



# LIVRET DES COMPÉTITIONS HIVERNALES 2024-2025

**U16 À MASTERS**

# MOT DU PRÉSIDENT DE LA CSO

Comme nous le faisons depuis maintenant trois ans, la CSO de la Ligue d'Athlétisme Région Sud est heureuse de publier le livret des compétitions hivernales pour la saison 2024-2025.

Ce livret a pu être établi grâce à une étroite collaboration entre la CSO et les membres de l'ETR (Equipe Technique Régionale) de la Ligue d'Athlétisme Région Sud.

Vous trouverez, pour chaque compétition, les informations utiles à votre préparation et aux questions que vous pourrez vous poser.

Nous vous rappelons à cette occasion que la réussite de nos compétitions est possible si tous les acteurs y contribuent en respectant notamment les dates d'engagements et les règles de qualification.

La CSO reste à votre écoute pour toutes vos questions et sollicitations et essaiera d'y apporter l'attention qu'elles méritent, dans l'intérêt de tous et l'équité sportive.

Nous vous souhaitons à toutes et tous, une très bonne saison hivernale.

Contact CSO : [contactcso@athle-regionsud.fr](mailto:contactcso@athle-regionsud.fr).



# SOMMAIRE

**03**

Mot du président  
de la CSO

**04**

Régionaux  
Épreuves Combinées  
U16 à Masters

**05**

Régionaux  
Marche athlétique  
U18 à Masters

**06**

Journées régionales  
U18-U35 en salle  
Régionaux  
Masters en salle

**07**

Journées régionales  
U18-U35  
Lancers longs

**08**

Régionaux  
U18-U35 en salle

**09**

Régionaux  
U18-U35  
Lancers longs

**10**

Régionaux  
U16 et Masters  
Lancers longs

**11**

Régionaux  
U16 en salle

**12**

Dates  
Engagements

**13**

Minima A  
Femmes

**14**

Minima A  
Hommes

**15**

Minima A  
Lancers longs

**16**

Minima B  
Femmes

**17**

Minima B  
Hommes

**18**

Minima B  
Lancers longs

**19**

Contacts  
CSO

**20**

Informations  
CSO



# CHAMPIONNATS RÉGIONAUX D'ÉPREUVES COMBINÉES U16 A U35 ET MASTERS EN SALLE

## 01 Présentation générale

Les épreuves proposées sont les suivantes :

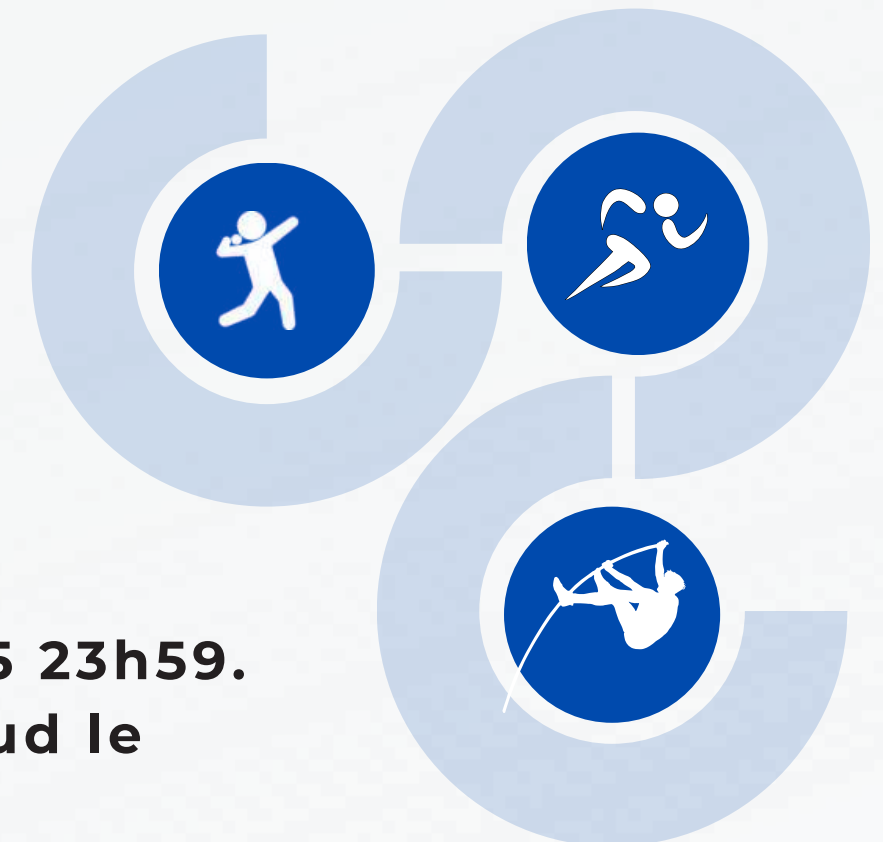
- Pentathlon MIF - CAF - JUF - ESF - SEF - MAF - MIM - MAM
- Heptathlon CAM - JUM - ESM - SEM

