

Livret régional Jeune Ligue Sud PACA

Saison Hiver 2023-2024

Benjamins - Minimes

Commission Jeune ligue Sud PACA

Version 22 Septembre 2023

Table des matières

Calendrier régional et national hiver 2023-2024	2
Régionaux d'épreuves combinées en salle	3
Championnat Régional de CROSS.....	4
½ finale de CROSS interrégional	4
Inter comité minime de cross.....	4
Coupe de France de cross minime	5
Régionaux de lancers longs 2023 2024	6
Régionaux minimes individuels	7
Equip'Athlé hivernal 2023-2024 Benjamins et Minimes	8
Annexe : les tables de cotations.....	9

Pour toute question concernant les actions benjamins / minimes de la ligue : contactez la commission régionale des jeunes : crj@lapaca.fr



Calendrier régional et national hiver 2023-2024

Minimes

Dates	Epreuves/Stages	Lieu	Qualifications
13/14 janvier 2024	Régionaux E.C. en salle	Miramas	Sur qualification
28 Janvier 2024	Régional 2024 de cross	Serres (05)	Sur inscription
11 février 2024	½ finale de Cross	Fos (13)	Sur sélections
11 février 2024	Inter comité minime de cross	Fos (13)	Sur sélections
09 mars 2024	Régionaux Lancers longs min et master	Non déterminé	Sur qualification
08 09 10 Mars	Coupe de France de cross	Cap Découverte Tarn	Sélection régionale
17 mars 2024	Régionaux individuels en salle	Miramas	Sur minimas
17 mars 2024	Examen jeune juge régional	Miramas	Sur inscription
Avant fin mars	Equip' Athlé hivernal	Comité	Par équipe sur inscription

Benjamin

Dates	Epreuves/Stages	Lieu	Qualifications
28 Janvier 2024	Régional 2024 de cross	Serres (05)	Sur inscription
Avant fin mars	Equip' Athlé hivernal	A définir	Responsabilité comité

Régionaux d'épreuves combinées en salle

Un championnat régional minime d'épreuves combinées est organisé le WE du 13 et 14 janvier en même temps que les régionaux EC des cadets et plus.

✓ Programmes :

Les épreuves seront :

Pour les garçons : 50 haies, Perche, hauteur, poids et 1000m ;

Pour les filles : 50haies, longueur, hauteur, poids et 1000m.

✓ Qualification :

Les 12 meilleurs filles et garçons seront qualifiés au bilan des EC. Pour être qualificatives, les épreuves doivent être celles décrites ci-dessus : les garçons doivent obligatoirement faire un pentathlon avec de la perche.

La date limite de réalisation des perfs qualificatives : 6 janvier 2024

Diffusion liste des qualifiés : 8 janvier 2024

Confirmation de la liste des qualifiés : 10 janvier 2024

Réponse à adresser à CSO@lapaca.fr et copie à CRJ@lapaca.fr

Championnat Régional de CROSS

Seuls les athlètes avec une licence compétition peuvent participer au championnat. Le maillot du club est obligatoire. Tous les athlètes doivent avoir pour la course leur dossard fixé sur la poitrine par 4 épingles (non fournies par l'organisation).

Le programme et horaires seront diffusés sur le site de la ligue.

Extrait des préconisations de la CNJ sur les distances réglementaires.

LA PRATIQUE DU CROSS COUNTRY

Distances réglementaires : pour toutes les catégories, il convient d'adapter les distances proposées en fonction de la topographie du site (niveau de difficulté du parcours).

EPREUVES ET DISTANCES CROSS PAR CATEGORIE ET PAR CHAMPIONNATS				
	Organisations Locales et Départementales	Organisations Régionales	Organisations Interrégionales	Organisations Nationales
Benjamines (U14)	2,5 à 3 km	2,5 à 3 km		
Benjamins (U14)				
Minimes (U16) Féminines	3 à 3,5 km	3 à 3,5 km	4 km	
Minimes (U16) Masculins	3,5 à 4 km	3,5 à 4 km	4,5 km	

½ finale de CROSS interrégional

Le programme et horaires seront diffusés sur le site de la ligue.

Inter comité minime de cross

Equipes minimales pour inter comités cross à Fos sur mer le 11 février

Règlement pour 2024 : 24 participants au maximum par comité et par sexe

Seule exception : Les comités 04 et 05 sont associés pour former le comité des Alpes

Classement par équipes de 6 les 6 premiers d'un comité forment l'équipe 1 puis les 6 qui suivent l'équipe 2 et ainsi de suite.

Chaque comité n'a droit qu'à une seule équipe sur le podium.

On appelle au podium tous les comités présents.

