

# LIGUE D'ATHLÉTISME D'OCCITANIE

# RÉGLEMENT DES ÉPREUVES

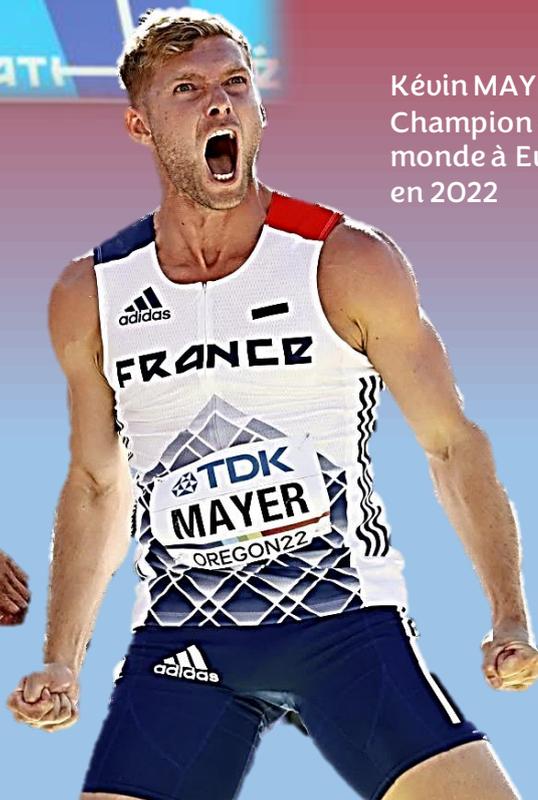
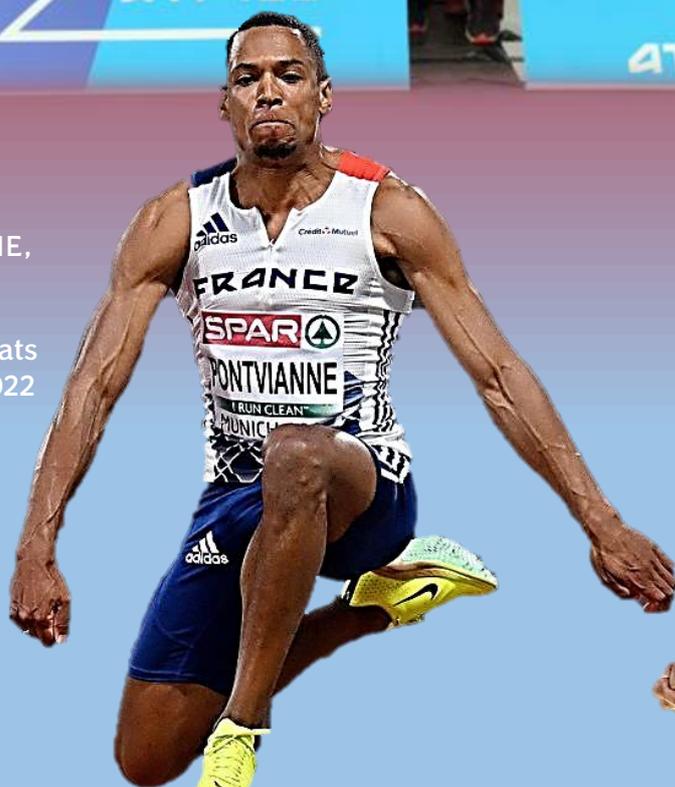
# HIVERNALES RÉGIONALES

# 2022-2023



Les Minimes Occitans, 1ère équipe mixte de la Coupe de France de Cross des Ligues Minimes en 2022

Jean-Marc PONTVIANNE, médaillé de bronze aux Championnats d'Europe 2022



Kévin MAYER, Champion du monde à Eugene en 2022

## SOMMAIRE

COORDONNEES ET ACCES LAO.....	3
COMITE DIRECTEUR.....	4
BUREAU EXECUTIF.....	5
PRESIDENTS DE COMMISSIONS REGIONALES STATUTAIRES .....	6
AUTRES COMMISSIONS, COMITES OU GROUPES DE TRAVAIL.....	7
CADRES TECHNIQUES SPORTIFS.....	7
COMITES DEPARTEMENTAUX .....	8
ENGAGEMENT DES ATHLETES .....	10
CATEGORIES D'AGES DE LA SAISON 2022-2023 .....	10
LES HAUTEURS ET INTERVALLES DES COURSES DE HAIES.....	11
LA MASSE DES ENGINs .....	11
DÉLAIS AUTORISES POUR EFFECTUER UN ESSAI .....	12
TABLEAU DES DISTANCES A RESPECTER EN CROSS.....	12
CHALLENGE LAO CROSS.....	13
DATES PROCEDURES DE QUALIFICATION AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE PERIODE HIVERNALE 2022-2023 .....	14
CALENDRIER.....	15
PENALITES.....	17
DEMANDE DE QUALIFICATION EXCEPTIONNELLE .....	18
CHAMPIONNATS D'OCCITANIE de CROSS-COUNTRY DE RELAIS MIXTE 2022-2023 MONTAUBAN le 20 novembre 2022 (253435).....	19
CHAMPIONNATS D'OCCITANIE MASTERS EN SALLE BOMPAS le 11 décembre 2022 .....	22
CHAMPIONNATS INDOOR D'OCCITANIE D'EPREUVES COMBINÉES ET MARCHE CA JU ES TC.....	24
CHAMPIONNATS D'OCCITANIE ESPOIRS ELITE EN SALLE BOMPAS le 28 et 29 janvier 2023 .....	27
CHAMPIONNATS DE ZONE – ¼ FINALES DE CROSS .....	33
DIMANCHE 5 FEVRIER 2023 – LIMOUX (11) (272624) .....	34
DIMANCHE 5 FEVRIER 2023 – AUTERIVE (31) (272619).....	35
CHAMPIONNATS D'OCCITANIE INDIVIDUELS MINIMES EN SALLE .....	42
CHAMPIONNATS D'OCCITANIE EPREUVES COMBINÉES BE-MI EN SALLE BOMPAS le 19 mars 2023 ...	44
RÈGLEMENT GRAND PRIX HIVERNAL BENJAMINS – MINIMES 2022-2023 .....	46
RECORDS SALLE – LIGUE OCCITANIE .....	47

# LIGUE D'ATHLÉTISME D'OCCITANIE

COMITÉ RÉGIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF  
7 RUE ANDRÉ CITROËN  
31130 BALMA

**Horaires d'ouverture :** Le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h00 à 13h00 puis de 14h00 à 17h45 et le mercredi de 08h00 à 13h00 puis de 14h00 à 16h30.

**Directeur :** M. Eric ALBERT 06.81.20.14.41

**Secrétariat (basé à Balma) :**

Mme Claire BRUIN-GAUTIER : [claire.bruin-gautier@athle-occitanie.fr](mailto:claire.bruin-gautier@athle-occitanie.fr)

**Techniciens (basés à Montpellier) :**

Mme Marisa DE ANICETO : [marisa.deaniceto@athle-occitanie.fr](mailto:marisa.deaniceto@athle-occitanie.fr)

Mme Elise SIMON-LABRIC : [elise.simon-labric@athle-occitanie.fr](mailto:elise.simon-labric@athle-occitanie.fr)

M. Jocelyn PIAT : [jocelyn.piat@athle-occitanie.fr](mailto:jocelyn.piat@athle-occitanie.fr)

**Agent de développement Sport-Santé :**

Mme Elodie SALAS : [elodie.salas@athle-occitanie.fr](mailto:elodie.salas@athle-occitanie.fr)

**Technicien (basé à balma) :**

M. Jean MONNIER : [jean.monnier@athle-occitanie.fr](mailto:jean.monnier@athle-occitanie.fr)

**Téléphone :** 05.34.25.80.30

**E-Mail :** [secretariat@athle-occitanie.fr](mailto:secretariat@athle-occitanie.fr)

**Site Internet :** <http://occitanie.athle.fr/>

**Site d'engagement des athlètes :** <http://engagements.athle-occitanie.fr/> menu « ENGAGÉ(S) »

Pour venir à la Ligue

**Vous arrivez de Montauban, Cahors, Rodez, Albi, Auch :**

Prendre la rocade direction Montpellier

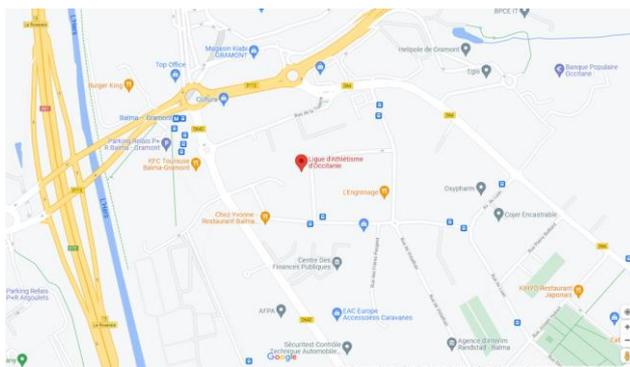
**Vous arrivez de Montpellier, Narbonne, Foix :**

Prendre la rocade direction Bordeaux/Paris.

**Vous arrivez de Tarbes :**

Prendre la rocade direction Montpellier et ensuite Bordeaux/Paris.

Dans les 3 cas, **sortie n°15 « La Roseraie »**, direction Montrabé/Centre Commercial Auchan, Métro Gramont. Au feu du Métro Gramont, prendre à droite vers Balma Centre, tourner à gauche à la 2° rue (Garage Peugeot, suivre la rue qui tourne à droite, puis à gauche et 1ère rue à gauche : André Citroën).



## COMITE DIRECTEUR

### Président :

André OLIVE 06 16 19 31 32 [andre.olive@wanadoo.fr](mailto:andre.olive@wanadoo.fr)

### Vice-Présidents :

Patricia ALT 06 71 97 02 51 [crchsocc@orange.fr](mailto:crchsocc@orange.fr)  
Janine COURTADE 06 88 02 58 71 [janinecourtade@wanadoo.fr](mailto:janinecourtade@wanadoo.fr)  
Bénédicte ROZE 06 10 60 95 55 [benedicteroze7@gmail.com](mailto:benedicteroze7@gmail.com)  
Yves BELLANGER 06 78 90 75 98 [yves.bellanger.yb@gmail.com](mailto:yves.bellanger.yb@gmail.com)  
Marc CONGRAS 06 08 30 88 59 [marccongras70@gmail.com](mailto:marccongras70@gmail.com)  
Marc DELAY 06 87 13 21 31 [delay.marc@wanadoo.fr](mailto:delay.marc@wanadoo.fr)  
Didier DONNETTE 07 88 61 11 42 [didier.donnette@free.fr](mailto:didier.donnette@free.fr)  
Sébastien GAMEL 06 63 04 77 02 [gamelseb@gmail.com](mailto:gamelseb@gmail.com)  
Yves GOUYEN 06 40 38 55 56 [ybgouyen@orange.fr](mailto:ybgouyen@orange.fr)  
Gérard LATERRASSE 06 72 38 44 08 [laterrasse.gerard@orange.fr](mailto:laterrasse.gerard@orange.fr)  
Pierre OLIVE 06 30 68 06 43 [laIr@wanadoo.fr](mailto:laIr@wanadoo.fr)  
Patrick SARRAT 06 79 81 39 68 [patrickssarrat@orange.fr](mailto:patrickssarrat@orange.fr)

### Secrétaire Général :

Chantal DUPRAT 06 33 23 91 50 [duprat.chantal1013@yahoo.com](mailto:duprat.chantal1013@yahoo.com)

### Trésorier Général :

Alain CABANIOLS 06 87 22 51 19 [alain.cabaniols@orange.fr](mailto:alain.cabaniols@orange.fr)

### Membres :

Jean-Frédéric BESSON 07 68 06 30 98 [jfbesson@hotmail.com](mailto:jfbesson@hotmail.com)  
Dominique BIAU 06 14 25 09 40 [doandco.biau@club-internet.fr](mailto:doandco.biau@club-internet.fr)  
Alexandre BONACORSI 06 12 89 02 53 [alexandre.bonacorsi@gmail.com](mailto:alexandre.bonacorsi@gmail.com)  
Jean-Paul BRACKMAN 06 51 07 34 21 [jbagneres63@gmail.com](mailto:jbagneres63@gmail.com)  
Gérard BROUILLET 06 88 99 58 72 [gerard.brouillet48@gmail.com](mailto:gerard.brouillet48@gmail.com)  
Martine CABANIOLS [martinecabaniols@orange.fr](mailto:martinecabaniols@orange.fr)  
Chrystel CARRE [carrechrystel@sfr.fr](mailto:carrechrystel@sfr.fr)  
Jose DE OLIVEIRA 06 24 23 41 56 [jose.cac@orange.fr](mailto:jose.cac@orange.fr)  
Daniel DUBEC 06 42 46 37 20 [daniel.dubec81@gmail.com](mailto:daniel.dubec81@gmail.com)  
Thierry DUPRAT 06 86 86 94 80 [duprat-thierry@orange.fr](mailto:duprat-thierry@orange.fr)  
Anthony HAHN-TRESSIERES 06 32 49 93 44 [hahnthony@gmail.com](mailto:hahnthony@gmail.com)  
François KUMMERLE 06 22 86 50 20 [kummerle.francois@orange.fr](mailto:kummerle.francois@orange.fr)  
Christophe LAGIER 06 37 36 09 21 [christ.lagier@gmail.com](mailto:christ.lagier@gmail.com)  
Elisabeth LAGIER 07 68 38 47 43 [lagier.babeth@gmail.com](mailto:lagier.babeth@gmail.com)  
Christine LAGONELLE [christinelagonelle@orange.fr](mailto:christinelagonelle@orange.fr)  
Denise LATERRASSE 06 72 38 44 08 [laterrasse.gerard@orange.fr](mailto:laterrasse.gerard@orange.fr)  
Brice MAUREL 06 25 82 02 63 [brice@ecla-albi.net](mailto:brice@ecla-albi.net)  
Dominique TALLET 06 78 66 51 23 [domie.tallet@gmail.com](mailto:domie.tallet@gmail.com)  
Cathy TRAUCHESSEC 06 84 11 35 84 [fermedubonheur@wanadoo.fr](mailto:fermedubonheur@wanadoo.fr)  
Sandrine VALETTE 06 17 06 40 30 [sandrine-carmaux07@sfr.fr](mailto:sandrine-carmaux07@sfr.fr)

## BUREAU EXECUTIF

### Président :

André OLIVE 06 16 19 31 32 [andre.olive@wanadoo.fr](mailto:andre.olive@wanadoo.fr)

### Vice-Présidents :

Patricia ALT 06 71 97 02 51 [crchsocc@orange.fr](mailto:crchsocc@orange.fr)  
Janine COURTADE 06 88 02 58 71 [janinecourtade@wanadoo.fr](mailto:janinecourtade@wanadoo.fr)  
Bénédicte ROZE 06 10 60 95 55 [benedicteroze7@gmail.com](mailto:benedicteroze7@gmail.com)  
Yves BELLANGER 06 78 90 75 98 [yves.bellanger.yb@gmail.com](mailto:yves.bellanger.yb@gmail.com)  
Marc CONGRAS 06 08 30 88 59 [marccongras70@gmail.com](mailto:marccongras70@gmail.com)  
Marc DELAY 06 87 13 21 31 [delay.marc@wanadoo.fr](mailto:delay.marc@wanadoo.fr)  
Didier DONNETTE 07 88 61 11 42 [didier.donnette@free.fr](mailto:didier.donnette@free.fr)  
Sébastien GAMEL 06 63 04 77 02 [gamelseb@gmail.com](mailto:gamelseb@gmail.com)  
Yves GOUYEN 06 40 38 55 56 [ybgouyen@orange.fr](mailto:ybgouyen@orange.fr)  
Gérard LATERRASSE 06 72 38 44 08 [laterrasse.gerard@orange.fr](mailto:laterrasse.gerard@orange.fr)  
Pierre OLIVE 06 30 68 06 43 [lalr@wanadoo.fr](mailto:lalr@wanadoo.fr)  
Patrick SARRAT 06 79 81 39 68 [patrickssarrat@orange.fr](mailto:patrickssarrat@orange.fr)

### Secrétaire Général :

Chantal DUPRAT 06 33 23 91 50 [duprat.chantal1013@yahoo.com](mailto:duprat.chantal1013@yahoo.com)

### Trésorier Général :

Alain CABANIOLS 06 87 22 51 19 [alain.cabaniols@orange.fr](mailto:alain.cabaniols@orange.fr)

### Membre :

Elisabeth LAGIER 07 68 38 47 43 [lagier.babeth@gmail.com](mailto:lagier.babeth@gmail.com)

## PRESIDENTS DE COMMISSIONS REGIONALES STATUTAIRES

### COMMISSION SPORTIVE ET D'ORGANISATION (CSO)

**Président :**

Pierre OLIVE                      06 30 68 06 43                      [laIr@wanadoo.fr](mailto:laIr@wanadoo.fr)

---

### COMMISSION REGIONALE DES JEUNES (CRJ)

**Président :**

Didier DONNETTE                      07 88 61 11 42                      [didier.donnette@free.fr](mailto:didier.donnette@free.fr)

---

### COMMISSION REGIONALE DE L'ATHLETISME MASTERS (CRAM)

**Président :**

Daniel DUBEC                      06 42 46 37 20                      [daniel.dubec81@gmail.com](mailto:daniel.dubec81@gmail.com)

---

### COMMISSION REGIONALE RUNNING (CRR)

**Président :**

Patricia ALT                      06 71 97 02 51                      [crchsocc@orange.fr](mailto:crchsocc@orange.fr)

