

2023-2024

ÉPREUVES HIVERNALES



LIVRET DES RÈGLEMENTS

secretariat@athle-occitanie.fr • 05.34.25.80.30 • athle-occitanie.fr/wp/

SOMMAIRE

COORDONNÉES ET ACCÈS LAO	4
COMITÉ DIRECTEUR.....	5
BUREAU EXÉCUTIF.....	6
PRÉSIDENTS DE COMMISSIONS RÉGIONALES STATUTAIRES	7
AUTRES COMMISSIONS, COMITÉS OU GROUPES DE TRAVAIL.....	8
CADRES TECHNIQUES SPORTIFS.....	8
COMITÉS DÉPARTEMENTAUX	9
CATÉGORIES D'ÂGES DE LA SAISON 2024	11
LES HAUTEURS ET INTERVALLES DES COURSES DE HAIES	11
LA MASSE DES ENGINs.....	12
DÉLAIS AUTORISÉS POUR EFFECTUER UN ESSAI	12
TABLEAU DES DISTANCES À RESPECTER EN CROSS.....	13
DATES ET PROCÉDURES DE QUALIFICATION PÉRIODE HIVERNALE 2024	14
CHALLENGE LAO CROSS.....	15
CALENDRIER HIVERNAL 2023-2024.....	16
ENGAGEMENT DES ATHLÈTES	18
PÉNALITÉS.....	19
DEMANDE DE QUALIFICATION EXCEPTIONNELLE.....	20
CHAMPIONNATS D'OCCITANIE de CROSS-COUNTRY DE RELAIS MIXTE 2023-2024.....	21
CHAMPIONNATS INDOOR D'OCCITANIE de MARCHE CA-JU-ES-SE.....	22
CHAMPIONNATS INDOOR D'OCCITANIE D'ÉPREUVES COMBINÉES CA-JU-ES-SE	23
CHAMPIONNATS DE ZONES – ¼ FINALES DE CROSS	25
CHAMPIONNATS INDOOR D'OCCITANIE CA-JU-ES-SE	29
CHAMPIONNATS D'OCCITANIE LANCERS LONGS MI-CA-JU-ÉLITE.....	32
MEETINGS RÉGIONAUX EN SALLE ÉLITE	33
½ FINALE DES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE CROSS-COUNTRY	35
CHAMPIONNATS INDOOR D'OCCITANIE ÉPREUVES COMBINÉES BE-MI	38
CHAMPIONNATS INDOOR D'OCCITANIE MINIMES	40
RÈGLEMENT GRAND PRIX HIVERNAL BE-MI 2023-2024	42
RECORDS EN SALLE – LIGUE D'OCCITANIE.....	43

COORDONNÉES ET ACCÈS LAO

LIGUE D'ATHLÉTISME D'OCCITANIE COMITÉ RÉGIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF (CROS) 7 RUE ANDRÉ CITROËN, 31130 BALMA

Horaires d'ouverture :

- Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi : 9h00 à 13h00 et 14h00 à 17h45
- Mercredi : 08h00 à 13h00 et 14h00 à 16h30.

Directeur :

M. Éric ALBERT

eric.albert@athle-occitanie.fr

Secrétariat (basé à Balma) :

Mme Claire BRUIN-GAUTIER

claire.bruin-gautier@athle-occitanie.fr

Mme Elise SIMON-LABRIC

elise.simon-labric@athle-occitanie.fr

Agent de développement Sport-Santé :

Mme Elodie SALAS

elodie.salas@athle-occitanie.fr

Technicien (basés à Montpellier) :

M. Jocelyn PIAT

jocelyn.piat@athle-occitanie.fr

Technicien (basés à Balma) :

M. Jean MONNIER

jean.monnier@athle-occitanie.fr

Téléphone : 05.34.25.80.30 E-Mail : secretariat@athle-occitanie.fr

Site Internet : <http://athle-occitanie.fr/wp/>

Site d'engagement des athlètes : <http://engagements.athle-occitanie.fr/> menu « Compétitions »

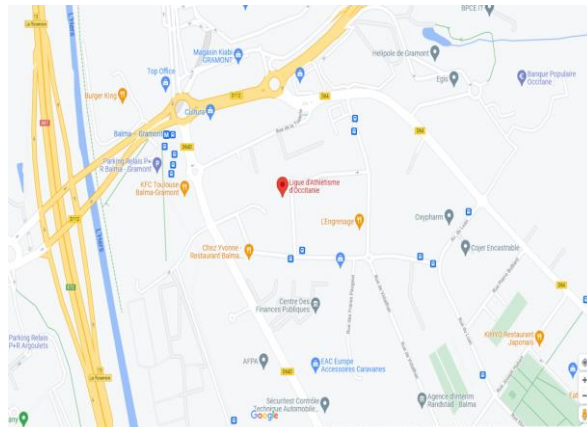
Pour venir à la Ligue

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

Prendre la rocade direction Montpellier **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^e rue (Garage Peugeot, suivre la rue qui tourne à droite, puis à gauche et 1^{ère} rue à gauche : André Citroën).

Vous arrivez de Montpellier, Narbonne, Tarbes, Foix :

Prendre la rocade direction Bordeaux/Paris, **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^e rue (Garage Peugeot, suivre la rue qui tourne à droite, puis à gauche et 1^{ère} rue à gauche : André Citroën).



COMITÉ DIRECTEUR

Président :

André OLIVE 06 16 19 31 32 andre.olive@wanadoo.fr

Vice-Présidents :

Patricia ALT 06 71 97 02 51 crchsocc@orange.fr
Janine COURTADE 06 88 02 58 71 janinecourtade@wanadoo.fr
Bénédicte ROZE 06 10 60 95 55 benedicteroze7@gmail.com
Yves BELLANGER 06 78 90 75 98 yves.bellanger.yb@gmail.com
Marc CONGRAS 06 08 30 88 59 marccongras55@gmail.com
Marc DELAY 06 87 13 21 31 delay.marc@wanadoo.fr
Didier DONNETTE 07 88 61 11 42 didier.donnette@free.fr
Yves GOUYEN 06 40 38 55 56 ybgouyen@orange.fr
Gérard LATERRASSE 06 72 38 44 08 laterrasse.gerard@orange.fr
Pierre OLIVE 06 30 68 06 43 lalr@wanadoo.fr
Patrick SARRAT 06 79 81 39 68 patricksarrat@orange.fr

Secrétaire Générale :

Chantal DUPRAT 06 33 23 91 50 duprat.chantal1013@yahoo.com

Trésorier Général :

Alain CABANIOLS 06 87 22 51 19 alain.cabaniols@orange.fr

Membres :

Jean-Frédéric BESSON 07 68 06 30 98 jfbesson@hotmail.com
Dominique BIAU 06 14 25 09 40 doandco.biau@club-internet.fr
Alexandre BONACORSI 06 12 89 02 53 alexandre.bonacorsi@gmail.com
Jean-Paul BRACKMAN 06 51 07 34 21 jbagneres63@gmail.com
Gérard BROUILLET 06 88 99 58 72 gerard.brouillet48@gmail.com
Martine CABANIOLS 06 88 99 58 72 martinecabaniols@orange.fr
Chrystel CARRE 06 88 99 58 72 chrysca82@gmail.com
Sébastien DECOMBE 06 07 21 72 92 sebastiendecombe@orange.fr
Jose DE OLIVEIRA 06 24 23 41 56 jose.cac@orange.fr
Daniel DUBEC 06 42 46 37 20 daniel.dubec81@gmail.com
Thierry DUPRAT 06 86 86 94 80 duprat-thierry@orange.fr
Christophe LAGIER 06 37 36 09 21 christ.lagier@gmail.com
Elisabeth LAGIER 07 68 38 47 43 lagier.babeth@gmail.com
Christine LAGONELLE 07 68 38 47 43 christinelagonelle@orange.fr
Denise LATERRASSE 06 72 38 44 08 laterrasse.gerard@orange.fr
Brice MAUREL 06 25 82 02 63 maurelbrice@gmail.com
Séverine PUREN 07 91 36 95 17 severine.puren81@gmail.com
Dominique TALLET 06 78 66 51 23 domie.tallet@gmail.com
Cathy TRAUCHESSEC 06 84 11 35 84 fermedubonheur@wanadoo.fr
Sandrine VALETTE 06 17 06 40 30 sandrine-carmaux07@sfr.fr

BUREAU EXÉCUTIF

Président :

André OLIVE 06 16 19 31 32 andre.olive@wanadoo.fr

Vice-Présidents :

Patricia ALT 06 71 97 02 51 crchsocc@orange.fr
Janine COURTADE 06 88 02 58 71 janinecourtade@wanadoo.fr
Bénédicte ROZE 06 10 60 95 55 benedicteroze7@gmail.com
Yves BELLANGER 06 78 90 75 98 yves.bellanger.yb@gmail.com
Marc CONGRAS 06 08 30 88 59 marccongras55@gmail.com
Marc DELAY 06 87 13 21 31 delay.marc@wanadoo.fr
Didier DONNETTE 07 88 61 11 42 didier.donnette@free.fr
Yves GOUYEN 06 40 38 55 56 ybgouyen@orange.fr
Gérard LATERRASSE 06 72 38 44 08 laterrasse.gerard@orange.fr
Pierre OLIVE 06 30 68 06 43 lalr@wanadoo.fr
Patrick SARRAT 06 79 81 39 68 patricksarrat@orange.fr

Secrétaire Générale :

Chantal DUPRAT 06 33 23 91 50 duprat.chantal1013@yahoo.com

Trésorier Général :

Alain CABANIOLS 06 87 22 51 19 alain.cabaniols@orange.fr

Membre :

Elisabeth LAGIER 07 68 38 47 43 lagier.babeth@gmail.com

PRÉSIDENTS DE COMMISSIONS RÉGIONALES STATUTAIRES

COMMISSION SPORTIVE ET D'ORGANISATION (CSO)

Président :

Pierre OLIVE

06 30 68 06 43

COMMISSION REGIONALE DES JEUNES (CRJ)

Président :

Didier DONNETTE

07 88 61 11 42

COMMISSION REGIONALE DE LATHLETISME MASTERS (CRAM)

Président :

Daniel DUBEC

06 42 46 37 20

COMMISSION REGIONALE RUNNING (CRR)

Présidente :

Patricia ALT

06 71 97 02 51

COMMISSION RÉGIONALE DE MARCHE ATHLÉTIQUE ET MARCHE NORDIQUE (CRM)

Président :

Christophe CHEVAL

06 64 27 34 38

COMMISSION RÉGIONALE DE LATHLÉTISME FORME ET SANTÉ

Présidente :

Janine COURTADE

06 88 02 58 71

COMMISSION DES STATUTS ET REGLEMENTS (CSR Régionale)

Président :

Marc CONGRAS

06 08 30 88 59

COMMISSION DES OFFICIELS TECHNIQUES REGIONALE (COT Régionale)

Présidente :

Sandrine VALETTE

06 17 06 40 30

COMMISSION REGIONNALE DES FORMATIONS (OFA REGIONALE)

Président :

Yves GOUYEN

06 40 38 55 56

COMMISSION MEDICALE REGIONALE (CMR)

Président :

Jules FONTAINE

06 85 39 17 25

AUTRES COMMISSIONS, COMITÉS OU GROUPES DE TRAVAIL

COMMISSION ANTI-DOPAGE

Président :

Gérard LATERRASSE

06 72 38 44 08

COMMISSION DES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS

Président :

Jean-Pierre DORGANS

06 08 75 62 33

COMMISSION SCOLAIRE ET UNIVERSITAIRE

Président :

Didier DONNETTE

07 88 61 11 42

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

Présidente :

Martine CABANIOLS

CADRES TECHNIQUES SPORTIFS

Tidiane CORREA

06 58 08 39 68

tidiane.correa@gmail.com

Dominique HERNANDEZ

06 08 42 18 65

domi.hernandez1@gmail.com

COMITÉS DÉPARTEMENTAUX

ARIEGE

Présidente

Corinne BRU 06 75 67 34 17 corinnebru@orange.fr

Secrétaire Général

Marc DELAY 06 87 13 21 31 delay.marc@wanadoo.fr

AUDE

Président

Frédéric BARREDA 04 68 48 82 49 frederic.barreda@orange.fr

Secrétaire Général

André-Yves VERDEJO 04 68 60 26 16 ay.verdejo@orange.fr

AVEYRON

Président

Nicolas VACQUIER 06 07 59 13 00 nicolas.vacquier82@gmail.com

Secrétaire Général

Michel DUBAR 06 81 98 38 09 michel.dubar@orange.fr

GARD

Président

Serge LEGROS 04 66 35 27 29 sergeguy.legros@wanadoo.fr

Secrétaire Générale

Anissa HERMOSILLA 06 60 84 92 41 anishermo30@gmail.com

HAUTE-GARONNE

Président

Daniel ROUSSEAU 06 87 91 11 54 daniel.rousseau.pers@gmail.com

Secrétaire Générale

Magalie DUPRAT 06 70 44 31 53 duprat.magalie@gmail.com

GERS

Président

Bernard MEDIAMOLE 06 11 51 93 14 mediamole.bernard@orange.fr

Secrétaire Générale

Béatrice PRUDHOMME 06 62 22 37 85 astaracfondclub32@gmail.com

HERAULT

Président

Dominique BIAU 06 14 25 09 40 doandco.biau@club-internet.fr

Secrétaire Générale

Corinne BIAU 06 09 54 18 44 coco.lebihan@club-internet.fr

LOT

Président

Daniel MACK 06 82 69 42 63 daniel.mack@wanadoo.fr

Secrétaire Générale

Chantal WEISZER 06 77 89 20 25 chantal.weiszer3105@orange.fr

LOZERE

Président

Jean-Claude MOULIN 04 66 65 39 73 jclaudemoulin@orange.fr

Secrétaire Générale

Paule DELMEE 06 37 84 62 19 norbert.paule@wanadoo.fr

HAUTES-PYRENEES

Président

Michel WIMART 05 62 34 91 36 michel.wimart@orange.fr

Secrétaire Général

Denis MOLINIER 06 79 52 14 42 denis.moliner@yahoo.fr

PYRENEES ORIENTALES

Président

Bertrand ITSWEIRE 04 68 28 50 21 bertrand.itsweire@wanadoo.fr

Secrétaire Générale

Catherine SEGUIN seguin1010@orange.fr

TARN

Président

Maurice GAMEL 05 63 45 07 15 maurice.gamel81@gmail.com

Secrétaire Générale

Céline CHANARDIE 06 02 23 59 21 celine.chanardie@gmail.com

TARN ET GARONNE

Président

Denis ARCUSET 06 07 61 25 23 arcuset.denis@orange.fr

Secrétaire Générale

Paulette PETITEL 05 63 65 10 63 pp-jppnegrepelisse82300@orange.fr

CATÉGORIES D'ÂGES DE LA SAISON 2024

(Valable jusqu'au 31 août 2024)