Coupe de France de cross minime

- ✓ Composition des équipes et classement
 - Les équipes seront composées de **8 athlètes** de même sexe, d'une même ligue.
 - Chaque équipe de Ligue portera un **maillot distinctif (remis par la ligue)**
 - Le classement s'effectuera sur les **six (6) premiers** arrivant de l'équipe
 - Un classement **par catégorie** et un classement **mixte (6+6)** seront établis.

- ✓ Modalités sélection pour la ligue Région Sud, PACA :
 - Une seule équipe dans chaque catégorie sera proposée ;
 - **Les 3 premiers du ¼ de finale, seront automatiquement retenu(e)s ;**
 - **Les 5 premier(e)s athlètes minimes H et F de la région sur les 1/2 finales seront automatiquement retenu(e)s ;**
 - **Le complément à 8 par équipe sera fait en fonction des courses des 2 épreuves.**
 - Une liste complémentaire permettant de pallier d'éventuels désistements sera constituée sur la base des ¼ de finale et ½ finale.
 - **Les clubs et athlètes concernés** seront informés sur place pour ceux qui rentrent directement dans les critères. La liste définitive sera proposée et validée par la commission des Jeunes de la ligue PACA, le lundi 20 février.
 - **L'engagement des équipes** sera fait par la ligue PACA.

- ✓ Déplacement sur les championnats de France :
 - Le déplacement et l'hébergement seront à **la charge du club sur le plan logistique et dans un premier temps au niveau financier ;**
 - **Une aide forfaitaire de 250 euros** par athlète sera reversée au club par la ligue ;
 - Si un athlète était en **difficulté** par rapport à son déplacement (pas d'autres athlètes du club retenus par exemple et/ou personne pour l'accompagner), la ligue se chargera de **coordonner** la logistique de son déplacement avec un autre club. Attention dans ce cas, le coût du déplacement sera à prendre en charge par le club de l'athlète, en attendant l'aide prévue.

- ✓ Déroulé sur Place :
 - La ligue prévoit **l'encadrement** sur place de la compétition par les membres de l'Equipe Technique Régionale/Commission des jeunes.
 - Il sera demandé aux parents notamment de les laisser en autonomie avec l'encadrement. C'est aussi une compétition pour apprendre à se gérer.
 - Les informations sur l'accueil la veille et le jour de la compétition seront données aux athlètes, leur entraîneur et leur club, après diffusion de la sélection.
 - Le suivi des athlètes **par l'ETR** sera assuré **en amont, pendant la course et durant une heure après** la course pour le débriefing et le podium s'ils ont la chance d'être nominés.
 - Les athlètes retourneront **ensuite avec leurs entraîneurs, parents ou club et seront sous leur responsabilité** pour le reste de la journée du dimanche.

- ✓ Contacts pour tous renseignements complémentaires au niveau sportif ou administratif :
 - Laurence VIVIER, CTS PACA : laurence.vivier@neuf.fr
 - Yves BRENIER, commission des Jeunes PACA : brenier.yves.1966@bbox.fr

Régionaux de lancers longs 2023 2024

Un championnat régional minime de lancer long est organisé le dimanche 09 Mars 2024 lors des championnats masters

Conditions de participation :

Les athlètes seront qualifiés à partir du bilan hivernal 2023-2024 dans la limite de 14 qualifiés par épreuve et par sexe. Les minimas de participation sont indiqués ci-dessous. Un athlète ayant réalisé une performance proche d'un minima pourra être inscrit sur une liste de demandes exceptionnelles de participation. Les demandes seront étudiées la semaine précédant la compétition en fonction des athlètes inscrits.

Minimas par épreuve :

Filles Minimas	Épreuves	Garçons Minimas
22m00	Disque	25m00
25m00	Marteau	22m00
22m00	Javelot	32m00

Les athlètes pourront participer au maximum à 2 épreuves.

Règle spécifique :

- La règle des 3 essais + 3 essais pour les 8 finalistes sera appliquée sur les concours.
- Si il y a un désistement à l'issue des 3 premiers essais le ou les athlètes suivant seront repêchés

La date limite de réalisation des perfs qualificatives : 2 Mars 2024

La date limite des inscriptions : 4 Mars 2024

Confirmation de la liste des qualifiés : 6 Mars 2024

Réponse à adresser à CSO@lapaca.fr et copie à CRJ@lapaca.fr

Régionaux minimas individuels

Cette compétition se veut être une grande fête de l'athlétisme minime de la région Sud PACA. Une attention toute particulière sera donnée quant à son habillage (podiums...) et à son animation.

La commission jeune souhaite permettre à un maximum de minimas d'y participer.

