipe.

Les clubs ayant quatre (4) ou cinq (5) athlètes qualifiés individuellement à l'issue des Championnats Régionaux peuvent demander le repêchage d'un (1) à deux (2) athlètes. Cette mesure ne s'applique pas aux clubs ayant six (6) athlètes ou plus de qualifiés, car ils ont déjà le nombre d'athlètes suffisant pour former une équipe.

Les demandes de complément d'équipe devront être justifiées par le niveau sportif de l'athlète (l'athlète doit avoir le niveau sportif du dernier qualifié de sa course). Ces demandes sont gratuites.

2.3 - Athlètes de niveau National 4 ou plus :

Conformément à la réglementation fédérale, les athlètes classés en 2024 en catégories nationales et internationales sur une distance de 1500m ou plus, seront qualifiés d'office pour les Championnats d'Île-de-France. Ces derniers devront faire parvenir un formulaire de demande de repêchage avant **le jeudi 30 janvier à 12h00** (heures de réception du mail faisant foi). Cette demande est gratuite.

Article 3 - Demandes de changement cross court – cross long :

Toute demande de changement pour un athlète qualifié sur cross court qui souhaite participer à titre individuel au cross long lors des Championnats Régionaux (et vice versa pour un passage du cross long au cross court) est payante. Il faudra remplir le document « Demande de changement Cross Court-Cross long » et le renvoyer avant **le jeudi 30 janvier à 12h00**.

Le nombre de changement cross court-cross long est limité à un changement par athlète et par saison.

Article 4 - Modalités de qualifications :

La liste des qualifiés sera officielle à l'issue de la réunion de qualification du **jeudi 30 janvier**.

Les clubs auront jusqu'au **mardi 4 février 9h00** pour désengager leurs athlètes.

Article 5 - Retrait des dossards :

Le jour des Championnats, chaque responsable de club doit retirer l'enveloppe contenant l'ensemble des dossards pour son club.

Les dossards à puces sont affectés à une course et à un athlète.

Ils ne peuvent être utilisés dans une autre course ou par une autre personne sous peine de disqualification.

Les dossards catégories et étranger sont obligatoires, le non-port de ces dossards entraînera la disqualification de l'athlète.

Article 6 – Répartition des box :

La répartition des box sur la ligne de départ pour les équipes se fera de la manière suivante :

Les numéros impairs seront attribués aux 10 premières équipes de la zone Ouest, les numéros pairs seront attribués aux 10 premières équipes de la zone Est.

Exemple :

- La première équipe de la course Cross Long Femmes de la zone Ouest aura le box n°1
- La première équipe de la course Cross Long Femmes de la zone Est aura le box n° 2

Article 7 – Classement :

Les résultats seront validés définitivement qu'après vérification par la CRR LIFA.

Dans un souci, d'efficacité, les réclamations devront être formulées dans les 30 minutes suivant l'édition du classement.

Dans les cross court seuls les athlètes des catégories Espoirs, Seniors et Masters sont autorisés à participer.

7.1 – Classement par équipes :

Il n'y aura pas d'équipe constituée au départ. Un club aura une équipe classée chaque fois que son nombre d'arrivants atteindra quatre (4) pour toutes les catégories, sous réserve que le nombre d'athlètes mutés ou étrangers défini à l'article 3.2.1.5 des Règlements Généraux de la F.F.A. ne dépasse pas un (1).

Une équipe seconde pourra être éventuellement classée, mais le décompte ne commencera qu'après le passage du sixième athlète de la première équipe. Cette équipe, n'entrera pas dans les quotas de qualifications par équipe pour les Championnats de France.

Article 8 – Athlète non-partant :

Afin d'éviter une perte de dossard, de puce et d'améliorer la responsabilisation des clubs et de leurs athlètes, **les clubs ayant des athlètes non-partant à un championnat recevront une pénalité de dix euros (10 €) par athlètes (récupérer sur leur compte club)**. Les athlètes envoyant un formulaire de non-participation (disponible sur le site de la ligue) accompagné d'un certificat médical dans un délai de 8 jours après le championnat ne seront pas pénalisés.

Un athlète est considéré non-partant s'il ne prend pas le départ de sa course.

Article 9 – Podium :

9.1 – Podium individuel

Une médaille sera remise aux :

- Trois (3) premiers (classement scratch) de toutes les courses ;
- Trois (3) premiers Espoirs des deux Cross long ainsi que des deux cross court ;
- Trois (3) premiers M0 des Cross long hommes et Cross long femmes ;
- Trois (3) premiers Masters de la course Masters 1 et + hommes et Cross long femmes ;
- Une médaille sera remise du premier M2 au premier M10 des courses Masters 1 et + hommes et Cross long femmes.

9.2 – Podium par équipe

Une médaille sera remise aux six (6) coureurs de la première équipe de chaque course.

Article 10 – Qualifications aux Championnats de France :

10.1 – Qualification par équipes

HOMMES		FEMMES	
Cadets - U18	6	Cadettes - U18	3
Juniors - U20	5	Juniors - U20	6
Cross-Court	4	Cross Court	6
Cross Long	4	Cross Long	3
Masters	3		

10.2 – Qualification en individuel

HOMMES			FEMMES		
Cadets - U18		37	Cadettes - U18		28
Juniors - U20		33	Juniors - U20		29
Cross-Court		31	Cross-Court		36
Cross Long	Espoirs – U23	10	Cross Long	Espoirs – U23	11
Cross Long	TC*	33	Cross Long	TC*	25
Masters 1 et +		30	M1 &+		12

Tc* : seront qualifiés à titre individuel dans les courses Cross Long Hommes et Cross Long, le nombre d'athlètes indiqué dans TC*, quelle que soit la catégorie (espoirs ou seniors ou masters), augmenté respectivement du nombre d'espoirs chez les Hommes et du nombre d'espoirs et de masters chez les Femmes.