CATÉGORIES	ANNÉE DE NAISSANCE
MASTERS	1989 et avant
SENIORS	1990 à 2001
ESPOIRS U23	2002 à 2004
JUNIORS U20	2005 – 2006
CADETS U18	2007 – 2008
MINIMES U16	2009 – 2010
BENJAMINS U14	2011 – 2012
POUSSINS U12	2013 – 2014
EVEIL ATHLETIQUE U10	2015 à 2017
BABY ATHLE U7	2018 et après

LES HAUTEURS ET INTERVALLES DES COURSES DE HAIES

CATÉGORIES	Distance	Couleur Piste	Nombre de Haies	Hauteur	Départ à la première Haie	Distance entre les Haies	Dernière Haie à l'arrivée
MASCULINS							
BENJAMINS	50 m	Rouge	5	0,65 minimum	11,50	7,50	8,50
MINIMES	100 m	Jaune	10	0,84	13	8,50	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	0,84	45	35	40
ESPOIRS SENIORS MASTER 1	110 m ⁽¹⁾	Bleu	10	1,06	13,72	9,14	14,02
	400 m	Vert	10	0,91	45	35	40
FÉMININES							
BENJAMINES	50 m	Rouge	5	0,65 minimum	11,50	7,50	8,50
MINIMES	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 ESPOIRS SENIORS MASTER 1	100 m	Jaune	10	0,84	13	8,50	10,50
	400 m	Vert	10	0,76	45	35	40

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

LA MASSE DES ENJINS

CATÉGORIES	Poids	Disque	Javelot	Marteau
HOMMES				
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
SENIORS – ESPOIRS - MASTERS 1	7kg 260	2kg	800g	7kg 260
FEMMES				
BENJAMINES	2kg	600g	400g	2kg (1)
MINIMES	3kg	800g	500g	3kg (1)
CADETTES	3kg	1kg	500g	3kg
JUNIORS	4kg	1kg	600g	4kg
SENIORS - ESPOIRS - MASTERS 1	4kg	1kg	600g	4kg

(1) La longueur totale de l'engin peut être réduite à 1m

DÉLAIS AUTORISÉS POUR EFFECTUER UN ESSAI

ÉPREUVES INDIVIDUELLES			
Nbre d'athlètes encore en compétition	Hauteur	Perche	Autres
Plus de 3 athlètes et 1 ^{er} 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

ÉPREUVES COMBINÉES			
Nbre d'athlètes encore en compétition	Hauteur	Perche	Autres
Plus de 3 athlètes et 1 ^{er} 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 À RESPECTER EN CROSS

CATÉGORIES	Départements	Région ou ¼ Finale	½ Finale	France
MASTERS MASCULINS	8.5 km	9 km	10 km	10 km
CROSS LONG MASCULINS	8.5 km	9 km	10 km	10 km
CROSS LONG FÉMININS	7 km	7.5 km	8 km	9 km
CROSS COURT MASCULINS	4 km	4km	4km à 4.5 km	4.5 km
CROSS COURT FÉMININS	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 FÉMININS (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 FÉMININS (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
ÉVEILS ATHLÉTIQUES (U10)	Kid Cross seulement	X	X	X
BABYS ATHLÉ (U7)	X	X	X	X

DATES ET PROCÉDURES DE QUALIFICATION

AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE PÉRIODE HIVERNALE 2024

CHAMPIONNATS	Dates des compétitions	Dates limites de réalisation des performances	Dates de publication de la liste des qualifiables	Dates limites des Engagements à 20h00
Championnats de France Espoirs (U23)	02 et 03/03/2024	18/02/2024	20/02/2024	21/02/2024
Championnats de France Cadets (U18) et Juniors (U20)	24 et 25/02/2024	11/02/2024	13/02/2024	14/02/2024
Championnats de France Elite y compris Epreuves Combinées	17 et 18/02/2024	04/02/2024	06/02/2024	07/02/2024
Championnats de France hivernaux de lancers longs	24 et 25/02/2024	11/02/2024	13/02/2024	14/02/2024
Epreuves Combinées Nationaux et Championnats de France U18, U20 et U23	2 et 3/03/2024	18/02/2024	20/02/2024	21/02/2024
Championnats de France de Marche U18, U20 et U23 et Marche Nationaux Elite	2 et 3/03/2024	18/02/2024	20/02/2024	21/02/2024

AUX COMPÉTITIONS HIVERNALES EN OCCITANIE 2023-2024

DATES	CHAMPIONNATS	LIEUX	Dates limites des réalisations de performances	Dates de publications des listes des qualifiables	Dates limites des engagements à 20h
25/11/2023	Meeting Vertisaut BE-MI	Revel	-	-	22/11/2023
26/11/2023	Championnat Triathlon U14-U16 en salle	Montpellier	-	-	22/11/2023
02/12/2024	Meeting Indoor BE-MI	Auch	-	-	29/11/2023
20/01/2024	Championnats OCC Marche en salle CA-JU-ES-SE	Tarbes	07/01/2024	08/01/2024	12/01/2024
20-21/01/2024	Championnats OCC EC en salle CA-JU-ES-SE	Bompas	07/01/2024	08/01/2024	12/01/2024
28/01/2024	¼ finale des CDF de Cross Zone Ouest	Lau Balagnas	-	-	24/01/2024
28/01/2024	¼ finale des CDF de Cross Zone Est	Ales	-	-	24/01/2024
03-04/02/2024	Championnats OCC Ind en salle CA-JU-ES-SE	Tarbes	21/01/2024	22/01/2024	26/01/2024
10/02/2024	Championnats OCC Lancers Longs MI-CA-JU-ES-SE	?????	28/01/2024	29/01/2024	02/02/2024
11/02/2024	Meeting Régional en salle U23 et SE	Bompas	-	-	07/02/2024
11/02/2024	Meeting Régional en salle U23 et SE	Tarbes	-	-	07/02/2024
18/02/2024	1/2 finale des CDF de cross	Carcassonne	-	-	14/02/2024
24/02/2024	Grand Prix BE-MI	Foix	-	-	21/02/2024
03/03/2024	Championnats OCC EC en salle BE-MI	Bompas	18/02/2024	19/02/2024	23/02/2024
16/03/2024	Championnats OCC Ind en salle MI	Tarbes	03/03/2024	04/03/2024	08/03/2024

CHALLENGE LIGUE ATHLETISME OCCITANIE CROSS-COUNTRY

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 - ES, FEMININS et MASCULINS, licenciés dans les clubs de la LAO.

ARTICLE 3- MODALITÉS

Les athlètes du public ciblé sont incités à participer aux cross organisés dans la LAO : Championnats Départementaux, ¼ finales, ½ finale et Cross Labellisés par la FFA, organisés entre le 01/11/2023 et 01/04/2024.

CROSS LABELLISÉS		
DATE	DÉP	LIEUX
05/11/23	46	GOURDON - LA BOURIANE
12/11/23	81	LESCURE D ALBIGEOIS – JEAN VIDAL
19/11/23	82	MONTAUBAN – RENE ARCUSET
26/11/23	82	CARMAUX – HUBERT ANDRE
03/12/23	30	BAGNOLS SUR CEZE
03/12/23	11	CARCASSONNE LA CITE
17/12/23	31	BLAGNAC
25/02/24	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 des cross.

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 points obtenus lors des ¼ de finales de cross sont multipliés par 2 sur cette épreuve.

Les athlètes qui ont participé à moins de 4 cross parmi les 3 cross obligatoires (le championnat départemental, les ¼ et les ½ finales de cross) et 1 cross labellisé, ne sont pas classés.

Les athlètes qui ont participé à plus de 1 cross labellisé sont classés en ne prenant en compte que leur meilleur classement dans leur catégorie lors de ces cross labellisés.

Si un athlète participe à 2 championnats départementaux, seul le championnat du département dans lequel il est licencié sera pris en compte.

ARTICLE 4- RÉCOMPENSES

Dans chaque catégorie, les 5 athlètes les mieux classés, c'est-à-dire avec le plus petit nombre de points, recevront par la 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.

CALENDRIER HIVERNAL 2023-2024

CROSS

DATES	CROSS	LIEUX	DEP	TYPE	NIV
05/11/2023	Cross de la Bouriane	Gourdon	46	Meet	Rég
12/11/2023	45ème challenge international de cross Jean-Vidal	Lescure d'albigeois	81	Meet	Rég
19/11/2023	19ème cross René Arcuset	Montauban	82	Meet	Nat
26/11/2023	Cross international Hubert André	Carmaux	81	Meet	Nat
03/12/2023	59ème cross de Bagnols sur Cèze	Bagnols sur Cèze	30	Meet	Rég
03/12/2023	Cross de la Cité	Carcassonne	11	Meet	Rég
17/12/2023	Cross de Blagnac	Blagnac	31	Meet	Rég
28/01/2024	¼ finale des CDF de Cross Zone Ouest	Lau Balagnas	65	Champ	Rég
28/01/2024	¼ finale des CDF de Cross Zone Est	Ales	30	Champ	Rég
18/02/2024	1/2 finale des CDF de cross	Carcassonne	11	Champ	Rég
25/02/2024	52ème cross du tour du lac de Saint Ferréol	Revel	31	Meet	Rég
9-10/03/2024	Championnats de France de Cross-Country	Cap Découverte-Tarn	81	Champ	Nat

SALLE

DATES	SALLE	LIEUX	DEP	TYPE	NIV
25/11/2023	Meeting Vertisaut benjamins minimes	Revel	31	Meet	Dep
26/11/2023	Championnat triathlon U14-U16 en salle	Montpellier	34	Champ	Dep
02/12/2023	Meeting indoor BE-MI	Auch	32	Meet	Dep
20/01/2024	Championnats Occ Marche en salle CA-JU-ES-SE	Tarbes	65	Champ	Rég
20-21/01/2024	Championnats Occ EC en salle CA JU ES-SE	Bompas	66	Champ	Rég
03-04/02/2024	Championnats Occ Ind en salle CA-JU-ES-SE	Tarbes	65	Champ	Rég
11/02/2024	Meeting Régional en salle U23 et SE	Bompas	66	Meet	Rég
11/02/2024	Meeting Régional en salle U23 et SE	Tarbes	65	Meet	Rég
24/02/2024	Grand prix BE MI	Foix	09	Meet	Dep
03/03/2024	Championnats Occ EC en salle BE-MI	Bompas	66	Champ	Rég
17/03/2024	Championnats Occ Ind en salle MI	Tarbes	65	Champ	Rég

STADE

DATES	STADE	LIEUX	DEP	TYPE	NIV
10/02/2024	Championnats Occ Lancers Longs MI-CA-JU-ES-SE + Meeting de poids	Millau	12	Champ	Rég

HORS STADE

DATES	HORS STADE	LIEUX	DEP	TYPE	NIV
07/10/2023	Ekiden Albi	Albi	81	Meet	Rég
08-09/10/2023	10 kms de Montpellier	Montpellier	34	Meet	Rég
15/10/2023	Les foulées du parc	Narbonne	11	Meet	Rég
22/10/2023	10km et semi d'athlé 632	Tournefeuille	31	Meet	Rég
29/10/2023	Les 10km de Castelginest	Castelginest	31	Meet	Rég
05/11/2023	10 km "la méridienne"	Ibos	65	Meet	Rég
12/11/2023	Les foulées d'Alès agglo	Ales	30	Meet	Rég
18/11/2023	Nordique de la Camargues	Garons	30	Meet	Nat
19/11/2023	Semi-marathon Lourdes - Tarbes	Tarbes	65	Meet	Rég
09-10/12/2023	Gruissan poli trail	Gruissan	11	Meet	Rég
07/01/2024	20ème Corrida de l'Épiphanie	Lescure d'Albigeois	81	Meet	Règ
10/02/2024	Courir à Bouillargues	Bouillargues	30	Meet	Rég
02/03/2024	Les Pyramides	La Grande Motte	34	Meet	Rég
03/03/2024	21km de Blagnac	Blagnac	31	Meet	Rég
10/03/2024	Nordique des sables	La Grande Motte	34	Meet	Rég
16/03/2024	Trail de Fontfroide	Narbonne	11	Meet	Règ
17/03/2024	10km des Berges de l'Aveyron	Rodez	12	Meet	Règ
24/03/2024	Souffle du Gers	Auch	32	Meet	Règ
24/03/2024	16ème Marathon de Montauban	Montauban	82	Meet	Règ
07/04/2024	10 Km de Castelsarrasin "Course de Pâques"	Castelsarrasin	82	Meet	Règ
07/04/2024	Montpellier Run Festival	Montpellier	34	Meet	Règ

MARCHE SUR ROUTE

DATES	MARCHE ROUTE	LIEUX	DEP	TYPE	NIV
29/10/2023	Occita' marche	Saint-Sulpice	81	Meet	Rég

ENGAGEMENT DES ATHLÈTES

1- PROCÉDURE D'ENGAGEMENT

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

- Système de gestion des engagements ou de confirmation d'athlètes propre à la LAO

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

2- 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 de **5€** et majorées à **15€** à partir du vendredi 12h.