---

### COMMISSION RÉGIONALE DE MARCHE ATHLÉTIQUE ET MARCHE NORDIQUE (CRM)

**Président :**

Christophe CHEVAL                      06 64 27 34 38                      [coach.christophe66@neuf.fr](mailto:coach.christophe66@neuf.fr)

---

### COMMISSION RÉGIONALE DE L'ATHLÉTISME FORME ET SANTÉ

**Président :**

Janine COURTADE                      06 88 02 58 71                      [janinecourtade@wanadoo.fr](mailto:janinecourtade@wanadoo.fr)

---

### COMMISSION DES STATUTS ET REGLEMENTS (CSR Régionale)

**Président :**

Marc CONGRAS                      06 08 30 88 59                      [marccongras70@gmail.com](mailto:marccongras70@gmail.com)

---

### COMMISSION DES OFFICIELS TECHNIQUES REGIONALE (COT Régionale)

**Président :**

Sandrine VALETTE                      06 17 06 40 30                      [sandrine-carmaux07@sfr.fr](mailto:sandrine-carmaux07@sfr.fr)

---

### COMMISSION REGIONNALE DES FORMATIONS (OFA REGIONALE)

**Président :**

Yves GOUYEN                      06 40 38 55 56                      [ybgouyen@orange.fr](mailto:ybgouyen@orange.fr)

---

### COMMISSION MEDICALE REGIONALE (CMR)

**Président :**

Jules FONTAINE                      06 85 39 17 25                      [jfontaine.kine@gmail.com](mailto:jfontaine.kine@gmail.com)

## AUTRES COMMISSIONS, COMITES OU GROUPES DE TRAVAIL

### COMMISSION ANTI-DOPAGE

**Président** :

Gérard LATERRASSE

06 72 38 44 08

[laterrasse.gerard@orange.fr](mailto:laterrasse.gerard@orange.fr)

---

### COMMISSION DES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS

**Président** :

Jean-Pierre DORGANS

06 08 75 62 33

[jean-pierre.dorgans@wanadoo.fr](mailto:jean-pierre.dorgans@wanadoo.fr)

---

### COMMISSION SCOLAIRE ET UNIVERSITAIRE

**Président** :

Didier DONNETTE

07 88 61 11 42

[didier.donnette@free.fr](mailto:didier.donnette@free.fr)

---

### COMITÉ CHARGÉ DE L'ORGANISATION DES PROTOCOLES ET DES MANIFESTATIONS EXCEPTIONNELLES

**Président** :

Martine CABANIOLS

[martinecabaniols@orange.fr](mailto:martinecabaniols@orange.fr)

## CADRES TECHNIQUES SPORTIFS

Stéphane CUVILLIER

06 60 23 50 40

[stephane.cuvillier@gmail.com](mailto:stephane.cuvillier@gmail.com)

Dominique HERNANDEZ

06 08 42 18 65

[domi.hernandez1@gmail.com](mailto:domi.hernandez1@gmail.com)

## COMITES DEPARTEMENTAUX

### ARIEGE

#### **Présidente**

Corinne BRU 06 75 67 34 17 [corinnebru@orange.fr](mailto:corinnebru@orange.fr)

#### **Secrétaire Général**

Marc DELAY 06 87 13 21 31 [delay.marc@wanadoo.fr](mailto:delay.marc@wanadoo.fr)

### AUDE

#### **Président**

Frédéric BARREDA 04 68 48 82 49 [frederic.barreda@orange.fr](mailto:frederic.barreda@orange.fr)

#### **Secrétaire Générale**

Anne-Laure BERTAUDIERE 04 68 60 39 08 [albertaudiere@gmail.com](mailto:albertaudiere@gmail.com)

### AVEYRON

#### **Président**

Nicolas VACQUIER 06 07 59 13 00 [nicolas.vacquier82@gmail.com](mailto:nicolas.vacquier82@gmail.com)

#### **Secrétaire Général**

Michel DUBAR 06 81 98 38 09 [michel.dubar@orange.fr](mailto:michel.dubar@orange.fr)

### GARD

#### **Président**

Serge LEGROS 04 66 35 27 29 [sergeguy.legros@wanadoo.fr](mailto:sergeguy.legros@wanadoo.fr)

#### **Secrétaire Générale**

Anissa HERMOSILLA 06 60 84 92 41 [anishermo30@gmail.com](mailto:anishermo30@gmail.com)

### HAUTE-GARONNE

#### **Président**

Daniel ROUSSEAU 06 87 91 11 54 [daniel.rousseau.pers@gmail.com](mailto:daniel.rousseau.pers@gmail.com)

#### **Secrétaire Générale**

Magalie DUPRAT [duprat.magalie@gmail.com](mailto:duprat.magalie@gmail.com)

### GERS

#### **Président**

Bernard MEDIAMOLE 06 11 51 93 14 [mediamole.bernard@orange.fr](mailto:mediamole.bernard@orange.fr)

#### **Secrétaire Générale**

Béatrice PRUDHOMME 06 62 22 37 85 [astaraclub32@gmail.com](mailto:astaraclub32@gmail.com)

### HERAULT

#### **Président**

Dominique BIAU 06 14 25 09 40 [doandco.biau@club-internet.fr](mailto:doandco.biau@club-internet.fr)

#### **Secrétaire Générale**

Corinne BIAU 06 09 54 18 44 [coco.lebihan@club-internet.fr](mailto:coco.lebihan@club-internet.fr)

## LOT

### **Président**

Daniel MACK 06 82 69 42 63

[daniel.mack@wanadoo.fr](mailto:daniel.mack@wanadoo.fr)

### **Secrétaire Générale**

Chantal WEISZER 06 77 89 20 25

[chantal.weiszer3105@orange.fr](mailto:chantal.weiszer3105@orange.fr)

## LOZERE

### **Président**

Jean-Claude MOULIN 04 66 65 39 73

[jclaudemoulin@orange.fr](mailto:jclaudemoulin@orange.fr)

### **Secrétaire Générale**

Paule DELMEE 06 37 84 62 19

[norbert.paule@wanadoo.fr](mailto:norbert.paule@wanadoo.fr)

## HAUTES-PYRENEES

### **Président**

Michel WIMART 05 62 34 91 36

[michel.wimart@orange.fr](mailto:michel.wimart@orange.fr)

### **Secrétaire Général**

Denis MOLINIER 06 79 52 14 42

[denis.moliner@yahoo.fr](mailto:denis.moliner@yahoo.fr)

## PYRENEES ORIENTALES

### **Président**

Bertrand ITSWEIRE 04 68 28 50 21

[itsweirevalerie@gmail.com](mailto:itsweirevalerie@gmail.com)

### **Secrétaire Générale**

Catherine SEGUIN

[seguin1010@orange.fr](mailto:seguin1010@orange.fr)

## TARN

### **Président**

Maurice GAMEL 05 63 45 07 15

[gamel.mauriceetaline@neuf.fr](mailto:gamel.mauriceetaline@neuf.fr)

### **Secrétaire Générale**

Céline CHANARDIE 0602235921

[celine.chanardie@gmail.com](mailto:celine.chanardie@gmail.com)

## TARN ET GARONNE

### **Président**

Denis ARCUSET 06 07 61 25 23

[arcuset.denis@orange.fr](mailto:arcuset.denis@orange.fr)

### **Secrétaire Générale**

Paulette PETITEL 05 63 65 10 63

[pp-jppnegrepelisse82300@orange.fr](mailto:pp-jppnegrepelisse82300@orange.fr)

## ENGAGEMENT DES ATHLETES

1. Système de gestion des engagements ou de confirmation d'athlètes FFA :

<http://bases.athle.com/asp.net/accueil.aspx?frmbase=qualifies&frmmode=0&frmespace=14>

Ce service est réservé **aux Responsables Clubs** disposant des droits adéquats, il est donc important que vous soyez identifié sur le site et que vous ayez communiqué vos identifiants SI-FFA / mot de passe (**Attention : ce n'est pas votre identifiant personnel mais l'identifiant Administrateur CLUB qu'il faut saisir, ex : Cxxxxx\_ADM**) au travers de la section 'mon compte'. Ce service vous donne ensuite accès à la confirmation / ajout des engagements d'athlètes (pour les compétitions l'autorisant)

### Modification des mots de passe sur le SI-FFA :

Depuis sept 2009, le SI-FFA vous demande maintenant régulièrement de modifier votre mot de passe. Si tel est le cas, il est impératif de répercuter aussi cette modification dans la rubrique 'Système d'informations SI-FFA' de votre compte du site grand public athle.com (rubrique 'Communauté - Mon compte'), sinon vous ne pourriez plus engager ou confirmer les athlètes de votre club.

Vous pouvez retrouver un explicatif de la procédure de création de votre compte et de la saisie des identifiants SI-FFA en cliquant sur ce lien :

<http://www.athle.fr/asp.net/main.news/news.aspx?newsid=5247>

2. Système de gestion des engagements ou de confirmation d'athlètes propre à la LAO :

<http://engagements.athle-occitanie.fr/>

## CATEGORIES D'AGES DE LA SAISON 2022-2023

(Du 1er septembre 2022 au 31 aout 2023)

CATEGORIES		
MASTERS	1988 et avant	35 et +
SENIORS	1989 à 2000	De 23 à 34 / U 35
ESPOIRS	2001 à 2003	U 23
JUNIORS	2004 - 2005	U 20
CADETS	2006 - 2007	U 18
MINIMES	2008 - 2009	U 16
BENJAMINS	2010 - 2011	U 14
POUSSINS	2012 - 2013	U 12
EVEIL ATHLETIQUE	2014 à 2016	U 10
BABY ATHLE	2017 et après	U 7

## LES HAUTEURS ET INTERVALLES DES COURSES DE HAIES

(1) Dans les compétitions vétérans 1, l'épreuve de 110 m haies se dispute avec des haies de 1,00 m.

Catégorie	Distance	Couleur Piste	Nombre de Haies	Hauteur	Départ à la première Haie	Distance entre les Haies	Dernière Haie à l'arrivée
<b>MASCULINS</b>							
Benjamins	50 m	Rouge	5	0,65 minimum	11,50	7,50	8,50
Minimes	80 m	Blanc	8	0,84	12	8	12
	100 m	Jaune	10	0,84	13	8,5	10,50
	200 m	Bleu	10	0,76	21,46	18,28	14,02
Cadets	110 m	Bleu	10	0,91	13,72	9,14	14,02
	400 m	Vert	10	0,84	45	35	40
Juniors	110 m	Bleu	10	0,99	13,72	9,14	14,02
	400 m	Vert	10	0,91	45	35	40
Espoirs	110 m <sup>(1)</sup>	Bleu	10	1,06	13,72	9,14	14,02
Seniors	400 m	Vert	10	0,91	45	35	40
Masters 1							
<b>FEMININES</b>							
Benjamines	50 m	Rouge	5	0,65 minimum	11,50	7,50	8,50
Minimes	50 m	Rouge	5	0,76	11,50	7,50	8,50
	80 m	Blanc	8	0,76	12	8	12
	200 m	Bleu	10	0,76	21,46	18,28	14,02
Cadettes	100 m	Jaune	10	0,76	13	8,50	10,50
	400 m	Vert	10	0,76	45	35	40
Juniors	100 m	Jaune	10	0,84	13	8,50	10,50
Espoirs	400 m	Vert	10	0,76	45	35	40
Seniors							
Masters 1							

## LA MASSE DES ENJINS

CATEGORIES	Poids	Disque	Javelot	Marteau
<b>HOMMES</b>				
BENJAMINS	3kg	1kg	500g	3kg (1)
MINIMES	4kg	1kg 250	600g	4 kg
CADETS	5kg	1kg 500	700g	5kg
JUNIORS	6kg	1kg 750	800g	6kg
SENIOR - ESP. - MASTER 1	7kg 260	2kg	800g	7kg 260
<b>FEMMES</b>				
BENJAMINES	2kg	600g	400g	2kg (1)
MINIMES	3kg	800g	500g	3kg (1)
CADETTES	3kg	1kg	500g	3kg
JUNIORS	4kg	1kg	600g	4kg
SENIOR - ESP. - MASTER 1	4kg	1kg	600g	4kg

<sup>(1)</sup> La longueur totale de l'engin peut être réduite à 1m

## DÉLAIS AUTORISÉS POUR EFFECTUER UN ESSAI

EPREUVES INDIVIDUELLES			
Nbre d'athlètes encore en compétition	Hauteur	Perche	Autres
Plus de 3 athlètes et 1 <sup>er</sup> essai tenté	1 minute	1 minute	1 minute
2 ou 3 athlètes	1 min et 30s	2 minutes	1 minute
1 athlète	3 minutes	5 minutes	
Essais consécutifs	2 minutes	3 minutes	2 minutes

EPREUVES COMBINÉES			
Nbre d'athlètes encore en compétition	Hauteur	Perche	Autres
Plus de 3 athlètes et 1 <sup>er</sup> essai tenté	1 minute	1 minute	1 minute
2 ou 3 athlètes	1 min et 30s	2 minutes	1 minute
1 athlète	2 minutes	3 minutes	
Essais consécutifs	2 minutes	3 minutes	2 minutes

## TABLEAU DES DISTANCES A RESPECTER EN CROSS

	Départements	Région ou ¼ Finale	½ Finale	France
Masters Masculins	8.5 km	9 km	10 km	10 km
Cross Long Masculin	8.5 km	9 km	10 km	10 km
Cross Long Féminin	7 km	7.5 km	8 km	9 km
Cross Court Masculin	4 km	4km	4km à 4.5 km	4.5 km
Cross Court Féminin	4 km	4km	4km à 4.5 km	4.5 km
Juniors Masculins (U20)	6 km	6.5 km	7 km	7.5 km
Juniors Féminines (U20)	4.5 km	5 km	5.5 km	6 km
Cadets (U18)	4.5 km	5 km	5.5 km	6 km
Cadettes (U18)	4 km	4 km	4.5 km	4.5 km
Minimes Masculins (U16)	3.5 km à 4 km	3.5 km à 4 km	4.5 km	4.5 km
Minimes Féminines (U16)	3 km à 3.5 km	3 km à 3.5 km	4 km	4 km
Benjamins (U14)	2.5 km à 3 km	2.5 km à 3 km	2.5 km à 3 km (équipes dép.)	X
Benjamines (U14)	2.5 km à 3 km	2.5 km à 3 km	2.5 km à 3 km (équipes dép.)	X
Poussins (U12)	Kid Cross + 1 seul cross annuel de 1.5 km	X	X	X
Poussines (U12)	Kid Cross + 1 seul cross annuel de 1.5 km	X	X	X
Eveils Athlétiques (U10)	Kid Cross <b>seulement</b>	X	X	X
Babys Athlé (U7)	X	X	X	X

## CHALLENGE LAO CROSS

### ARTICLE 1- BUT

La LAO désire soutenir l'activité « CROSS-COUNTRY » et inciter les meilleurs athlètes en devenir, à participer à cette activité lorsqu'elle se déroule dans la LAO.

### ARTICLE 2- PUBLIC CIBLE

CATEGORIES CA, JU et ES, FEM et MASC, licenciés dans les clubs de la LAO.

### ARTICLE 3- MODALITES

Les athlètes du public ciblé sont incités à participer aux cross organisés dans la LAO : championnats départementaux, 1/4 finales, 1/2 finale et cross labellisés par la FFA organisés entre le 01/11/2022 et 01/04/2023

DATE	DEP	LIEU
06/11/22	46	GOURDON - LA BOURIANE
13/11/22	81	LESCURE D ALBIGEOIS – JEAN VIDAL
20/11/22	82	MONTAUBAN
27/11/22	81	CARMAUX - Hubert ANDRE
04/12/22	30	BAGNOLS SUR CEZE
11/12/22	46	FIGEAC
11/12/2022	31	BLAGNAC
15/01/22	11	CARCASSONNE – LA CITE
26/02/23	31	REVEL

La participation aux championnats départementaux, ¼ finales et ½ finale est obligatoire. Tout athlète absent à l'un de ces 3 cross ne peut prétendre à figurer dans le classement du challenge.

**Chaque athlète marque à chacun de ces cross longs un nombre de points égal à son classement dans sa catégorie. Si les épreuves ont lieu en mélangeant les catégories et les départements, le classement retenu pour le challenge est celui des catégories séparées et aussi des départements séparés.**

Les athlètes qui ont participé à moins de 5 cross parmi ceux cités plus haut, ne sont pas classés.

Les athlètes qui ont participé à plus de 2 cross labellisés sont classés en ne prenant en compte que leurs 2 meilleurs classements dans leur catégorie lors de ces cross labellisés.

### ARTICLE 4-RECOMPENSES

**Dans chaque catégorie, les 5 athlètes les mieux classés, c'est-à-dire avec le plus petit nombre de points, recevront par courrier de LAO des chèques de :**

**150€ 100€ 80€ 60€ 40€**

### ARTICLE 5- SUBSTITUTION

La participation à des cross disputés « hors ligue » même pour des pré-sélections ou des sélections en équipe de France, ne peut compenser une épreuve de ce challenge, par exemple dans le cas où elle est réalisée le même jour qu'un cross organisé dans la LAO.

### ARTICLE 6- CONTESTATION

La CSO LAO est chargée de régler toute contestation non prévue dans le règlement.