## 02 Conditions de participation Ligues Région Sud et Corse

- Avoir réalisé les minima A (voir tableaux pages 12 à 14).
- Les groupes seront limités à 16 pour les cadets à masters.
- Pour les Minimes, se référer au livret des compétitions régionales jeunes.
- Engagements sur le site de la Ligue Région Sud avant le lundi 6 janvier 2025 23h59.
- La liste des athlètes retenu(e)s sera publiée sur le site de la Ligue Région Sud le mercredi 8 janvier 2025.

## 03 Participations athlètes hors Ligue Région Sud

- Avoir réalisé, en 2024, dans une compétition officielle enregistrée sur SIFFA, les minima B (voir tableaux pages 15 à 17). La demande d'engagement en ligne est à compléter sur le site de la Ligue Région Sud au plus tard le lundi 6 janvier 2025.
- La liste des athlètes retenus sera publiée sur le site de la Ligue Région Sud le mercredi 8 janvier 2025.
- Régler, pour la totalité de la compétition, une participation de 15€ par athlète dès votre arrivée.





# CHAMPIONNATS RÉGIONAUX DE MARCHE ATHLÉTIQUE U18 A U35 ET MASTERS EN SALLE

STADIUM MIRAMAS METROPOLE - 12 JANVIER 2025

## Présentation générale

Les épreuves proposées sont les suivantes :

- 3000m marche MIF - CAF - JUF - ESF - SEF - MAF - MIM
  - 5000m marche CAM - JUM - ESM - SEM - MAM
- Les Minimes seront acceptés hors championnat

## Conditions de participation Ligues Région Sud et Corse

- Pas de conditions de minima.
- Engagements sur le site de la Ligue Région Sud avant le lundi 6 janvier 2025 23h59.
- La liste des athlètes retenu(e)s sera publiée sur le site de la Ligue Région Sud le mercredi 8 janvier 2025.

## Participations athlètes hors Ligue Région Sud

- Avoir réalisé, en 2024, dans une compétition officielle enregistrée sur SIFFA, les minima B (voir pages 15 à 17). Demande d'engagement en ligne à compléter sur le site de la Ligue Région Sud au plus tard le lundi 6 janvier 2025.
- La liste des athlètes retenus sera publiée sur le site de la Ligue Région Sud le mercredi 8 janvier 2025.
- Régler, pour la totalité de la compétition, une participation de 15€ par athlète, dès votre arrivée.



# JOURNÉES RÉGIONALES U18 - U35

## CHAMPIONNAT RÉGIONAL MASTERS EN SALLE

STADIUM MIRAMAS METROPOLE - 18 ET 19 JANVIER 2025

**Les épreuves proposées sont les suivantes :**

**Courses :** 60m - 60m haies - 200m - 400m - 800m - 1500m - 3000m\*

Les séries seront faites en fonction des temps toutes catégories confondues

**(\*) épreuves accessibles aux U20 et plus.**

**Concours :** Perche - Longueur - Triple saut - Hauteur - Poids

**Présentation  
générale**

**Participation  
athlètes Ligues  
Région Sud et  
Corse**

- Pas de minima pour les courses,
- Les concours seront limités aux 12 meilleures performances saison N et N-1 par catégorie, sauf pour les U18 qui seront limité(e)s à 24,
- Pour les Masters, le nombre d'épreuves est limité à 4,
- Engagements sur le site de la Ligue Région Sud avant le lundi 13 janvier 2025 23h59.
- La liste des athlètes retenu(e)s sera publiée sur le site de la Ligue Région Sud le mercredi 15 janvier 2025.