Lors des championnats régionaux, **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.

3- PARTICIPATION DES ATHLÈTES HORS LIGUE

Les athlètes « Hors Ligue d'Occitanie », sauf ceux des Pôles et des Centres Régionaux d'Entraînement, devront demander une Qualification Exceptionnelle (QE) sur le site LAO pour participer aux compétitions. Après examen par la commission de sélection, les demandes seront traitées informatiquement.

Ces athlètes, s'ils sont acceptés, devront régler **20€** en ligne, avant de pouvoir participer à leurs épreuves le jour de la compétition.

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

PÉNALITÉS

APPLICABLES AUX COMPÉTITIONS RÉGIONALES

1- QUOTAS DE MEMBRES DE JURY (HORS CROSS)

• ÉPREUVE DE MARCHÉ

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

• ÉPREUVES COMBINÉES

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

• ÉPREUVES INDIVIDUELLES

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

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

Pour les clubs « Hors Ligue » : ils ont les mêmes obligations de fourniture de jury que les clubs de l'Occitanie.

Pour le club organisateur de la compétition : les personnes de la structure organisatrice qui assurent des fonctions annexes pour le bon déroulement de la compétition (intendance, matériel...personnes hors restauration et buvette) dans la limite de 10 et compteront dans l'effectif de leurs clubs respectifs.

2- 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.

3- 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.

Aucun engagement d'athlètes ne peut être accepté sur place !

4- CROSS : PUCES NON RESTITUÉES

Lors des $\frac{1}{4}$ de finales et des $\frac{1}{2}$ finales de cross, 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 réservées aux athlètes de bon niveau :

- Participation aux Championnats de France
- Aux athlètes Cadets / Cadettes qui étaient les meilleurs Minimes de l'année précédente

Elles sont examinées sans appel par la commission de sélection de la LAO et ne peuvent faire l'objet d'aucune contestation.

- ➔ **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.
- ➔ **Les QE refusées ne sont pas remboursées par la ligue**

CHAMPIONNATS D'OCCITANIE de CROSS-COUNTRY DE RELAIS MIXTE 2024

LESCURE d'ALBIGEOIS DIMANCHE 12 novembre 2023 (274019)

1- NATURE de la COMPÉTITION : RELAIS MIXTE CROSS U20 – TC

2- QUALIFICATION des ATHLÈTES :

Le nombre exact d'équipes qualifiées est indiqué par la circulaire FFA :

- Les 3 premières équipes de relais mixte U20 de ce cross seront qualifiées pour le Championnat de France 2024
- Les 3 premières équipes de relais mixte TC de ce cross seront qualifiées pour le Championnat de France 2024

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 CAP DECOUVERTE-TARN en mars 2024.

3- RÈGLES TECHNIQUES PARTICULIÈRES :

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 2023-2024)** et Féminin-Masculin-Féminin-Masculin pendant les années impaires (saison 2022-2023).

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

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

Pour le classement U20, 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 U20 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.

4- RÉCOMPENSES :

Médaille d'or, d'argent et de bronze à chaque épreuve U20 et TC.

5- HORAIRES :

Le Relais Mixte U20 et TTC aura lieu à 11h20 lors du Cross JEAN VIDAL à Lescure-d'Albigeois (81).

CHAMPIONNATS INDOOR D'OCCITANIE de MARCHE CA-JU-ES-SE

TARBES (65) SAMEDI 20 JANVIER 2024 (283315)

1- **NATURE de la COMPÉTITION** : MARCHE CA-JU-ES-SE

2- **QUALIFICATIONS des ATHLÈTES** :

- **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.

Les demandes de qualifications exceptionnelles (QE) : Cf. page 20.

3- **FORFAIT** : Cf page 20.

4- **RÉCOMPENSES** :

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.

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

5- **RÈGLES de QUOTAS des OFFICIELS** : Cf. page 19.

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

Pas de repas des officiels offert par la LAO.

6- **RÈGLES TECHNIQUES PARTICULIÈRES** :

- Le JA pourra décider la création de groupes d'athlètes et d'épreuves supplémentaires en fonction des circonstances.
- Les épreuves de marche seront des épreuves de niveau sur l'ensemble des catégories mêlées.

7- **HORAIRES** :

SAMEDI 20 JANVIER 2024

14H00 : Ouverture du secrétariat

14H30 : Formation et mise en place du jury marche

14H45 : Réunion des chefs de jury avec la direction de compétition

HORAIRES	MARCHE
Heure limite de confirmation	30mn avant chaque épreuve
15H00	3000m F épreuves de niveau
15H30	5000m M épreuves de niveau

CHAMPIONNATS INDOOR D'OCCITANIE D'ÉPREUVES COMBINÉES CA-JU-ES-SE

BOMPAS (66) SAMEDI 20 ET DIMANCHE 21 JANVIER 2024 (283317)

1- NATURE de la COMPÉTITION : ÉPREUVES COMBINÉES CA-JU-ES-SE

2- QUALIFICATIONS des ATHLÈTES :

- **20 MEILLEURES CAF** au bilan depuis le 1/09 des perfs réalisées en salle parmi les demandes de participation.
- **15 MEILLEURES JUF-ESF** au bilan depuis le 1/09 des perfs réalisées en salle parmi les demandes de participation.

- **20 MEILLEURS CAM** au bilan depuis le 1/09 des perfs réalisées en salle parmi les demandes de participation.
- **15 MEILLEURS JUM** 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.

Les demandes de qualifications exceptionnelles (QE) : Cf. page 20.

3- FORFAIT : Cf. page 20.

Les athlètes qui cochent leur présence sur la feuille de confirmation mais ne participent pas sont assujettis à la pénalité de forfait s'ils ne présentent pas de certificat médical.

4- RÉCOMPENSES :

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-SE

5- RÈGLES de QUOTAS des OFFICIELS : Cf. page 19.

Le jury de base est logé si nécessaire aux frais de la LAO pour la nuit du samedi au dimanche.

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

6- RÈGLES TECHNIQUES PARTICULIÈRES :

- 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 délégué technique
 - **Perche :** montées de barre basses de 20 en 20, puis de 10 en 10 à la discrétion du délégué technique
- 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.

7- HORAIRES :

SAMEDI 20 JANVIER 2024

13H30 : Ouverture du secrétariat

14H00 : Formation et mise en place du jury

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

HORAIRES	HEPTATHLON CAM	HEPTATHLON JUM-ESM-SEM
Heure limite de confirmation ->	14H00	14H00
14H30	60m	
14H40		60m
15H00	Perche	
15H10		Longueur
	Longueur	Poids 7kg-6kg
	Poids 5kg	Hauteur 1 ^{ère} barre 1m60

DIMANCHE 21 JANVIER 2024

08H45 : Ouverture du secrétariat

09H00 : Formation et mise en place du jury

HORAIRES	CAF	JUF-ESF-SEF	CAM	JUM	ESM-SEM
Heure limite de confirmation ->	09H30 PENTATHLON	09H20 PENTATHLON	09H40 HEPTATHLON	09H00 HEPTATHLON	09H00 HEPTATHLON
09H10					60m Haies (106cm)
09H20				60m Haies (99cm)	
09H50		60m Haies (84cm)			
10H00	60m Haies (76cm)			Perche A 2m	Perche A 2m
10H10			60 m Haies (91cm)		
	Longueur	Hauteur		Perche B 3m20	Perche B 3m20
	Poids 3kg				
		Poids 4kg			
			Hauteur		
		Longueur			
	Hauteur			1000m	1000m
			1000m		
		800m			
	800m				

CHAMPIONNATS DE ZONE – ¼ FINALES DE CROSS-COUNTRY

1- LIEUX et DATES de la COMPÉTITION :

Il y aura deux Championnats de Zone de Cross seront organisés le 28 janvier 2024 :

- **ZONE EST** (CDA 11, 30, 34, 48, 66) à Ales (30)
- **ZONE OUEST** (CDA 09, 12, 31, 32, 46, 65, 81, 82) à Lau Balagnas (65)

2- PARTICIPATION des ATHLÈTES :

Ces courses sont ouvertes aux athlètes ayant une licence Athlé Compétition des catégories Benjamins à Masters. Les engagements aux ¼ et ½ finales de cross sont libres et se font directement sur le site de la LAO.

Date limite d'inscription aux ¼ de finales : mercredi 24 janvier (23h59)

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

3- QUALIFICATIONS des ATHLÈTES :

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

Les inscriptions tardives seront payantes **5€** et majorées à **15€** à partir du vendredi 12h.
Inscriptions sur place possible : **15€**.

4- RÉCOMPENSES :

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

5- RÈGLES TECHNIQUES PARTICULIÈRES :

Chaque athlète devra individuellement récupérer son dossard et sa puce sur présentation de sa carte d'identité.

Les DNS seront pénalisés d'un montant de **3€**. 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**.

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.

¼ FINALES DE CROSS-COUNTRY- ZONE EST

ALES (30) DIMANCHE 28 JANVIER 2024 (286815)

Engagement jusqu'au Mercredi 24 janvier 2024 (23h59) directement sur le site d'engagement de la LAO.

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

HORAIRES	COURSES	PARCOURS	DISTANCE
10 h 30	MASTERS	Départ + 4 GB + Arrivée	9080m
11 h 25	BENJAMINES	Départ + GB + Arrivée	2840m
11 h 45	BENJAMINS	Départ + GB + Arrivée	2840m
12 h 05	MINIMES FILLES	Départ + PB + MB + Arrivée	3220m
12 h 25	MINIMES GARÇONS	Départ + 2 MB + Arrivée	3880m
12 h 55	CROSS COURT FÉMININS	Départ + 2 MB + Arrivée	3880m
13 h 20	CROSS COURT MASCULINS	Départ + 2 MB + Arrivée	3880m
13 h 45	CADETTES	Départ + 2 MB + Arrivée	3880m
14 h 10	CADETS	Départ + 2 GB + Arrivée	4920m
14 h 40	JUNIORS FEMMES	Départ + 2 GB + Arrivée	4920m
15 h 10	JUNIORS HOMMES	Départ + 1 MB + 2 GB + Arrivée	6480m
15 h 50	CROSS ELITE FEMMES	Départ + PB + 3 GB + Arrivée	7900m
16 h 35	CROSS ELITE HOMMES	Départ + 4 GB + Arrivée	9080m

Plan et distances du parcours :

PARCOURS MAS SANIER

DEPART: Départ +F/G/H/I/L/M= 700M

PETITE BOUCLE (PB): M/A/B/C/E/F/H/I/L/M= 900M

MOYENNE BOUCLE (MB): M/A/B/C/E/F/G/H/I/J/K/A= 1560M

GRANDE BOUCLE (GB): M/A/B/C/D/E/F/G/H/I/J/K/A= 2080M

ARRIVEE: M + Arrivée= 55M



Adresse : Centre Aéré du Mas Sanier (39 Avenue Vincent d'Indy, 30100 ALES)

¼ FINALES DE CROSS-COUNTRY- ZONE OUEST

LAU BALAGNAS (65) DIMANCHE 28 JANVIER 2024 (286813)

Engagement jusqu'au Mercredi 24 janvier 2024 (23h59) directement sur le site d'engagement de la LAO.