## DATES PROCEDURES DE QUALIFICATION AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE PERIODE HIVERNALE 2022-2023

Championnats	Dates des compétitions	Dates limites de réalisation des performances	Dates de publication de la liste des qualifiables	Dates limites des Engagements à 20h00
Epreuves combinées Nationaux et Championnats de France U18, U20 et U23	11 et 12/ 02	Di 29 / 01	Ma 31/ 01	Me 01/ 02
Championnats de France Marche U18, U20 et U23 et Marche Nationaux	11 et 12/ 02	Di 29 / 01	Ma 31/ 01	Me 01/ 02
Nationaux et Championnats de France Espoirs (U23)	11 et 12/ 02	Di 29 / 01	Ma 31/ 01	Me 01/ 02
Championnats de France Cadets (U18) et Juniors (U20)	25/ et 26/02	Di 12 / 02	Ma 14/ 02	Me 15/ 02
Championnats de France hivernaux de lancers longs	25/ et 26/02	Di 12 / 02	Ma 14/ 02	Me 15/ 02
Epreuves combinées Championnats de France Elite	18/ et 19/02	Di 05 / 02	Ma 07/ 02	Me 08 / 02
Championnats de France Elite Autres épreuves	18/ et 19/02	Di 05 / 02	Ma 07/ 02	Me 08 / 02

## CALENDRIER

### CROSS

06/11/2022	Cross de la Bouriane	Gourdon	46	Meet	Rég
13/11/2022	45ème challenge international de cross jean-vidal	Lescure d'albigeois	81	Meet	Rég
20/11/2022	18ème cross René Arcuset	Montauban	82	Meet	Nat
27/11/2022	Cross international Hubert Andre	Carmaux	81	Meet	Nat
04/12/2022	58ème cross de Bagnols sur Cèze	Bagnols sur Cèze	30	Meet	Rég
11/12/2022	Cross de Figeac	Figeac	46	Meet	Rég
11/12/2022	Cross de Blagnac	Blagnac	31	Meet	Rég
15/01/2022	Cross de la Cite	Carcassonne	11	Meet	Rég
05/02/2022	1/4 finale des chpts de France de cross zone ouest	Auterive	31	Cham	Rég
05/02/2022	1/4 finale des chpts de France de cross zone est	Limoux	11	Cham	Rég
19/02/2022	1/2 finale des chpts de France de cross cap découverte	Le Garric	81		
26/02/2022	52ème cross du tour du lac de saint Ferréol	Revel	31	Meet	Rég

### SALLE

11/12/2022	Championnats occ masters en salle	Bompas	66	Cham	Rég
28-29/01/2023	Championnats occ es - elite en salle	Bompas	66	Cham	Rég
28-29/01/2023	Championnats occ ec + marche en salle	Tarbes	65	Cham	Rég
11-12/02/2023	Championnats occ ca - ju en salle	Tarbes	65	Cham	Rég
05/03/2023	Championnats occ mi individuels en salle	Tarbes	65	Cham	Rég
19/03/2023	Championnats occ be - mi ec en salle	Bompas	66	Cham	Rég

### STADE

27/11/2022	Championnats occ lancers longs mi et masters	Béziers	34	Cham	Rég
04/02/2023	Championnats occ lancers longs + meeting poids	A déterminer	31	Cham	Rég

### HORS STADE

08/10/2022	Ekiden Albi	Albi	81	Cham	Rég
09/10/2022	10 kms de Montpellier	Montpellier	34	Meet	Rég
14-16/10/2022	Championnats de France du 5 km	Albi	81	Cham	Nat
22-23/10/2022	Albi 24 heures	Albi	81	Meet	Rég
23/10/2022	10km et semi d'athlé 632	Tournefeuille	31	Meet	Rég
05-06/11/2022	Gruissan poli trail	Gruissan	11	Meet	Nat
05/11/2022	Garons athlé	Garons	30	Meet	Nat

06/11/2022	10 km "la méridienne"	Ibos	65	Meet	Rég
13/11/2022	Les foulées d'Alès agglo	Ales	30	Cham	Rég
20/11/2022	Semi-marathon Lourdes - Tarbes	Tarbes	65	Cham	Rég
08/01/2023	19ème corrida de l'épiphanie	Lescure d'albigois	81	Meet	Rég
04-05/03/2023	Les pyramides	La grande motte	34	Meet	Rég
05/03/2023	21km de Blagnac	Blagnac	31	Meet	Rég
12/03/2023	La flamme occitane	Montréal	31	Meet	Rég
12/03/2023	10 kilomètres des berges de l'Aveyron	Rodez	12	Meet	Rég
18-19/03/2023	Trail de Fontfroide	Narbonne	11	Meet	Nat
18-19/03/2023	Trail de la cité de pierres	La roque sainte marguerit	12	Meet	Nat
19/03/2023	Nordique des sables	La grande motte	34	Meet	Rég
19/03/2023	Souffle du Gers	Auch	32	Meet	Rég
26/03/2023	10 km castres	Castres	81	Meet	Rég
26/03/2023	15ème marathon de Montauban	Montauban	82	Meet	Rég
26/03/2023	La garonnaise	Garons	30	Meet	Rég
09/04/2023	10 km de Castelsarrasin "course de pâques"	Castelsarrasin	82	Meet	Rég
30/04/2023	Marathon d'Albi	Albi	81	Meet	Rég

# PENALITES

## Applicables aux Compétitions Régionales

### Quotas de membres de jury applicable pour toutes les compétitions du calendrier régional :

Chaque club « hors ligue » doit respecter les mêmes obligations de fourniture de jury que les clubs de l'Occitanie.

Chaque club (même hors ligue) présentant des athlètes en **épreuves de marche** doit fournir des officiels à chaque journée suivant le tableau ci-dessous :

Athlètes participant du club	Juge de marche ou compteur de tours à fournir par le club
1	0
2 à 5	1
6 ou davantage	2

Chaque club (même hors ligue) présentant des athlètes en **Épreuves Combinées** doit fournir des officiels suivant le tableau ci-dessous :

Athlètes participants du club	Juges du club à fournir
1	0
2 à 3	1
4 ou 5	2
6 à 9	3
10 à 19	4
20 ou plus	5

Chaque club (même hors ligue) présentant des athlètes doit fournir des officiels suivant le tableau ci-dessous dans le cas des **épreuves individuelles** :

Athlètes participants du club	Juges du club à fournir
1 à 3	0
4 ou 5	1
6 à 9	2
10 à 19	3
20 à 29	4
30 à 39	5
40 et plus	1 juge supplémentaire par tranche de 10 athlètes

Les personnes de la structure organisatrice qui assurent des fonctions annexes pour le bon déroulement de la compétition (intendance, matériel...) dans la limite de 10 et compteront dans l'effectif de leurs clubs respectifs.

Repas des officiels offert par la LAO si besoin est.

### Montant des pénalités et champ d'application :

Pénalité de 30€ par officiel manquant, prélevé au compte de club par la LAO.

Le calcul des pénalités sera effectué par le délégué de la CSO LAO en utilisant la composition officielle du jury publié sur le site FFA.

### **Engagements tardifs ou sur place :**

Toutes les compétitions individuelles régionales (piste, salle ou cross) qui font l'objet d'une obligation de demande de participation préalable possèdent une date limite d'engagement.

Au-delà de cette date limite et jusqu'au jour de la compétition (si cette option est autorisée) tout souhait d'engagement est considéré comme un « engagement tardif ». Les inscriptions tardives seront payantes (5€) et majorées à 10€ à partir du vendredi 12h.

Lors des championnats, aucun engagement ne peut être accepté sur place !

Lors des compétitions de secteurs, un engagement sur place sera soumis au paiement de la pénalité de retard de 15€ à régler immédiatement.

Les athlètes inscrits en « pôles » ou en « centre régional d'entraînement » sont soumis à la procédure précédente.

Le montant des pénalités est prélevé sur le compte SI-FFA du club 15 jours après l'établissement d'une facture.

### **Participations aux Compétitions Régionales des Athlètes Hors Ligue :**

Les athlètes « hors ligue Occitanie », sauf ceux des pôles et des centres d'entraînement, devront demander une QE sur le site LAO. Après examen par la commission de sélection, ces demandes seront traitées informatiquement.

Ces athlètes, s'ils sont acceptés, devront régler 20€ (sauf ceux des pôles et des centres d'entraînement) au délégué de la CSO LAO avant de pouvoir participer à leurs épreuves le jour de la compétition.

Les Athlètes des Pôles et des CRE doivent être engagés par leur responsable de structure, dans les délais impartis, via le secrétariat de la ligue.

---

### **Athlètes « forfaits » après engagement :**

Une pénalité de 3€ par engagement (au sens de l'épreuve) non honoré, est imputée aux clubs. Cette pénalité ne sera pas due s'il y a présentation d'un certificat médical sous 8 jours **à partir de la date de la compétition.**

Le montant des pénalités sera prélevé sur le compte SI-FFA du club 15 jours après l'établissement d'une facture.

### **Cross : puces non restituées**

Lors des ¼ de finales et des ½ finales, le chronométrage sera réalisé à l'aide de puces. La non-restitution d'une puce sera pénalisée de 5€ par puce au club de l'athlète. Le montant des pénalités est prélevé sur le compte SI-FFA du club 15 jours après l'établissement d'une facture.

## **DEMANDE DE QUALIFICATION EXCEPTIONNELLE**

Les demandes de qualification exceptionnelle (QE) sont payantes et sont réservées aux athlètes de bon niveau (PARTICIPATION aux CHAMPIONNATS de France de l'ANNEE PRECEDENTE) et AUX MEILLEURS MINIMES. Elles sont examinées sans appel par la commission de sélection de la LAO.

**Demande de QE pour les compétitions Piste ou Salle :** 20€ par athlète. Cette somme sera restituée pour les athlètes qui seront finalistes dans l'épreuve pour laquelle la QE a été acceptée.

### **Demande de QE pour les ½ finales de Cross :**

- Athlètes MI, CA, JU ou ES : 20€ par athlète. Cette somme ne sera pas exigée pour les athlètes qui termineront dans les 30 premiers de l'épreuve pour laquelle la QE a été acceptée.
- Athlètes SE ou MA : 50€ par athlète. Cette somme ne sera pas exigée pour les athlètes qui termineront dans les 30 premiers de l'épreuve pour laquelle la QE a été acceptée.

# CHAMPIONNATS D'OCCITANIE de CROSS-COUNTRY DE RELAIS MIXTE 2022-2023 MONTAUBAN le 20 novembre 2022 (253435)

Une seule course sera disputée mais des classements séparés seront établis pour les U20 et les TC.

Le nombre exact d'équipes qualifiées ne sera connu que le 15 novembre 2022.

Les 2 premières équipes (au moins) de relais mixte U20 de ce cross seront qualifiées pour le championnat de France 2023.  
Les 2 premières équipes (au moins) de relais mixte TC de ce cross seront qualifiées pour le championnat de France 2023.

## **Règlement technique :**

Les équipes seront composées de quatre athlètes avec l'obligation d'avoir deux féminines et deux masculins. L'ordre des coureurs est imposé : Masculin-féminin-masculin-féminin les années paires (saison 2021-2022) et **FEMININ-MASCULIN-FEMININ-MASCULIN pendant les années impaires (saison 2022-2023)**

Pour le classement TC, l'équipe pourra se composer d'athlètes de la catégorie junior à la catégorie master.

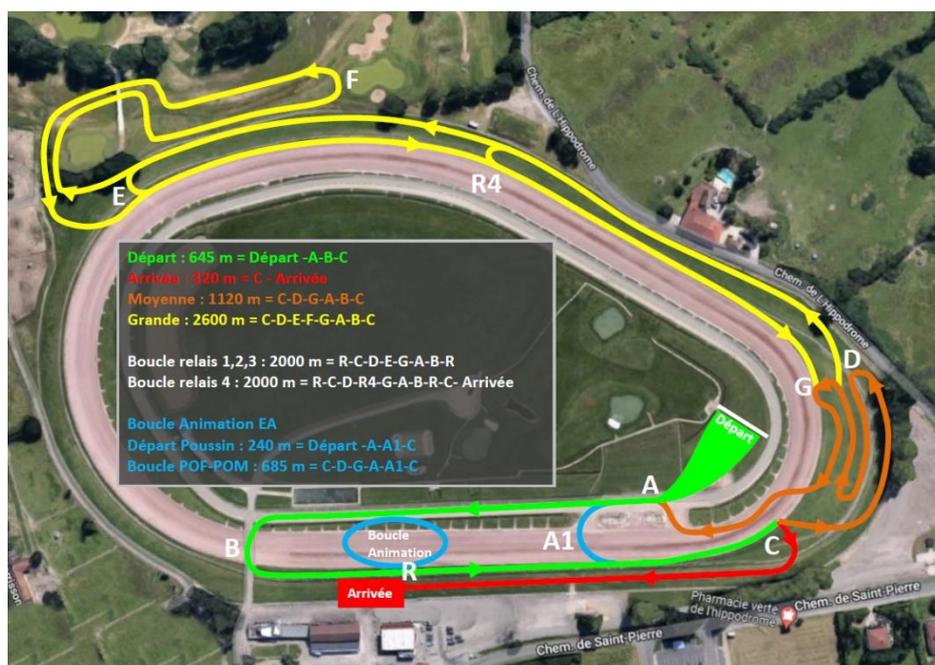
Pour le classement -20ans, l'équipe pourra se composer d'athlètes des catégories cadets et juniors mais chaque équipe à l'obligation d'avoir **au moins** un cadet ou une cadette.

Même s'il n'y aura qu'une seule course, les équipes inscrites en catégorie -20ans auront un classement séparé de l'épreuve TC. Elles ne pourront pas prétendre au classement TC.

En fonction des profils des parcours, chaque relayeur effectuera une boucle d'environ 2km. Une zone de passage de relais de 20m sera identifiée sur le parcours. Les athlètes y échangeront un témoin qu'ils devront garder jusqu'au franchissement de la ligne d'arrivée par le dernier relayeur. Il est demandé aux équipes participantes de se procurer un témoin de relais qu'ils utiliseront comme objet de transmission entre les relayeurs.

**La course aura lieu à 11h45, lors du Cross René ARCUSET 2022.**

**Il s'agit de la seule épreuve permettant de qualifier les équipes de relais de cross pour le championnat de France qui se dispute à CARHAIX en mars 2023.**



CROSS ARCUSET DIMANCHE 20 NOVEMBRE 2022 (PLAN DU VILLAGE)



# CHAMPIONNATS D'OCCITANIE MASTERS DE LANCERS LONGS

## MI + MASTERS

### BEZIERS le 27 novembre 2022 (272586)

1. NATURE de la COMPETITION : MINIMES et MASTERS

2. ENGAGEMENTS par les clubs, des athlètes :

DATE DE LA COMPETITION	27/11/22
Date limite d'engagement par les clubs	23/11 à 12h00
Demandes de QE clôturées le	23/11 à 12h00

3. RECOMPENSES :

Elles sont réservées aux athlètes français licenciés dans un club de la LAO mais les étrangers licenciés dans un club de la LAO peuvent éventuellement recevoir une médaille-souvenir.

Médaille d'or, d'argent et de bronze à chaque épreuve de chaque catégorie MI puis MASTERS.

Un classement supplémentaire aux points de la table logica sur 3 lancers MIF et MIM sera récompensé.

LE NOMBRE DE MEDAILLES DISTRIBUEES à CHAQUE ATHLETE MASTERS est limité à 2 par la CR Masters.

4. REGLES de QUOTAS des OFFICIELS : cf. page 17

Repas des officiels offert par la LAO le dimanche midi.

5. REGLES TECHNIQUES PARTICULIERES :

Les athlètes Masters lancent les engins de la catégorie MASTERS.

Les athlètes devront confirmer leurs participations à chaque épreuve sur la feuille prévue à cet effet sur les tables de confirmation avant l'heure limite indiquée. Dans le cas contraire, ils ne pourront participer que « HC ».

3 essais pour tous les athlètes et seuls les 8 premiers bénéficient de 3 essais supplémentaires.

6. HORAIRES :

09H30 : Ouverture du secrétariat

**Confirmations 30mn avant l'épreuve**

Le J.A se réserve le droit de les modifier en fonction de la participation et du déroulement effectif des épreuves.

HORAIRES	CONCOURS FEMININS	CONCOURS MASCULINS
10 h 30	Disque Masters	Javelot Masters Poids MI
12 h 00	Javelot MI	Disque MI
13 h 30	Javelot Masters	Marteau TC
15 h 00	Marteau TC	
16 h 00	Disque MI	Javelot MI
17 h 15	Poids MI	Disque masters
<b>18 h 30</b> <b>Fin de la compétition</b>		

**CHAMPIONNATS D'OCCITANIE MASTERS EN SALLE**  
**BOMPAS le 11 décembre 2022**  
(272587)

1. NATURE de la COMPETITION : Epreuves Individuelles et Combinées MASTERS
2. QUALIFICATIONS des ATHLETES : Sans objet

ENGAGEMENTS **par les clubs**, des athlètes.

DATE DE LA COMPETITION	11/12
Date limite d'engagement par les clubs	7/12 à 22h00

**RAPPEL : Les athlètes HORS LIGUE doivent régler leur participation financière en ligne lors de leur demande.**

3. RECOMPENSES

Médaille d'or, d'argent et de bronze à chaque épreuve de chaque catégorie MASTERS  
Le nombre de médailles est limité à 2 par athlète par la CR masters

4. REGLES de QUOTAS des OFFICIELS : cf. page 17

Repas des officiels offert par la LAO le dimanche midi

5. REGLES TECHNIQUES PARTICULIERES

Les athlètes Masters lancent les engins des sous catégories MASTERS

Les athlètes devront confirmer leurs participations à chaque épreuve sur la feuille prévue à cet effet sur les tables de confirmation avant l'heure limite indiquée. Dans le cas contraire, ils ne pourront participer que « HC ».

3 essais pour tous les athlètes et seuls les 8 premiers bénéficient de 3 essais supplémentaires.

6. HORAIRES :

Le J.A se réserve le droit de les modifier en fonction de la participation et du déroulement effectif des épreuves.

12H15 : Ouverture du secrétariat et réunion du jury !