DATES CLES

Lundi 27 janvier	Mise en ligne des qualifiés à l'issue des championnats régionaux
Jeudi 30 janvier	Date limite des demandes de qualification classique à 12H00
Vendredi 31 janvier	Mise en ligne des qualifiés repêchés
Lundi 3 février	Date limite des demandes de qualification tardive à 12h00
Mardi 4 février	Date limite de désengagement à 9h00

RECOMMANDATIONS SUR LES DISTANCES DE CROSS

Afin d'avoir une progression régulière des distances au cours de la saison, il est recommandé de respecter les distances (en km) reprises au tableau ci-après :

	Départementaux	Régionaux	1/2 Finale	Championnats de France
Poussins et Poussines	Kid Cross (animations dans lesquelles il n'y a ni départ en ligne ni chronométrage, ni classement établi sur la vitesse réalisée) + un seul cross annuel (ou course en ligne) de 1,5km maximum. Il est du ressort des comités départementaux d'organiser cette unique épreuve en ligne lors du championnat départemental			
Benjamins et Benjamines	2,5 à 3 km	2,5 à 3 km		
Minimes féminines	3 à 3,5 km	3 à 3,5 km	4 km	4 km
Minimes masculins	3,5 à 4 km	3,5 à 4 km	4,5 km	4,5 km
Cadettes	4 km	4 km	4,5 km	4,5 km
Cadets	4,5 km	5 km	5,5 km	6 km
Juniors féminines	4,5 km	5 km	5,5 km	6 km
Juniors masculins	6 km	6,5 km	7 km	7,5 km
Cross court féminins	4 km	4 km	4 à 4,5 km	4,5 km
Cross court masculins	4 km	4 km	4 à 4,5 km	4,5 km
Cross long féminins	7 km	7,5 km	8 km	9 km
Cross long masculins	8,5 km	9 km	10 km	10 km
Masters masculins	8,5 km	9 km	10 km	10 km

SAISON EN SALLE

CHAMPIONNATS REGIONAUX ESPOIRS-SENIORS en salle Dimanche 5 janvier 2025 à l'INSEP

1 - Mode de qualification

La liste des qualifiés sera établie au bilan de la saison Hivernale 2024/2025 (performance réalisée en salle du 1^{er} septembre 2024 au 22 décembre 2024) 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.

Courses	ES	SE	Concours	ES	SE
60m	90	90	Hauteur	15	15
60m Haies	54	54	Perche	15	15
			Longueur	15	15
			Triple Saut	15	15
			Poids	15	15

Les 200 et 400m seront proposés le 12 janvier à Val de Reuil

Les 800 et 1500m seront proposés le 19 janvier à Nogent sur Oise

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 2023/2024. Cette demande, qui doit être envoyée à cso@athleif.org avant le dimanche 22 décembre 2024, 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 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.

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

Un athlète non qualifié ayant amélioré sa performance aux bilans entre le 22 décembre et le 29 décembre 2024 pourra faire une demande de qualification tardive. Cette demande ne pourra être étudiée que 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 à ce Championnats 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 22 décembre à 23h59. **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 Mardi 31 décembre 2024. 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

Dimanche 22 décembre 2024 à 23h59

La réunion de qualification se tiendra le Lundi 23 décembre 2024

La liste des qualifiés figurera sur le site internet <http://lifa-athle.fr> à partir du Lundi 23 décembre 2024

***** **FORFAIT - Date limite mercredi 1er janvier 2025 à 23h59** *****

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

SAMEDI 11 et DIMANCHE 12 janvier 2025 à Val de Reuil

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

PROGRAMME	Pentathlon	CAF – JUF – ESF – SEF
	Heptathlon	CAM – JUM – ESM – SEM

QUALIFICATIONS

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

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

Note : pour les JUF/ESF/SEF : il y aura au moins 6 athlètes JUF et 6 athlètes ESF qualifiés

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.

Modalités de qualification :

1/ Les qualifications se feront aux bilans sur la base des performances réalisées entre le 1^{er} novembre 2024 et le 22 décembre 2024, lors des compétitions d'Epreuves Combinées en salle.

2/ Les athlètes devront avoir réalisés les performances minimums suivantes :

CAF	JUF	ESF	SEF	CAM	JUM	ESM	SEM
2400 pts	2400 pts	2400 pts	2400 pts	3250 pts	3300 pts	3500pts	3500pts

Les athlètes remplissant ces conditions seront automatiquement qualifiés.

3/ les performances réalisées lors de la saison hivernale ou estivale 2024

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 par le club à la LIFA.**

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

Demande de qualification exceptionnelle

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

Demande d'engagements tardifs

Les demandes d'engagements tardifs devront parvenir à la LIFA avant le mardi 7 janvier 2025.

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

Dimanche 22 décembre 2024 à 23h59

La réunion de qualification se tiendra le Lundi 23 décembre 2024

La liste des qualifiés figurera sur le site internet <http://lifa-athle.fr> à partir du Jeudi 26 décembre 2024

***** **FORFAIT - Date limite mercredi 8 janvier 2025 à 23h59** *****

CHAMPIONNATS REGIONAUX de 200/400m ES/SE EN SALLE
CHAMPIONNATS REGIONAUX DE MARCHE EN SALLE
Dimanche 12 janvier 2025 à Val de Reuil

1 - Mode de qualification

La liste des qualifiés sera établie au bilan de la saison Hivernale 2024/2025 (performance réalisée du 1^{er} septembre 2024 au 23 décembre 2024) sous réserve de la réalisation des performances planchers (voir page 6).

