

Livret des compétitions hivernales 2023 - 2024



Cadets à Masters



- SOMMAIRE -

Mot du Président de la CSO Région Sud

Epreuves-combinées et marche

Epreuves individuelles

Lancers Hivernaux

Minima athlètes masculins Ligues Région Sud et Corse

Minima athlètes féminines Ligues Région Sud et Corse

Minima athlètes masculins Hors Ligue

Minima athlètes féminines Hors Ligue

Contact CSO Région Sud

Informations CSO Région Sud

Mot du Président de la CSO

Pour la deuxième année, la CSO de la Ligue Région Sud a préparé un livret pour les compétitions régionales de la saison hivernale 2023-2024. Ce livret regroupe, comme l'année dernière, les informations utiles concernant chacune des compétitions organisées.

Celui-ci a pu être créé grâce au fruit d'un travail collectif entre la CSO (Commission Sportive d'Organisation) et l'ETR (Equipe Technique Régionale) de la Ligue Région Sud

Nous espérons qu'il pourra répondre à la plupart de vos questions et vous aidera à organiser vos prochaines compétitions dans les meilleures conditions.

Ce livret pourra s'adapter au besoin à quelques ajustements de dernière minute en amont de chaque compétition.

L'organisation de nos compétitions ne peut se dérouler que si tous les acteurs y contribuent en respectant les dates limites d'engagements, le dépôt des jurys si nécessaire, etc...

Sachez que la CSO de la Ligue Région Sud est à l'écoute de toutes les demandes et les sollicitations que nous recevons. Nous essayons d'y apporter une attention particulière et cela dans l'intérêt sportif de tous.

Pour toutes questions concernant les compétitions régionales, veuillez écrire à contactcso@athle-regionsud.fr.

Nous vous souhaitons une très bonne saison hivernale à tous.

*** ÉPREUVES-COMBINÉES EN SALLE ***

Championnats Régionaux d'épreuves combinées Minimes à Masters

Stadium Miramas Métropole - 13 et 14 janvier 2024

Présentation Générale

Les épreuves suivantes sont proposées dans le cadre du Championnat :

- Pentathlon MIF / CAF / JUF / ESF / SEF / MAF – MIM / MAM
- Heptathlon CAM / JUM / ESM / SEM
- Des épreuves de course ouvertes (sans minima) compléteront le programme le samedi et le dimanche

Conditions de participation ligues Région Sud et Corse

- Avoir réalisé les minima de la Ligue Région Sud et Corse (voir tableaux pages 11 et 12).
- Minimes, se référer au livret des compétitions jeunes régional.
- Les groupes seront limités à 16, sauf pour les minimes limités à 14.
- **Engagements sur le site de la ligue Région Sud avant le lundi 8 janvier 2024 à 23h59.**

Participations athlètes hors ligue Région Sud

1/ Avoir réalisé, en 2023, dans une compétition officielle enregistrée sur SIFFA les minima «hors ligue Région Sud» du tableau pages 14 et 15 (voir les performances par catégories).

Demande d'engagement en ligne à compléter sur le site de la ligue Région Sud au plus tard le lundi 8 janvier 2024.

La liste des athlètes retenus sera publiée sur le site de la ligue Région Sud le mercredi 10 janvier 2024.

2/ S'acquitter, le jour de la compétition, des **droits de participation de 15€ par athlète à l'ordre de la ligue Région Sud.**

* ÉPREUVES-COMBINÉES ET MARCHÉ EN SALLE *

Championnats régionaux de marche athlétique Cadets à Masters

Stadium Miramas Métropole - 14 janvier 2024

Présentation Générale

Les épreuves suivantes sont proposées dans le cadre du Championnat :

- 3000m marche MIF / CAF / JUF / ESF / SEF / MAF - MIM
- 5000m marche CAM / JUM / ESM / SEM / MAM

Les minimes seront acceptés hors-championnats

Conditions participation ligues Région Sud et Corse

- Pas de conditions de minimas.
- **Engagements sur le site de la ligue Région Sud avant le lundi 9 janvier 2024 à 23h59**

Participations athlètes hors ligue Région Sud

1/ Avoir réalisé, en 2023, dans une compétition officielle enregistrée sur SIFFA les minima «hors ligue Région Sud» .