**Confirmations 30mn avant l'épreuve**

<b>COURSES FEMININES</b>	<b>COURSES MASCULINS</b>	<b>HORAIRES</b>	<b>CONCOURS FEMININES</b>	<b>CONCOURS MASCULINS</b>
	60 Haies Masters M35 M40 0,99 13,72 - 9,14 - 13,72	<b>13 H 00</b>	Triple-Saut	Triple-Saut
60 Haies Masters F35 0,84 13 - 8,5 - 13	60 Haies Masters M50 0,91 13 - 8,5 - 13	<b>13 H 10</b>		
60 Haies Masters F40 0,76 12 - 8 - 16	60 Haies Masters M60 0,84 12 - 8 - 16	<b>13 H 20</b>		
60 Haies Masters F50 0,76 12 - 7 - 20	60 Haies Masters M70 0,76 12 - 7 - 20	<b>13 H 30</b>		
60m	60m	<b>13 h 40</b>		Longueur
		<b>14 H 05</b>	Hauteur	
		<b>14 H 10</b>		Poids
		<b>15 H 00</b>	Poids	
		<b>15 H 20</b>		Hauteur
		<b>15 H 30</b>	Longueur	
200 m Masters		<b>16 H 00</b>	Perche	Perche
	200 m Masters	<b>16 H 30</b>		
800 m Masters		<b>17 H 00</b>		
	800 m Masters	<b>17 H 15</b>		
	1000 m Masters EC seulement	<b>17 H 30</b>		
1500 m Masters		<b>17 H 40</b>		
	1500 m Masters	<b>17 H 45</b>		
400 m Masters		<b>17 H 50</b>		
	400 m Masters	<b>18 H 00</b>		
3000 m Masters		<b>18 H 15</b>		
	3000 m Masters	<b>18 H 16</b>		

# CHAMPIONNATS INDOOR D'OCCITANIE D'ÉPREUVES COMBINÉES ET MARCHE CA JU ES TC TARBES (65) SAMEDI 28 ET DIMANCHE 29 JANVIER 2023 (272589)

1. NATURE de la COMPETITION : EPREUVES COMBINEES MARCHE CA JU ES TC
2. QUALIFICATIONS des ATHLETES :

## Epreuves Combinées :

- 20 MEILLEURES CF au BILAN depuis le 1/09 des perfs réalisées en salle parmi les demandes de participation.
- 15 MEILLEURES JESF au BILAN depuis le 1/09 des perfs réalisées en salle parmi les demandes de participation.
- 20 MEILLEURS CM au BILAN depuis le 1/09 des perfs réalisées en salle parmi les demandes de participation.
- 15 MEILLEURS JM au BILAN depuis le 1/09 des perfs réalisées en salle parmi les demandes de participation.
- 15 MEILLEURS ESM TCM au BILAN depuis le 1/09 des perfs réalisées en salle parmi les demandes de participation.

## Marche :

- 15 MEILLEURES CAF-JUF au BILAN des perfs réalisées depuis le 1/09 sur la même distance (indoor ou non) parmi les demandes de participation.
- 15 MEILLEURES ESF-TCF-MASTERS F au BILAN des perfs réalisées depuis le 1/09 sur la même distance (indoor ou non) parmi les demandes de participation.
- 15 MEILLEURS CAM-JUM au BILAN des perfs réalisées depuis le 1/09 sur la même distance (indoor ou non) parmi les demandes de participation.
- 15 MEILLEURS ESM-TCM-MASTERS M au BILAN des perfs réalisées depuis le 1/09 sur la même distance (indoor ou non) parmi les demandes de participation.

DATE DE LA COMPETITION	28/01 et 29/01
Limite de réalisation des performances permettant de se qualifier	22/01/23
Publication des listes des athlètes susceptibles d'être qualifiés	LUNDI 23/01 à 12H
Confirmation par les clubs des athlètes désirant effectivement participer avant le	MARDI 24/01 à 22H
Période de demandes de QE : du 10/01 au 24/01 23h59, publication des QE retenues le 25/01 à 17h00	

Les demandes de qualifications exceptionnelles sont réservées aux athlètes de bon niveau (PARTICIPATION aux CHAMPIONNATS de France de L'ANNEE PRECEDENTE) et aux athlètes CF-CM qui étaient les MEILLEURS MINIMES de la saison précédente : elles sont examinées par la commission de sélection de la LAO et ne peuvent faire l'objet d'aucune contestation.

**RAPPEL : Les athlètes HORS LIGUE doivent régler leur participation financière en ligne lors de leur demande. Les athlètes HORS LIGUE membre d'un CRE situé sur le territoire de l'Occitanie seront remboursés**

**Aucun engagement ne peut être accepté sur place !**

3. FORFAIT : Cf. page18, applicable au QE.
4. RECOMPENSES :

Elles sont réservées aux français licenciés dans un club de la LAO mais les étrangers licenciés dans un club de la LAO peuvent éventuellement recevoir une médaille-souvenir.

Épreuves Combinées : Médaille d'or, d'argent et de bronze à chaque épreuve dans chaque catégorie d'âge : CA JU ES TC.

Marche : Médaille d'or, d'argent et de bronze à chaque épreuve dans chaque catégorie d'âge : CA JU ES TC et MASTERS.

5. REGLES de QUOTAS des OFFICIELS : Cf. page 17

La CRM s'assurera de la présence de juges de marche afin que la compétition soit validée.

Le jury de base est logé si nécessaire aux frais de la LAO pour la nuit du samedi au dimanche : Chrono électrique, JA, responsable du secrétariat-logica, starter et délégué de la CSO.

Repas des officiels offert par la LAO le samedi midi, (le samedi soir si nécessaire) et le dimanche midi.

#### 6. REGLES TECHNIQUES PARTICULIERES :

- Pointes de 6mm maximum.
- Compte tenu de la configuration de la salle, il est prévu des aménagements du règlement des montées de barre :
- Hauteur : Montées de barre basses de 5 en 5, puis de 3 en 3 à la discrétion du JA
- Perche : Montées de barre basses de 20 en 20, puis de 10 en 10 à la discrétion du JA
- Les groupes TCF et TCM utilisent les engins de poids et les hauteurs de haies des SE.
- Le JA pourra décider la création de groupes d'athlètes en fonction des circonstances.

Rappel : aucun athlète n'est autorisé à participer à une épreuve en EC s'il n'a pas participé aux épreuves précédentes, en accomplissant, de l'avis du JA, un effort valable.

Les épreuves de marche seront des épreuves de niveau sur l'ensemble des catégories mêlées.

#### 7. HORAIRES :

#### **SAMEDI 28 JANVIER 2023**

10H30 : Ouverture du secrétariat

11H15 : Formation et mise en place du jury marche

14H00 : Formation et mise en place du jury Epreuves combinées

14H05 : Réunion des chefs de jury avec la direction de compétition

	MARCHE	HEPTATHLON CM	HEPTATHLON JM ESM SEM
Heure limite de confirmation	30mn avant chaque épreuve	14H20	14H00
12H00	3000m F épreuves de niveau		
13H00	5000m M épreuves de niveau		
14H30			60m
14H50		60m	
		Perche	Longueur
			Poids 7kg 6 kg
		Poids 5 kg A	
		Longueur A	Hauteur A B
		Poids 5 kg B	
		Longueur B	

**DIMANCHE 29 JANVIER 2023**

08H45 : Ouverture du secrétariat

09H00 : Formation et mise en place du jury Epreuves combinées

	<b>CF</b>	<b>JF EF SF</b>	<b>CM</b>	<b>JM</b>	<b>EM SM</b>
<b>Heure limite de confirmation</b>	09H30 PENTATHLON	09H20 PENTATHLON	09H40 HEPTATHLON	09H00 HEPTATHLON	09H00 HEPTATHLON
09H10					60 m Haies 106cm
09H20				60 m Haies 99cm	
09H50		60 m Haies 84cm			
10H00	60 m Haies 76cm			Perche A 2m	Perche A 2m
10H10			60 m Haies 91cm		
	Longueur	Hauteur		Perche B 3m20	Perche B 3m20
	Poids 3 kg				
		Poids 4 kg			
			Hauteur		
		Longueur			
	Hauteur			1000m	1000m
			1000 m		
		800 m			
	800 m				

# CHAMPIONNATS D'OCCITANIE ESPOIRS ELITE EN SALLE

## BOMPAS le 28 et 29 janvier 2023

(272588)

1. NATURE de la COMPETITION : ELITE avec attribution des médailles U23
2. QUALIFICATIONS des ATHLETES U23 et ELITE :
  - ✓ 60 MEILLEURES TCF au BILAN du 60 et 200 parmi les demandes de participation.
  - ✓ 30 MEILLEURES TCF au BILAN de longueur, triple-saut, poids, 60H, 400, 800 parmi les demandes de participation.
  - ✓ 20 MEILLEURES TCF au BILAN de hauteur, perche, 1500 et 3000 parmi les demandes de participation.
  - ✓ 60 MEILLEURS TCM au BILAN du 60 et 200 parmi les demandes de participation.
  - ✓ 30 MEILLEURS TCM au BILAN de longueur, triple-saut, poids, 60Haies, 400, 800 parmi les demandes de participation.
  - ✓ 20 MEILLEURS TCM au BILAN de hauteur, perche, 1500 et 3000 parmi les demandes de participation.

EPREUVES DE SELECTION CA JU : Suivant les demandes du GTO

DATE DE LA COMPETITION	28 et 29/01
Limite de réalisation des performances permettant de se qualifier	22/01/23
Publication des listes des athlètes susceptibles d'être qualifiés	LUNDI 23/01 à 12H
Confirmation par les clubs des athlètes désirant effectivement participer avant le	MARDI 24/01 à 23H59
Période de demandes de QE : du 10/01 au 24/01 à 23h59, publication des QE retenues le 25/01 à 14h00	

**Aucun engagement ne peut être accepté sur place !**

**RAPPEL : Les athlètes HORS LIGUE doivent régler leur participation financière en ligne lors de leur demande. Les athlètes HORS LIGUE membre d'un CRE situé sur le territoire de l'Occitanie seront remboursés.**

3. FORFAIT : Cf. page 18, applicable au QE.

4. RECOMPENSES :

Elles sont réservées aux athlètes français licenciés dans un club de la LAO mais les athlètes étrangers licenciés dans un club de la LAO peuvent éventuellement recevoir une médaille-souvenir.

Médaille d'or, d'argent et de bronze à chaque épreuve U23 pour les féminines et les masculins. Cela signifie que les CA-JU-ES concourent ensemble pour les mêmes médailles (les épreuves de sélection ne donnent pas lieu à distribution de récompenses).

Médaille d'or, d'argent et de bronze à chaque épreuve TCF et TCM

Chaque athlète ne reçoit qu'une seule médaille, celle la plus prestigieuse.

5. REGLES de QUOTAS des OFFICIELS : Cf. page 17

Le jury de base est logé si nécessaire aux frais de la LAO pour la nuit du samedi au dimanche : Chrono électrique, JA, Responsable du secrétariat-logica, Starter et délégué de la CSO.

Repas des officiels offert par la LAO le dimanche midi

6. REGLES TECHNIQUES PARTICULIERES :

- Les épreuves se déroulent « par niveau » sauf exception précisée ci-dessous et les couloirs ne seront pas attribués de façon aléatoire.
- Sur 60 et 60 Haies, les médailles et les titres de TC sont attribués lors de la finale A.
- Lors des autres courses, les médailles et titres sont décernés au scratch sur l'ensemble des finales et en cas de besoin, les séries pour les U23.

- Pour les concours de hauteur et perche, les titres et médailles sont décernés au classement scratch des concours de niveau.
- En triple-saut et poids, il n'y aura qu'un concours : 3 essais pour tous les athlètes et seuls les 8 premiers bénéficient des 3 essais supplémentaires, en s'assurant que 4 athlètes U23 bénéficient des 3 essais supplémentaires.
- Au saut en longueur 1, les 8 meilleurs après 3 essais ont droit à 3 essais supplémentaires ainsi que les meilleurs espoirs de façon à ce qu'au moins 4 ES puissent sauter 6 fois
- Au saut en longueur 2, tous les athlètes n'ont droit qu'à 3 essais. Toutefois, un athlète aura droit à 3 essais supplémentaires s'il réalise au cours de ses 3 premières tentatives, une performance meilleure que celle réalisée par le 8° classé du concours 1  
De même, un U23 qui réalise une performance meilleure que celle du 4° U23 classé dans le concours 1 a lui aussi droit à 3 essais supplémentaires.
- Chaque série du 200m est composée avec 3 meilleurs temps d'engagement (couloirs 5, 4 et 6) et 2 moins bons temps d'engagement (couloirs 2 et 3). Le couloir 1 pourra être utilisé si nécessaire à la discrétion du JA.
- Chaque finale du 200m est composée avec 3 meilleurs temps des séries (couloirs 5, 4 et 6) et 2 moins bons temps des séries (couloirs 2 et 3). Le couloir 1 pourra être utilisé si nécessaire à la discrétion du JA.
- Les athlètes devront confirmer leurs participations à toute épreuve en cochant leur nom sur la feuille prévue à cet effet. Ceux qui ne le feront pas, ne pourront éventuellement participer que « HC » et après l'accord éventuel du JA.
- Les athlètes devront confirmer leurs participations à la finale sur la feuille du classement scratch collée sur les tables de confirmation avant l'heure limite indiquée. Dans le cas contraire, ils ne pourront pas participer à la finale et seront remplacés par les athlètes de performances suivantes.

## 7. HORAIRES :

### **SAMEDI 28 JANVIER 2023**

**13H00** : Ouverture du secrétariat : **confirmation de participation même pour les finales**

**13H30** : Formation et mise en place du jury

Le J.A se réserve le droit de les modifier en fonction de la participation et du déroulement effectif des épreuves.

COURSES	HORAIRES	JURY 1	JURY 2	JURY 3
	14 H 00	Triple TCF	Perche TCF	Poids TCM 7kg
60 m Haies (106cm) TCM Séries	14 H 10			
60 m Haies (99cm) JUM Ep. Sélection Tour 1	14 H 25			
60 m Haies (91cm) CAM Ep. Sélection Tour 1	14 H 35			
60 m Haies (84cm) TCF Séries	14 H 45			
60 m Haies (76cm) CAF Ep. Sélection Tour 1	14 H 55			
60 m Haies (106cm) TCM Finales	15 H 15			
60 m Haies (99cm) JUM Ep. Sélection Tour 2	15 H 15			
60 m Haies (91cm) CAM Ep. Sélection Tour 2	15 H 15			
60 m Haies (84cm) TCF Finales	15 H 30	Longueur 1 TCF		Poids TCF 4kg
60 m Haies (76cm) CAF Ep. Sélection Tour 2	15 H 30			
60 m TCM Séries	16 H 00			
60m TCF Séries	16 H 40			
60 m TCM Finales A, B, etc.	17 H 00	Longueur 2 TCF (3 essais seulement)		Poids TCC 3kg 5kg 6kg Si Ep. Selection
60m TCF Finales A, B etc.	1 7H 30			

**DIMANCHE 29 JANVIER 2023****10H00** : Ouverture du secrétariat : **confirmation de participation même pour les finales****10H30** : Formation et mise en place du jury

Le J.A se réserve le droit de les modifier en fonction de la participation et du déroulement effectif des épreuves.

<b>COURSES</b>	<b>HORAIRES</b>	<b>JURY 1</b>	<b>JURY 2</b>	<b>JURY 3</b>
200m TCF Séries	11 H 00	Triple TCM	Perche TCM	Hauteur TCF
200m TCM Séries	12 H 00			
400m TCF Finales A, B, etc.	13 H 00	Longueur 1 TCM		Hauteur TCM
400m TCM Finales A, B, etc.	13 H 15			
800m TCF Finales A, B etc.	13 H 30			
800m TCM Finales A, B, etc.	13 H 40			
200m TCF Finales A, B, etc.	14 H 00			
200m TCM Finales A, B, etc.	14 H 30	Longueur 2 TCM (3 essais seulement)		
1500m TCF Finales	15 H 15			
1500m TCM finales	15 H 20			
3000m TCM Finales	15 H 30			

# CHAMPIONNATS D'OCCITANIE CA-JU EN SALLE

## TARBES le 04 et 05 février 2023

(272592)

1. NATURE de la COMPETITION : LAO en salle CADETS et JUNIORS
2. QUALIFICATIONS des ATHLETES (bilan des perf réalisées en salle depuis le 1/09/22)
  - CADETS
    - 30 MEILLEURES CA au BILAN du 60 et 200 parmi les demandes de participation.
    - 15 MEILLEURES CA au BILAN de longueur, triple-saut, poids, 60H parmi les demandes de participation.
    - 10 MEILLEURES CA au BILAN de hauteur, perche parmi les demandes de participation.
  - JUNIORS
    - 30 MEILLEURES JU au BILAN du 60 et 200 parmi les demandes de participation.
    - 15 MEILLEURES JU au BILAN de longueur, triple-saut, poids, 60H, 400, 800 parmi les demandes de participation.
    - 10 MEILLEURES JU au BILAN de hauteur, perche parmi les demandes de participation.
    -

DEMANDE DE PARTICIPATION **par les clubs.**

DATE DE LA COMPETITION	04 et 05/02
Limite de réalisation des performances permettant de se qualifier	29/01/23
Publication des listes des athlètes susceptibles d'être qualifiés	LUNDI 30/01 à 12H
Confirmation par les clubs des athlètes désirant effectivement participer avant le	MARDI 31/01 à 22h00
Période de demandes de QE : du 16/01 au 31/01 23h59, publication des QE retenues le 01/02 à 12h00	

**Aucun engagement ne peut être accepté sur place !**

**RAPPEL : Les athlètes HORS LIGUE doivent régler leur participation financière en ligne lors de leur demande.  
Les athlètes HORS LIGUE membre d'un CRE situé sur le territoire de l'Occitanie seront remboursés**

3. FORFAIT : Cf. page 18, applicable au QE.

#### 4. RECOMPENSES

Médaille d'or, d'argent et de bronze à chaque épreuve de chaque catégorie, attribuées aux licenciés français de la LAO lors des finales au classement scratch si besoin. Si possible, les étrangers licenciés en LAO reçoivent également une médaille

5. REGLES de QUOTAS des OFFICIELS : Cf. page 17

Le jury de base est logé si nécessaire aux frais de la LAO pour la nuit du samedi au dimanche : Chrono électrique, JA, responsable du secrétariat-logica, starter et délégué de la CSO.