- Avoir réalisé, en 2024, dans une compétition officielle enregistrée sur SIFFA, les minima B (voir pages 15 à 17). Demande d'engagement en ligne sur le site de la Ligue Région Sud au plus tard le lundi 13 janvier 2025.
- La liste des athlètes retenu(e)s sera publiée sur le site de la Ligue Région Sud le mercredi 15 janvier 2025.
- Régler, pour la totalité de la compétition, une participation de 15€ par athlète, dès votre arrivée.

**Participation  
athlètes hors  
Ligue Région  
Sud**

# JOURNÉE RÉGIONALE U18 - U35 DE LANCERS LONGS

CAS AVIGNON - 25 JANVIER 2025



## Présentation générale

Les catégories U18 à U35 inclus lancent avec l'engin de leur catégorie.  
Les Masters seront considérés comme des Seniors sur cette compétition **et lanceront les engins Seniors.**



## Participation athlètes Ligues Région Sud et Corse

- Pas de minima,
- Les groupes de concours seront limités à 12, Les athlètes sont réparti(e)s par groupe de performance, toutes catégories, sexe et poids d'engins confondus.
- Engagements sur le site de la Ligue Région Sud avant **le lundi 20 janvier 2025 23h59.**
- **La liste des athlètes retenu(e)s sera publiée sur le site de la Ligue Région Sud le mercredi 22 janvier 2025.**



## Participation athlètes hors Ligue Région Sud

- Avoir réalisé, en 2024, dans une compétition officielle enregistrée sur SIFFA, les minima B (voir pages 15 à 17). Demande d'engagement en ligne à compléter sur le site de la Ligue Région Sud au plus tard le lundi 20 janvier 2025.
- La liste des athlètes retenu(e)s sera publiée sur le site de la Ligue Région Sud le mercredi 22 janvier 2025.
- Régler, pour la totalité de la compétition, une participation de 15€ par athlète, dès votre arrivée.



# CHAMPIONNAT RÉGIONAL U18-U35 EN SALLE

**STADIUM MIRAMAS METROPOLE - 1ER ET 2 FEVRIER 2025**

## Présentation générale

Les épreuves proposées sont les suivantes :

**Courses** : 60m - 60m haies - 200m - 400m - 800m - 1500m - 3000m\*

**\*épreuves accessibles aux U20 et plus,**

Les séries seront faites en fonction des temps **toutes catégories confondues**

**Concours** : Perche - Longueur - Triple saut - Hauteur - poids

Les Masters seront considérés comme des Séniors.

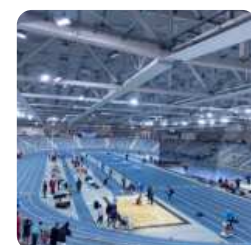
Le nombre de participants sera limité à 12 par concours.



## Participation athlètes

### Ligues Région Sud et Corse

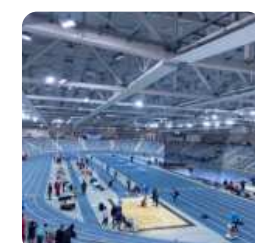
- Avoir réalisé, entre le 1er septembre 2024 et le 19 janvier 2025, dans une compétition officielle, les minima A (voir pages 12 à 14),
- Avoir été qualifié aux Championnats de France 2024 estival, ou bien avoir réalisé, entre 2023 et 2024 (avant le 1er septembre 2024), dans une compétition officielle enregistrée sur SIFFA, les minima B (pages 15 à 17),
- Confirmation d'engagements en ligne sur le site de la Ligue Région Sud **avant le lundi 27 janvier 2025 23h59.**
- Demande de repêchage en ligne sur le site de la Ligue Région Sud au plus tard **le lundi 27 janvier 2025.**



## Participation athlètes

### hors Ligue Région Sud

- Avoir réalisé, en 2024, dans une compétition officielle enregistrée sur SIFFA, les minima B (voir pages 15 à 17). Demande d'engagement en ligne à compléter sur le site de la Ligue Région Sud au plus tard **le lundi 27 janvier 2025.**
- La liste des athlètes retenu(e)s sera publiée sur le site de la Ligue Région Sud **le mercredi 29 janvier 2025.**
- Régler, pour la totalité de la compétition, une participation de 15€ par athlète, dès votre arrivée..





