

# **LIVRET DES COMPÉTITIONS HIVERNALES**

**SAISON 2025-2026**

**U16 À MASTERS**



# SOMMAIRE

|                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>page 3 - Mot du Président de la CSO</b>                                |
| <b>Page 4 - Rappel des règles</b>                                         |
| <b>Page 5 - Journée Régionale de Lancers Longs U18 - U 35</b>             |
| <b>Page 6 - Journées Régionales Individuels U18 - U35 en salle</b>        |
| <b>Page 7 - Régionaux Masters en salle</b>                                |
| <b>Page 8 - Régionaux Epreuves Combinées U16 à MA en salle</b>            |
| <b>Page 9 - Régionaux Marche Athlétique U18 à MA en salle</b>             |
| <b>Page 10 - Régionaux Individuels U18 - U35 en salle</b>                 |
| <b>Page 11 - Régionaux U18 - U35 Lancers Longs</b>                        |
| <b>Page 12 - Régionaux U16 et MA Lancers Longs</b>                        |
| <b>Page 13 - Régionaux Minimes en salle</b>                               |
| <b>Page 14 - Conditions de participation pour les Athlètes hors Ligue</b> |
| <b>Page 15 - Dates d'engagements</b>                                      |
| <b>Page 16 - Minima A Féminines</b>                                       |
| <b>Page 17 - Minima A Masculins</b>                                       |
| <b>Page 18 - Minima A Lancers Longs</b>                                   |
| <b>Page 19 - Minima B Féminines</b>                                       |
| <b>Page 20 - Minima B Masculins</b>                                       |
| <b>Page 21 - Minima B Lancers Longs</b>                                   |
| <b>Page 22 - Informations CSO</b>                                         |
| <b>Page 23 - Contacts CSO</b>                                             |

# MOT DU PRÉSIDENT DE LA CSO

La CSO de la Ligue d'Athlétisme Région Sud est heureuse de publier le livret des compétitions hivernales pour la saison 2025-2026.

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'engagement 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).



# RAPPELS IMPORTANTS

## RAPPEL POUR LES ENGAGEMENTS

Engager un athlète ne signifie pas qu'il soit qualifié pour la compétition concernée par cet engagement.

Le terme "**Qualifié**" signifie que l'athlète est retenu pour participer à la compétition concernée et la liste des qualifiés définitifs est publiée le mercredi précédant la compétition concernée.

### **Pour les Championnats U16, et U18 à U35:**

Les athlètes qualifiés sont à confirmer sur le module d'inscription qui figure sur le site de la Ligue Région Sud.

Pour les athlètes non qualifiés, une demande de repêchage est possible via le site spécifique situé sur le site de la Ligue Région Sud.