Repas des officiels offert par la LAO le samedi soir (si nécessaire) et le dimanche midi

#### 6. REGLES TECHNIQUES PARTICULIERES

- Pour les courses, les séries seront par niveau, sans attribution des couloirs de façon aléatoire.
  - Sur 60 et 60 Haies, les médailles et les titres de TC sont attribués lors des finales courues obligatoirement par catégorie.
  - Lors des autres courses, les médailles et titres sont décernés au scratch sur l'ensemble des finales.

- Les finales des courses comprendront les qualifiés aux temps pour atteindre le nombre d'athlètes composant les finales prévues dans l'horaire.
- Chaque série du 200m est composée avec 2 meilleurs temps d'engagement (couloirs 4 et 3) et 1 moins bons temps d'engagement (couloirs 2). Le couloir 1 pourra être utilisé si nécessaire à la discrétion du JA.
- Idem en finales du 200m en utilisant les temps des séries.
- Les athlètes devront confirmer leurs participations à chaque épreuve sur la feuille prévue à cet effet sur les tables de confirmation avant l'heure limite indiquée. Dans le cas contraire, ils ne pourront participer que « HC »
- Idem pour les finales mais à l'heure limite de confirmation, les meilleurs athlètes non confirmés seront remplacés par les athlètes suivants qui se sont confirmés.
- 3 essais pour tous les athlètes et seuls les 8 premiers de chaque catégorie licenciée en LAO bénéficient de 3 essais supplémentaires. Les athlètes hors ligues classés dans les 8 premiers bénéficient également de 3 essais supplémentaires.
- RAPPELS : Livret FFA des compétitions hivernales : Pas de MI dans un 4X200 CA et 1 CA au maximum dans un 4X200 JU.
- Pointes limitées à 6mm.

### **SAMEDI 05 FEVRIER 2023**

15H00 : Ouverture du secrétariat : **confirmation de participation même pour les finales**

15H30 : Formation et mise en place du jury

PROJET d'Horaires : modifiables en fonction de la participation et du déroulement effectif des épreuves.

COURSES	HORAIRES	CONCOURS FEMININS	CONCOURS MASCULINS
60 m Haies (99cm) – JUM Séries	16 h 00	Longueur JUF Perche CAF JUF	Triple saut CAM Poids JUM 6kg Hauteur CAM
60 m Haies (91cm) CAM Séries	16 h 15		
60 m Haies (84cm) JUF Séries	16 h 30		
60 m Haies (76cm) CAF Séries	16 h 45		
60 m Haies (99cm) JUM Finales	17 h 00	Poids JUF 4kg	Poids CAM 5kg
60 m Haies (91cm) CAM Finales	17 h 15		
60 m Haies (84cm) JUF Finales	17 h 30		
60 m Haies (76cm) CAF Finales	17 h 45	Triple saut CAF	Longueur JUM
60 m CAM - JUM séries par niveau	18 h 00	Hauteur JUF	
60 m CAF - JUF séries par niveau	18 h 30		
60 m CAM Finales	18 h 50	Poids CAF 3kg	
60 m JUM Finales	19 h 00		
60 m CAF Finales	19 h 15		
60 m JUF Finales	19 h 30		

### **DIMANCHE 06 FEVRIER 2023**

10H00 : Ouverture du secrétariat : **confirmation de participation même pour les finales**

10H30 : Formation et mise en place du jury

PROJET d'Horaires : modifiables en fonction de la participation et du déroulement effectif des épreuves.

HORAIRES	COURSES	CONCOURS FEMININS	CONCOURS MASCULINS
11 h 00	200 m CAF - JUF séries	Longueur CAF	Triple saut JUM Perche CJM Hauteur JUM
11 h 45	200 m CAM - JUM séries		
12 h 30	200 m CAF - JUF Finales		
13 h 00	200 m CAM - JUM Finales		
14 h 00		Triple saut JUF Hauteur CAF	Longueur CAM Perche CJM 1 <sup>°</sup> barre3m60
14 h 30	400 m CAF - JUF Finales		
14 h 45	400 m CAM - JUM Finales		
15 h 00	800 m CAF JUF Finales		
15 h 15	800 m JUF JUM Finales		
16 h 00	4x200 m CAF - JUF Finales		
16 h 15	4x200 m CAM - JUM Finales		

## CHAMPIONNATS DE ZONE – ¼ FINALES DE CROSS

Il sera organisé 2 championnats de Zone le dimanche 05 février 2023 :

- Zone EST (CDA 11, 30, 34, 48, 66) à Limoux (11)
- Zone OUEST (CDA 09, 12, 31, 32, 46, 65, 81, 82) à Auterive (31)

Ces courses sont ouvertes aux athlètes ayant une licence Athlé Compétition des catégories Benjamins à Masters.

Tous les arrivants de chacun de ces 2 cross seront qualifiés pour les ½ finales du championnat de France de cross.

Il est obligatoire de participer aux ¼ de FINALES de cross pour prétendre participer à la ½ finale-championnat LAO de cross.

Des coupes et médailles seront remises lors des ¼ FINALES de cross.

Les inscriptions tardives (à compter du vendredi midi) ou sur place aux ¼ FINALES sont payantes 10€.

Les clubs doivent bien vérifier que tous leurs athlètes sont bien engagés !!

Les DNS et DNF doivent apparaitre dans les résultats des ¼ de finales de cross.

Chaque athlète devra individuellement récupérer son dossard et sa puce.

# DIMANCHE 5 FEVRIER 2023 – LIMOUX (11)

(272624)

Engagement jusqu'au mercredi 1<sup>er</sup> février 2023 sur le site d'engagement (<http://engagements.athle-occitanie.fr/>)

COURSES	HORAIRES	PARCOURS	DISTANCE
MASTER HOMME	11 h 00	6 GB	9000m
ESPOIRS / SENIORS / MASTER HOMME	11 h 50	6 GB	9000m
ESPOIRS / SENIORS / MASTER FEMME	12 h 40	5 GB	7500m
BENJAMINS	13 h 25	1 MB+ 1 GB	2800 m
BENJAMINES	13 h 45	1 MB + 1 GB	2800 m
MINIMES FILLES	14 h 05	2 GB	3000 m
MINIMES GARCONS	14 h 25	1 PB + 2 GB	3650 m
CADETTES	14 h 45	1 MB + 2 GB	4300 m
CADETS	15 h 10	1 PB + 3 GB	5150 m
JUNIORS FEMME	15 h 35	1 PB + 3 GB	5150 m
JUNIORS HOMME	16 h 00	4 GB	6400 m
CROSS COURT FEMME	16 h 30	1 PB + 2 GB	3650 m
CROSS COURT HOMME	16 h 50	1 PB + 2 GB	3650 m

Adresse : Stade du CES 2, rue des Roseaux 11300 Limoux (en venant de Carcassonne, derrière chez GIF)



# DIMANCHE 5 FEVRIER 2023 – AUTERIVE (31)

(272619)

Engagement jusqu'au mercredi 1<sup>er</sup> février 2023 sur le site d'engagement (<http://engagements.athle-occitanie.fr/>)

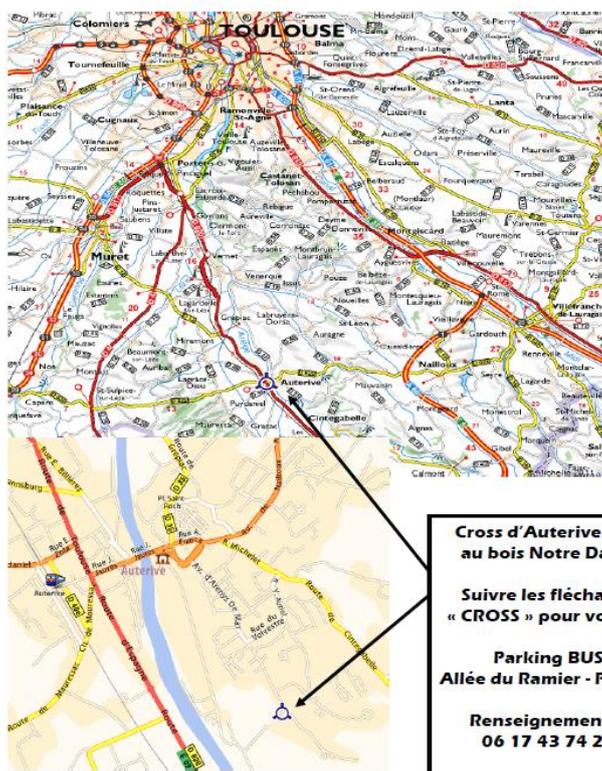
COURSES	HORAIRES	PARCOURS	DISTANCE
MASTER HOMME	11 h 00	DEP + 4 GB + ARR	9250m
CROSS COURT FEMME	11 h 50	DEP + 1MB + 1 GB + ARR	3800m
MINIMES GARCONS	12 h 15	DEP + 1MB + 1GB + ARR	3800m
MINIMES FILLES	12 h 35	DEP + 1PB + 1GB + ARR	3350m
BENJAMINES	12 h 55	DEP + 1PB + 1MB + ARR	2500m
BENJAMINS	13 h 10	DEP + 2MB + ARR	2950m
CROSS COURT MASCULINS	13 h 25	DEP + 1PB + 2 MB + ARR	3950m
CADETS	13 h 45	DEP + 2MB + 1GB + ARR	5250m
CADETTES	14 h 10	DEP + 1MB + 1GB + ARR	3800m
JUNIORS FEMININES	14 h 35	DEP + 2MB + 1GB + ARR	5250m
JUNIORS MASCULINS	15 h 00	DEP + 1MB + 2GB + ARR	6100m
ESPOIRS, SENIORS, MASTERS FEMME	15 h 30	DEP + 2MB + 2GB + ARR	7550m
CROSS ELITES HOMME	16 h 10	DEP + 4GB + ARR	9250m



## PLAN D'ACCES

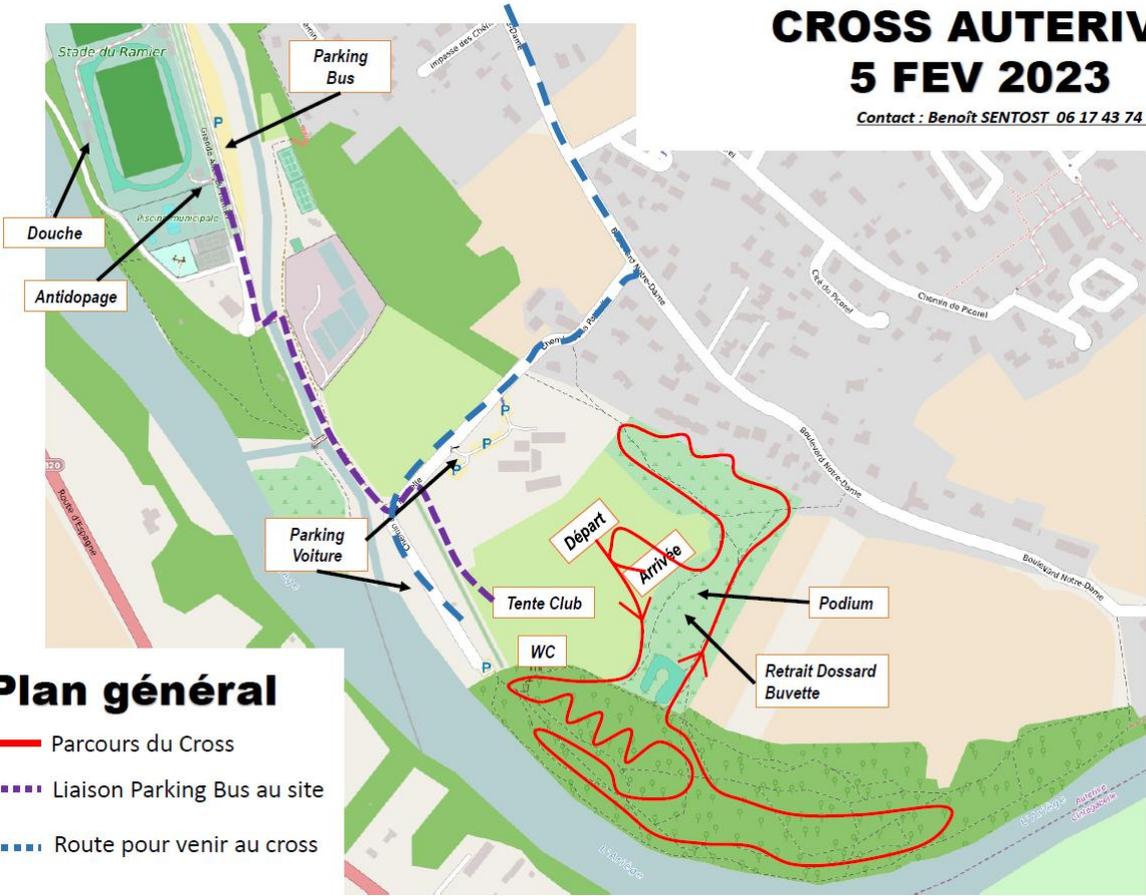
Depuis TOULOUSE :

Prendre la Nationale 20 direction "Foix - Andorre"  
Puis à Auterive, suivre le fléchage "CROSS"



# CROSS AUTERIVE 5 FEV 2023

Contact : Benoit SENTOST 06 17 43 74 25

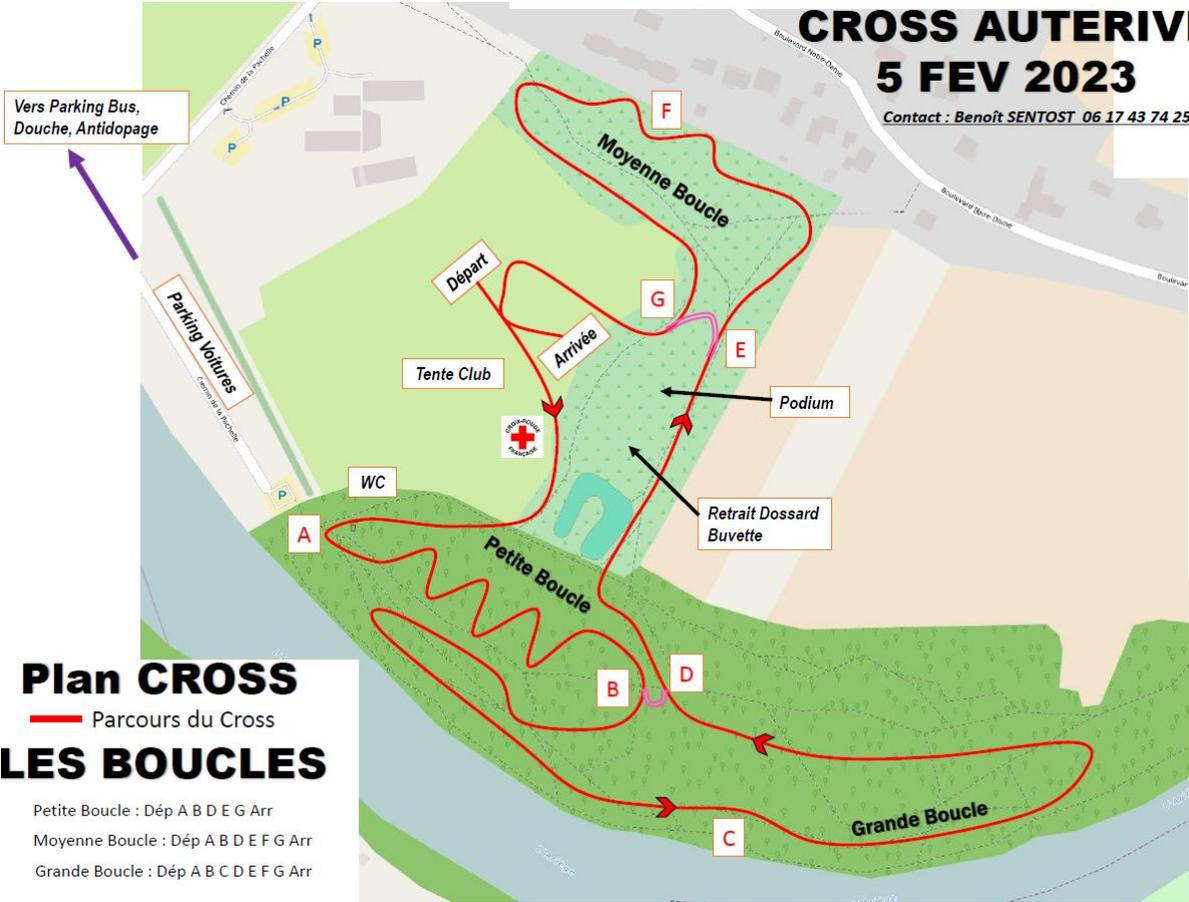


## Plan général

- Parcours du Cross
- - - Liaison Parking Bus au site
- - - Route pour venir au cross

# CROSS AUTERIVE 5 FEV 2023

Contact : Benoit SENTOST 06 17 43 74 25



## Plan CROSS LES BOUCLES

- Parcours du Cross
- Petite Boucle : Dép A B D E G Arr  
 Moyenne Boucle : Dép A B D E F G Arr  
 Grande Boucle : Dép A B C D E F G Arr

# CHAMPIONNATS D'OCCITANIE DE LANCERS LONGS + Meeting de Poids SESQUIÈRES le 12 février 2023 (272591)

1. NATURE de la COMPETITION : CADETS JUNIORS ESPOIRS et TOUTES CATEGORIES
2. QUALIFICATIONS des ATHLETES (bilan des perf réalisées depuis le 1/09/22) :
  - 15 MEILLEURES au BILAN de chaque épreuve dans chaque catégorie CA, JU parmi les demandes de participation.
  - 15 MEILLEURES ES-TC MEILLEURES au BILAN de chaque épreuve dans chaque catégorie parmi les demandes de participation.