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

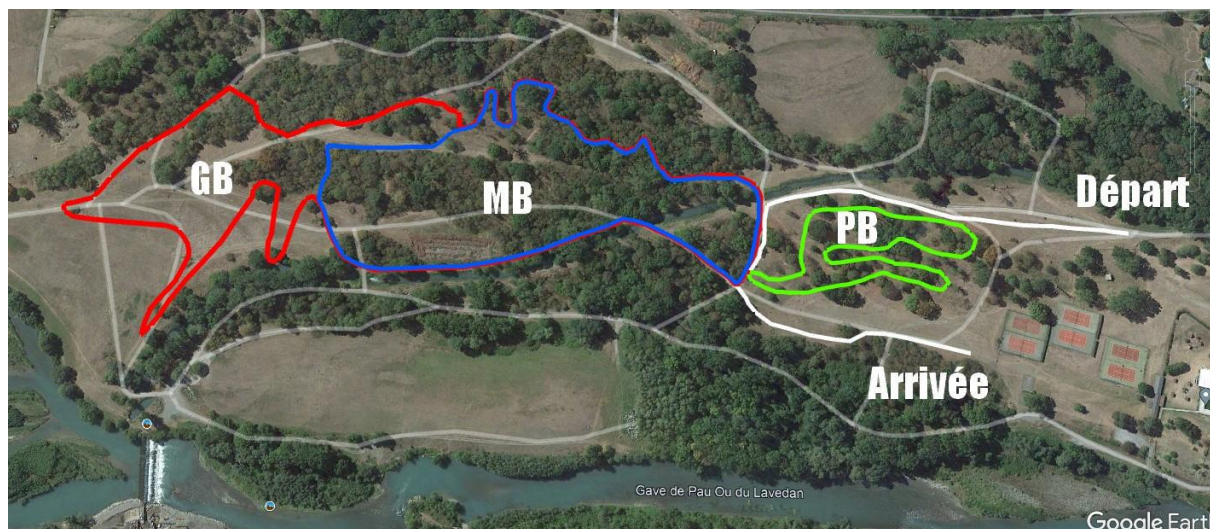
HORAIRES	COURSES	PARCOURS	DISTANCE
11h00	MASTERS HOMMES	P + 4G	9300m
11h50	CROSS COURT FÉMININS	2P + 1G	4000m
12h10	CROSS COURT MASCULINS	2P + 1G	4000m
12h30	MINIMES GARÇONS	2P + 1G	4000m
12h50	MINIMES FILLES	1P + 1G	3300m
13h10	BENJAMINES	2M	2800m
13h25	BENJAMINS	2M	2800m
13h40	CADETS	2P + 1M + 1G	5100m
14h05	CADETTES	2P + 1G	4000m
14h25	JUNIORS FEMMES	2P + 1M + 1G	5100m
14h50	JUNIORS HOMMES	3G	6600m
15h20	CROSS ELITE FEMMES	1P + 2M + 2G	7500m
16h00	CROSS ELITE HOMMES	P + 4G	9300m

Distances du parcours :

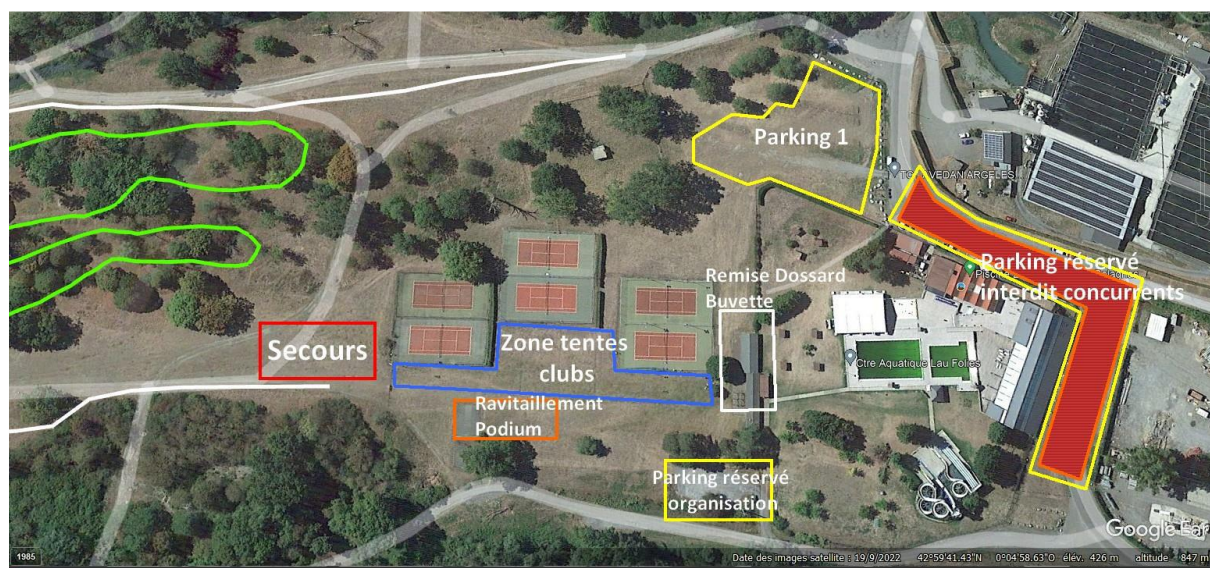
D	Départ	400m
A	Arrivée	200m
P	Petite Boucle	700m
M	Moyenne Boucle	1100m
G	Grande Boucle	2000m

Plan du parcours :

Départ 400m pour rejoindre les boucles et retour 200m pour quitter les boucles et rejoindre l'arrivée.



Logistique :



Buvette à disposition

Toilettes au niveau de la piscine du côté « été »

Piscine couverte : **vestiaire et toilettes strictement interdits**

Location de tentes clubs 3m X 3m : **15euros la journée (nous contacter par mail athle.lourdes@aol.fr)**

Adresse : Piscine Lau Folies, 38 Rte du Sailhet, 65400 Lau-Balagnas

CHAMPIONNATS INDOOR D'OCCITANIE CA-JU-ES-SE

TARBES (65) SAMEDI 3 et DIMANCHE 4 FÉVRIER 2024 (283318)

1- **NATURE de la COMPÉTITION** : LAO en salle CA-JU-ES-SE

2- **QUALIFICATIONS des ATHLÈTES** : bilan des perfs réalisées en salle depuis le 1/09/23

➤ **CADETS**

- **30 MEILLEURES CAF** au bilan du 60 et 200 parmi les demandes de participation.
- **15 MEILLEURES CAF** au bilan de longueur, triple-saut, poids, 60H, 400, 800 parmi les demandes de participation.
- **10 MEILLEURES CAF** au bilan de hauteur, perche parmi les demandes de participation.

- **30 MEILLEURS CAM** au bilan du 60 et 200 parmi les demandes de participation.
- **15 MEILLEURS CAM** au bilan de longueur, triple-saut, poids, 60H, 400, 800 parmi les demandes de participation.
- **10 MEILLEURS CAM** au bilan de hauteur, perche parmi les demandes de participation.

➤ **JUNIORS**

- **30 MEILLEURES JUF** au bilan du 60 et 200 parmi les demandes de participation.
- **15 MEILLEURES JUF** au bilan de longueur, triple-saut, poids, 60H, 400, 800 parmi les demandes de participation.
- **10 MEILLEURES JUF** au bilan de hauteur, perche parmi les demandes de participation.

- **30 MEILLEURS JUM** au bilan du 60 et 200 parmi les demandes de participation.
- **15 MEILLEURS JUM** au bilan de longueur, triple-saut, poids, 60H, 400, 800 parmi les demandes de participation.
- **10 MEILLEURS JUM** au bilan de hauteur, perche parmi les demandes de participation.

➤ **ESPOIRS**

- **20 MEILLEURES ESF** au bilan du 60 et 200 parmi les demandes de participation.
- **12 MEILLEURES ESF** au bilan de longueur, triple-saut, poids, 60H, 400, 800, 1500, 3000 parmi les demandes de participation.
- **8 MEILLEURES ESF** au bilan de hauteur, perche parmi les demandes de participation.

- **20 MEILLEURS ESM** au bilan du 60 et 200 parmi les demandes de participation.
- **12 MEILLEURS ESM** au bilan de longueur, triple-saut, poids, 60H, 400, 800, 1500, 3000 parmi les demandes de participation.
- **8 MEILLEURS ESM** au bilan de hauteur, perche parmi les demandes de participation.

➤ **SENIORS**

- **30 MEILLEURES SEF** au bilan du 60 et 200 parmi les demandes de participation.
- **15 MEILLEURES SEF** au bilan de longueur, triple-saut, poids, 60H, 400, 800, 1500, 3000 parmi les demandes de participation.
- **10 MEILLEURES SEF** au bilan de hauteur, perche parmi les demandes de participation.

- **30 MEILLEURS SEM** au bilan du 60 et 200 parmi les demandes de participation.
- **15 MEILLEURS SEM** au bilan de longueur, triple-saut, poids, 60H, 400, 800, 1500, 3000 parmi les demandes de participation.
- **10 MEILLEURS SEM** au bilan de hauteur, perche parmi les demandes de participation.

Les demandes de qualifications exceptionnelles (QE) : Cf. page 20.

3- **FORFAIT** : Cf. page 20.

4- **RÉCOMPENSES** :

- **CA-JU-ES** : Médaille d'or, d'argent et bronze à chaque épreuve de chaque catégorie, attribuée aux licenciés français de la LAO lors des finales.
- **TCM-TCF (Elite)** : Médaille d'or, d'argent de bronze au classement scratch

Si possible, les étrangers licenciés en LAO reçoivent également une médaille souvenir.

5- RÈGLES de QUOTAS des OFFICIELS : Cf. page 19.

Le jury de base est logé si nécessaire aux frais de la LAO pour la nuit du samedi au dimanche (Cf. Circulaire Financière en vigueur).

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

6- RÈGLES TECHNIQUES PARTICULIÈRES :

- Pour les courses, les séries seront par niveau, sans attribution des couloirs de façon aléatoire.
- Sur 60m et 60m 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 de la catégorie.
- Tous les athlètes qui cocheront les feuilles de confirmation des finales seront admis à participer aux finales mais pas ceux qui ne cocheront pas ces feuilles.
- Chaque série du 200m est composée avec 2 meilleurs temps d'engagement (couloirs 4 et 3) et 1 moins bon 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 ».
- Pour les finales de 60m et 200m les athlètes non confirmés ne seront pas admis à participer aux finales.
- 3 essais pour tous les athlètes et seuls les 8 premiers de chaque catégorie licenciés en LAO bénéficient de 3 essais supplémentaires. Les athlètes hors ligues classés dans les 8 premiers bénéficient également de 3 essais supplémentaires.
- 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.

7- HORAIRES :

SAMEDI 3 FEVRIER 2024

10H30 : Ouverture du secrétariat

11H30 : Formation et mise en place du jury

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

Confirmation de participation : 45min avant l'épreuve (**confirmation de participation même pour les finales**)

HORAIRES	COURSES	CONCOURS FÉMININS	CONCOURS MASCULINS
12 H 00	60 m Haies (106cm) – ESM SEM - Séries	Longueur JU + ES + SE Perche A 1 ^{ère} barre 2m70	Triple Saut CA + JU Poids JU 6kg Hauteur A 1 ^{ère} barre 1m71
12 H 15	60 m Haies (99cm) – JUM - Séries		
12 H 30	60 m Haies (91cm) – CAM - Séries		
12 H 45	60 m Haies (84cm) – JUF ESF SEF - Séries		
13 H 00	60 m Haies (76cm) – CAF - Séries		
13 H 15	60 m Haies (106cm) – ESM SEM - Finales		Poids CA 5kg
13 H 30	60 m Haies (99cm) – JUM - Finales		
13 H 45	60 m Haies (91cm) – CAM - Finales		
14 H 00	60 m Haies (84cm) – JUF ESF SEF - Finales	Longueur CA Perche B 1 ^{ère} barre 2m00	Triple Saut ES + SE Hauteur B 1 ^{ère} barre 1m41
14 H 15	60 m Haies (76cm) – CAF - Finales		
14 H 30	60 m – TCM par niveau - Séries		Poids ES + SE 7kg
15 H 30	60 m – TCF par niveau - Séries		
16 H 30	60 m – MASCULINS par catégorie - Finales		
17 H 30	60 m – FÉMININS par catégorie - Finales		
18 H 30	400 m - FÉMININS - Finales		
19 H 00	400 m – MASCULINS - Finales		

12h00 - **Concours A féminin PERCHE 1ère montée = 2m70**
 (les montées de barre seront : 270 - 280 - 290 - 300 - 310 - 320 - 330 - 340 - 350)

14h00 - **Concours B féminin PERCHE 1ère barre = 2m00**
 (200 - 210 - 220 - 230 - 240 - 250 - 260 - 270 - 280 - 290)

12h00 - **Concours A Masculin HAUTEUR 1ère barre = 1m71**
 (171 - 174 - 177 - 180 - 183 - 186 - 189 - 191 - 193...)

14h00 - **Concours B Masculin HAUTEUR 1ère barre = 1m41**
 (141 - 146 - 151 - 155 - 159 - 163 - 167 - 171 - 174...)

DIMANCHE 4 FEVRIER 2024

9H30 : Ouverture du secrétariat

10H30 : Formation et mise en place du jury

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

Confirmation de participation : 45min avant l'épreuve (**confirmation de participation même pour les finales**)

HORAIRES	COURSES	CONCOURS FÉMININS	CONCOURS MASCULINS
11 H 00	200 m – TCF par niveau - Séries	Poids CA 3kg Hauteur B 1 ^{ère} barre 1m20	Longueur ES + SE Perche B 1 ^{ère} barre 2m40
11 H 45	200 m – TCM par niveau - Séries		
12 H 45	200 m – FÉMININS par cat - Finales	Poids JU + ES 4kg	
13 H 30	200 m – MASCULINS par cat - Finales		Longueur CA
14 H 30	800 m – FÉMININS par niveau - Finales	Triple Saut CA + JU Hauteur A 1 ^{ère} barre 1m41	Perche A 1 ^{ère} barre 3m30
15 H 00	800 m – MASCULINS par niveau - Finales	Poids SE 4kg	
15 H 30			Longueur JU
15 H 45	1500 m – MASCULINS - Finales		
16 H 00	3000 m – MASCULINS - Finales		
16 H 15	4x200 m - CAF – JUF – Finales		
16 H 30	4x200 m - CAM – JUM - Finales		

11h00 - **Concours B féminin HAUTEUR 1ère barre = 1m20**
 (120 - 125 - 129 - 133 - 137 - 141 - 145 - 148)

14h30 - **Concours A féminin HAUTEUR 1ère barre = 1m41**
 (141 - 145 - 148 - 151 - 153 - 155 - 157 - 159 - 161 - 163...)

11h00 - **Concours B masculin PERCHE 1ère barre = 2m40**
 (240 - 250 - 260 - 270 - 280 - 290 - 300 - 310 - 320 - 330 - 340)

14h30 - **Concours A masculin PERCHE 1ère barre 3m30**
 (330 - 340 - 350 - 360 - 370 - 380 - 390 - 400 - 410 - 420...)