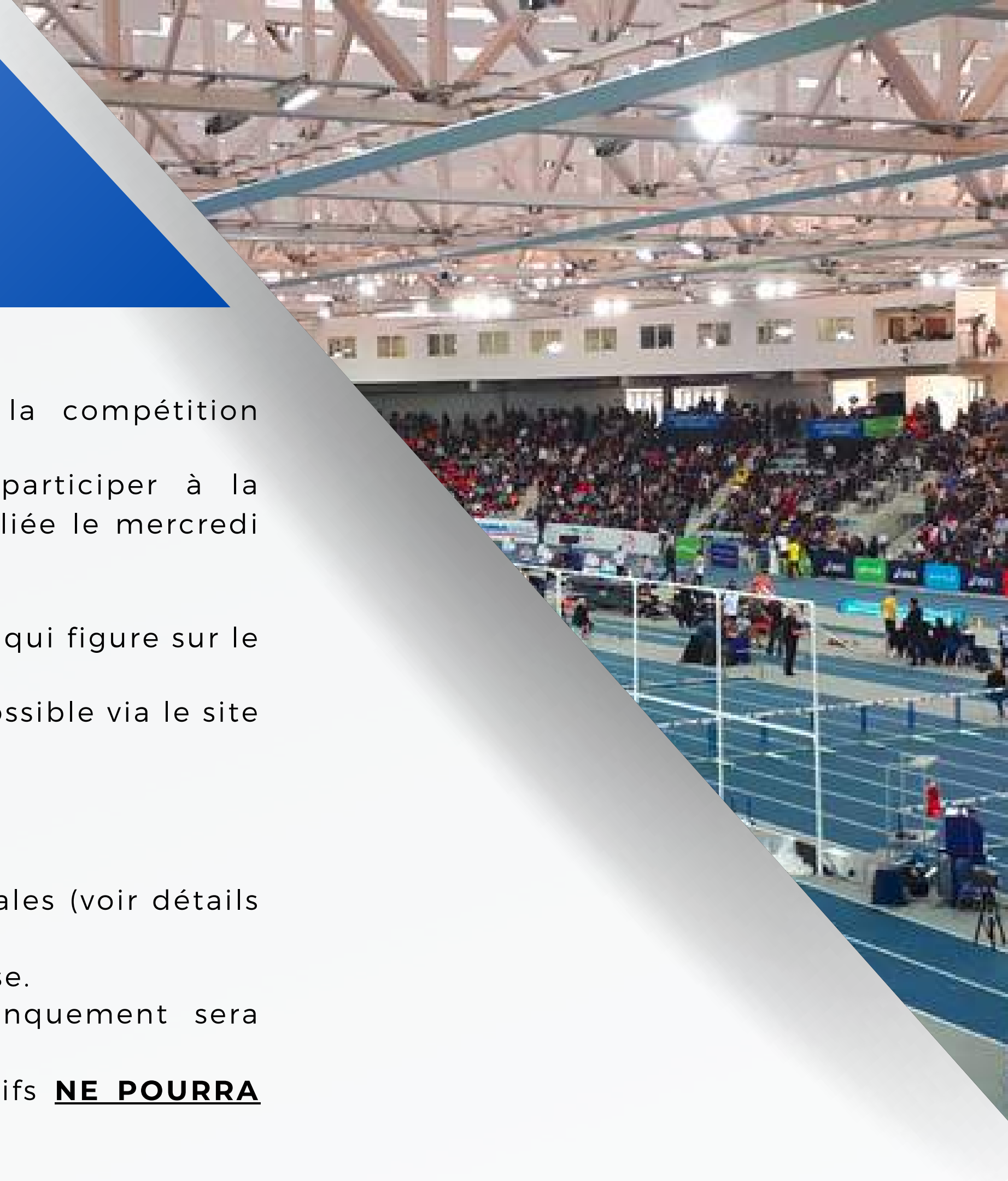
## RAPPEL DES REGLES POUR LES COURSES

La confirmation est **OBLIGATOIRE** pour les séries **ET** pour les finales (voir détails sur les horaires des programmes).

Tout athlète non confirmé ne pourra prendre le départ de la course.

Le passage en chambre d'appel est **OBLIGATOIRE**, tout manquement sera disqualificatif.

Tout athlète non partant ou disqualifié lors des tours qualificatifs **NE POURRA** prétendre participer aux tours suivants.



# JOURNEE REGIONALE DE LANCERS LONGS U18 - U35

CAS AVIGNON - 4 JANVIER 2026

## Présentation générale

Les catégories U18 à U 35 inclus lancent avec l'engin de leur catégorie.

Les Masters seront qualifiés en Seniors **et lanceront avec les engins Seniors.**

## Participation athlètes Ligues Région Sud et Corse

- Pas de minima.
- Les groupes de concours seront limités à 12. Les athlètes seront 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 29 décembre 2025 à 23h59.**
- La liste des athlètes retenu(e)s sera publiée sur le site de la Ligue Région Sud **le mercredi 31 janvier 2025.**



# JOURNÉES RÉGIONALES U18 - U35 EN SALLE

STADIUM MIRAMAS METROPOLE - 10 ET 11 JANVIER 2026

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.

**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 limités à 24,,
- Engagements sur le site de la Ligue Région Sud avant le lundi 05 janvier 2026 23h59,
- La liste des athlètes retenu(e)s sera publiée sur le site de la Ligue Région Sud le mercredi 07 janvier 2026.