DATE DE LA COMPETITION	12/02/23
Limite de réalisation des performances permettant de se qualifier	05/02/23
Publication des listes des athlètes susceptibles d'être qualifiés	<b>LUNDI 06/02 à 12H</b>
Confirmation par les clubs des athlètes désirant effectivement participer avant le	MARDI 07/02 à 23h59
Période de demandes de QE : du 23/01 au 07/02 23h59, publication des QE retenues le 08/02 à 14h00	

**RAPPEL : Les athlètes HORS LIGUE doivent régler leur participation financière en ligne lors de leur demande. Les athlètes HORS LIGUE membre d'un CRE situé sur le territoire de l'Occitanie seront remboursés.**

**Aucun engagement ne peut être accepté sur place !**

3. FORFAIT : Cf. page 17, appliqué au QE.
4. RECOMPENSES :

Elles sont réservées aux athlètes français licenciés dans un club de la LAO mais les étrangers licenciés dans un club LAO peuvent éventuellement recevoir une médaille-souvenir. Médaille d'or, d'argent et de bronze à chaque épreuve de chaque catégorie CA JU ES puis TC pour le disque, javelot, marteau.

5. REGLES de QUOTAS des OFFICIELS : Cf. page 18

Repas des officiels offert par la LAO le samedi midi

6. REGLES TECHNIQUES PARTICULIERES :
  - Les athlètes Masters lancent les engins de la catégorie sénior.
  - Les athlètes devront confirmer leurs participations à chaque épreuve sur la feuille prévue à cet effet sur les tables de confirmation avant l'heure limite indiquée. Dans le cas contraire, ils ne pourront participer que « HC ».
  - 3 essais pour tous les athlètes et seuls les 8 premiers bénéficient de 3 essais supplémentaires.
  - Dans chaque épreuve, le titre TC est attribué au meilleur performer toutes catégories confondues dès lors que l'épreuve se sera déroulée avec la réglementation sénior et en confrontation directe, c'est-à-dire lors d'un concours commun.

7. HORAIRES :

**10h00 : Ouverture du secrétariat**  
**Confirmations 30mn avant l'épreuve**

Le J.A se réserve le droit de les modifier en fonction de la participation et du déroulement effectif des épreuves.  
 Les épreuves de poids sont « hors championnats »

**Horaires modifiés par le JA le 09-02-2023 à 21H00**

HORAIRES	CONCOURS MASCULINS	CONCOURS FEMININS
11 h 00	MARTEAU 7Kg ESM-SEM <b>MARTEAU 5Kg CAM</b> <b>MARTEAU 6Kg JUM</b> DISQUE 1,5 Kg CM DISQUE 1,75 Kg JUM	JAVELOT 500g CAF JAVELOT 600g JUF POIDS TCF
12 h 30	<b>POIDS 5Kg CAM</b>	DISQUE 1Kg CAF JUF JAVELOT 600g ESF-SEF
14 h 00	JAVELOT 800g ESM-SEM POIDS 6Kg JUM POIDS 7Kg ESM-SEM	MARTEAU 3Kg CAF MARTEAU 4Kg JUF DISQUE 1Kg ESF-SEF
15 h 30	DISQUE 2Kg ESM-SEM JAVELOT 700G CAM 800g JUM	MARTEAU 4kg ESF-SEF

# 1/2 FINALE DES CHAMPIONNATS DE France DE CROSS-COUNTRY CHAMPIONNATS D'OCCITANIE CAP'DECOUCVERTE le 19 février 2023 (272621)

**Tous les arrivants des ¼ de finales sont qualifiés pour la ½ finale, mais ils doivent obligatoirement être engagés par les clubs sur le site d'engagement de la LAO (date limite : mercredi 15 février à 23h59)**

Les inscriptions tardives ou sur place aux ½ FINALES ne sont pas autorisées.

Les Athlètes absents ou DNF lors des ¼ de finales doivent présenter une QE pour participer à la ½ finale. avant le mercredi 15 février 2023 Midi.

**Demande de QE pour les ½ finales de Cross :**

- Athlètes MI, CA, JU ou ES : 20€ par athlète. Cette somme sera restituée pour les athlètes qui termineront dans les 30 premiers de l'épreuve pour laquelle la QE a été acceptée.
- Athlètes SE ou MA : 50€ par athlète. Cette somme ne sera pas exigée pour les athlètes qui termineront dans les 30 premiers de l'épreuve pour laquelle la QE a été acceptée.

Chaque athlète devra récupérer son dossard et sa puce individuellement.

Les DNF doivent apparaître dans les résultats des ½ finales de cross.

Charge aux athlètes qui ont abandonné leur course, de prévenir le secrétariat de leur abandon et de restituer leur puce à l'arrivée.

**Cross : puces non restituées**

Lors des ¼ de finales et des ½ finales, le chronométrage sera réalisé à l'aide de puces. La non-restitution d'une puce sera pénalisée de 5€ par puce au club de l'athlète. Le montant des pénalités est prélevé sur le compte SI-FFA du club 15 jours après l'établissement d'une facture.

Benjamins(es) : équipes de Comité avec 20 athlètes maxi et engagement par les Comités Départementaux. Il sera fait un podium individuel et un classement par équipes de Comités (sur 6 athlètes)

**Coupe de France des Ligues Minimes de Cross :**

La Ligue LAO décide d'engager 1 équipe fille et 1 équipe Garçon à Carhaix (29) le 12 mars 2023 si possible.

La sélection se fera sur les Championnats d'Occitanie de Cross le 19/02/2023 à Cap' Découverte

La sélection se fera suivant l'ordre d'arrivée de ce championnat.

Les athlètes seront informés en fin de course de leur sélection, et ils auront une semaine pour accepter leur sélection c'est à dire jusqu'au 26 février 2023.

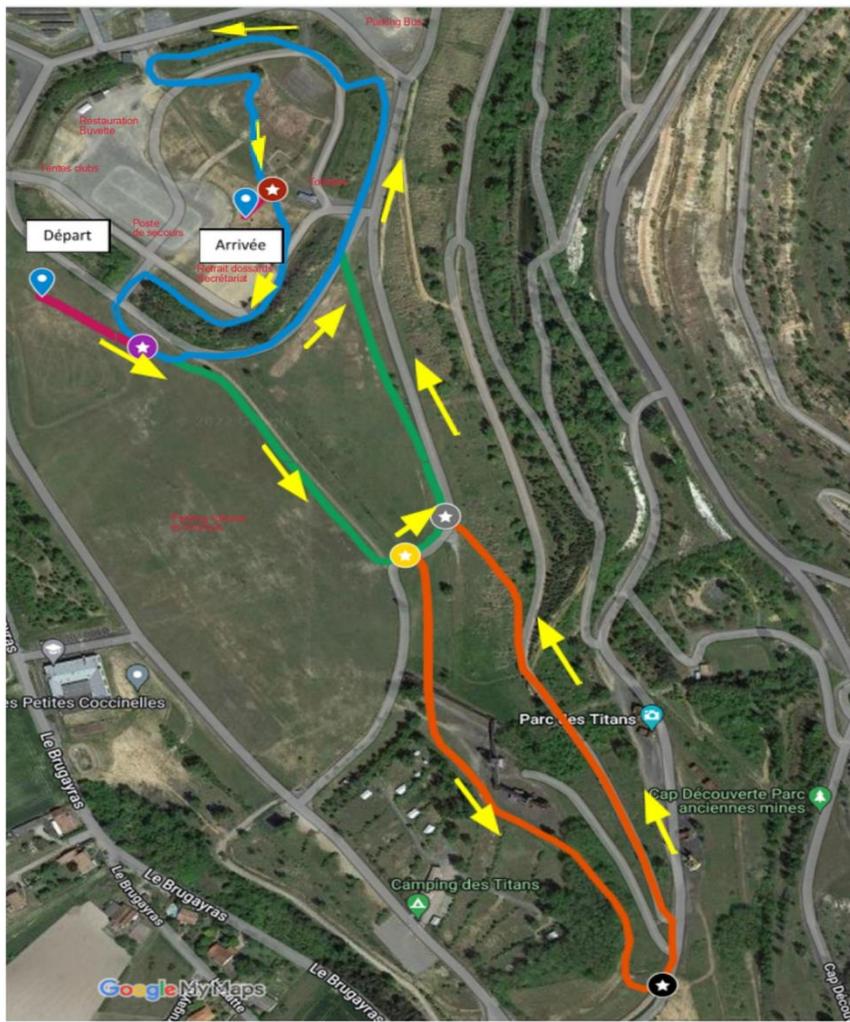
**Nombre de qualifiés aux Championnats de France de Cross-Country :**

ÉQUIPES									
MASCULINS						FEMININS			
MA1&+	Élite	Cc	JU-U20	CA-U18		Élite	Cc	JU-U20	CA-U18
3	4	3	2	2	OCCITANIE	3	2	3	2

INDIVIDUELS												
MASCULINS							FEMININS					
M1 &+	TC*	Es-U23	Cc	JU-U20	CA-U18		M1&+	TC*	Cc	ES-U23	JU-U20	CA-U18
15	16	7	12	22	16	OCCITANIE	12	11	10	6	20	20

TC\* : seront qualifiés à titre individuel dans les courses Elite Hommes et Femmes, le nombre d'athlètes indiqué dans TC\*, quelle que soit la catégorie (espoirs ou seniors ou M0), augmenté respectivement du nombre d'espoirs chez les Hommes et du nombre d'espoirs et de masters chez les femmes.

COURSES	HORAIRES	PARCOURS	DISTANCES
<b>8 h 45 : Ouverture du secrétariat - Retrait des dossards - Mise en place du jury</b>			
Masters Masculins	<b>10 h 45</b>	Grand départ + 4 GB + Arrivée	10 175 m
Cross Court Féminines	<b>11 h 35</b>	Petit départ + 1MB + 1GB + Arrivée	4 455 m
Cross Court Masculins	<b>12 h 00</b>	Petit départ + 1MB + 1GB + Arrivée	4 455 m
Minimes Garçons	<b>12 h 20</b>	Grand départ + 2 MB + Arrivée	3 975 m
Minimes Filles	<b>12 h 40</b>	Petit départ + 2MB + Arrivée	3 595 m
Inter comités Benjamins	<b>13 h 00</b>	Grand départ + 1MB + Arrivée	2 595 m
Inter comités Benjamines	<b>13 h 15</b>	Grand départ + 1MB + Arrivée	2 595 m
Cadettes	<b>13 h 30</b>	Grand départ + 2MB + Arrivée	3 975 m
Cadets	<b>13 h 50</b>	Petit départ + 1PB + 1MB + 1GB + Arrivée	5 455 m
Juniors Féminines	<b>14 h 15</b>	Petit départ + 1PB + 1MB + 1GB + Arrivée	5 455 m
Juniors Masculins	<b>14 h 50</b>	Grand départ + 1MB + 2GB + Arrivée	7 075 m
Cross long Féminines	<b>15 h 30</b>	Grand départ + 3GB + Arrivée	7 935 m
Cross long Masculins	<b>16 h 15</b>	Grand départ + 4GB + Arrivée	10 175 m



Petit départ (D/violet/rouge) = 800m
Grand départ (D/violet/jaune/gris/rouge) = 1180m
Petite boucle (rouge/violet/rouge) = 1000m
Moyenne boucle (rouge/violet/jaune/gris/rouge) = 1380m
Grande boucle (rouge/violet/jaune/noir/gris/rouge) = 2240m
Arrivée (rouge/A) = 35m

# CHAMPIONNATS D'OCCITANIE INDIVIDUELS MINIMES EN SALLE

## TARBES le 05 mars 2023

(272594)

1. NATURE de la COMPETITION : EPREUVES INDIVIDUELLES MINIMES
2. QUALIFICATIONS des ATHLETES (bilan des perf réalisées « en salle » ou « stade » depuis le 1/09/22) :
  - 48 MEILLEURES MF au BILAN du 50 et 50H (130 QUALIFIABLES)
  - 20 MEILLEURES MF au BILAN de longueur, Triple-saut, poids (80 QUALIFIABLES)
  - 15 MEILLEURES MF au BILAN de perche et hauteur (80 QUALIFIABLES)
  - MARCHE MF : 15 MEILLEURES MF au BILAN (50 QUALIFIABLES)
  - 48 MEILLEURES MM au BILAN du 50 et 50H (130 QUALIFIABLES)
  - 20 MEILLEURES MM au BILAN de longueur, Triple-saut, poids (80 QUALIFIABLES)
  - 15 MEILLEURES MM au BILAN de perche et hauteur (80 QUALIFIABLES)
  - MARCHE MM : 15 MEILLEURES MM au BILAN (50 QUALIFIABLES)

ENGAGEMENTS **par les clubs**, des athlètes QUALIFIÉS

DATE DE LA COMPETITION	05/03/23
Limite de réalisation des performances permettant de se qualifier	26/02/23
Publication des listes des athlètes qualifiables	LUNDI 27/02 à 12H
Limite de confirmation de présence par les clubs	MARDI 28/02 à 23h59
Période de demandes de QE : du 27/02 au 01/03 à 12h00, publication des QE retenues le 01/03 à 14h00	

**Aucun engagement ne peut être accepté sur place !**

3. FORFAIT : Cf. page 18, appliqué au QE.
4. REGLES de QUOTAS des OFFICIELS : Cf. page 17  
Repas des officiels offert par la LAO le dimanche midi
5. REGLES TECHNIQUES PARTICULIERES :
  - 1 seule finale sur 50 et 50H
  - 3 essais pour tous les athlètes et seuls les 8 premiers bénéficient des 3 essais supplémentaires
  - Hauteur et Perche : Élimination après 3 échecs consécutifs. Utilisation des barrages pour départager les ex-aequo à la 1<sup>ère</sup> place.
  - Un athlète peut participer à 3 épreuves au maximum.
  - Montées des barres :

Hauteur MIF : 130-134-138-142-146-150-152-154-156-158...

Hauteur MIM : 144-148-152-156-160-164-168-172-174-176...

Perche MIF : 180-200-210-220-230-240-250-260-270...

Perche MIM : 180-200-220-240-250-260-270...

6. RECOMPENSES :

Elles sont réservées aux athlètes français licenciés dans un club de la LAO mais les étrangers licenciés dans un club LAO peuvent éventuellement recevoir une médaille-souvenir.

Médaille d'or, d'argent et de bronze à chaque épreuve de chaque catégorie.

7. HORAIRES :

**09H30 : Ouverture du secrétariat**

**10H00 : Mise en place du jury**

**Confirmations 30mn avant l'épreuve**

COURSES	HORAIRES	CONCOURS FILLES	CONCOURS GARCONS
	11 h 15	HAUTEUR MIF	PERCHE MIM LONGUEUR MIM POIDS MIM
	11 h 45		
50 m MIF séries	12 h 00		TRIPLE SAUT MIM
50m MIM séries	12 h 30		
50m haies MIF séries	13 h 00	POIDS MIF PERCHE MIF LONGUEUR MIF	
50m haies MIM séries	13 h 30		HAUTEUR MIM
50m MIF Finale	14 h 00	TRIPLE SAUT MIF	
50m MIM Finale	14 h 30		
50m haies MIF finale	15 h 00		
50m haies MIM finale	15 h 10		
3000m Marche MIF puis MIM	15 h 20		

# CHAMPIONNATS D'OCCITANIE EPREUVES COMBINÉES BE-MI EN SALLE

## BOMPAS le 19 mars 2023

(272596)

1. NATURE de la COMPETITION : EPREUVES COMBINEES BENJAMINS - MINIMES
2. QUALIFICATIONS des ATHLETES : Bilan des perfs réalisées « en salle » ou « stade » depuis le 01/09/22.

### BENJAMINS / BENJAMINES EC

20 meilleurs aux bilans hivernaux (piste couverte ou non) depuis le 01/09/22 en BF et BM.

### MINIMES EC

20 meilleurs aux bilans hivernaux (piste couverte ou non) depuis le 01/09/22 en MF et MM.