# CHAMPIONNATS RÉGIONAUX DE LANCERS LONGS U18-U35

SALON DE PROVENCE - 8 FEVRIER 2025

## Présentation générale

Championnat régional pour les catégories CAM - CAF - JUM - JUF - ESM - ESF - SEM - SEF  
10 athlètes maximum par catégorie et par discipline.

Les Masters sont considérés comme des Seniors sur cette compétition et **lancent les engins seniors.**

## Participation athlètes Ligues Région Sud et Corse

- Avoir réalisé, entre le 1er septembre 2024 et le 19 janvier 2025, dans une compétition officielle, les minima A (voir pages 12 à 14),
- Avoir été qualifié aux Championnats de France 2024 estival, ou bien avoir réalisé, entre 2023 et 2024 (avant le 1er septembre 2024), dans une compétition officielle enregistrée sur SIFFA, les minima B (pages 15 à 17),
- Confirmation d'engagements en ligne sur le site de la Ligue Région Sud, avant **le lundi 3 février 2025 à 23h59.**
- Demande de repêchage en ligne sur le site de la Ligue Région Sud au plus tard **le lundi 3 février 2025.**
- La liste des athlètes retenu(e)s sera publiée sur le site de la Ligue Région Sud **le mercredi 5 février 2025.**

## Participation athlètes hors Ligue Région Sud

- **Avoir réalisé, en 2024, dans une compétition officielle enregistrée sur SIFFA, les minima B (voir pages 15 à 17). Demande d'engagement en ligne à compléter sur le site de la Ligue Région Sud au plus tard le lundi 3 février 2025.**
- **La liste des athlètes retenu(e)s sera publiée sur le site de la Ligue Région Sud le mercredi 5 février 2025.**
- **Régler, pour la totalité de la compétition, une participation de 15€ par athlète, dès votre arrivée.**

# CHAMPIONNATS RÉGIONAUX DE LANCERS LONGS U16 ET MASTERS

UAOVH ORANGE - 15 MARS 2025

## Présentation générale

Championnat régional pour les catégories MIM - MIF - MAM - MAF

Les Minimes lancent l'engin de leur catégorie.

Les Masters lancent l'engin de leur catégorie.

**Les titres régionaux Minimes et Masters seront attribués lors de cette compétition.**

## Participation athlètes Ligues Région Sud et Corse

- Pas de conditions de minima pour les Masters,
- Pour les Minimes, se référer aux minima du livret des compétitions jeunes sur le site de la Ligue Région Sud,
- Tous les groupes de concours seront limités à 10,
- Confirmation d'engagements en ligne sur le site de la Ligue Région Sud **avant le lundi 10 mars 2025 23h56,**
- Demande de repêchage en ligne sur le site de la Ligue Région Sud **au plus tard le lundi 10 mars 2025 23h59.**
- La liste des athlètes retenu(e)s sera publiée sur le site de la Ligue Région Sud **le mercredi 12 mars 2025.**

## Participation athlètes hors Ligue Région Sud

- **Avoir réalisé, en 2024, dans une compétition officielle enregistrée sur SIFFA, les minima B (voir pages 15 à 17). Demande d'engagement en ligne à compléter sur le site de la Ligue Région Sud au plus tard le lundi 10 mars 2025.**
- **La liste des athlètes retenu(e)s sera publiée sur le site de la Ligue Région Sud le mercredi 12 mars 2025.**
- **Régler, pour la totalité de la compétition, une participation de 15€ par athlète, dès votre arrivée.**



# **CHAMPIONNAT RÉGIONAL U16 EN SALLE**

**STADIUM MIRAMAS METROPOLE - 16 mars 2005**

## **Présentation générale**

Se référer au Livret des compétitions jeunes de la CRJ le sur le site de la Ligue Région Sud.