# CHAMPIONNATS RÉGIONAUX MASTERS EN SALLE

STADIUM MIRAMAS METROPOLE - 10 ET 11 JANVIER 2026

## Présentation générale



Les épreuves suivantes sont proposées :

- **Courses :**

60m-200m-400m  
60m haies  
800m-1500m-3000m



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

Séries et finales pour le 60m

Finales directes pour toutes les autres courses

Les titres seront décernés sur les finales.

Les Masters qui, pour des raisons de performances, souhaitent participer en catégorie Seniors, renoncent au podium de la catégorie Masters.

- **Concours :**

longueur - triple - hauteur - perche - poids



## Participation athlètes Ligues Région Sud et Corse

- Pas de conditions de minima.
- Le nombre d'épreuves est limité à 4 par athlètes.
- **Engagements sur le site de la Ligue Région sud avant le lundi 05 janvier 2026 à 23h59.**



# 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 16 à 18).
- 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 12 janvier 2026 23h59.
- La liste des athlètes retenu(e)s sera publiée sur le site de la Ligue Région Sud le mercredi 14 janvier 2026.



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

STADIUM MIRAMAS METROPOLE - 18 JANVIER 2026

## 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 U16 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 12 janvier 2026 23h59.
- La liste des athlètes retenu(e)s sera publiée sur le site de la Ligue Région Sud le mercredi 14 janvier 2026.



# CHAMPIONNAT RÉGIONAL U18-U35 EN SALLE

**STADIUM MIRAMAS METROPOLE - 24 ET 25 JANVIER 2026**



## Présentation générale

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**.

Pour les finales du 100m : les 16 meilleurs temps de chaque catégorie seront qualifiés.

Pour les finales du 200m : les 16 meilleurs temps cadets et les 8 meilleurs de chaque autres catégories seront qualifiés.

Les finales seront établies toutes catégories confondues.

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

Le nombre de participants sera limité à 12 par concours.



## Participation athlètes Ligues Région Sud et Corse

- Avoir réalisé, entre le 1er septembre 2025 et le 11 janvier 2026, dans une compétition officielle, les minima A (voir pages 16 à 18),
- Avoir été qualifié aux Championnats de France 2025 estivaux, ou bien avoir réalisé, entre 2024 et 2025 (avant le 1er septembre 2025), dans une compétition officielle enregistrée sur SIFFA, les minima B (pages 18 à 20),
- Les Masters ayant réalisés les minima seront qualifiés en **Seniors**.
- Confirmation d'engagements en ligne sur le site de la Ligue Région Sud **avant le lundi 19 janvier 2026 23h59**.
- Demande de repêchage en ligne sur le site de la Ligue Région Sud au plus tard **le lundi 19 janvier 2026 23h59**.

# CHAMPIONNATS RÉGIONAUX DE LANCERS LONGS U18-U35

NICE COTE D'AZUR ATHLETISME - 01 FEVRIER 2026

## Présentation Générale

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

## Participation athlètes Ligues Région Sud et Corse

- Avoir réalisé, entre le 1er septembre 2025 et le 18 janvier 2026, dans une compétition officielle, les minima A (voir pages 16 à 18),
- Avoir été qualifié aux Championnats de France 2025 estivaux, ou bien avoir réalisé, entre 2024 et 2025 (avant le 1er septembre 2025), dans une compétition officielle enregistrée sur SIFFA, les minima B (pages 18 à 20),
- Les Masters ayant réalisés les minima seront qualifiés en **Seniors** et **lancent les engins seniors**.
- Confirmation d'engagements en ligne sur le site de la Ligue Région Sud, avant **le lundi 26 janvier 2026 à 23h59**.
- Demande de repêchage en ligne sur le site de la Ligue Région Sud au plus tard **le lundi 26 janvier 2026 à 23h59**.
- La liste des athlètes retenu(e)s sera publiée sur le site de la Ligue Région Sud **le mercredi 28 janvier 2026**.

# CHAMPIONNATS RÉGIONAUX DE LANCERS LONGS U16 ET MASTERS

UAOHV ORANGE - 7 MARS 2026

## 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 02 mars 2026 23h59.**
- Demande de repêchage en ligne sur le site de la Ligue Région Sud **au plus tard le lundi 02 mars 2026 23h59.**
- La liste des athlètes retenu(e)s sera publiée sur le site de la Ligue Région Sud **le mercredi 04 mars 2026.**

# **CHAMPIONNAT RÉGIONAL U16 EN SALLE**

**STADIUM MIRAMAS METROPOLE - 8 mars 2026**

## **Présentation générale**

Se référer au Livret des compétitions jeunes de la CRJ 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.