Courses	ES	SE	Courses	ES	SE
200m	28	36	400m	25	35

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.

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 2023/2024. Cette demande, qui doit être envoyée à cso@athleif.org avant le dimanche 22 décembre 2024, 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 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.

4- Athlètes non qualifiés ayant amélioré leur performance aux bilans après la date limite du 23 décembre.

Un athlète non qualifié ayant amélioré sa performance aux bilans entre le 23 décembre et le 05 janvier 2025 pourra faire une demande de qualification tardive. Cette demande ne pourra être étudiée que 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 7 janvier 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.

6- Marche

Voir modalités de qualification en page 27

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
Dimanche 22 décembre 2024 à 23h59

La réunion de qualification se tiendra le Lundi 23 décembre 2024

La liste des qualifiés figurera sur le site internet <http://lifa-athle.fr> à partir du Jeudi 26 décembre 2024

***** **FORFAIT - Date limite mercredi 8 janvier 2025 à 23h59** *****

CHAMPIONNATS REGIONAUX CADETS-JUNIORS EN SALLE
CHAMPIONNATS REGIONAUX DE 800 & 1500M (19/01)
SAMEDI 18 JANVIER 2025 à l'INSEP
DIMANCHE 19 JANVIER 2025 à NOGENT SUR OISE

1 - Mode de qualification

La liste des qualifiés sera établie au bilan de la saison Hivernale 2024/2025 (performance réalisée du 1^{er} septembre 2024 au 5 janvier 2025) sous réserve de la réalisation des performances planchers (voir page 6).

Courses	CA	JU	ES	SE	Concours	CA	JU
60m	90	90			Hauteur	15	15
60m Haies	72	72			Perche	15	15
200m	40	40			Longueur	15	15
400m	50	50			Triple Saut	15	15
800m	15	15	15	15	Poids	15	15
1500m (TC)				30			

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.

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 2023/2024. Cette demande, qui doit être envoyée à cso@athleif.org Cso Lifa avant le lundi 6 janvier 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'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.

4- Athlètes non qualifiés ayant amélioré leur performance aux bilans après la date limite du 6 janvier

Un athlète non qualifié ayant amélioré sa performance aux bilans entre le 7 janvier et le 12 janvier 2025 pourra faire une demande de qualification tardive. Cette demande ne pourra être étudiée que 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 14 janvier 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.

6- Doublé 200-400m-800m

Conformément au règlement fédéral, les athlètes de la catégorie Cadet/Cadettes ne pourront pas doubler les épreuves de 200m, 400m et 800m sur la durée du Championnat.

7- Relais 4x1 tour

Les équipes souhaitant s'engager devront faire parvenir une demande à cso@athleif.org avant le lundi 6 janvier 2025

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 6 janvier 2025 à 23h59

La réunion de qualification se tiendra le Mardi 7 janvier 2025

La liste des qualifiés figurera sur le site internet <http://lifa-athle.fr> à partir du Mercredi 8 janvier 2025

***** **FORFAIT - Date limite mercredi 15 janvier à 23h59** *****

CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE ESPOIRS-SENIORS
CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE DE MARCHE
SAMEDI 25 JANVIER ET DIMANCHE 26 JANVIER 2025
A NOGENT SUR OISE

1 - Mode de qualification

La liste des qualifiés sera établie au bilan de la saison Hivernale 2024/2025 (performance réalisée du 1^{er} septembre 2024 au 12 janvier 2025) sous réserve de la réalisation des performances planchers (voir page 7).

Courses	ES	SE	Concours	ES	SE
60m	60	72	Hauteur	15	15
200m	32	32	Perche	15	15
400m	25	25	Longueur	15	15
60m Haies	36	36	Triple Saut	15	15
			Poids	15	15

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.

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 2023/2024. Cette demande, qui doit être envoyée à cs@athleif.org Cso Lifa avant le lundi 13 janvier 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'athlètes 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.

4- Athlètes non qualifiés ayant amélioré leur performance aux bilans après la date limite du 12 janvier .

Un athlète non qualifié ayant amélioré sa performance aux bilans entre le 13 et le 20 janvier 2025 pourra faire une demande de qualification tardive. Cette demande ne pourra être étudiée que 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 à ce Championnats 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 13 janvier. **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 Mardi 21 janvier 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.

7- Marche

Voir modalités de qualification en page 27

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 13 janvier 2025 à 23h59

La réunion de qualification se tiendra le Mardi 14 janvier 2025

La liste des qualifiés figurera sur le site internet <http://lifa-athle.fr> à partir du Mercredi 15 janvier 2025

******* FORFAIT - Date limite mercredi 22 janvier 2025 à 23h59 *******

CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE CADETS-JUNIORS EN SALLE
CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE DE 800 & 1500m & 3000M EN SALLE
SAMEDI 1^{ER} ET DIMANCHE 2 FEVRIER 2025

1 - Mode de qualification

La liste des qualifiés sera établie au bilan de la saison Hivernale 2024/2025 (performance réalisée du 1^{er} septembre 2024 au 19 janvier 2025) sous réserve de la réalisation des performances planchers (voir page 7).

Courses	CA	JU	ES	SE	Concours	CA	JU
60m	60	60			Hauteur	15	15
60m Haies	42	42			Perche	15	15
200m	40	40			Longueur	15	15
400m	35	35			Triple Saut	15	15
800m	15	15	15	15	Poids	15	15

	TCM	TCF
1500m	20	20
3000m	15	15

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.

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 2023/2024. Cette demande, qui doit être envoyée à cso@athleif.org Cso Lifa avant le lundi 20 janvier 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'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.