## **Participation athlètes Ligues Région Sud et Corse**

Qualifications sur minima, consulter le Livret des compétitions jeunes de la CRJ sur le site de la Ligue Région Sud.





## Engagements compétitions hivernales 2025

### Ligue d'Athlétisme Région Sud



DATE	COMPETITION	Date d'ouverture des engagements	Date de clôture des engagements	Date publication des listes qualifiés
11 & 12 janvier	Régionaux E.C. et Régionaux de marche	30/12/2024	06/01/2025 - 23h59	08/01/2025
18 & 19 janvier	Pré-régionaux individuel et régionaux Masters	06/01/2025	13/01/2025 - 23h59	15/01/2025
25 janvier	Pré-régionaux Lancers Longs Cadets à Seniors	13/01/2025	20/01/2025 - 23h59	22/01/2025
01 & 02 février	Régionaux individuel	20/01/2025	27/01/2025 - 23h59	29/01/2025
08 février	Régionaux Lancers Longs Cadets à Seniors	27/01/2025	03/02/2025 - 23h59	05/02/2025
15 mars	Régionaux Lancers Longs Minimes et Masters	03/03/2025	10/01/2025 - 23h59	12/03/2025
16 mars	Régionaux Minimes	3/03/2025	10/01/2025 - 23h59	12/03/2025



# MINIMA A FEMMES

	60m	200m	400m	800m	1500m	3000m	60m haies
CAF	8"60	28"65	66"50	2'40"00	5'30"00	Pas au programme	10"50
JUF	8"50	28"35	66"50	2'35"00	5'25"00	11'30"00	10"50
ESF	8"40	27"75	65"30	2'32"00	5'20"00	11'20"00	10"30
SEF	8"30	27"55	64"00	2'30"00	5'15"00	11'10"00	10"30

	Marche	Hauteur	Perche	Longueur	Triple saut	Poids	Pentathlon
CAF	Pas de minima	1m42	2m50	4m70	9m80	10m30	2100 pts
JUF	Pas de minima	1m45	2m60	4m80	10m00	9m20	2100 pts
ESF	pas de minima	1m48	2m70	4m90	10m20	9m20	2200 pts
SEF	Pas de minima	1m48	2m80	5m00	10m40	10m00	2200 pts



# MINIMA A HOMMES

	60m	200m	400m	800m	1500m	3000m	60m haies
CAM	7"75	24"50	57"00	2'15"00	4'35"00	Pas au programme	9"65
JUM	7"7	24"20	56"00	2'12"00	4'30"00	9'40"00	9"75
ESM	7"60	23"90	55"00	2'08"00	4'25"00	9'30"00	9"75
SEM	7"55	23"70	54"00	2'05"00	4'20"00	9'20"00	9"65

	Marche	Hauteur	Perche	Longueur	Triple saut	Poids	Heptathlon
CAM	Pas de minima	1m72	3m60	5m80	11m70	11m90	3500 pts
JUM	Pas de minima	1m75	3m80	5m90	12m20	11m50	3500 pts
ESM	pas de minima	1m78	4m10	6m00	12m30	10m80	3500 pts
SEM	Pas de minima	1m81	4m20	6m10	12m60	12m80	3650 pts



# MINIMA A LANCERS LONGS

	CAF	JUF	ESF	SEF
Marteau	38m00	30m00	35m00	38m00
Disque	26m50	27m00	28m00	30m10
Javelot	29m40	28m10	29m40	30m00

	CAM	JUM	ESM	SEM
Marteau	30m00	30m00	35m00	40m00
Disque	35m00	33m80	35m00	40m00
Javelot	42m70	42m30	44m00	47m90

# MINIMA B FEMMES

	60m	200m	400m	800m	1500m	3000m	60m haies
CAF	8"54	28"04	64"54	2'35"00	5'20"00	Pas au programme	10"14
JUF	8"34	27"54	63"54	2'30"00X	5'15"00	11'10"00	10"14
ESF	8"24	27"04	62"24	2'25"00	5'10"00	11'00"00	9"84
SEF	8"24	27"04	62"24	2'20"00	5'00"00	10'50"00	9"84