# **PARTICIPATION DES ATHLETES HORS LIGUE**

- . Avoir participé entre le 1er septembre 2025 et la date d'ouverture des inscriptions, dans une compétition officielle (en salle ou en plein air) enregistrée sur SIFFA, les minima Hors Ligue indiqués aux pages 19 à 21 du présent livret.**
- . Avoir rempli, dans les délais, la demande d'engagement en ligne sur le site de la Ligue Région Sud, rubrique "Compétitions", "Engagements Hors Ligue".**
- . La liste des athlètes retenus sera publiée sur le site de la Ligue Région Sud le mercredi précédant chaque compétition.**
- . Acquitter, le jour de la compétition, les droits d'inscription de 15€ par chèque à l'ordre de la Ligue Région Sud. Paiement CB ou espèces possible également le jour de la compétition**



# Engagements compétitions hivernales 2025 - 2026

## Ligue d'Athlétisme Région Sud



| DATE            | COMPETITION                                                    | Date d'ouverture des engagements | Date de clôture des engagements | Date publication des listes des qualifiés |
|-----------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------|
| 04 janvier      | Journées Régionales de Lancers Longs U18 - U35                 | 22/12/2025                       | 29/12/2025                      | 31/12/2025                                |
| 10 - 11 janvier | Journées Régionales individuel U18 - U35<br>Régionaux Masters  | 29/12/2025                       | 05/01/2026 - 23h59              | 07/01/2026                                |
| 17 - 18 janvier | Régionaux Epreuves Combinées<br>Régionaux de Marche Athlétique | 05/01/2026                       | 12/01/2026 - 23h59              | 14/01/2026                                |
| 24 - 25 janvier | Régionaux individuel U18 - U35                                 | 12/01/2026                       | 19/01/2026 - 23h59              | 21/01/2026                                |
| 31 janvier      | Régionaux Lancers Longs U18 - U35                              | 19/01/2026                       | 26/01/2026 - 23h59              | 28/01/2026                                |
| 7 mars          | Régionaux Lancers Longs U16 et MA                              | 23/02/2026                       | 02/03/2026 - 23h59              | 05/03/2026                                |
| 8 mars          | Régionaux Individuel U16                                       | 23/02/2026                       | 02/03/2026 - 23h59              | 05/03/2026                                |

# MINIMA A FEMMES

|     | 60m  | 200m  | 400m  | 800m    | 1500m   | 3000m            | 60m haies |
|-----|------|-------|-------|---------|---------|------------------|-----------|
| CAF | 8"55 | 28"50 | 66"50 | 2'40"00 | 5'30"00 | Pas au programme | 10"20     |
| JUF | 8"45 | 28"20 | 65"50 | 2'35"00 | 5'25"00 | 11'30"00         | 10"20     |
| ESF | 8"35 | 27"50 | 64"50 | 2'32"00 | 5'20"00 | 11'20"00         | 10"10     |
| SEF | 8"25 | 27"30 | 64"00 | 2'30"00 | 5'15"00 | 11'10"00         | 10"00     |

|     | Marche        | Hauteur | Perche | Longueur | Triple saut | Poids | Pentathlon |
|-----|---------------|---------|--------|----------|-------------|-------|------------|
| CAF | Pas de minima | 1m42    | 2m50   | 4m80     | 9m80        | 10m30 | 2100 pts   |
| JUF | Pas de minima | 1m45    | 2m60   | 4m90     | 10m00       | 9m20  | 2100 pts   |
| ESF | pas de minima | 1m48    | 2m70   | 5m00     | 10m20       | 9m20  | 2200 pts   |
| SEF | Pas de minima | 1m50    | 2m80   | 5m10     | 10m40       | 10m00 | 2200 pts   |