**Aucun engagement ne peut être accepté sur place !**

DEMANDE DE PARTICIPATION **par les clubs.**

DATE DE LA COMPETITION	19/03/23
Limite de réalisation des performances permettant de se qualifier	12/03/22
Publication des listes des athlètes qualifiables	LUNDI 13/03/22 à 12h00
Date limite de demande de participation par les clubs	MARDI 14/03 à 23h59
Période de demandes de QE : du 13/03 au 15/03 à 12h00, publication des QE retenues le 15/03 à 14h00	

3. FORFAIT : Cf. page 17, applicable au QE.
4. RECOMPENSES : Médaille d'or, d'argent et de bronze à chaque podium de la catégorie BE et MI.
5. REGLES de QUOTAS des OFFICIELS : Cf. page 18  
Repas des officiels offert par la LAO le dimanche midi
6. REGLES TECHNIQUES PARTICULIERES :
  - Pointes de 6mm maximum.
  - Compte tenu de la configuration de la salle, il est prévu des aménagements du règlement des montées de barre :
    - Hauteur : Montées de barre basses de 5 en 5, puis de 3 en 3 à la discrétion de la direction de compétition (délégué CSO LAO et/ou Juge Arbitre)
  - La direction de compétition (délégué CSO LAO et/ou Juge Arbitre) pourra décider de la création de groupes d'athlètes en fonction des circonstances.
7. HORAIRES :

**08H30** : Ouverture du secrétariat

**09H00** : Formation et mise en place du jury

**Clôture des confirmations 30mn avant le début de la 1<sup>ère</sup> épreuve.**

QUADRATHLON BEF	QUADRATHLON BEM	HORAIRES	PENTATHLON MIF	PENTATHLON MIM
Hauteur		09 H 30	Longueur	50 Haies 0,84
		10 H 15	50 Haies 0,76	
		10 H 30		
50 Haies 0,65	Longueur	10 H 45	Poids 3 kg	Hauteur
	Poids 3Kg	12 H 00		
		13 H 00		Poids 4 kg
	50 Haies 0,65	13 H 30	Hauteur	
Poids 2Kg		14 H 00		
		14 H 45		Longueur
1000m		15 H 15		
	1000m	15 H 30		
		15 H 45	1000m	
		16 H 00		1000m

## RÈGLEMENT GRAND PRIX HIVERNAL BENJAMINS – MINIMES 2022-2023

Les compétitions faisant partie du Grand Prix Hivernal Benjamins Minimes sont les suivantes :

Date	Compétitions
12 NOVEMBRE 2022	Triathlon BE/MI à TARBES
20 NOVEMBRE 2022	MONTPELLIER
26 NOVEMBRE 2022	BOMPAS
10 DECEMBRE 2022	Championnat individuel BE/MI à AUCH
11 FEVRIER 2023	FOIX
5 MARS 2023	CHAMPIONNATS D'OCCITANIE INDIVIDUELS MI à TARBES
19 MARS 2023	CHAMPIONNATS D'OCCITANIE EPREUVES COMBINÉES BE-MI à BOMPAS

Le classement final prendra en compte les résultats des 2 meilleurs triathlons pour les benjamins.

Le classement final prendra en compte les résultats des 3 meilleurs triathlons pour les minimes.

Les compétitions doivent se dérouler en salle ou sur un stade d'athlétisme extérieur, figurer au calendrier officiel du SIFFA et doivent respecter les règles FFA et WA.

La remise des récompenses sera faite à la fin de la saison hivernale. Les 10 meilleurs totaux de chaque catégorie BF, MF, BM, MM, recevront un bon d'achat de 50€ au cours du mois d'avril 2023.

Chaque athlète doit respecter les directives de la CNJ : triathlon, limitation d'épreuves, etc.

[https://www.athle.fr/asp.net/main.pdf/pdf.aspx?path=/Reglement/livret\\_2021\\_cnj.pdf](https://www.athle.fr/asp.net/main.pdf/pdf.aspx?path=/Reglement/livret_2021_cnj.pdf)

Les athlètes qui ne respectent pas ces directives nationales marquent zéro point à leur triathlon de cette compétition.

Les inscriptions pour chaque compétition se font obligatoirement à l'avance sur le site d'engagement LAO et au plus tard le **mercredi minuit** précédant l'épreuve via <http://engagements.athle-occitanie.fr>

Chaque organisateur doit faire parvenir au secrétariat de la LAO son programme de compétition. Ces derniers seront disponibles sur le site de la LAO 3 semaines avant la compétition. Les résultats de chaque compétition doivent être publiés sur le site FFA dans la semaine qui suit la compétition, faute de quoi, cette compétition est exclue du challenge.

La CRJ LAO est chargée de régler tout problème non prévu par le règlement.

## RECORDS SALLE – LIGUE OCCITANIE

### BENJAMINES

50m	6"94	DESCOUX .....	3	Ma2m - s/l mireval	04/12/2016	Montpellier
1 000m	3'10"04	BAUWE Emeline	95	Union perpignan	13/12/2008	Bompas
50m Haies (65)	7"79	GOUREAU Luna	3	Semeac olympique	21/02/2016	Foix
Hauteur	1m63	LLAGONNE	92	Prades conflent	27/11/2005	Bompas
Hauteur	1m63	GUILLAUME	98	Montpellier agglo	30/11/2011	Bompas
Hauteur	1m63	GOUREAU Luna	3	Stadoceste tarbes	11/12/2016	Fronton
Perche	2m90	BUSCATO	1	Ent. us fronton as	14/12/2014	Fronton
Longueur	5m33	GOUREAU Luna	3	Stadoceste tarbes	30/11/2016	Bordeaux
Triple saut	10m87	PUECH Amaryllis	96	So millau	08/03/2009	Montpellier
Poids (2 kg)	13m83	AIGOUY Jona	99	So millau	17/03/2012	Aubière
<b>Tetrathlon BF</b>	<b>2 596 pts</b>	MEXE Emma	<b>9</b>	<b>Ecla albi*</b>	<b>20/03/2022</b>	<b>Bompas</b>
1m41 - 8"01 - 10m25 - 3'19"63						
<b>Triathlon</b>	<b>114 pts</b>	MEXE Emma	<b>9</b>	<b>Ecla albi*</b>	<b>20/03/2022</b>	<b>Bompas</b>
1 000m Marche	5'28"9	PEREZ Laura	95	Soues omnisports	24/02/2008	Saint-Girons
2 000m Marche	11'14"5	PEREZ Laura	95	Soues omnisports	24/02/2008	St-girons

### MINIMES FILLES

50m	6"79	DE LA TAILLE Eloise	99	Ca balma	01/03/2014	Fronton
50m	6"79	DESCOUX Mathilde	3	Ma2m - s/l mireval	11/03/2018	Fronton
60m	7"94	BELVEZE Victoria	90	Montauban	03/12/2005	Fronton
1 000m	3'01"51	BAUWE Emeline	95	Union perpignan	13/03/2010	Bompas
50m Haies (76)	7"52	GOUREAU Luna	3	Stadoceste tarbes	11/03/2018	Fronton
60m Haies (76)	8"51	GOUREAU Luna	3	Tarbes pyrenees	09/12/2018	Bompas
Hauteur	1m70	GUILLAUME Ilionis	98	Fabregues	05/12/2012	Bompas
Perche	3m35	SENSEVER Maeva	97	Ua tarbes-stado*	15/12/2012	Fronton
Longueur	5m65	GOUREAU Luna	3	Stadoceste tarbes	11/03/2018	Fronton
Triple saut	11m75	MARROT Sophie	75	Ac auch	01/03/1990	??
<b>Triple saut</b>	<b>11m75</b>	TONDJI WATO	<b>6</b>	<b>Ca balma</b>	<b>27/11/2021</b>	<b>Bompas</b>
Poids (3 kg)	13m24	GOUREAU Luna	3	Stadoceste tarbes	11/03/2018	Fronton
<b>Penta</b>	<b>3 437 pts</b>	TAGBO Sateene	<b>7</b>	<b>Athletic club des</b>	<b>20/03/2022</b>	<b>Bompas</b>
5m27 - 7"89 - 11m60 - 1m57 -						
Triathlon	138 pts	GOUREAU Luna	3	Stadoceste tarbes	11/03/2018	Fronton
1 000m Marche	4'51"3	MELLADO Coralie	93	Us colomiers	08/12/2007	Saint-
2 000m Marche	10'55"73	RUFFEL Ludivine	88	Aoc gaillac	26/10/2002	Aubiere

## CADETTES

50m	6"65	KARFAL Ghislaine	90	Lyc mermoz -	15/12/2007	Paris
60m	7"58	DE LA TAILLE Eloise	99	Ca balma	14/02/2016	Nantes
200m	24"45	DE LA TAILLE Eloise	99	Ca balma	27/11/2016	Aubiere
300m	45"56	LISCH Emmanuelle	96	S/l semeac	28/01/2012	Saint
400m	55"62	BAUWE Emeline	95	Athle 66*	15/12/2012	Aubiere
800m	2'11"55	BAUWE Emeline	95	Union perpignan	28/01/2012	Bompas
1 000m	3'01"51	BAUWE Emeline	95	Union perpignan	13/03/2010	Bompas
1 500m	4'50"71	ADER Delphine	83	Ua tarbes	10/03/2000	Saragosse
3 000m	10'36"40	PREVOT Clara	2	Us colomiers	06/03/2019	Istanbul
50m Haies	7"28	MARROT Sophie	75	Ac auch	01/03/1992	Bordeaux
60m Haies	8"26	GUILLAUME Ilionis	98	Fabregues	14/02/2015	Nantes
Hauteur	1m82	MENIKER Nawal	97	Athle 66*	08/03/2014	Val de reuil
Hauteur	1m82	GUILLAUME Ilionis	98	Fabregues	30/01/2015	Aubiere
Perche	3m70	ZALAWA Marie	99	Ecla albi*	18/12/2016	Bompas
Longueur	6m26	GUILLAUME Ilionis	98	Fabregues	15/02/2015	Nantes
Triple saut	12m95	GUILLAUME Ilionis	98	Fabregues	28/02/2015	Lyon
Poids (3 kg)	15m58	AIGOUY Jona	99	So millau	31/01/2016	Fronton
Poids (4 kg)	13m67	AIGOUY Jona	99	So millau	27/02/2016	Padoue
Tetrathlon	2 918 pts	BERTRAND Aude	79	Montpellier uc	25/02/1996	Nogent-sur-
Pentathlon	3 689 pts	KPATCHA Hilary	98	Ca balma	07/02/2015	Reims
	9"07 - 1m63 - 11m52 - 6m03 - 2'43"32					
Penta (4kg)	3 498 pts	LAUGIE Marie	94	Assp vergeze	26/02/2011	Val de reuil
	9"31 - 1m63 - 9m10 - 5m59 - 2'30"71					
4 X 200m	1'43"80	CA BALMA			15/02/2015	Nantes
GALINIER Elodie (99) - NDUKWE Naomi (98) - WOJTUSCISZYN Marie (98) - DE LA TAILLE Eloise (99)						
3 000m	14'36"5	EBERHART Muriel	72	Us Colomiers	01/03/1989	??

## JUNIORS FEMMES

50m	6"62	SOUCHE Marine	88	Montpellier uc	17/02/2007	Aubière
60m	7"49	DE LA TAILLE Eloise	99	Ca balma	31/01/2018	Reims
200m	24"03	DE LA TAILLE Eloise	99	Ca balma	09/02/2018	Eaubonne
400m	55"06	DESCOUX Mathilde	3	Ma2m - s/l mireval	20/02/2021	Miramas
800m	2'05"31	MOUCHET Charlotte	96	Blagnac sc	22/02/2015	Aubiere
1 000m	2'52"87	BOUAKIRA Athina	91	Montpellier agglo	03/01/2010	Aubière
1 500m	4'29"69	LEMITRE Alexa	98	Ecla albi*	04/03/2017	Halle
3 000m	10'36"40	PREVOT Clara	2	Us colomiers	06/03/2019	Istanbul
50m Haies	7"15	EWANJE-EPEE Monique	67	Montpellier uc	12/01/1986	Miramas
60m Haies	8"06	EWANJE-EPEE Monique	67	Montpellier uc	22/02/1986	Madrid
Hauteur	1m92	EWANJE-EPEE Maryse	64	Montpellier uc	06/03/1983	Budapest
Perche	3m92	ZALAWA Marie	99	Ecla albi*	10/02/2018	Bompas
Longueur	6m29	VERDIER Lea	1	Lunel a.	22/02/2020	Miramas
Triple saut	13m31	GUILLAUME Ilionis	98	Ma2m - s/l	28/01/2017	Montpellier
Poids (4 kg)	14m76	WALDET Magalie	77	Cercle atletique	27/01/1996	Paris insep

Pentathlon	4 155 pts	EWANJE-EPEE Monique	67	Montpellier uc	09/03/1985	Insep paris
4 X 200m	1'41"40	CA BALMA			12/02/2017	Nantes
KPATCHA Hilary (98) - NDUKWE Naomi (98) - GALINIER Elodie (99) - DE LA TAILLE Eloise (99)						
3 000m	14'03"92	MELLADO Coralie	93	Us colomiers	03/03/2012	Val de reuil

### ESPOIRS FEMMES

50m	6"57	RESPAUD Maud	71	Montpellier	01/01/1993	
60m	7"40	ATATOU Wided	99	Entente nimes	30/01/2021	Mondeville
60m	7"40	DE LA TAILLE Eloise	99	Ca balma	20/02/2021	Miramas
200m	23"58	ATATOU Wided	99	Entente nimes	21/02/2021	Miramas
400m	54"00	DELAUNE Florence	78	Stade toulousain	01/02/1998	Liévin
800m	2'05"31	MOUCHET Charlotte	96	Blagnac sc	22/02/2015	Aubiere
1 000m	2'49"20	LEMITRE Alexa	98	Ecla albi*	04/01/2020	Aubiere
1 500m	4'21"46	LEMITRE Alexa	98	Ecla albi*	01/02/2020	Mondeville
3 000m	9'33"83	JULIEN Melody	99	Association	19/02/2021	Miramas
50m Haies (84)	7"15	EWANJE-EPEE Monique	67	Montpellier uc	12/01/1986	Miramas
60m Haies (84)	8"06	EWANJE-EPEE Monique	67	Montpellier uc	22/02/1986	Madrid (esp)
Hauteur	1m95	EWANJE-EPEE Maryse	64	Montpellier uc	04/03/1984	Goteborg
Perche	4m00	ZALAWA Marie	99	Ut3 p. sabatier toulo	31/01/2019	Aubiere
Perche	4m00	ZALAWA Marie	99	Ecla albi*	09/02/2019	Nantes
Longueur	6m47	KPATCHA Hilary	98	Ca balma	17/02/2019	Miramas
Triple saut	13m31	GUILLAUME Ilionis	98	Ma2m - s/l fabregues	28/01/2017	Montpellier
Poids (4 kg)	15m90	SIONE Selema	82	Ecla albi*	18/12/2003	Fronton
Pentathlon JSF	4 193 pts	PERRON Celia	97	Ecla albi*	02/02/2019	Rennes
8"75 - 1m73 - 10m74 - 6m00 - 2'13"69						
4 X 200m	1'41"40	CA BALMA			12/02/2017	Nantes
KPATCHA Hilary (98) - NDUKWE Naomi (98) - GALINIER Elodie (99) - DE LA TAILLE Eloise (99)						
3 000m Marche	14'03"92	MELLADO Coralie	93	Us colomiers	03/03/2012	Val de reuil

### SENIORS FEMMES

<b>50m</b>	<b>6'47</b>	DE LA TAILLE Eloise	<b>99</b>	<b>Ca balma</b>	<b>22/01/2022</b>	<b>Kirchberg</b>
60m	7"40	ATATOU Wided	99	Entente nimes	30/01/2021	Mondeville
60m	7"40	DE LA TAILLE Eloise	99	Ca balma	20/02/2021	Miramas
200m	23"58	ATATOU Wided	99	Entente nimes	21/02/2021	Miramas
400m	52"90	MICHANOL Virginie	85	Ecla albi*	28/02/2010	Paris
800m	2'01"04	DJATE Patricia	71	Sa pamiers basse	19/02/1999	Gand (bel)
1 000m	2'37"87	DJATE Patricia	71	Sa pamiers basse	28/02/1997	Eaubonne
1 500m	4'06"16	DJATE Patricia	71	Sa pamiers basse	09/03/1997	Paris bercy
3 000m	8'57"01	BARDELLE Christine	74	Ales cevennes	07/02/2013	Eaubonne
5 000m	16'48"44	SAGNES Mathilde	95	Montauban athetisme	24/02/2017	Seattle
50m Haies	7"03	EWANJE-EPEE Monique	67	Montpellier	29/01/1995	Grenoble
60m Haies	7"98	EWANJE-EPEE Monique	67	Montpellier	12/03/1995	Barcelone
Hauteur	1m95	EWANJE-EPEE Maryse	64	Montpellier uc	04/03/1984	Goteborg
<b>Perche</b>	<b>4m46</b>	DORDAIN Albane	<b>98</b>	<b>Ca balma</b>	<b>05/03/2022</b>	<b>Rouen</b>
Longueur	6m58	KPATCHA Hilary	98	Ca balma	16/01/2021	Aubiere

Triple saut	13m60	KESSELY Haoua	88	Ca balma	19/12/2014	Lyon
Poids (4 kg)	15m90	SIONE Selema	82	Ecla albi*	18/12/2003	Fronton
Pentathlon	4 434 pts	PERRON Celia	97	Ecla albi*	19/02/2021	Miramas
8"36 - 1m78 - 11m77 - 5m99 - 2'11"65						
4 X 200m	1'41"40	CA BALMA			12/02/2017	Nantes
KPATCHA Hilary (98) - NDUKWE Naomi (98) - GALINIER Elodie (99) - DE LA TAILLE Eloise (99)						
3 000m	13'17"02	AVEROUS Violaine	85	Ca balma	01/03/2020	Lievin

### MASTERS FEMMES

50m	7"55	SOUBIROU Nathalie	73	Athletic club	06/02/2016	Fronton
60m	8"28	DORADOUX Nathalie	68	As villeneuve-les-	16/12/2018	Miramas
200m	27"61	GOUYEN Laurence	62	Ecla albi*	19/02/2006	Vittel
400m	63"14	BALIN Laurence	67	Ecla albi*	21/03/2008	Aubière
800m	2'26"32	GANGLOFF Rosario	64	Beziers cheminots	05/12/2010	Montpellier
1 000m	3'13"35	GOUAICHAULT Nadine	63	Ecla albi*	10/01/2009	Aubière
1 500m	4'53"19	GANGLOFF Rosario	64	Beziers cheminots	12/12/2010	Bompas
3 000m	10'05"36	GANGLOFF Rosario	64	Ac narbonne	23/11/2008	Bompas
50m Haies	9"93	PONS Olivia	67	Us colomiers	20/12/2008	Foix
60m Haies	9"71	LAGONELLE Christine	65	Ua tarbes-stado*	13/02/2010	Nogent-sur-
Hauteur	1m50	AGUSOU Cecile	74	Athletic club	10/02/2018	Nantes
<b>Hauteur</b>	<b>1m50</b>	MONGENOT Audrey	<b>87</b>	<b>Athle 66 - s/l union</b>	<b>28/11/2021</b>	<b>Bompas</b>
Perche	3m00	DELZENNE Amelie	83	Ma2m - s/l athletic	01/12/2019	Montpellier
Longueur	5m13	SARRAT Christine	76	Athle 66 - s/l union	27/11/2016	Bompas
Triple saut	10m34	SARRAT Christine	76	Athle 66 - s/l union	18/11/2017	Bompas
Poids (4 kg)	10m64	ROZE Benedicte	65	Us sete athletisme	17/01/2015	Bompas
4 X 200m -	2'02"96	ATHLETIC CLUB			06/01/2018	Bordeaux
FIORETTI Cecile (73) - AGUSOU Cecile (74) - FEVRE Vanessa (74) - DEHAIS Catherine (72)						
3 000m	13'17"02	AVEROUS Violaine	85	Ca balma	01/03/2020	Lievin