	Marche	Hauteur	Perche	Longueur	Triple saut	Poids	Pentathlon
CAF	Pas de minima	1m52	2m80	5m00	10m40	10m90	2400 pts
JUF	Pas de minima	1m55	2m90	5m10	10m60	9m80	2400 pts
ESF	pas de minima	1m58	3m00	5m20	10m80	9m80	2500 pts
SEF	Pas de minima	1m58	3m10	5m40	11m00	10m60	2500 pts





# MINIMA B HOMMES

	60m	200m	400m	800m	1500m	3000m	60m haies
CAM	7"64	23"94	54"94	2'10"00	4'25"00	Pas au programme	9"34
JUM	7"54	23"54	53"94	2'05"00	4'20"00	9'20"00	9"44
ESM	7"44	23"24	52"94	2'03"00	4'15"00	9'10"00	9"34
SEM	7"44	23"24	52"94	2'00"00	4'05"00	9'00"00	9"24

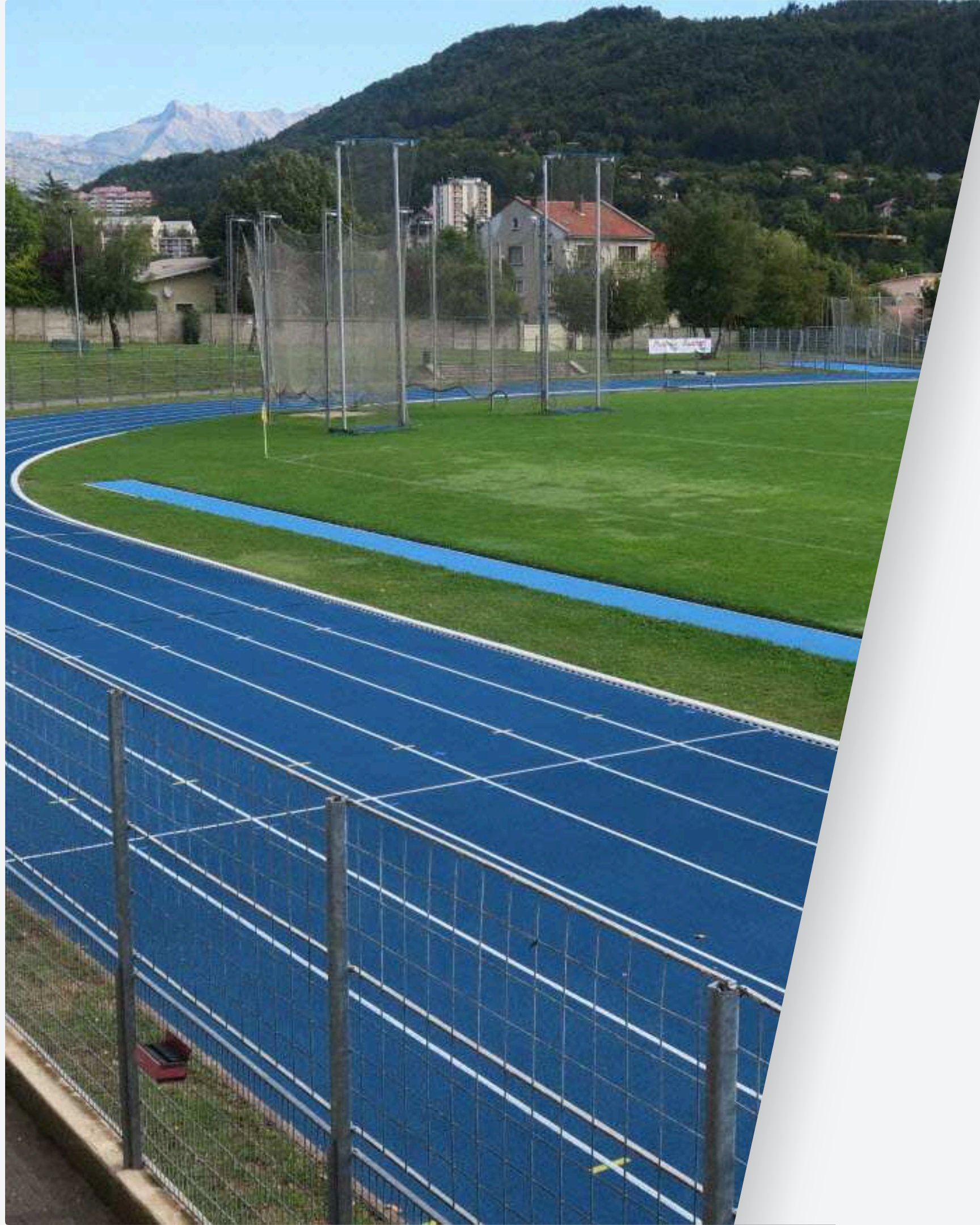
	Marche	Hauteur	Perche	Longueur	Triple saut	Poids	Heptathlon
CAM	Pas de minima	1m80	3m90	6m20	12m80	12m20	3850 pts
JUM	Pas de minima	1m83	4m10	6m30	13m10	12m00	3900 pts
ESM	pas de minima	1m86	4m50	6m40	13m40	12m00	3950 pts
SEM	Pas de minima	1m89	4m60	6m50	13m60	12m00	3950 pts