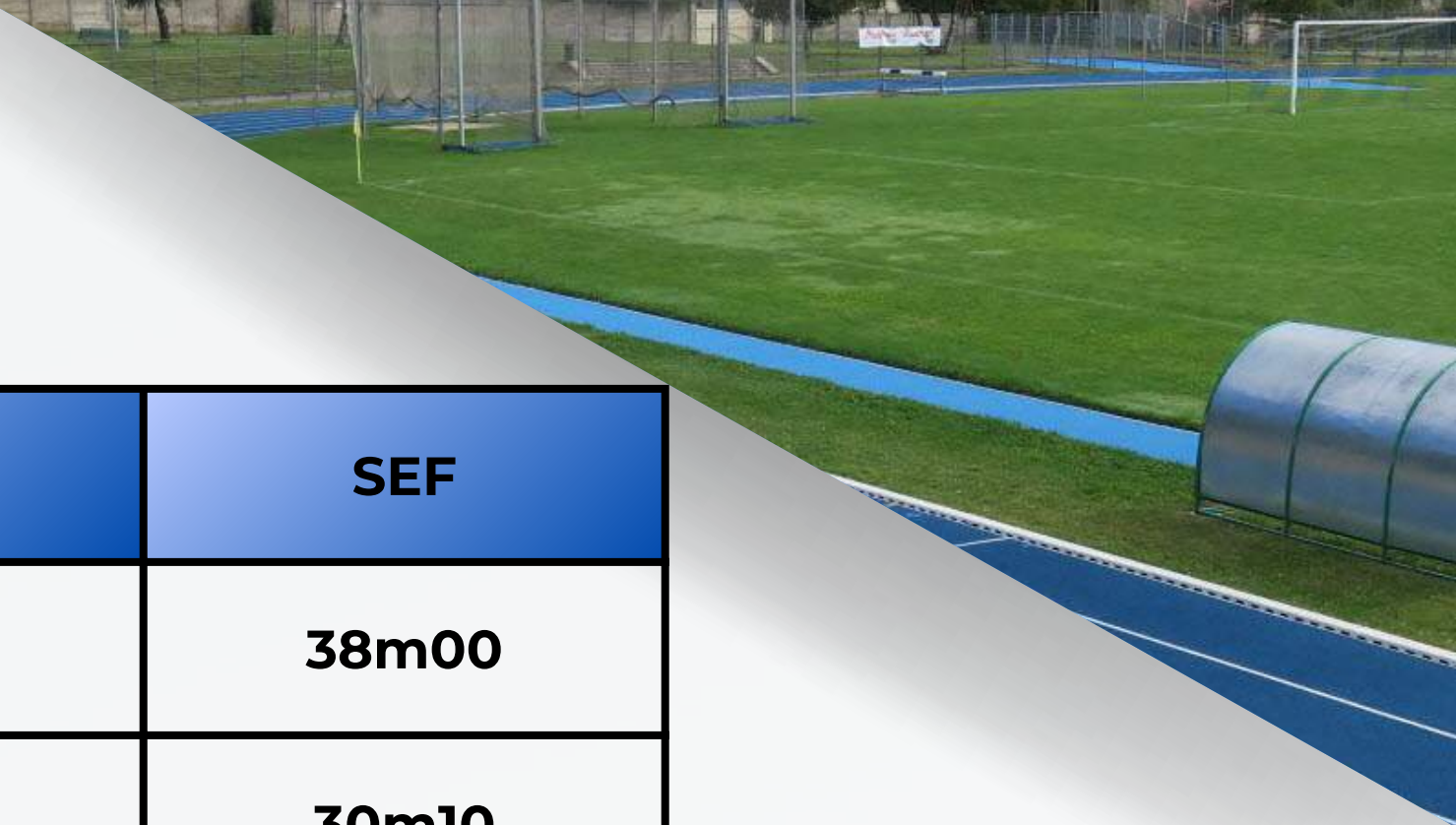


**MINIMA A  
HOMMES**

|     | 60m  | 200m  | 400m  | 800m    | 1500m   | 3000m            | 60m haies |
|-----|------|-------|-------|---------|---------|------------------|-----------|
| CAM | 7"75 | 24"50 | 56"80 | 2'15"00 | 4'35"00 | Pas au programme | 9"65      |
| JUM | 7"65 | 24"20 | 55"80 | 2'12"00 | 4'30"00 | 9'40"00          | 9"65      |
| ESM | 7"55 | 23"70 | 54"50 | 2'08"00 | 4'25"00 | 9'30"00          | 9"65      |
| SEM | 7"50 | 23"50 | 53"50 | 2'05"00 | 4'20"00 | 9'20"00          | 9"50      |