4- Athlètes non qualifiés ayant amélioré leur performance aux bilans après la date limite du 20 janvier

Un athlète non qualifié ayant amélioré sa performance aux bilans entre le 20 janvier et le 27 janvier 2025 pourra faire une demande de qualification tardive. Cette demande ne pourra être étudiée que 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 tardives

Les demandes d'engagements tardives devront parvenir à la LIFA avant le Mardi 28 janvier 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.

6- Doublé 200-400m-800m

Conformément au règlement fédéral, les athlètes de la catégorie Cadet/Cadettes ne pourront pas doubler les épreuves de 200m, 400m et 800m sur la durée du Championnat.

7- Relais 4x1 tour

Les équipes souhaitant s'engager devront faire parvenir une demande à cso@athleif.org avant le lundi 20 janvier 2025

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 20 janvier 2025 à 23h59

La réunion de qualification se tiendra le Mardi 21 janvier 2025

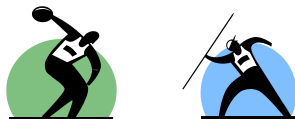
La liste des qualifiés figurera sur le site internet <http://lifa-athle.fr> à partir du Mercredi 22 janvier 2025

***** **FORFAIT - Date limite mercredi 29 janvier à 23h59** *****

EPREUVES DE PLEIN AIR

CRITERIUM HIVERNAL DE LANCERS LONGS
1^{er} Tour : Samedi 18 et Dimanche 19 janvier 2025
Maisons-Alfort

2^{ème} Tour : Samedi 1er et Dimanche 2 Février 2025
Bois d'Arcy



Epreuves : Disque, Marteau, Javelot et Marteau Lourd

Catégories : Cadets, Juniors, Espoirs, Seniors, Masters Hommes et Femmes. Les athlètes de la catégorie Masters participent aux épreuves Seniors.

Qualifications :

Toutes les performances réalisées depuis 2024 seront prises en compte selon les minimas suivants :

HOMMES	Disque	Marteau	Javelot
Minima D (qualification directe)	36m00	43m00	47m00
Minima E (qualification éventuelle)	30m00	35m00	40m00

FEMMES	Disque	Marteau	Javelot
Minima D (qualification directe)	32m00	39m00	32m00
Minima E (qualification éventuelle)	25m00	30m00	25m00

Engagements :

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

Il est nécessaire de préciser la performance de qualification.

Dates limites : 1^{er} tour lundi 13 janvier à 18h00 au plus tard

2^{ème} tour lundi 27 janvier à 18h00 au plus tard

Horaires :

Les horaires seront publiés sur le site internet <http://lifa-athle.fr>

Epreuves de Marteau Lourd :

La LIFA propose des épreuves de Marteau Lourd.

Les engagements sont réservés aux lanceurs ayant réalisé les minimas demandés pour le marteau "classique".

HOMMES		
Seniors	15,88 kg	(35 lb)
Espoirs	15,88 kg	(35 lb)
Juniors	11,34 kg	(25 lb)
Cadets	9,08 kg	(20 lb)

FEMMES		
Seniors	9,08 kg	(20 lb)
Espoirs	9,08 kg	(20 lb)
Juniors	7,26 kg	(16 lb)
Cadettes	5,45 kg	(12 lb)

EPREUVES BENJAMINS/MINIMES

MATCH INTERDEPARTEMENTAL DE CROSS-COUNTRY BENJAMINS/BENJAMINES – TROPHÉE JACK ROULET DIMANCHE 9 FEVRIER – LISSES

1 - Qualifications

Chaque comité départemental peut présenter jusqu'à 15 athlètes par catégorie (15 Benjamins garçons U14 et 15 Benjamines filles U14), en sachant que le classement par équipe se fait sur les 8 premiers et les 8 premières.

Il y a donc 7 remplaçants et 7 remplaçantes par équipe de chaque comité départemental.

Aucun athlète supplémentaire ne sera autorisé à participer.

La liste des participants est à envoyer par chaque comité départemental **avant le lundi 3 février 2025 à 09h00** par mail à jean-sebastien.betrancourt@athleif.org

2 - Organisation

Les athlètes doivent porter le maillot distinctif de leur comité départemental.

Un espace sera dédié à ces équipes afin de faciliter leur préparation.

Toutefois il revient à chaque comité départemental de nommer un ou plusieurs responsables sur place (accueil, inscriptions, échauffement, etc.)

3 - Classement

Il sera déclaré vainqueur le département qui aura le plus petit nombre de points à l'addition des points des deux (2) classements par catégorie. En cas d'égalité, le départage se fera sur le dernier athlète de l'équipe qui aura marqué des points (meilleur classement).

4 - Récompenses

Médailles à tous les arrivants.

Podium aux Trois (3) premiers individuels des 2 courses (filles et garçons).

Coupe (ou trophées) aux trois premières équipes masculines et aux trois premières équipes féminines.

1 trophée (Trophée Jack ROULET) pour la 1^{ère} équipe au classement général mixte.

CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE D'ÉPREUVES COMBINÉES
Benjamin(es)s, Minimes (garçons et filles)
Samedi 22 mars et dimanche 23 mars 2025 à l'INSEP

1 - Épreuves

Samedi 22 mars 2025

Tétrathlon Benjamins U14 : 50m haies - Perche ou Longueur - Poids - 1000 m

Tétrathlon Benjamines U14 : 50m haies - Hauteur - Poids - 1000 m

Dimanche 23 mars 2025

Pentathlon Minimes masculins U16 : 50m haies - Hauteur - Poids - Perche ou Longueur - 1000 m

Pentathlon Minimes filles U16 : 50m haies - Hauteur - Poids - Longueur - 1000 m

2 - Qualifications

Date limite de réalisation des performances : dimanche 9 mars 2025

Les qualifications seront effectuées au bilan.