CHAMPIONNATS D'OCCITANIE LANCERS LONGS MI-CA-JU-ELITE

MILLAU (12) SAMEDI 10 FÉVRIER (283321)

1- **NATURE de la COMPÉTITION** : MINIMES-CADETS-JUNIORS-ESPOIRS-SENIORS

2- **QUALIFICATIONS des ATHLETÈS** : Bilan des perf réalisées depuis le 1/09/23

- **15 MEILLEURES MI-CA-JU** au bilan de chaque épreuve dans chaque catégorie parmi les demandes de participation.
- **15 MEILLEURES ES-TC** au bilan de chaque épreuve dans chaque catégorie parmi les demandes de participation.

Les demandes de qualifications exceptionnelles : Cf. page 20.

3- **FORFAIT** : Cf. page 20.

4- **RÉCOMPENSES** :

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.

Lancers Longs : Médaille d'or, d'argent et de bronze à chaque épreuve de chaque catégorie CA-JU-ES-SE pour le disque, javelot, marteau.

5- **RÈGLES de QUOTAS des OFFICIELS** : Cf. page 19.

Repas des officiels offert par la LAO le dimanche midi.

6- **RÈGLES TECHNIQUES PARTICULIÈRES** :

- 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 est attribué au meilleur performeur chaque catégorie.

7- **HORAIRES** :

9H45 : Ouverture du secrétariat

Confirmation de participation : 45min avant l'épreuve

PROJET d'HORAIRES :

La direction de compétition (Délégué et/ou JA) 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	DISQUE	MARTEAU	JAVELOT	POIDS
11 h 00	Disque 1 CAM Disque 2 MIM	JU ES SE M	Javelot 1 MIF Javelot 2 CAF	JU ES SE F
12 h 00		MIM		
12 h 45	Disque 1 JU ES SE F		Javelot 1 JU ES SE M	MIF - CAF
13 h 30		CAM		
14 h 30	Disque 1 CAF Disque 2 MIF	JU ES SE F	Javelot 1 MIM Javelot 2 CAM	JU ES SE M
15 h 45		MIF - CAF		
16 h 15	Disque 1 JU ES SE M		Javelot 1 JU ES SE F	MIM - CAM

MEETINGS RÉGIONAUX EN SALLE ÉLITE

BOMPAS (66) et TARBES (65) DIMANCHE 11 FÉVRIER 2024 (283320) - (283319)

1- **NATURE de la COMPETITION** : LAO en salle ELITE

2- **QUALIFICATIONS des ATHLÈTES** :

INSCRIPTIONS LIBRES MAIS OBLIGATOIRES par les clubs sauf :

- BOMPAS : en concours, le nombre est limité à 20 puisque la salle est plus petite, ce qui limite la capacité.

3- **FORFAIT** : Cf. page 20.

4- **RÉCOMPENSES** : PAS DE RECOMPENSES de prévues

5- **RÈGLES de QUOTAS des OFFICIELS** : Cf. page 19.

Repas des officiels offert par la LAO le dimanche midi.

6- **RÈGLES TECHNIQUES PARTICULIÈRES** :

- Pour les courses, les séries seront par niveau, sans attribution des couloirs de façon aléatoire.
- 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 TC bénéficient de 3 essais supplémentaires.
- Pointes limitées à 6mm

7- **HORAIRES** :

BOMPAS DIMANCHE 11 FEVRIER 2024

09H30 : Ouverture du secrétariat

10H30 : Formation et mise en place du jury

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

Confirmation de participation : 45min avant l'épreuve

HORAIRES	COURSES	CONCOURS FÉMININS	CONCOURS MASCULINS
11 H 00	60 m Haies (106cm) - TCM	Longueur TC	Perche TC Poids TC
11 H 15	60 m Haies (84cm) - TCF		
11 H 30	60 m - TCF		
12 H 00	60 m - TCM	Poids TC	
12 H 45		Hauteur TC	Longueur TC
13 H 00	400 m - TCF		
13 H 20	400 m - TCM		
13 H 50	800 m - TCF	Perche TC	
14 H 00	800 m - TCM		
14 H 15	1500 m - TCF		Triple Saut TC Hauteur TC
14 H 25	1500 m - TCM		
14 H 45	200 m - TCF		
15 H 15		Triple Saut TC	
15 H 30	200 m - TCM		

TARBES DIMANCHE 11 FEVRIER 2024

9H30 : Ouverture du secrétariat

10H30 : Formation et mise en place du jury

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

Confirmation de participation : 45min avant l'épreuve

HORAIRES	COURSES	CONCOURS FÉMININS/MASCULINS
11 H 00	60 m Haies (106/99/91) - TCM	
11 H 15	60 m Haies (84/76) - TCF	Poids TCC
11 H 30	60 m - TCF	Perche TCC
12 H 00	60 m - TCM	
12 H 45		Longueur TCC
13 H 00	400 m - TCF	
13 H 20	400 m - TCM	
13 H 50	800 m - TCF	
14 H 00	800 m - TCM	Hauteur TCC
14 H 15	1500 m - TCF	Triple Saut TCC
14 H 25	1500 m - TCM	
14 H 45	200 m - TCF	
15 H 30	200 m - TCM	

½ FINALE DES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE CROSS-COUNTRY CHAMPIONNATS D'OCCITANIE

CARCASSONNE (11) DIMANCHE 18 FÉVRIER 2024 (286816)

1- PARTICIPATION des ATHLÈTES :

Ces courses sont ouvertes aux athlètes ayant une licence Athlé Compétition des catégories Benjamins à Masters.
Les engagements aux ½ finales de cross sont libres.

Date limite des engagements : mercredi 14 février 2024 (23h59)

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

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

Les inscriptions tardives seront payantes **5€** (jusqu'au vendredi midi).

Pas d'inscriptions tardives (à compter du vendredi midi) ou sur place aux ½ FINALES.

Seules sont autorisées les inscriptions tardives jusqu'au vendredi midi (Cf. page 19).

2- BENJAMINS : ÉQUIPES DÉPARTEMENTALES

Benjamins(es) : équipes de Comités Départementaux avec 20 athlètes maxi (20 BEF et 20 BEM) et engagement par les Comités Départementaux.

Il sera fait un classement par équipes de Comités (sur 6 athlètes).

3- RÉCOMPENSES :

Des coupes et médailles seront remises lors des ½ FINALES de cross.

4- RÈGLES TECHNIQUES PARTICULIÈRES :

Chaque athlète devra individuellement récupérer son dossard et sa puce sur présentation de sa carte d'identité.

Les DNS seront pénalisés d'un montant de **3€**. 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**.

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.

5- COUPE DE FRANCE DES LIGUES MINIMES DE CROSS :

La Ligue LAO engagera 1 équipe Fille et 1 équipe Garçon pour la **Coupe de France Minimes de Cross** qui se déroulera dans le cadre des Championnats de France de Cross à Cap Découverte-Tarn le 10 mars 2023. Une équipe est composée de 8 athlètes.

La sélection se fera suivant l'ordre d'arrivée sur les Championnats d'Occitanie de Cross le 18/02/2022 à Carcassonne.

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.

Compte tenu que les championnats de France de cross se déroulent en Occitanie, chaque Comité Départemental pourra engager une équipe MIF et une équipe MIM dans le cadre de la coupe de France Minimes de Cross. Une équipe est composée de 8 athlètes.

Un athlète refusant sa sélection en équipe d'Occitanie ne pourra pas prétendre à participer au Championnat de France dans une équipe départementale.

6- CRITÈRES DE QUALIFICATIONS AUX CHAMPIONNATS DE France

Pour être sélectionnés et participer aux Championnats de France de Cross-Country, il est obligatoire de participer à la ½ finale de Cross-Country.

Nombre d'équipes qualifiées par Ligue

HOMMES					DEMI-FINALES	FEMMES			
M1&+	Elite	CC	U20	U18		Elite	CC	U20	U18
2	2	3	4	4	HAUTS DE FRANCE	2	3	4	3
3	2	2	3	3	GRAND EST BOURGOGNE FRANCHE COMTE	2	3	3	2
3	5	4	3	4	AUVERGNE RHONE ALPES	4	4	6	4
3	4	5	3	3	OCCITANIE	3	2	2	3
5	4	3	5	2	CENTRE PAYS DE LA LOIRE	3	5	3	5
7	6	5	5	6	BRETAGNE NORMANDIE	7	5	4	6
2	3	3	2	2	NOUVELLE AQUITAINE	2	3	3	2
4	4	5	5	5	ILE DE FRANCE	7	5	5	5
3	2	2	2	3	PACA CORSE	2	2	2	2
32	32	32	32	32	TOTAL	32	32	32	32

Nombre d'individuels qualifiés par Ligue

HOMMES						DEMI-FINALES	FEMMES					
M1&+	TC	U23	Cc	U20	U18		M1&+	TC	U23	Cc	U20	U18
17	13	10	20	21	24	HAUTS DE FRANCE	10	11	9	20	24	20
22	17	8	15	27	25	GRAND EST BOURGOGNE FRANCHE COMTE	8	17	9	18	28	26
26	28	17	32	35	31	AUVERGNE RHONE ALPES	11	25	14	26	34	29
19	19	9	19	20	20	OCCITANIE	11	13	8	12	21	23
36	30	17	23	34	27	CENTRE PAYS DE LA LOIRE	15	19	11	28	29	38
56	31	13	32	39	45	BRETAGNE NORMANDIE	22	32	11	25	32	40
22	18	11	15	23	19	NOUVELLE AQUITAINE	9	11	9	18	21	21
26	34	11	28	32	34	ILE DE FRANCE	13	32	12	33	29	28
19	11	8	9	12	18	PACA CORSE	7	11	8	13	20	18
243	201	104	193	243	243	TOTAL	106	172	91	193	238	243

7- HORAIRES :

Horaires validés le 08 février 2024 à 08h30 – Ces horaires annulent et remplacent toute version antérieure

HORAIRES	COURSES	PARCOURS	DISTANCE
11h00	MASTERS HOMMES M1 et +	B+R+B+R+B+R+B+R+B+R	9707m
11h55	INTER COMITÉ BENJAMINS INTER COMITÉ BENJAMINES	B+B+R	2973m
12h15	MINIMES FILLES	B+R+B+R	4052m
12h40	MINIMES GARÇONS CADETTES	B+ B+R+B+R	4676m
13h15	CROSS COURT FÉMININS CROSS COURT MASCULINS	B+B+R+B+R	4676m
13h40	CADETS JUNIORS FEMMES	B+V+B+R+B+R	5637m
14h20	JUNIORS HOMMES	B+B+R+B+R+B+R	6925m
14h55	CROSS LONG FÉMININS + MASTERS FÉMININS	B+B+R+B+V+B+V+B+V	8001m
15h40	CROSS LONG MASCULINS	B+R+B+R+B+R+B+R+B+R	9707m

Distances du parcours :

D	Départ	Bleu Foncé
A	Arrivée	Bleu Foncé
P	Petite Boucle	Bleu
M	Moyenne Boucle	Vert
G	Grande Boucle	Rouge

Plan du parcours :



Adresse : Plaine Mayrevieille, 11000 Carcassonne

CHAMPIONNATS INDOOR D'OCCITANIE ÉPREUVES COMBINÉES BE-MI

BOMPAS (66) DIMANCHE 3 MARS 2024 (283322)

1- NATURE de la COMPÉTITION : ÉPREUVES COMBINÉES BE-MI

2- QUALIFICATIONS des ATHLÈTES :

Epreuves Combinées :

- **20 MEILLEURES MIF** au bilan depuis le 1/09 des perfs réalisées en salle parmi les demandes de participation.
- **20 MEILLEURES BEF** au bilan depuis le 1/09 des perfs réalisées en salle parmi les demandes de participation.

- **20 MEILLEURS MIM** au bilan depuis le 1/09 des perfs réalisées en salle parmi les demandes de participation.
- **20 MEILLEURS BEM** au bilan depuis le 1/09 des perfs réalisées en salle parmi les demandes de participation.

Les demandes de qualifications exceptionnelles : Cf page 20.

3- FORFAIT : Cf. page 20.

Les athlètes qui cochent leur présence sur la feuille de confirmation mais ne participent pas sont assujettis à la pénalité de forfait s'ils ne présentent pas de certificat médical.

4- RÉCOMPENSES :

BE-MI : Médaille d'or, d'argent et de bronze à chaque épreuve dans chaque catégorie d'âge.

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.

5- RÈGLES de QUOTAS des OFFICIELS : Cf. page 19.

Repas des officiels offert par la LAO le dimanche midi.

6- RÈGLES TECHNIQUES PARTICULIÈRES :

- 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 délégué technique
- Le Délégué Technique 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.