# MINIMA B LANCERS LONGS

	CAF	JUF	ESF	SEF
Marteau	41m00	33m00	38m00	41m00
Disque	29m00	30m00	31m00	33m00
Javelot	32m00	31m00	33m00	33m00

	CAM	JUM	ESM	SEM
Marteau	33m00	33m00	35m00	43m00
Disque	38m00	38m00	38m00	43m00
Javelot	46m00	45m00	47m00	51m00





# CONTACTS CSO

- |                          |                         |
|--------------------------|-------------------------|
| <b>Armand Olivier</b>    | Président               |
| <b>Longoni Paul</b>      | Vice-président          |
| <b>Armand Isabelle</b>   | Membre - Secrétaire     |
| <b>Camus Christophe</b>  | Membre                  |
| <b>Rialland Philippe</b> | Membre - Resp. Meetings |

**Nous contacter : [contactcso@athle-regionsud.fr](mailto:contactcso@athle-regionsud.fr)**



# INFORMATIONS CSO

En cas de problème lié à une compétition (conditions météorologiques perturbant les déplacements, organisation d'une épreuve, etc ...), la CSO de la Ligue Région Sud indiquera, sur le site de la Ligue Région Sud, les aménagements proposés pour les qualifications et engagements aux épreuves qui en découlent.

Pour la bonne gestion et le bon déroulement des compétitions, il est demandé aux dirigeants de clubs, officiels, entraîneurs et athlètes :

- de respecter les délais des engagements,
- d'engager les athlètes uniquement sur les épreuves auxquelles ils participeront,
- de ne pas oublier de se confirmer sur les feuilles d'engagement 3/4 heure d'heure avant l'épreuve (uniquement pour les courses) de se barrer en cas de non participation,
- **Attention dans tout le stadium pointes de 6mm maximum.**
- de se chausser sur les installations couvertes d'une paire de baskets propres (chaussures de ville et chaussures à talon interdites),
- **ne sont autorisé sur la piste et les aires de concours uniquement les officiels et les athlètes, tout manquement sera sanctionné.**
- à la fin des compétitions, laisser les installations sportives et les annexes propres, retirer les marques au sol sur les concours, ramasser les déchets dans les tribunes ou sur la piste et utiliser les poubelles de tri appropriées.

Les coaches doivent donner les conseils à leurs athlètes depuis les tribunes ou les zones prévues à cet effet qui leur seront indiquées. Dans ce dernier cas, nécessité de quitter les zones qui leurs sont réservées une fois les épreuves terminées.

Le jury, à la fin de chaque concours, doit s'assurer de la propreté de son aire de concours et ramener au local, tout le matériel utilisé, y compris les starting-blocks, les barres, toises, râteliers ...

Nous vous souhaitons une excellente saison hivernale à toutes et tous.