La réunion de qualification se tiendra le mardi 11 mars 2025.

La liste des qualifiés figurera sur le site internet <http://lifa-athle.fr> à partir du mercredi 12 mars 2025.

Le nombre d'athlètes sélectionnés sera de 45 par catégorie, mais en masculins, un groupe « perche » sera constitué de 15 athlètes au maximum, indépendamment de ceux qualifiés pour le groupe « longueur ».

Une liste principale de 45 athlètes et une liste d'attente de 30 athlètes par catégorie sera publiée à partir du mercredi 12 mars 2025.

Les athlètes de la liste d'attente seront déplacés sur la liste principale en fonction des désistements.

3 - Qualifications exceptionnelles

Si l'athlète n'a pas fait de tétrathlon U14 ou de pentathlon U16, un formulaire spécifique devra être rempli et envoyé à la ligue avant le mardi 11 mars 2025 à 09h00 par mail à hatem.benayed@athleif.org

Un minimum de 4 performances correspondantes aux épreuves en minime U16 et un minimum de 3 performances en benjamin U14 devra y être clairement indiqué.

Épreuves qui devront avoir été réalisées depuis le 1^{er} septembre 2024 et qui devront correspondre à celles des tétrathlons ou pentathlons.

Les formulaires sont en ligne sur le site internet de la LIFA, rubrique « compétitions » puis sous rubrique "calendriers, formulaires et règlements"

4 - Désengagements

Tout athlète qualifié et déclarant forfait, devra être désengagé date limite **avant le mardi 18 mars 2025 à 23h59**, afin de pouvoir proposer une qualification à des athlètes figurant sur la liste d'attente.

Les désengagements se font directement sur le site internet <http://lifa-athle.fr> jusqu'à la date et l'heure fixée.

CHALLENGE ANNE GRAFFARD TROPHEE DYNAMIC ATHLETIC

DYNAMIC ATHLETIC

Catégories concernées : Benjamins U14 et Minimes U16 (masculins et féminines). Ce Challenge concerne tous les clubs de l'Île-de-France.

OBJECTIFS

- Développer un athlétisme de masse sans spécialiser trop tôt nos jeunes athlètes.
- Inciter les jeunes athlètes à pratiquer différentes disciplines et leur permettre d'en connaître les bases techniques et règlementaires.
- Détecter des talents.

PRINCIPES

- Catégories concernées : **BENJAMINS U14 et MINIMES U16** (garçons et filles) licenciés au titre du club au moment de la réalisation de la performance.
- Chaque athlète doit participer à **un triathlon sur une même journée**
- Les triathlons seront retenus sur les compétitions référencées sur le SI-FFA **du 1^{er} septembre 2023 au 31 août 2024**
- Les performances sont cotées à la table FFA-UNSS 2020 - 2024
- **Les 12 meilleurs totaux** de triathlons (définis ci-dessus) seront retenus par club avec les limites suivantes :
 - pas plus de 5 athlètes dans une catégorie
 - au moins 3 catégories représentées.
- NB : En cas d'ex-æquo, c'est le club qui a le meilleur total sur le 12^{ème} triathlon qui l'emporte. Si l'ex-æquo subsiste, le 11^{ème} total est pris en compte et ainsi de suite.

ORGANISATION

Les imprimés concernant le challenge seront remplis par les clubs et retournés à la LIFA.

Ceux-ci sont disponibles sur le site internet <http://lifa-athle.fr> rubrique pratiquer l'athlétisme/éducation athlétique et seront également envoyés par mail aux clubs.

Chaque club devra transmettre les imprimés à la ligue **avant le 28 février 2025** par mail à romain.sermet@athleif.org

Les CDJ de chaque département pourront aussi en faire le relais.

RECOMPENSES

Les clubs franciliens sont répartis en 2 poules :

Poule A : clubs de 1 à 50 licenciés Benjamins U14 et Minimes U16 au 31 août 2024

Poule B : clubs au-dessus de 50 licenciés Benjamins U14 et Minimes U16 au 31 août 2024

Les 8 premiers clubs au classement de chaque poule recevront une dotation en matériel (valeur dégressive suivant la place). Toute dotation non récupérée sans motif valable sera remise en jeu.

La date et le lieu de la remise des récompenses sera communiquée aux clubs récompensés après la date du 28 février 2025.

Un lot sera également remis :

- au Comité Départemental ayant le plus grand nombre de clubs participants au Challenge.
- au Comité Départemental ayant la plus grosse part relative de licenciés EA/PO par rapport à son effectif total.

COMMISSIONS

COMMISSION REGIONALE DE MARCHE

Pour tous les championnats hivernaux en salle 2025, les épreuves de marche seront alignées sur les autres disciplines athlétiques concernant les points suivants :

- Modalités d'engagements (respect de la date limite)
- Demandes de qualifications exceptionnelles
- Dates limites de désengagements

A – CHAMPIONNATS REGIONAUX EN SALLE DE MARCHE LE SAMEDI 11 JANVIER 2025 A VAL DE REUIL

Tant sur le 3000m marche femmes que sur le 5000m marche hommes, des séries A et B seront établies toutes catégories confondues, en fonction des bilans des engagés, la série A regroupant les athlètes possédant les meilleures performances.

B – CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE EN SALLE DE MARCHE LE DIMANCHE 26 JANVIER 2025

Les qualifications pour les championnats d'Ile-de-France seront établies à l'issue des championnats régionaux suivant les minimas et seront complétées par les éventuelles demandes d'engagements ou de qualifications exceptionnelles sous réserve de figurer en bonne place dans les bilans. Des séries A et B seront établies toutes catégories confondues, la série A regroupant les athlètes possédant les meilleures performances. En fonction des contraintes d'organisations liées à cette saison hivernale (indisponibilité du CDFAS à Euibonne), la LIFA se réserve le droit de ne faire qu'une seule finale masculine et une seule finale féminine.