7- HORAIRES :

DIMANCHE 3 MARS 2024

08H30 : Ouverture du secrétariat

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

HORAIRES	BEF	MIF	BEM	MIM
Heure limite de confirmation ->	09H00 QUADRATHLON	09H00 PENTATHLON	09H45 QUADRATHLON	09H00 PENTATHLON
09H30	Poids 2 kg	Longueur		50m Haies (84cm)
10H15			50m Haies (65cm)	Poids 4kg
	50m Haies (65cm)			
		50 m Haies (76cm)		
	Hauteur 1 ^{ère} barre 1m			Hauteur 1 ^{ère} barre 1m20
		Poids 3kg	Longueur	
			Poids 3kg	Longueur
		Hauteur 1 ^{ère} barre 1m10		
	1000 m	1000 m	1000 m	1000 m
FIN DE COMPÉTITION	VERS 16H30			

CHAMPIONNATS INDOOR D'OCCITANIE MINIMES

TARBES (65) DIMANCHE 17 MARS 2024 (283324)

- 1- **NATURE de la COMPÉTITION** : ÉPREUVES INDIVIDUELLES MINIMES
- 2- **QUALIFICATIONS des ATHLÈTES** : bilan des perf réalisées « en salle » ou « stade » depuis le 1/09/23
 - **50 MEILLEURES MIF** au bilan du 50 et 50H.
 - **20 MEILLEURES MIF** au bilan de hauteur, longueur, triple-saut, poids.
 - **15 MEILLEURES MIF** au bilan de perche
 - **MARCHE MIF** : engagements libres

 - **50 MEILLEURS MIM** au bilan du 50 et 50H.
 - **20 MEILLEURS MIM** au bilan de hauteur, longueur, triple-saut, poids.
 - **15 MEILLEURS MIM** au bilan de perche
 - **MARCHE MIM** : engagements libres

ENGAGEMENTS par les clubs, des athlètes QUALIFIÉS.

Aucun engagement ne peut être accepté sur place !

- 3- **FORFAIT** : Cf. page 20.
- 4- **RÈGLES de QUOTAS des OFFICIELS** : Cf. page 19.

Repas des officiels offert par la LAO le dimanche midi.

- 5- **RÈGLES TECHNIQUES PARTICULIÈRES** :
 - 3 finales 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^{ère} 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- **RÉCOMPENSES** :

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

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.

7- HORAIRES :

09H30 : Ouverture du secrétariat

10H45 : Mise en place du jury

Confirmations 45mn avant l'épreuve

HORAIRES	COURSES	CONCOURS	
		FILLES	GARÇONS
11 h 15		Hauteur MIF	Perche MIM Longueur MIM Poids MIM
11 h 45			
12 h 00	50 m - MIF séries		
12 h 45	50 m - MIM séries		Triple Saut MIM
13 h 15		Poids MIF Perche MIF	
13 h 30	50 m - Haies MIF séries		Hauteur MIM
14 h 00		Longueur MIF	
14 h 15	50 m - Haies MIM séries		
15 h 00	50 m - MIF Finales		
15 h 20	50 m - MIM Finales		
15 h 40	50 m Haies - MIF finales	Triple Saut MIF	
16 h 00	50m Haies - MIM finales		
16 h 20	3000 m Marche - MIF puis MIM		

RÈGLEMENT GRAND PRIX HIVERNAL BE-MI 2023-2024

1- CALENDRIER DES COMPÉTITIONS :

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

DATE	COMPÉTITIONS
25/11/2023	Meeting vertisaut BE-MI à Revel (31)
26/11/2023	Championnat triathlon U14-U16 en salle à Montpellier (34)
02/12/2023	Meeting indoor BE-MI à Auch (32)
24/02/2024	Grand Prix BE-MI à Foix (09)
03/03/2024	Championnats OCC - Épreuves combinées en salle BE-MI à Bompas (66)
16/03/2024	Championnats OCC - en salle MI à Tarbes (65)

2- CLASSEMENT DES ATHLÈTES :

- 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.

3- ENGAGEMENT DES ATHLÈTES :

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>

4- RÈGLES PARTICULIÈRES :

- Les compétitions doivent se dérouler en salle ou sur un stade d'athlétisme extérieur, figurer au calendrier officiel du Si-FFA et doivent respecter les règles FFA et WA.
- Chaque athlète doit respecter les directives de la Commission Nationale Jeunes : triathlon, limitation d'épreuves... Les athlètes qui ne respectent pas ces directives nationales marquent zéro point à leur triathlon de cette compétition.
- ➔ **Règles Techniques des épreuves athlétiques (-16 ans)**
<https://www.athle.fr/asp.net/main.pdf/pdf.aspx?path=/Reglement/ReglesCNJ2020-24.pdf>
- 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.

5- RÉCOMPENSES :

La remise des récompenses sera faite à la fin de la saison hivernale. Les 10 meilleurs totaux de chaque catégorie BEF, MIF, BEM, MIM, recevront un bon d'achat de 50€ au cours du mois d'avril 2024.

RECORDS SALLE – LIGUE D'OCCITANIE

BENJAMINES

50m - Salle	6"94	DESCOUX Mathilde	03	Ma2m - s/l mireval gardiole at	04/12/16	Montpellier
1 000m - Salle	3'10"04	BAUWE Emeline	95	Union perpignan athle 66*	13/12/08	Bompas
50m Haies (65)-Salle	7"79	GOUREAU Luna	03	Semeac olympique	21/02/16	Foix
Hauteur - Salle	1m63	GOUREAU Luna	03	Stadoceste tarbes	11/12/16	Fronton
Hauteur - Salle	1m63	GUILLAUME Ilionis	98	Montpellier aggro athletic med	30/11/11	Bompas
Hauteur - Salle	1m63	LLAGONNE Emmanuelle	92	Prades conflent marathon	27/11/05	Bompas
Perche - Salle	2m90	BUSCATO Rosanna	01	Ent. us fronton as l'union	14/12/14	Fronton
Longueur - Salle	5m33	GOUREAU Luna	03	Stadoceste tarbes	30/11/16	Bordeaux
Triple saut - Salle	10m87	PUECH Amaryllis	96	So millau	08/03/09	Montpellier
Poids (2 kg) - Salle	13m83	AIGOUY Jona	99	So millau	17/03/12	Aubiere
Tetrathlon BF-Salle	2 596 pts	MEXE Emma	09	Ecla albi*	20/03/22	Bompas
<i>1m41 - 8"01 - 10m25 - 3'19"63</i>						
Triathlon - Salle	114 pts	MEXE Emma	09	Ecla albi*	20/03/22	Bompas
1 000m Marche-Salle (M)	5'28"9	PEREZ Laura	95	Soues omnisports	24/02/08	Saint-girons
2 000m Marche-Salle (M)	11'14"5	PEREZ Laura	95	Soues omnisports	24/02/08	St-girons

MINIMES FILLES

50m - Salle	6"73	BOUOPDA ZOCK Lucie	08	Entente nimes athletisme	05/03/23	Tarbes
50m - Salle	6"73	BOUOPDA ZOCK Lucie	08	Entente nimes athletisme	05/03/23	Tarbes
60m - Salle	7"92	VALOGNES Paola	07	Ma2m - s/l athletic club montp	18/12/22	Bompas
1 000m - Salle	3'01"51	BAUWE Emeline	95	Union perpignan athle 66*	13/03/10	Bompas
50m Haies (76)-Salle	7"52	GOUREAU Luna	03	Stadoceste tarbes	11/03/18	Fronton
60m Haies (76)-Salle	8"51	GOUREAU Luna	03	Tarbes pyrenees athletisme	09/12/18	Bompas
Hauteur - Salle	1m70	GUILLAUME Ilionis	98	Fabregues athletisme	05/12/12	Bompas
Perche - Salle	3m35	SENSEVER Maeva	97	Ua tarbes-stado*	15/12/12	Fronton
Longueur - Salle	5m65	GOUREAU Luna	03	Stadoceste tarbes	11/03/18	Fronton
Triple saut - Salle	11m75	TONDJI WATO Serena	06	Ca balma	27/11/21	Bompas
Triple saut - Salle	11m75	MARROT Sophie	75	Ac auch	01/03/90	??
Poids (3 kg) - Salle	13m24	GOUREAU Luna	03	Stadoceste tarbes	11/03/18	Fronton
Penta MF-Salle	3 437 pts	TAGBO Sateene	07	Athletic club des pays d agde	20/03/22	Bompas
<i>5m27 - 7"89 - 11m60 - 1m57 - 3'29"61</i>						
Triathlon - Salle	138 pts	GOUREAU Luna	03	Stadoceste tarbes	11/03/18	Fronton
1 000m Marche-Salle (M)	4'51"3	MELLADO Coralie	93	Us colomiers	08/12/07	Saint-girons
2 000m Marche-Salle	10'55"73	RUFFEL Ludivine	88	Aoc gaillac	26/10/02	Aubiere

CADETTES

50m - Salle	6"65	KARFAL Ghislaine	90	Lyc mermoz - montpellier	15/12/07	Paris
60m - Salle	7"58	DE LA TAILLE Eloise	99	Ca balma	14/02/16	Nantes
200m - Salle	24"45	DE LA TAILLE Eloise	99	Ca balma	27/11/16	Aubiere
300m - Salle	45"56	LISCH Emmanuelle	96	S/L semeac olympique	28/01/12	Saint sebastien
400m - Salle	55"62	BAUWE Emeline	95	Athle 66*	15/12/12	Aubiere
800m - Salle	2'10"57	CHARLET Emma	06	Athle 66 - s/l athle bompas	18/02/23	Aubiere
1 000m - Salle	3'01"51	BAUWE Emeline	95	Union perpignan athle 66*	13/03/10	Bompas
1 500m - Salle	4'41"84	SDOUR FORT Noreen	07	Stade rodez athletisme*	21/01/23	Aubiere
3 000m - Salle	10'36"40	PREVOT Clara	02	Us colomiers	06/03/19	Istanbul
50m Haies (76)-Salle	7"28	MARROT Sophie	75	Ac auch	01/03/92	Bordeaux
60m Haies (76)-Salle	8"26	GUILLAUME Ilionis	98	Fabregues athletisme	14/02/15	Nantes
Hauteur - Salle	1m82	GUILLAUME Ilionis	98	Fabregues athletisme	30/01/15	Aubiere
Hauteur - Salle	1m82	MENIKER Nawal	97	Athle 66*	08/03/14	Val de reuil

Perche - Salle	3m70	ZALAWA Marie	99	Ecla albi*	18/12/16	Bompas
Longueur - Salle	6m26	GUILLAUME Ilionis	98	Fabregues athletisme	15/02/15	Nantes
Triple saut - Salle	12m95	GUILLAUME Ilionis	98	Fabregues athletisme	28/02/15	Lyon
Poids (3 kg) - Salle	15m58	AIGOUY Jona	99	So millau	31/01/16	Fronton
Poids (4 kg) - Salle	13m67	AIGOUY Jona	99	So millau	27/02/16	Padoue
Tetrathlon CF -Salle	2 918 pts	BERTRAND Aude	79	Montpellier uc	25/02/96	Nogent-sur-oise
Pentathlon CF-Salle	3 689 pts	KPATCHA Hilary	98	Ca balma	07/02/15	Reims
<i>9"07 - 1m63 - 11m52 - 6m03 - 2'43"32</i>						
Penta (4kg) CVF-Salle	3 498 pts	LAUGIE Marie	94	Assp vergeze	26/02/11	Val de reuil
<i>9"31 - 1m63 - 9m10 - 5m59 - 2'30"71</i>						
4 X 200m - salle	1'43"80			Ca balma	15/02/15	Nantes
<i>1-GALINIER ELODIE/CAF,2-NDUKWE NAOMI/CAF,3-WOJTUSCISZYN MARIE/CAF,4-DE LA TAILLE ELOISE/CAF</i>						
3 000m Marche-Salle (M)	14'36"5	EBERHART Muriel	72	Us colomiers	01/03/89	??

JUINORS FEMMES

50m - Salle	6"62	SOUCHE Marine	88	Montpellier uc	17/02/07	Aubière
60m - Salle	7"49	DE LA TAILLE Eloise	99	Ca balma	31/01/18	Reims
200m - Salle	24"03	DE LA TAILLE Eloise	99	Ca balma	09/02/18	Eaubonne
400m - Salle	55"06	DESCOUX Mathilde	03	Ma2m - s/l mireval gardiole at	20/02/21	Miramas
800m - Salle	2'05"31	MOUCHET Charlotte	96	Blagnac sc	22/02/15	Aubiere
1 000m - Salle	2'52"87	BOUAKIRA Athina	91	Montpellier aggro athletic med	03/01/10	Aubière
1 500m - Salle	4'29"69	LEMITRE Alexa	98	Ecla albi*	04/03/17	Halle
3 000m - Salle	10'36"40	PREVOT Clara	02	Us colomiers	06/03/19	Istanbul
50m Haies (84)-Salle	7"15	EWANJE-EPEE Monique	67	Montpellier uc	12/01/86	Miramas
60m Haies (84)-Salle	8"06	EWANJE-EPEE Monique	67	Montpellier uc	22/02/86	Madrid (esp)
Hauteur - Salle	1m92	EWANJE-EPEE Maryse	64	Montpellier uc	06/03/83	Budapest (hon)
Perche - Salle	3m92	ZALAWA Marie	99	Ecla albi*	10/02/18	Bompas
Longueur - Salle	6m29	VERDIER Lea	01	Lunel a.	22/02/20	Miramas
Triple saut - Salle	13m31	GUILLAUME Ilionis	98	Ma2m - s/l fabregues athletic	28/01/17	Montpellier
Poids (4 kg) - Salle	14m76	WALDET Magalie	77	Cercle athletique moissagais	27/01/96	Paris insep
Pentathlon JSF-Salle	4 155 pts	EWANJE-EPEE Monique	67	Montpellier uc	09/03/85	Insep paris
4 X 200m - salle	1'41"40			Ca balma	12/02/17	Nantes
<i>1-KPATCHA HILARY/JUF,2-NDUKWE NAOMI/JUF,3-GALINIER ELODIE/JUF,4-DE LA TAILLE ELOISE/JUF</i>						
3 000m Marche-Salle	14'03"92	MELLADO Coralie	93	Us colomiers	03/03/12	Val de reuil