|     | Marche        | Hauteur | Perche | Longueur | Triple saut | Poids | Heptathlon |
|-----|---------------|---------|--------|----------|-------------|-------|------------|
| CAM | Pas de minima | 1m70    | 3m60   | 5m60     | 11m80       | 11m90 | 3500 pts   |
| JUM | Pas de minima | 1m75    | 3m80   | 5m80     | 12m00       | 11m50 | 3500 pts   |
| ESM | pas de minima | 1m80    | 4m00   | 6m00     | 12m20       | 10m80 | 3500 pts   |
| SEM | Pas de minima | 1m83    | 4m20   | 6m10     | 12m40       | 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"20 | 26"50 | 64"00 | 2'35"00 | 5'20"00 | Pas au programme | 9"50      |
| JUF | 8"10 | 26"20 | 63"00 | 2'30"00 | 5'15"00 | 11'15"00         | 9"40      |
| ESF | 8"00 | 25"90 | 62"00 | 2'25"00 | 5'10"00 | 11'10"00         | 9"30      |
| SEF | 7"90 | 25"60 | 60"00 | 2'25"00 | 5'05"00 | 11'00"00         | 9"20      |

|     | Marche        | Hauteur | Perche | Longueur | Triple saut | Poids | Pentathlon |
|-----|---------------|---------|--------|----------|-------------|-------|------------|
| CAF | Pas de minima | 1m50    | 2m80   | 5m10     | 10m40       | 10m90 | 2400 pts   |
| JUF | Pas de minima | 1m52    | 2m90   | 5m20     | 10m50       | 9m80  | 2400 pts   |
| ESF | pas de minima | 1m55    | 3m00   | 5m30     | 10m60       | 9m80  | 2500 pts   |
| SEF | Pas de minima | 1m58    | 3m10   | 5m40     | 10m80       | 10m60 | 2500 pts   |





**MINIMA B**  
**HOMMES**

|     | 60m  | 200m  | 400m  | 800m    | 1500m   | 3000m            | 60m haies |
|-----|------|-------|-------|---------|---------|------------------|-----------|
| CAM | 7"40 | 23"50 | 54"00 | 2'10"00 | 4'25"00 | Pas au programme | 8"80      |
| JUM | 7"30 | 22"50 | 52"00 | 2'07"00 | 4'20"00 | 9'25"00          | 8"70      |
| ESM | 7"20 | 22"30 | 51"00 | 2'03"00 | 4'15"00 | 9'15"00          | 8"60      |
| SEM | 7"15 | 22"10 | 50"00 | 2'00"00 | 4'10"00 | 9'05"00          | 8"50      |

|     | Marche        | Hauteur | Perche | Longueur | Triple saut | Poids | Heptathlon |
|-----|---------------|---------|--------|----------|-------------|-------|------------|
| CAM | Pas de minima | 1m75    | 4m00   | 6m10     | 12m40       | 12m20 | 3850 pts   |
| JUM | Pas de minima | 1m80    | 4m20   | 6m20     | 12m80       | 12m00 | 3900 pts   |
| ESM | pas de minima | 1m85    | 4m40   | 6m40     | 13m00       | 12m00 | 3950 pts   |
| SEM | Pas de minima | 1m90    | 4m60   | 6m50     | 13m20       | 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 |

# 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 club, 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 d'heure avant l'épreuve (uniquement pour les courses) ou 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),
- **Sont autorisés 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 leur 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.



# CONTACTS CSO

**Armand Olivier**

Président

**Longoni Paul**

Vice-président

**Armand Isabelle**

Membre - Secrétaire

**Camus Christophe**

Membre

**Rialland Philippe**

Membre - Resp. Meetings

**De Lauretis Joël**

Membre

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