C – BREVETS DE MARCHE

Ces brevets se dérouleront sur un circuit autour du Château de Vincennes :

Le 5 janvier 2025 pour les 10 et 20km et le 19 janvier 2025 pour les 10, 20, 30 et 40km. Horaires de départ suivant la distance à consulter sur le site (Rdv Brasserie-Hôtel "le Terminus" – Vincennes)

D – CHALLENGE DE L'AMITIE FEMMES ET CHALLENGE DE L'AMITIE HOMMES (TROPHEE JEAN DAHM)

Les épreuves retenues pour le challenge de l'amitié seront publiées sur la rubrique marche athlétique du site de la LIFA

F – SITE INTERNET DE LA LIFA : [HTTP://LIFA-ATHLE.FR](http://lifa-athle.fr)

Le calendrier des épreuves de Marche est consultable sur le site de la LIFA à la rubrique compétition puis calendrier et règlements.

Les classements du Challenge de l'amitié seront régulièrement mis en ligne et proposés à la rubrique actualité.

CRITERIUM DE PRINTEMPS DE MARCHE DE DUREE et EPREUVES JEUNES Mars 2025 – implantation à venir

Epreuves : -9h00 :1 heure JU/ES/SE/MA Hommes
-10h15 :1 heure JU/ES/SE/MA Femmes
-11h25: 3000m MIF, MIM - 5000 m CAF, CAM
-12h05: 2000 m BEF, BEM

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

CHAMPIONNATS REGIONAUX DE 20KM MARCHE ET 10KM MARCHE JU Avril 2025 – implantation à venir

Epreuves : 20Km Marche ES/SE/MA – 10 Km marche JU sur circuit de 1km

Engagements : Les modalités d'engagements seront communiquées sur le site internet LIFA : <http://lifa-athle.fr>

Horaires : à définir

COMMISSION REGIONALE DES ATHLETES MASTERS

CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE EN SALLE MASTERS

Samedi 15/02/2025 à NOGENT SUR OISE

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

Date limite d'engagement : lundi 10 février 2025 à 23h59 (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 18 Janvier 2025 - MAISONS-ALFORT

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 13 janvier 2025 à 23h59.

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 ENGINS – HAUTEUR DE HAIES

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

RAPPEL DES SOUS CATEGORIES D'ÂGE 2025

M	Hommes	Femmes		
0	M35	F35	35 A 39 ANS	1990 - 1986
1	M 40	F 40	40 A 44 ANS	1985 - 1981
2	M 45	F 45	45 A 49 ANS	1980 - 1976
3	M 50	F 50	50 A 54 ANS	1975 - 1971
4	M 55	F 55	55 A 59 ANS	1970 - 1966
5	M 60	F 60	60 A 64 ANS	1965 - 1961
6	M 65	F 65	65 A 69 ANS	1960 - 1956
7	M 70	F 70	70 A 74 ANS	1955 - 1951
8	M 75	F 75	75 A 79 ANS	1950 - 1946
9	M 80	F 80	80 A 84 ANS	1945 - 1941
10	M85	F85	85 A 89 ANS	1940 et avant

POIDS DES ENGINS

	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

CALENDRIERS DES COMITES DEPARTEMENTAUX

(Informations données à titre indicatif)

Seul le calendrier publié par chaque comité départemental est considéré comme officiel

COMITE DEPARTEMENTAL DE PARIS (75) (http://comitedeparis.athle.com)		
07-08/12/2024	CHPTS DPTX EPREUVES COMBINEES (C,J,E,S)	INSEP (PARIS)
08/12/2024	CHPTS DPTX INDIV (C,J,E,S) J1	VAL DE REUIL
14-15/12/2024	CHPTS DPTX INDIV (B,M)	PARIS (LADOUMEGUE)
12/01/2025	CHPTS DPTX DE CROSS 75-92	BOIS DE BOULOGNE
01/02/2025	CHPTS DPTX EPREUVES COMBINEES (MIN)	PARIS (LADOUMEGUE)
08/02/2025	CHPTS DPTX EPREUVES COMBINEES (BENJ)	PARIS (LADOUMEGUE)
12/01/2025	CHPTS DPTX DE CROSS	BOIS DE VINCENNES

COMITE DEPARTEMENTAL DE SEINE ET MARNE (77) (http://comite77.athle.com)		
30/11-01/12/2024	CHPTS 77-75 CJES SALLE	REIMS (CREPS)
07-08/12/2024	CHPTS DPTX EPREUVES COMBINEES (C,J,E,S)	INSEP (PARIS)
14-15/12/2024	CHPTS DPTX TRIATHLON BE-MI	CNSD FONTAINEBLEAU
11/01/2025	MEETING SALLE CDA 77	CNSD FONTAINEBLEAU
12/01/2025	CHPTS DPTX CROSS LONG + CROSS COURT	BUSSY SAINT MARTIN
08-09/03/2025	CHPTS DPTX EC SALLE BE – MI	CNSD FONTAINEBLEAU

COMITE DEPARTEMENTAL DES YEVLINES (78) (http://cda78.athle.org)		
17/11/2024	1ER TOUR EN SALLE BE-MI	TRAPPES
23/11/2024	CHAMPIONNATS DE ZONES 78 - 92 J1	VAL DE REUIL
07/12/2024	CHAMPIONNATS DE ZONES 78 - 92 J2	VAL DE REUIL
08/12/2024	1ER TOUR EN SALLE BE-MI	VERSAILLES
14-15/12/2024	COMBINES EN SALLE CA A SE	EAUBONNE
11/01/2025	CRITERIUM 78 LANCERS LONGS	LIEU A DEFINIR
12/01/2025	CHPTS DPTX DE CROSS COUNTRY	SARTROUVILLE
02/02/2025	2E TOUR EN SALLE BE-MI	VERSAILLES
09/02/2025	2E TOUR EN SALLE BE-MI	TRAPPES
05/04/2025	EPREUVES DE DUREE	TACOIGNIERES