Un titre individuel est décerné dans toutes les disciplines individuelles hivernales minimas plus un titre de relais, le 4 x 200m mixte.

Les championnats régionaux seront sélectifs au stage minime du 29 avril au 3 Mai

Conditions de participation :

Les athlètes seront qualifiés à partir du bilan hivernal 2023-2024. Les minimas de participation sont indiqués ci-dessous. Un athlète ayant réalisé une performance proche d'un minima pourra être inscrit sur une liste de demandes exceptionnelles de participation. Les demandes seront étudiées la semaine qui précède la compétition en fonction des athlètes inscrits.

Les athlètes pourront participer au maximum à 3 épreuves selon les règles des triatlons en vigueur au niveau national. Attention, aucun rattrapage n'est prévu. L'athlète qui souhaite choisir deux épreuves simultanées devra s'adapter aux horaires. Il ne pourra en aucun cas rattraper un essai d'un concours qui n'aurait pas pu être effectué avant la fin du tour.

Les demandes de qualification exceptionnelle concernant les épreuves de sprint (50 plat notamment) seront acceptées assez largement, notamment pour permettre aux athlètes qui complètent des relais de participer à moins une épreuve sur ce championnat.

Règles spécifiques :

- 3 finales seront mises en place pour les 50m (A, B et C par niveau). 2 finales seront mises en place pour les 50m haies. Les podiums individuels seront décernés lors de la finale A. Les séries seront constituées par niveau grâce aux performances d'engagement.
- Pas de limitation de nombre d'essais en hauteur et perche. Les premières barres sont fixées sur les horaires ;
- La règle des 3 essais + 3 essais pour les 8 finalistes sera appliquée sur les autres concours. Si il y a un désistement à l'issue des 3 premiers essais le ou les athlètes suivants seront repêchés
- L'athlète qui souhaite choisir deux épreuves simultanées devra s'adapter aux horaires. Il ne pourra en aucun cas rattraper un essai d'un concours qui n'aurait pas pu être effectué avant la fin du tour.
- Remarque longueur : Si un athlète en concours B est dans les 8 meilleurs au bout de 3 essais, il est réintégré au concours A pour les 3 derniers essais. Le jury lui laissera le temps d'installer ses marques
- Les clubs engageront leurs relais sur place : La composition des relais devra être déposée au minimum une heure avant l'heure prévue du relais. Les ordres sont imposés : 2 filles puis 2 garçons. Des relais « mixtes de club » pourront être constitués pour permettre à tous de participer à ces relais ; ces derniers seront « hors championnats ».

Jeunes Juges Be & Mi :

- Un examen de Jeune Juge de niveau régional sera prévu 1h00 avant le début de la compétition. Les candidatures devront être parvenues à Formation@lapaca.fr 10 jours avant

la compétition. Le prérequis pour être candidat est d'avoir validé l'examen de Jeune Juge Départemental avant la date d'inscription. Les feuilles d'inscription pour l'examen sont sur le site de la ligue ([Cliquez-ici](#)). Une révision des connaissances sera proposée par internet aux candidats inscrits.

Minimas par épreuve :

Filles Minimas	Épreuves	Garçons Minimas
7"70	50m	7"40
9"40	50m Haies	8"90
Pas de minima	3000 m marche	Pas de minima
4m 60	Longueur	5m10
9m50	Triple saut	10m 40
1m40	Hauteur	1m55
2m00	Perche	2m30
8m00	Poids	9m50

La date limite de réalisation des perfs qualificatives : 10 mars 2024

La date limite des inscriptions : mardi 12 mars 2024

Confirmation de la liste des qualifiés : jeudi 14 mars 2024

Réponse à adresser à CSO@lapaca.fr et copie à CRJ@lapaca.fr

Equip'Athlé hivernal 2023-2024 Benjamins et Minimes

Le challenge Equip'Athlé Hivernal est sous responsabilité des comités départementaux

Annexe : les tables de cotations

Table de cotation benjamine ici :

https://www.athle.fr/asp.net/main.pdf/pdf.aspx?path=/pdf/docffa/pointjeunes_bef.pdf

Table de cotation benjamin ici :

https://www.athle.fr/asp.net/main.pdf/pdf.aspx?path=/pdf/docffa/pointjeunes_bem.pdf

Table de cotation minime fille ici :

https://www.athle.fr/asp.net/main.pdf/pdf.aspx?path=/pdf/docffa/pointjeunes_mif.pdf

Table de cotation minime garçon ici :

https://www.athle.fr/asp.net/main.pdf/pdf.aspx?path=/pdf/docffa/pointjeunes_mim.pdf