ESPOIRS FEMMES

50m - Salle	6"57	RESPAUD Maud	71	Montpellier athletisme	01/01/93	??
60m - Salle	7"40	DE LA TAILLE Eloise	99	Ca balma	20/02/21	Miramas
60m - Salle	7"40	ATATOU Wided	99	Entente nimes athletisme	30/01/21	Mondeville
200m - Salle	23"58	ATATOU Wided	99	Entente nimes athletisme	21/02/21	Miramas
400m - Salle	54"00	DELAUNE Florence	78	Stade toulousain athletisme	01/02/98	Liévin
800m - Salle	2'05"31	MOUCHET Charlotte	96	Blagnac sc	22/02/15	Aubiere
1 000m - Salle	2'49"20	LEMITRE Alexa	98	Ecla albi*	04/01/20	Aubiere
1 500m - Salle	4'21"46	LEMITRE Alexa	98	Ecla albi*	01/02/20	Mondeville
Mile - Salle	4'49"98	TISSIER Flora	03	Ma2m - s/l vendargues athletic	26/02/23	Boston
3 000m - Salle	9'33"83	JULIEN Melody	99	Association multisports montre	19/02/21	Miramas
50m Haies (84)-Salle	7"15	EWANJE-EPEE Monique	67	Montpellier uc	12/01/86	Miramas
60m Haies (84)-Salle	8"06	EWANJE-EPEE Monique	67	Montpellier uc	22/02/86	Madrid (esp)
Hauteur - Salle	1m95	EWANJE-EPEE Maryse	64	Montpellier uc	04/03/84	Goteborg
Perche - Salle	4m00	ZALAWA Marie	99	Ecla albi*	31/01/19	Aubiere
Longueur - Salle	6m47	KPATCHA Hilary	98	Ca balma	17/02/19	Miramas
Triple saut - Salle	13m31	GUILLAUME Ilionis	98	Ma2m - s/l fabregues athletic	28/01/17	Montpellier
Poids (4 kg) - Salle	15m90	SIONE Selema	82	Ecla albi*	18/12/03	Fronton

Pentathlon JSF-Salle	4 193 pts	PERRON Celia	97	Ecla albi*	02/02/19	Rennes
<i>8"75 - 1m73 - 10m74 - 6m00 - 2'13"69</i>						
4 X 200m - salle	1'41"40			Ca balma	12/02/17	Nantes
<i>1-KPATCHA HILARY/JUF,2-NDUKWE NAOMI/JUF,3-GALINIER ELODIE/JUF,4-DE LA TAILLE ELOISE/JUF</i>						
3 000m Marche-Salle	14'03"92	MELLADO Coralie	93	Us colomiers	03/03/12	Val de reuil

SENIORS FEMMES

50m - Salle	6"47	DE LA TAILLE Eloise	99	Ca balma	22/01/22	Kirchberg
60m - Salle	7"40	DE LA TAILLE Eloise	99	Ca balma	20/02/21	Miramas
60m - Salle	7"40	ATATOU Wided	99	Entente nimes athletisme	30/01/21	Mondeville
200m - Salle	23"58	ATATOU Wided	99	Entente nimes athletisme	21/02/21	Miramas
400m - Salle	52"90	MICHANOL Virginie	85	Ecla albi*	28/02/10	Paris
800m - Salle	2'01"04	DJATE Patricia	71	Sa pamiers basse ariege	19/02/99	Gand (bel)
1 000m - Salle	2'37"87	DJATE Patricia	71	Sa pamiers basse ariege	28/02/97	Eaubonne
1 500m - Salle	4'06"16	DJATE Patricia	71	Sa pamiers basse ariege	09/03/97	Paris bercy
Mile - Salle	4'49"98	TISSIER Flora	03	Ma2m - s/l vendargues athletic	26/02/23	Boston
3 000m - Salle	8'57"01	BARDELLE Christine	74	Ales cevennes athletisme	07/02/13	Eaubonne
5 000m - Salle	16'48"44	SAGNES Mathilde	95	Montauban athetisme	24/02/17	Seattie
50m Haies (84)-Salle	7"03	EWANJE-EPEE Monique	67	Montpellier athletisme	29/01/95	Grenoble
60m Haies (84)-Salle	7"98	EWANJE-EPEE Monique	67	Montpellier athletisme	12/03/95	Barcelone (esp)
Hauteur - Salle	1m95	EWANJE-EPEE Maryse	64	Montpellier uc	04/03/84	Goteborg
Perche - Salle	4m46	DORDAIN Albane	98	Ca balma	05/03/22	Rouen
Longueur - Salle	6m58	KPATCHA Hilary	98	Ca balma	16/01/21	Aubiere
Triple saut - Salle	13m60	KESSELY Haoua	88	Ca balma	19/12/14	Lyon
Poids (4 kg) - Salle	15m90	SIONE Selema	82	Ecla albi*	18/12/03	Fronton
Pentathlon JSF-Salle	4 434 pts	PERRON Celia	97	Ecla albi*	19/02/21	Miramas
<i>8"36 - 1m78 - 11m77 - 5m99 - 2'11"65</i>						
4 X 200m - salle	1'41"40			Ca balma	12/02/17	Nantes
<i>1-KPATCHA HILARY/JUF,2-NDUKWE NAOMI/JUF,3-GALINIER ELODIE/JUF,4-DE LA TAILLE ELOISE/JUF</i>						
3 000m Marche-Salle	13'17"02	AVEROUS Violaine	85	Ca balma	01/03/20	Lievain

MASTERS FEMMES

50m - Salle	7"55	SOUBIROU Nathalie	73	Athletic club auterivain	06/02/16	Fronton
60m - Salle	8"28	DORADOUX Nathalie	68	As villeneuve-les-avignon	16/12/18	Miramas
200m - Salle	27"25	BENSAAD Flora	85	Ca balma	03/03/23	Miramas
400m - Salle	60"49	MEMBRADO Lucie	88	Athle 66 - s/l union perpignan	28/03/23	Torun
800m - Salle	2'18"33	MEMBRADO Lucie	88	Athle 66 - s/l union perpignan	30/03/23	Torun
1 000m - Salle	3'13"35	GOUAICHAULT Nadine	63	Ecla albi*	10/01/09	Aubièrre
1 500m - Salle	4'53"19	GANGLOFF Rosario	64	Beziers cheminots athletisme m	12/12/10	Bompas
3 000m - Salle	10'05"36	GANGLOFF Rosario	64	Ac narbonne mediterrannee	23/11/08	Bompas
50m Haies (76)-Salle	9"93	PONS Olivia	67	Us colomiers	20/12/08	Foix
50m Haies (84)-Salle	9"42	CAZENAVE Anne-claire	74	Muret ac	04/02/17	Fronton
60m Haies (76)-Salle	9"71	LAGONELLE Christine	65	Ua tarbes-stado*	13/02/10	Nogent-sur-oise
Hauteur - Salle	1m51	MONGENOT Audrey	87	Athle 66 - s/l union perpignan	04/03/23	Miramas
Perche - Salle	3m00	DELZENNE Amelie	83	Ma2m - s/l athletic club montp	01/12/19	Montpellier
Longueur - Salle	5m13	SARRAT Christine	76	Athle 66 - s/l union perpignan	27/11/16	Bompas
Triple saut - Salle	10m34	SARRAT Christine	76	Athle 66 - s/l union perpignan	18/11/17	Bompas
Poids (4 kg) - Salle	10m64	ROZE Benedicte	65	Us sete athletisme	17/01/15	Bompas
Penta (4kg) CVF-Salle	3 181 pts	LAGONELLE Christine	65	Ua tarbes-stado*	16/01/10	Fronton
<i>9"78 - 1m44 - 8m33 - 4m62 - 2'55"89</i>						
4 X 200m - salle	2'02"96			Athletic club auterivain	06/01/18	Bordeaux
<i>FIORETTI Cecile (F40F/73), AGUSOU Cecile (F40F/74), FEVRE Vanessa (F40F/74), DEHAIS Catherine (F45F/72)</i>						
3 000m Marche-Salle	13'17"02	AVEROUS Violaine	85	Ca balma	01/03/20	Lievain

BENJAMINS

50m - Salle	6"56	BARBAZANGES Matthieu	01	Ent. us fronton as l'union	14/12/14	Fronton
1 000m - Salle	2'55"06	FALIP Florent	88	A beziers ca	28/10/01	Eaubonne
50m Haies (65)-Salle	7"79	DUPARAY Franck	06	Ca pezenas	17/03/19	Montpellier
Hauteur - Salle	1m68	KHIEFER Romain	95	Assp vergeze	06/12/08	Montpellier
Perche - Salle	3m30	BARONE Maxence	00	S/l athle bompas	23/11/13	Bompas
Longueur - Salle	6m53	CHASTAN Richard	77	Asc beziers *	28/10/90	Paris insep
Triple saut - Salle	13m71	CHASTAN Richard	77	Asc beziers *	27/10/90	Paris insep
Poids (3 kg) - Salle	15m23	AUZIER Denis	77	Js lezignan-corbieres	27/10/90	Paris insep
Tetra Lg BM-Salle	2 206 pts	MATEO Simon	97	S/l athle bompas	27/11/10	Bompas
<i>7"87 - 5m11 - 8m69 - 2'55"87</i>						
Triathlon - Salle	115 pts	GAMBA Baptiste	07	Cahors a	22/02/20	Foix
Triathlon - Salle	115 pts	DUPARAY Franck	06	Ca pezenas	17/03/19	Montpellier
Triathlon - Salle	115 pts	MARTINEZ Thomas	05	Athletique club clermontais	18/03/18	Montpellier
1 000m Marche-Salle	5'15"66	MOREELS Xavier	85	Asu perpignan *	05/04/98	Perpignan
2 000m Marche-Salle	11'24"41	SARRAT Nicola	06	Athle 66 - s/l union perpignan	25/11/18	Bompas

MINIMES GARÇONS

50m - Salle (M)	5"9	ALLOKE Nicolas	73	Us montauban	01/03/88	???
50m - Salle	6"15	BOMBEAUX Nicolas	73	Muret ac	13/01/88	Bordeaux
60m - Salle	7"03	ALLOKE Nicolas	73	Us montauban	30/10/88	Paris
1 000m - Salle	2'44"16	GAILLARD Anthony	93	Athletisme lozere *	09/03/08	Aubière
50m Haies (84)-Salle	6"94	SABATER Clement	88	Rac st esteve	26/10/03	Eaubonne
60m Haies (84)-Salle	8"12	LABANDES Jerome	81	Stadoceste tarbes	27/10/96	Paris insep
Hauteur - Salle	1m95	MOURIE Remi	08	Tarn sud a - s/l castres athle	19/03/23	Bompas
Hauteur - Salle	1m95	LAIRI Dorian	99	Ca pezenas	16/11/14	Bompas
Perche - Salle	4m40	CONTRERAS Sebastien	83	E fronton l'union	08/03/98	Fronton
Longueur - Salle	7m20	PLAGNOL Joel	71	Entente nimes athletisme	01/03/86	Inconnu
Triple saut - Salle	13m97	SABATER Clement	88	Rac st esteve	26/10/03	Eaubonne
Poids (4 kg) - Salle	15m54	DEHRI Frederic	74	Uzes ac	28/10/89	Paris insep
Penta Lg MH-Salle	3 622 pts	MARTINEZ Thomas	05	Athletique club clermontais	01/03/20	Bompas
<i>7"27 - 1m88 - 11m39 - 6m74 - 2'51"35</i>						
Triathlon - Salle	134 pts	MOURIE Remi	08	Tarn sud a - s/l castres athle	05/03/23	Tarbes
1 000m Marche-Salle (M)	5'12"0	BAC Thierry	77	Js lezignan-corbieres	20/09/92	Narbonne
3 000m Marche-Salle	14'48"16	CASSAGNES Adrien	94	Stade rodez athletisme	19/12/09	Bompas

CADETS

50m - Salle	6"00	ALLOKE Nicolas	73	Us montauban	01/03/90	Bordeaux
60m - Salle	6"93	ALLOKE Nicolas	73	Us montauban	01/03/90	??
200m - Salle	22"05	RESPAUT Guillaume	82	Montpellier uc	31/01/99	Bordeaux
400m - Salle	48"93	REGGAD Sayf-mohamed	06	Ca balma	28/01/23	Miramas
800m - Salle	1'54"56	MULLER Lucas	96	Montpellier agglo athletic med	16/03/13	Lyon
1 000m - Salle	2'34"02	GAILLARD Anthony	93	S/l marvejols a gevaudan	27/03/10	Aubière
1 500m - Salle (M)	3'56"2	BOUALLAGUI Houssam	90	Sa toulouse uc	13/01/07	Bordeaux
3 000m - Salle	9'14"93	OUALICH Mustapha	83	Montpellier uc	01/01/99	*** inconnu ***
50m Haies (91)-Salle	6"87	FAVIER Guillaume	83	E nimes a	30/01/00	Miramas
60m Haies (91)-Salle	7"88	MAYMAT Philippe	70	As muret	01/02/87	Paris insep
Hauteur - Salle	2m13	LAIRI Dorian	99	Ca pezenas	18/12/16	Bompas
Perche - Salle	4m90	SOLER Joel	82	Riberal ac	13/03/99	Bordeaux
Longueur - Salle	7m29	MEHDAOUI Abdel kader	98	Montpellier agglo athletic med	20/12/14	Bompas
Triple saut - Salle	14m74	MARTINEZ Thomas	05	Athletique club clermontais	22/01/21	Miramas
Triple saut - Salle	14m74	FABBRO Antonin	97	Athle 66*	01/02/14	Bompas
Poids (5 kg) - Salle	18m39	ALBERT Eric	79	Es aussillon	21/01/96	Fronton
Pentathlon CH-Salle	3 958 pts	EL FASSI Nadir	83	Sas bompas	12/02/00	Nogent sur oise
Heptathlon CH-Salle	5 258 pts	HONVAULT Rigo	03	Athletique club clermontais	30/11/19	Montpellier
<i>7"26 - 7m02 - 13m24 - 2m01 - 8"04 - 3m20 - 2'49"10</i>						
4 X 200m - salle	1'31"62			Union athletique occitane 31*	11/02/17	Nantes