COMITE DEPARTEMENTAL DE L'ESSONNE (91) (http://cd91.athle.org)		
30/11/2024	ESSONNE CJES 200-400-800-1500-MARCHE	FONTAINEBLEAU
07-08/12/2024	CHPTS DPTX EPREUVES COMBINEES (C,J,E,S)	INSEP (PARIS)
07-08/12/2024	EQUIP'ATHLE TOUR HIVERNAL BE-MI	VIRY-CHATILLON
14-15/12/2024	CHPTS DPTX J1 & J2	VIRY-CHATILLON
05/01/2025	ESSONNE LANCER LONG	LIEU A DEFINIR
02/02/2025	CHPTS ESSONNE BM	VIRY-CHATILLON

COMITE DEPARTEMENTAL DES HAUTS DE SEINE (92) (http://cda92.athle.org)		
23/11/2024	CHPTS DPTX 78 92 (1 JOURNEE)	VAL DE REUIL (27)
24/11/2024	CHPTS DPTX MINIMES	PARIS (LADOUMEGUE)
07/12/2024	CHPTS DPTX 78 92 (2 JOURNEE)	VAL DE REUIL(27)
14-15/12/2024	CHPTS EP COMBINEES 78 92 95	ATHLETICA EAUBONNE
12/01/2025	CHPTS DPTX DE CROSS 75-92	BOIS DE VINCENNES
02/02/2025	CHPTS DPTX E.C BE MI	LIEU A DEFINIR

COMITE DEPARTEMENTAL DE LA SEINE SAINT-DENIS (93) (http://cda93.athle.com)		
30/11/2024	CHPTS DPTX INDIVIDUELS CA/SE	NOGENT SUR OISE
01/12/2024	CHPTS DPTX INDIVIDUELS CA/SE	NOGENT SUR OISE
07-08/12/2024	CHPTS DPTX EPREUVES COMBINEES (C,J,E,S)	INSEP (PARIS)
12/01/2025	CHPTS DPTX CROSS COUNTRY	LIEU A DEFINIR

COMITE DEPARTEMENTAL DU VAL DE MARNE (94) (http://cda94.athle.com)		
07-08/12/2024	CHPTS DPTX EPREUVES COMBINEES (C,J,E,S)	INSEP (PARIS)
14/12/2024	CHPTS DPTX DE MARCHE	ATHLETICA EAUBONNE
14-15/12/2024	CHPTS DPTX CJES	ATHLETICA EAUBONNE
12/01/2025	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX DE CROSS COUNTRY	CHAMPIGNY / MARNE
18/01/2025	CHPTS DPTX PENTATHLON MINIMES	PARIS (LADOUMEGUE)

COMITE DEPARTEMENTAL DU VAL D'OISE (95) (http://cdavo.athle.org)		
14-15/12/2024	CHPTS DPTX EP COMBINEES 78 92 95	ATHLETICA EAUBONNE
21/12/2024	CHPTS DPTX INDIVIDUELS J1	ATHLETICA EAUBONNE
22/12/2024	CHPTS DPTX INDIVIDUELS J2	PONTOISE

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
400m	CJESV	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	2'32"50	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
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	CJESV	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	12m50	12m00	11m40	10m80	10m20	9m60	9m10	8m60	8m10	7m60
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		75m00	73m00	71m00	68m00	66m00	61m00	59m00	57m00	54m00	52m00	50m00	48m00	46m00	44m00	41m00	38m00	36m00	34m00	32m00	30m00	25m00	22m00
Marteau 6kg	CJ		75m00	71m00	66m00	63m00	61m00	56m00	54m00	52m00	50m00	47m00	45m00	43m00	41m00	39m00	37m00	34m00	32m00	30m00	28m00	26m00	23m00	20m00
Marteau 7kg	CJESV	77m00	74m00	66m00	61m00	58m00	56m00	51m00	49m00	47m00	45m00	43m00	41m00	39m00	37m00	35m00	33m00	31m00	29m00	27m00	25m00	23m00	21m00	18m00
Javelot 700g	C		75m00	73m00	71m00	68m00	64m00	60m00	57m00	54m00	52m00	50m00	48m00	46m00	44m00	42m00	40m00	38m00	36m00	34m00	32m00	29m00	26m00	22m00
Javelot 800g	CJESV	81m00	77m00	71m00	68m00	64m00	61m00	57m00	54m00	51m00	49m00	47m00	45m00	43m00	41m00	39m00	37m00	35m00	33m00	31m00	29m00	26m00	23m00	20m00
*Pentathlon	C			4000 pt	3800 pt	3600 pt	3450 pt	3300 pt	3200 pt	3100 pt	3000 pt	2900 pt	2800 pt	2700 pt	2600 pt	2500 pt	2350 pt	2200 pt	2100 pt					

Epreuves	Cat.	1A	IB	N1	N2	N3	N4	IR1	IR2	IR3	IR4	R1	R2	R3	R4	R5	R6	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
Heptathlon	JV			5400 pt	5200 pt	4900 pt	4700 pt	4500 pt	4300 pt	4150 pt	4050 pt	3900 pt	3750 pt	3600 pt	3450 pt	3300 pt	3150 pt	3000 pt	2850 pt	2700 pt	2500 pt	2300 pt	2100 pt	1800 pt
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	40°00	42°00	44°00	46°00	48°00	49°00	50°00	51°00	52°00	53°00	54°00	55°00	56°00	57°30	59°00	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.	1A	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
400m	CJESV	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°00
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