### BENJAMINS

50m	6"56	BARBAZANGES	1	Ent. us fronton as	14/12/2014	Fronton
1 000m	2'55"06	FALIP Florent	88	A beziers ca	28/10/2001	Eaubonne
50m Haies	7"79	DUPARAY Franck	6	Ca pezenas	17/03/2019	Montpellier
Hauteur	1m68	KHIEFER Romain	95	Assp vergeze	06/12/2008	Montpellier
Perche	3m30	BARONE Maxence	0	S/l athle bompas	23/11/2013	Bompas
Longueur	6m53	CHASTAN Richard	77	Asc beziers *	28/10/1990	Paris insep
Triple saut	13m71	CHASTAN Richard	77	Asc beziers *	27/10/1990	Paris insep
Poids (3 kg)	15m23	AUZIER Denis	77	Js lezignan-	27/10/1990	Paris insep
Tetra Lg	2 206 pts	MATEO Simon	97	S/l athle bompas	27/11/2010	Bompas
7"87 - 5m11 - 8m69 - 2'55"87						
Triathlon	115 pts	MARTINEZ Thomas	5	Athletique club	18/03/2018	Montpellier
Triathlon	115 pts	DUPARAY Franck	6	Ca pezenas	17/03/2019	Montpellier
Triathlon	115 pts	GAMBA Baptiste	7	Cahors a	22/02/2020	Foix
1 000m	5'15"66	MOREELS Xavier	85	Asu perpignan *	05/04/1998	Perpignan
2 000m	11'24"41	SARRAT Nicola	6	Athle 66 - s/l union	25/11/2018	Bompas

## MINIMES GARCONS

50m	5"9	ALLOKE Nicolas	73	Us montauban	01/03/1988	???
50m	6"15	BOMBEAUX Nicolas	73	Muret ac	13/01/1988	Bordeaux
60m	7"03	ALLOKE Nicolas	73	Us montauban	30/10/1988	Paris
1 000m	2'44"16	GAILLARD Anthony	93	Athletisme lozere *	09/03/2008	Aubière
50m Haies	6"94	SABATER Clement	88	Rac st esteve	26/10/2003	Eaubonne
60m Haies	8"12	LABANDES Jerome	81	Stadoceste tarbes	27/10/1996	Paris insep
Hauteur	1m95	LAIRI Dorian	99	Ca pezenas	16/11/2014	Bompas
Perche	4m40	CONTRERAS Sebastien	83	E fronton l'union	08/03/1998	Fronton
Longueur	7m20	PLAGNOL Joel	71	Entente nimes	01/03/1986	Inconnu
Triple saut	13m97	SABATER Clement	88	Rac st esteve	26/10/2003	Eaubonne
Poids (4 kg)	15m54	DEHRI Frederic	74	Uzes ac	28/10/1989	Paris insep
Penta Lg MH	3 622 pts	MARTINEZ Thomas	5	Athletique club	01/03/2020	Bompas
7"27 - 1m88 - 11m39 - 6m74 - 2'51"35						
Triathlon	131 pts	MARTINEZ Thomas	5	Athletique club	01/03/2020	Bompas
1 000m	5'12"0	BAC Thierry	77	Js lezignan-	20/09/1992	Narbonne
3 000m	14'48"16	CASSAGNES Adrien	94	Stade rodez	19/12/2009	Bompas

## CADETS

50m	6"00	ALLOKE Nicolas	73	Us montauban	01/03/1990	Bordeaux
60m	6"93	ALLOKE Nicolas	73	Us montauban	01/03/1990	??
200m	22"05	RESPAUT Guillaume	82	Montpellier uc	31/01/1999	Bordeaux
400m	49"56	OMS Michel	68	So revel	02/02/1985	Paris insep
800m	1'54"56	MULLER Lucas	96	Montpellier	16/03/2013	Lyon
1 000m	2'34"02	GAILLARD Anthony	93	S/l marvejols a	27/03/2010	Aubière
1 500m	3'56"2	BOUALLAGUI Houssam	90	Sa toulouse uc	13/01/2007	Bordeaux
3 000m	9'14"93	OUALICH Mustapha	83	Montpellier uc	01/01/1999	
50m Haies (91)	6"87	FAVIER Guillaume	83	E nimes a	30/01/2000	Miramas
60m Haies (91)	7"88	MAYMAT Philippe	70	As muret	01/02/1987	Paris insep
Hauteur	2m13	LAIRI Dorian	99	Ca pezenas	18/12/2016	Bompas
Perche	4m90	SOLER Joel	82	Riberal ac	13/03/1999	Bordeaux
Longueur	7m29	MEHDAOUI Abdel kader	98	Montpellier	20/12/2014	Bompas
Triple saut	14m74	FABBRO Antonin	97	Athle 66*	01/02/2014	Bompas
Triple saut	14m74	MARTINEZ Thomas	5	Athletique club	22/01/2021	Miramas
Poids (5 kg)	18m39	ALBERT Eric	79	Es aussillon	21/01/1996	Fronton
Pentathlon	3 958	EL FASSI Nadir	83	Sas bompas	12/02/2000	Nogent sur
Heptathlon	5 258	HONVAULT Rigo	3	Athletique club	30/11/2019	Montpellier
7"26 - 7m02 - 13m24 - 2m01 - 8"04 - 3m20 - 2'49"10						
4 X 200m	1'31"62	UNION ATHLETIQUE			11/02/2017	Nantes
BARBAZANGES Matthieu (01) - ALLIER Jerome (00) - CAMPAGNE Tom (00) - DUPUIS Mathy (00)						
5 000m Marche	22'30"50	BATIFOL Ellis	3	Bagnols	18/01/2020	Bompas

## JUNIORS HOMMES

50m	5''92	PRIEUR Simon	86	Ent. us fronton	12/02/2005	Paris
60m	6''81	FERRER Adrien	95	Ent. us fronton	08/03/2014	Val de
200m-	21''81	MANDROU Bastien	94	Montpellier	17/03/2013	Lyon
400m	48''35	RAVENET Xavier	75	Asu perpignan	26/02/1994	Bordeaux
800m	1'49''31	ROBERT Benjamin	98	Ca balma	31/01/2017	Reims
1 000m	2'33''92	CASSE Martin	90	Ca balma	10/01/2009	Aubière
1 500m	3'52''25	AISSAT Nicolas	80	Ecla albi*	31/01/1999	Bordeaux
<b>3 000m</b>	<b>8'28''55</b>	<b>BENHADDOU Julien</b>	<b>2</b>	<b>Ales cevennes</b>	<b>05/12/2021</b>	<b>Miramas</b>
50m Haies (106)	6''78	MARTIN Thomas	80	E fronton	01/03/1999	Liévin
60m Haies (106)	8''12	AUDABRAM Laurent	78	Ent. us fronton	09/02/1997	Liévin
50m Haies (99)	7''26	ZAAROURI Youssef	92	Us colomiers	12/12/2009	Foix
60m Haies (99)	7''91	ZAHANA-ONI Widy	1	Us sete	22/02/2020	Miramas
Hauteur	2m23	DIAZ Michael	86	Assp vergeze	16/01/2005	Mayenne
Perche	5m20	MESNIL Romain	77	Ecla albi*	14/12/1996	Toulouse
Perche	5m20	SOLER Joel	82	Riberal ac	25/01/2001	Clermont
Longueur	7m84	PLAGNOL Joel	71	Entente nimes	27/01/1990	Lievin
Triple saut	15m64	CAMARA Pierre	65	Usc albi	28/01/1984	Paris
Poids (6 kg)	18m51	REVALLIER Jean-philippe	67	Usc albi	01/02/1986	Paris
Heptathlon SH	5 844	EL FASSI Nadir	83	Stade athl.	02/02/2002	Vienne
7''01 - 7m02 - 13m18 - 2m11 - 8''37 - 4m60 - 2'39''22						
Pentathlon ESH	3 523	BAUDOUIN Mallory	76	Montpellier	15/01/1995	Bordeaux
Pentathlon JH	3991	EL FASSI Nadir	83	Sas pompas	16/12/2001	Fronton
Heptathlon JH	5 844	EL FASSI Nadir	83	Sas pompas	02/03/2002	Vienne
7''01 - 7m02 - 13m18 - 2m11 - 8''37 - 4m60 - 2'39''22						
4 X 200m	1'30''28	SELECTION LIGUE OCCITANIE			09/02/2020	Lyon
BENEITEZ Xavier (01) Ca Balma - MOHAMED Amael (02) Entente Nimes Athletisme - MBOG POUTH James-Jonathan (01) Montpellier Athletic Mediterranee Metropole* - SACKO Bakary (01) Stade Rodez Athletisme*						
5 000m Marche	20'48''32	MADELINE-DEGY Martin	1	Ecla albi - s/l	01/03/2020	Lievin

## ESPOIRS HOMMES

50m	5''92	PRIEUR Simon	86	Ent. us fronton	12/02/2005	Paris
60m	6''63	CARRAT Sebastien	74	Us montauban	25/02/1995	Liévin
200m	21''04	BEDEL Ismail	97	Entente nimes	11/02/2018	Aubiere
400m	47''21	MANDROU Bastien	94	Montpellier	08/02/2014	Aubiere
800m	1'47''0	AISSAT Nicolas	80	Ecla albi*	03/02/2002	Stuttga
1 000m	2'22''6	ROBERT Benjamin	98	Ca balma	13/02/2018	Lievin
1 500m	3'42''4	JOCTEUR-MONROZIER	98	Sa toulouse uc	05/02/2020	Reims
Mile	4'08''2	BARDOU Antoine	96	Athle 48 - s/l	04/02/2017	Lincoln
2 000	5'25''0	GARIN Pascal	75	Cac gard	21/12/1994	Bordea
3 000m	8'06''6	LONJOU Matthieu	91	Sa toulouse uc	02/02/2013	Monde
50m Haies (106)	6''78	MARTIN Thomas	80	Ent. us fronton	01/03/1999	Liévin
60m Haies (106)	7''93	MARTIN Thomas	80	Ent. us fronton	16/02/2002	Liévin
Hauteur	2m23	DIAZ Michael	86	Assp vergeze	16/01/2005	Mayenn
Perche	5m80	MESNIL Romain	77	Ecla albi*	21/01/1999	Clermo
Longueur	7m84	PLAGNOL Joel	71	Entente nimes	27/01/1990	Lievin

Longueur	7m84	MAIAU Raihau	92	Ca balma	19/12/2014	Lyon
Triple saut	16m69	PONTVIANNE Jean-marc	94	Entente nimes	07/03/2015	Nogent
Poids (7 kg)	18m87	BROUZET Yves	48	Asc beziers *	15/03/1970	Vienne
Heptathlon SH	5 844	EL FASSI Nadir	83	Stade athl.	02/02/2002	Vienne
7''01 - 7m02 - 13m18 - 2m11 - 8''37 - 4m60 - 2'39''22						
Pentathlon	3 991	EL FASSI Nadir	83	Sas pompas	16/12/2001	Fronton
4 X 200m	1'30''2	SELECTION LIGUE			09/02/2020	Lyon
BENEITEZ Xavier (01) Ca Balma - MOHAMED Amael (02) Entente Nimes Athletisme - MBOG POUTH James-Jonathan (01) Montpellier Athletic Mediterranee Metropole* - SACKO Bakary (01) Stade Rodez Athletisme*						
<b>5 000 Marche</b>	<b>20'16''</b>	DURAND Dimitri	<b>2</b>	<b>Ma2m - s/l</b>	<b>29/01/2022</b>	<b>Vittel</b>

### SENIORS HOMME

50m	5''83	LEROY Gabriel	53	Semeac	07/02/1981	Grenoble
60m	6''63	CARRAT Sebastien	74	Us montauban	25/02/1995	Liévin
200m	21''04	BEDEL Ismail	97	Entente nimes	11/02/2018	Aubiere
400m	46''94	COURBIERE Nicolas	93	Sa toulouse uc	20/02/2021	Miramas
800m	1'46''06	ROBERT Benjamin	98	Sa toulouse uc	20/02/2021	Miramas
1 000m	2'18''38	AISSAT Nicolas	80	Ecla albi*	22/02/2003	Liévin
1 500m	3'40''27	BEDRANI Djilali	93	Sa toulouse uc	21/02/2021	Miramas
Mile	4'01''04	CASSE Martin	90	Blagnac sc	08/02/2014	Boston
2 000m	5'25''0	GARIN Pascal	75	Cac gard	21/12/1994	Bordeaux
3 000m	7'41''40	BEDRANI Djilali	93	Sa toulouse uc	19/02/2020	Lievin
<b>5 000m</b>	<b>14'11''2</b>	TERMOTE Thomas	<b>2</b>	<b>Alès cevennes</b>	<b>27/02/2022</b>	<b>Boston</b>
50m Haies (106)	6''70	MALRIEU Patrick	48	As carcassonne *	01/01/1972	
60m Haies (106)	7''68	MAYER Kevin	92	Ma2m - s/l	09/02/2021	Lievin
<b>Hauteur</b>	<b>2m31</b>	GASCH Loic	<b>94</b>	<b>Ca balma</b>	<b>20/03/2022</b>	<b>Belgrade</b>
Perche	5m86	MESNIL Romain	77	Ecla albi*	03/03/2001	Toulouse
Longueur	8m02	MAIAU Raihau	92	Ca balma	04/02/2016	Nantes
Triple saut	17m13	PONTVIANNE Jean-marc	94	Entente nimes	19/02/2017	Bordeaux
Poids (7 kg)	18m87	BROUZET Yves	48	Asc beziers *	15/03/1970	Vienne
Heptathlon SH	6 392	MAYER Kevin	92	Ma2m - s/l	07/03/2021	Torun
6''86 - 7m47 - 16m32 - 2m04 - 7''78 - 5m20 - 2'45''72						
Pentathlon ESH	3 991	EL FASSI Nadir	83	Sas pompas	16/12/2001	Fronton
4 X 200m	1'28''13	SELECTION LIGUE PYR			10/03/2007	St-
LLATSER Johan (82) Toulouse Oac - GALY Olivier (76) Toulouse Oac - NEGRE Yohann (83) Toulouse Oac - MAGNEVILLE Benoit (ESM/86) Ecla Albi*						
<b>5 000m Marche</b>	<b>20'16''1</b>	DURAND Dimitri	<b>2</b>	<b>Ma2m - s/l</b>	<b>29/01/2022</b>	<b>Vittel</b>

### MASTERS HOMMES

50m	6''51	BONTEMPS Francois	64	Atp - s/l usc albi	25/02/2017	Bordeaux
<b>60m</b>	<b>7''08</b>	BAILLES Nicolas	<b>86</b>	<b>Uao 31 - s/l</b>	<b>05/02/2022</b>	<b>Aubiere</b>
200m	22''57	CHEVAL Christophe	71	Athle 66*	05/04/2012	Jyvaskyla
400m	48''92	HANN Mamadou kasse	86	Ma2m - s/l	07/02/2021	Miramas
800m	2'02''88	ALFONSO Laurent	71	Ca sapeurs	27/01/2013	Sabadell
1 000m	2'44''5	DRUBAY Denis	62	Ecla albi*	16/03/2003	Bordeaux

1 500m	4'08''25	ALFONSO Laurent	71	Ca sapeurs	12/02/2012	Montpellier
3 000m	8'20''55	GONZALEZ Alexandre	51	Blagnac sc	20/01/1996	Bordeaux
50m Haies	8''55	DONNADIEU Marc	60	Athle 632*	12/03/2000	Fronton
60m Haies	8''89	BAUER Eric	61	Castres athletisme	13/03/2004	Sindelfingen
<b>Hauteur</b>	<b>1m99</b>	COUDERC Mathieu	<b>86</b>	<b>Beziers cheminots</b>	<b>04/12/2021</b>	<b>Montpellier</b>
Perche	4m71	PLAISANT Fabien	85	Ma2m - s/l	26/01/2020	Bompas
Longueur	6m93	KLOUCHI Kader	69	Es aussillon	25/02/2012	Bompas
Triple saut	13m41	JUANPERE Xavier	84	Blagnac sc	22/02/2020	Nantes
<b>Poids (7 kg)</b>	<b>13m69</b>	VOLONNINO Ludovic	<b>83</b>	<b>Ecla albi - s/l</b>	<b>05/02/2022</b>	<b>Bompas</b>
4 X 200m	1'44''27	ATHLE TARN PASSION *			21/02/2016	Nogent sur
BONTEMPS Francois (64) - ZAVATTERO Benoit (60) - VERDIER Andre (64) - ADELE David (61)						
3 000m	14'02''01	BROCHOT Patrice	51	Ua tarbes-stado*	17/03/2011	Gand
5 000m	22'30''00	VIELFAURE Denis	51	Conseil general	26/01/1997	Lyon vaise