JUNIRS HOMMES

50m - Salle	5"92	PRIEUR Simon	86	Ent. us fronton as l'union	12/02/05	Paris
60m - Salle	6"81	FERRER Adrien	95	Ent. us fronton as l'union	08/03/14	Val de reuil
200m - Salle	21"75	LORUSSO Matteo	04	Ma2m - s/l athletic club montp	05/02/23	Lyon
400m - Salle	47"82	LORUSSO Matteo	04	Ma2m - s/l athletic club montp	26/01/23	Eaubonne
800m - Salle	1'49"31	ROBERT Benjamin	98	Ca balma	31/01/17	Reims
1 000m - Salle	2'33"92	CASSE Martin	90	Ca balma	10/01/09	Aubière
1 500m - Salle	3'52"25	AISSAT Nicolas	80	Ecla albi*	31/01/99	Bordeaux
3 000m - Salle	8'28"55	BENHADDOU Julien	02	Ales cevennes athletisme*	05/12/21	Miramas
50m Haies (106)-Salle	6"78	MARTIN Thomas	80	E fronton l'union	01/03/99	Liévin
60m Haies (106)-Salle	8"12	AUDABRAM Laurent	78	Ent. us fronton as l'union	09/02/97	Liévin
50m Haies (99)-Salle	7"26	ZAROURI Youssef	92	Us colomiers	12/12/09	Foix
60m Haies (99)-Salle	7"91	ZAHANA-ONI Widy	01	Us sete athletisme	22/02/20	Miramas
Hauteur - Salle	2m23	DIAZ Michael	86	Assp vergeze	16/01/05	Mayenne
Perche - Salle	5m20	SOLER Joel	82	Riberal ac	25/01/01	Clermont ferrand
Perche - Salle	5m20	MESNIL Romain	77	Ecla albi*	14/12/96	Toulouse
Longueur - Salle	7m84	PLAGNOL Joel	71	Entente nimes athletisme	27/01/90	Lieviv
Triple saut - Salle	15m64	CAMARA Pierre	65	Usc albi	28/01/84	Paris insep
Poids (6 kg) - Salle	18m51	REVALIER Jean-philippe	67	Usc albi	01/02/86	Paris insep
Heptathlon SH-Salle	5 844 pts	EL FASSI Nadir	83	Stade athl. salanquais bompas	02/02/02	Vienne (aut)
<i>7"01 - 7m02 - 13m18 - 2m11 - 8"37 - 4m60 - 2'39"22</i>						
Pentathlon ESH-Salle	3 523 pts	BAUDOUIN Mallory	76	Montpellier athletisme	15/01/95	Bordeaux
Pentathlon JH-Salle	3991 PTS	EL FASSI Nadir	83	Sas bompas	16/12/01	Fronton
Heptathlon JH-Salle	5 844 pts	EL FASSI Nadir	83	Sas bompas	02/03/02	Vienne (aut)
<i>7"01 - 7m02 - 13m18 - 2m11 - 8"37 - 4m60 - 2'39"22</i>						
4 X 200m - salle	1'30"28			Selection Ligue Occitanie	09/02/20	Lyon
<i>BENEITEZ Xavier (JUM/01) - Ca balma, MOHAMED Amael (JUM/02) - Entente nimes athletisme, MBOG POUTH James-jonathan (JUM/01) - Ma2m - s/l athletic club, SACKO Bakary (JUM/01) - Stade rodez athletisme*</i>						
5 000m Marche-Salle	20'48"32	MADELINE-DEGY Martin	01	Ecla albi - s/l les pointes de	01/03/20	Lieviv

ESPOIRS HOMMES

50m - Salle	5"92	PRIEUR Simon	86	Ent. us fronton as l'union	12/02/05	Paris
60m - Salle	6"63	CARRAT Sebastien	74	Us montauban	25/02/95	Liévin
200m - Salle	21"04	BEDEL Ismail	97	Entente nimes athletisme	11/02/18	Aubiere
400m - Salle	47"21	MANDROU Bastien	94	Montpellier aggro athletic med	08/02/14	Aubiere
800m - Salle	1'47"06	AISSAT Nicolas	80	Ecla albi*	03/02/02	Stuttgart (ger)
1 000m - Salle	2'22"65	ROBERT Benjamin	98	Ca balma	13/02/18	Lieviv
1 500m - Salle	3'42"47	JOCTEUR-MONROZIER Pierrick	98	Sa toulouse uc	05/02/20	Reims
Mile - Salle	4'06"83	SCOMPARIN Loic	01	Ma2m - s/l athletic club montp	27/01/23	Boulder
2 000m - Salle (M)	5'25"0	GARIN Pascal	75	Cac gard	21/12/94	Bordeaux
3 000m - Salle	7'51"84	SCOMPARIN Loic	01	Ma2m - s/l athletic club montp	11/02/23	Boston
50m Haies(106)-Salle	6"78	MARTIN Thomas	80	Ent. us fronton as l'union	01/03/99	Liévin
60m Haies(106)-Salle	7"93	MARTIN Thomas	80	Ent. us fronton as l'union	16/02/02	Liévin
Hauteur - Salle	2m23	DIAZ Michael	86	Assp vergeze	16/01/05	Mayenne
Perche - Salle	5m80	MESNIL Romain	77	Ecla albi*	21/01/99	Clermont-ferrand
Longueur - Salle	7m84	MAIAU Raihau	92	Ca balma	19/12/14	Lyon
Longueur - Salle	7m84	PLAGNOL Joel	71	Entente nimes athletisme	27/01/90	Lieviv
Triple saut - Salle	16m69	PONTVIANNE Jean-marc	94	Entente nimes athletisme	07/03/15	Nogent sur oise
Poids (7 kg) - Salle	18m87	BROUZET Yves	48	Asc beziers *	15/03/70	Vienne (aut)
Heptathlon SH-Salle	5 844 pts	EL FASSI Nadir	83	Stade athl. salanquais bompas	02/02/02	Vienne (aut)
<i>7"01 - 7m02 - 13m18 - 2m11 - 8"37 - 4m60 - 2'39"22</i>						

Pentathlon ESH-Salle	3 991 pts	EL FASSI Nadir	83	Sas pompas	16/12/01	Fronton
4 X 200m - salle	1'30"28			Selection ligue occitanie	09/02/20	Lyon
<i>BENEITEZ Xavier (JUM/01) - Ca balma, MOHAMED Amael (JUM/02) - Entente nimes athletisme, MBOG POUTH James-jonathan (JUM/01) - Ma2m - s/l athletic club , SACKO Bakary (JUM/01) - Stade rodez athletisme*</i>						
5 000m Marche-Salle	19'34"79	MADELINE-DEGY Martin	01	Blagnac sc	11/02/23	Val de reuil

SENIORS HOMMES

50m - Salle	5"83	LEROY Gabriel	53	Semeac olympique	07/02/81	Grenoble
60m - Salle	6"63	CARRAT Sebastien	74	Us montauban	25/02/95	Liévin
200m - Salle	21"04	BEDEL Ismail	97	Entente nimes athletisme	11/02/18	Aubiere
400m - Salle	46"94	COURBIERE Nicolas	93	Sa toulouse uc	20/02/21	Miramas
800m - Salle	1'46"06	ROBERT Benjamin	98	Sa toulouse uc	20/02/21	Miramas
1 000m - Salle	2'18"38	AISSAT Nicolas	80	Ecla albi*	22/02/03	Liévin
1 500m - Salle	3'40"27	BEDRANI Djilali	93	Sa toulouse uc	21/02/21	Miramas
Mile - Salle	4'01"04	CASSE Martin	90	Blagnac sc	08/02/14	Boston
2 000m - Salle (M)	5'25"0	GARIN Pascal	75	Cac gard	21/12/94	Bordeaux
3 000m - Salle	7'41"40	BEDRANI Djilali	93	Sa toulouse uc	19/02/20	Lieviv
5 000m - Salle	14'11"24	TERMOTE Thomas	02	Ales cevennes athletisme*	27/02/22	Boston
50m Haies(106)-Salle	6"70	MALRIEU Patrick	48	As carcassonne *	01/01/72	??
60m Haies(106)-Salle	7"68	MAYER Kevin	92	Ma2m - s/l athletic club montp	09/02/21	Lieviv
Hauteur - Salle	2m31	GASCH Loic	94	Ca balma	20/03/22	Belgrade
Perche - Salle	5m86	MESNIL Romain	77	Ecla albi*	03/03/01	Toulouse
Longueur - Salle	8m02	MAIAU Raihau	92	Ca balma	04/02/16	Nantes
Triple saut - Salle	17m13	PONTVIANNE Jean-marc	94	Entente nimes athletisme	19/02/17	Bordeaux
Poids (7 kg) - Salle	18m87	BROUZET Yves	48	Asc beziers *	15/03/70	Vienne (aut)
Heptathlon SH-Salle	6 392 pts	MAYER Kevin	92	Ma2m - s/l athletic club montp	07/03/21	Torun
<i>6"86 - 7m47 - 16m32 - 2m04 - 7"78 - 5m20 - 2'45"72</i>						
Pentathlon ESH-Salle	3 991 pts	EL FASSI Nadir	83	Sas pompas	16/12/01	Fronton
4 X 200m - salle	1'28"13			Selection ligue pyr	10/03/07	St-sébastien
<i>1-LLATSER Johan/SEM,2-GALY Olivier/SEM,3-NEGRE Yohann/SEM,4-MAGNEVILLE Benoit/ESM</i>						
5 000m Marche-Salle	19'34"79	MADELINE-DEGY Martin	01	Blagnac sc	11/02/23	Val de reuil

MASTERS HOMMES

50m - Salle	6"51	BONTEMPS Francois	64	Atp - s/l usc albi	25/02/17	Bordeaux
60m - Salle	7"08	BAILLES Nicolas	86	Uao 31 - s/l toulouse oac	05/02/22	Aubiere
200m - Salle	22"57	CHEVAL Christophe	71	Athle 66*	05/04/12	Jyvaskyla
400m - Salle	48"92	HANN Mamadou kasse	86	Ma2m - s/l athletic club montp	07/02/21	Miramas
800m - Salle	2'02"88	ALFONSO Laurent	71	Ca sapeurs pompiers du gard	27/01/13	Sabadell
1 000m - Salle (M)	2'44"5	DRUBAY Denis	62	Ecla albi*	16/03/03	Bordeaux
1 500m - Salle	4'00"30	CILICI Fabrice	85	Blagnac sc	05/02/23	Lyon
3 000m - Salle	8'20"55	GONZALEZ Alexandre	51	Blagnac sc	20/01/96	Bordeaux
60m Haies(106)-Salle	9"43	LAMBERT Olivier	57	Sas pompas	15/12/02	Fronton
50m Haies (99)-Salle	8"55	DONNADIEU Marc	60	Athle 632*	12/03/00	Fronton
60m Haies (99)-Salle	8"89	BAUER Eric	61	Castres athletisme	13/03/04	Sindelfingen
Hauteur - Salle	1m99	COUDERC Mathieu	86	Beziers cheminots athletisme m	04/12/21	Montpellier
Perche - Salle	4m71	PLAISANT Fabien	85	Ma2m - s/l athletic club montp	26/01/20	Bompas
Longueur - Salle	6m93	KLOUCHI Kader	69	Es aussillon	25/02/12	Bompas
Triple saut - Salle	13m41	JUANPERE Xavier	84	Blagnac sc	22/02/20	Nantes
Poids (7 kg) - Salle	14m25	CARCENAC Aurelien	81	Ecla albi*	04/03/23	Miramas
Heptathlon SH-Salle	3 866 pts	SARRAT Patrick	61	Ac perpignan *	12/11/05	Bompas
<i>7"96 - 6m15 - 9m50 - 1m62 - 9"70 - 3m40 - 2'57"98</i>						
Penta VH salle	3 771 pts	JOBARD Laurent	79	Athle 11 - s/l as carcassonne	28/03/19	Torun
<i>9"40 - 6m58 - 9m63 - 1m93 - 2'55"03</i>						
Penta VH salle	3 624 pts	BAUER Eric	61	Castres athletisme	10/03/04	Sindelfingen
<i>9"07 - 5m74 - 11m71 - 1m67 - 3'04"04</i>						
Hepta VH salle	4 797 pts	BAUER Eric	61	Castres athletisme	08/01/05	Bordeaux
<i>7"92 - 5m56 - 10m78 - 1m71 - 8"96 - 3m70 - 3'03"04</i>						
4 X 200m - salle	1'41"65			Blagnac sc	04/03/23	Miramas

RUIZ Quentin (M35M/88), HAMADA Sami (M35M/84), BOSC Fabien (M35M/87), GAUVRY Philippe (M50M/70)

3 000m Marche-Salle	14'02"01	BROCHOT Patrice	51	Ua tarbes-stado*
5 000m Marche-Salle	22'30"00	VIELFAURE Denis	51	Conseil general du gard

17/03/11	Gand
26/01/97	Lyon vaise