Epreuves	Cat.	1A	1B	N1	N2	N3	N4	IR1	IR2	IR3	IR4	R1	R2	R3	R4	R5	R6	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
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
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	CJESV	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
1 500m Steeple	C			4'45"00	4'55"00	5'05"00	5'15"00	5'20"00	5'30"00	5'36"00	5'44"00	5'50"00	5'56"00	6'02"00	6'10"00	6'18"00	6'28"00	6'38"00	6'48"00	7'00"00	7'10"00	7'20"00	7'30"00	7'40"00
2 000m Steeple	J		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	C			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	3350 pt	3150 pt	2950 pt	2750 pt	2550 pt	2350 pt	2250 pt	2150 pt	2050 pt	1950 pt	1850 pt	1750 pt	1650 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	146km	146km	146km	146km	146km	146km	146km	146km	146km	144km	141km600	139km200	137km	134km	132km	130km	127km	125km	120km

*épreuves en salle

Barème Minimés		
	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

Barème Benjamin(e)s		
	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

QUALIFICATIONS AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE SAISON HIVERNALE 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

- 08-09/02 : Championnats de France d'Épreuves Combinées et de Marche – Lyon (AURA)
- 08-09/02 : Championnats de France Espoirs & Nationaux – Nantes (P-L)
- 15-16/02 : Championnats de France Cadets et Juniors – Lievin (H-F)
- 22-23/02 : Championnats de France Elite en salle – Miramas (PCA)
- 28/02-02/03 : Championnats Nationaux Hivernaux de lancers longs + Poids CJES – Salon de Provence (PCA)
- 01-02/03 : Championnats de France de Cross-country – Challans (P-L)
- 08-09/03 : Championnats de France Masters – Miramas (PCA)

Modalités de qualification

Pour les compétitions hivernales, les qualifications aux différents championnats de France en salle se feront au bilan. Les bilans prendront en compte les performances réalisées à compter du 1^{er} septembre et jusqu'à la date limite fixée pour chaque championnat. Pour les Championnats de France Elite en salle, merci de consulter les modalités spécifiques sur les Règlements des Compétitions Nationales Hivernales (notamment qualification sur réalisation d'un minima).

Avant chaque période de compétition la FFA publiera une circulaire précisant pour chaque championnat les différentes dates (limite de prise en compte des bilans, date de la parution des athlètes qualifiés et date limite des engagements).

Pour les Championnats de France de cross-country, consulter les modalités de qualification en début de livret.

Modalités d'engagement

Une seule et unique liste d'athlètes qualifiables sera publiée, il est demandé aux clubs de procéder à la **confirmation d'engagement** de leurs athlètes, avant la date limite prévue par la circulaire. La liste définitive des athlètes qualifiés sera publiée par la CSO nationale à l'issue de la période d'engagement en tenant compte du nombre prévu par les règlements

Désengagements et Pénalités Financières

Faites attention à bien respecter les dates indiquées, sinon des pénalités financières seront appliquées à votre club : 150,00€ par épreuve pour un désengagement tardif ou en cas de forfait non annoncé.

Contacts FFA :

- Compétitions Cadets, Juniors, Espoirs, Seniors piste ou en salle : [**cso@athle.fr**](mailto:cso@athle.fr)
- Compétitions Benjamins, Minimes piste ou en salle & Equip'Athlé : [**cnj@athle.fr**](mailto:cnj@athle.fr)
- Compétitions sur route et cross-country : [**cncr@athle.fr**](mailto:cncr@athle.fr)
- Compétitions de Marche piste, en salle, route et Marche Nordique : [**cnm@athle.fr**](mailto:cnm@athle.fr)
- Compétitions Masters piste, en salle, route : [**cnam@athle.fr**](mailto:cnam@athle.fr)
- Compétitions Sport en entreprise : [**cnse@athle.fr**](mailto:cnse@athle.fr)

Retrouvez toutes les informations sur les compétitions organisées par la LIFA sur le site internet :
<http://lifa-athle.fr>

LES CONTACTS DE LA LIFA

**Nouveau siège au
164 Rue Ordener
75018 PARIS**

Les Salariés de la LIFA

Hatem BEN AYED - Chef de Projets Compétitions
01 42 55 95 51 – hatem.benayed@athleif.org

Jean-Sebastien BETRANCOURT – Chargé de mission running
01 42 55 95 52 – jean-sebastien.betrancourt@athleif.org

Isabelle BOUAZIZ – Comptable
01 42 55 51 76 – isabelle.bouaziz@athleif.org

François BOISGIBAULT – Directeur Général
01 42 55 48 68 – francois.boisgibault@athleif.org

Yanis DESMEDT – Agent de développement administratif et sportif
01 42 57 48 81 – yanis.desmedt@athleif.org

Sarah NICOLAS – Cheffe de projets événementiel et communication
01 42 55 95 53 – sarah.nicolas@athleif.org

Lahcen SALHI – Directeur Sportif
01 42 55 95 59 – lahcen.salhi@athleif.org

Romain SERMET-MAGDELAINE – Chargé de mission du suivi sportif
01 42 55 95 58 – romain.sermet@athleif.org

Les commissions de la LIFA

CSO – Commission Sportive des Organisations - cso@athleif.org
CRJ – Commission Régionale des Jeunes - crj@athleif.org
CRM – Commission Régionale de Marche - crmarche@athleif.org
CRAM – Commission Régionale des Athlètes Masters - cram@athleif.org
CRR – Commission Regional Running – cross@athleif.org