Demande d'engagement en ligne à compléter sur le site de la Région Sud au plus tard **le lundi 9 janvier 2024**. La liste des athlètes retenus sera publiée sur le site de la ligue Région Sud le mercredi 11 janvier 2024.

2/ S'acquitter, le jour de la compétition, des **droits de participation de 15€ à l'ordre de la ligue Région Sud**.

* ÉPREUVES INDIVIDUELLES EN SALLE *

Championnats pré-régionaux Cadets à Seniors

Championnats régionaux Masters

Stadium Miramas Métropole - 20 et 21 janvier 2024

Présentation Générale

Les épreuves suivantes sont proposées dans le cadre du Championnat :

Courses:

60m/60mhaies/200m/400m/800m/1500m/3000m*

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

***épreuves accessibles aux juniors et plus**

Concours:

Perche / longueur / triple / hauteur / poids

Conditions participation Ligues Région Sud et Corse

- Pas de minima pour les courses.
- Les concours seront limités à 12 par catégorie, sauf pour les cadets qui seront limités à 24.
- **Pour les Masters, le nombre d'épreuves est limité à 4**
- **Engagements sur le site de la ligue Région Sud avant le lundi 15 janvier 2024 à 23h59.**

Participation athlètes hors ligue Région Sud

1/ Avoir réalisé, en 2023, dans une compétition officielle enregistrée sur SIFFA les minima «hors ligue Région Sud».

Demande d'engagement en ligne à compléter sur le site de la ligue Région Sud au plus tard **le lundi 15 janvier 2024**. La liste des athlètes retenus sera publiée sur le site ligue Région Sud le mercredi 17 janvier 2024.

2/ S'acquitter, le jour de la compétition, des **droits de participation de 15€ par athlète à l'ordre de la ligue Région Sud**.

* ÉPREUVES INDIVIDUELLES EN SALLE *

Championnats régionaux Cadets à Seniors Stadium Miramas Métropole – 3 et 4 février 2024

Présentation Générale

Les épreuves suivantes sont proposées dans le cadre du Championnat :

Courses:

60m/60mhaies/200m/400m/800m/1500m/3000m*

*** épreuves accessibles aux juniors et plus**

Les séries seront faites en fonction des temps toutes catégories confondues

Concours:

Perche / longueur / triple / hauteur / poids

Les Masters seront considérés comme des Seniors

Le nombre de participants limité à 12 par concours

Conditions de participation ligues Région Sud et Corse

1/ Avoir réalisé, entre le 1er septembre 2023 et le 21 janvier 2024, dans une compétition officielle les minima «2024».

2/ Avoir été qualifié aux Championnats de France 2023 Estival.

Ou bien avoir réalisé, entre 2022 et 2023 (avant le 1er septembre 2023), dans une compétition officielle enregistrée sur SIFFA, les minima «**hors Ligue Région Sud**».

Confirmation d'engagements en ligne sur le site de la ligue Région Sud (avant le lundi 29 janvier 2024 23h59).

Demande de repêchage en ligne sur le site de la Ligue Région Sud au plus tard le lundi 29 janvier 2024.

Participations athlètes hors ligue Région Sud

1/ Avoir réalisé, en 2023, dans une compétition officielle enregistrée sur SIFFA les minima «hors ligue Région Sud».

Demande d'engagement en ligne à compléter sur le site de la ligue Région Sud au plus tard **le lundi 29 janvier 2024**. La liste des athlètes retenus sera publiée sur le site ligue Région Sud le mercredi 31 janvier 2024.

2/ S'acquitter, le jour de la compétition, des **droits de participation de 15€ par athlète à l'ordre de la Ligue Région Sud**.

*** ÉPREUVES INDIVIDUELLES EN SALLE ***

**Championnats régionaux Minimes
Stadium Miramas Métropole – 17 mars 2024**

Présentation Générale

Se référer au Livret des Compétitions Jeunes de la CRJ sur le site de la Ligue Région Sud.

Conditions de participation ligues Région Sud et Corse

Qualifications sur minimas, consulter le Livret des Compétitions Jeunes de la CRJ sur le site de la Ligue Région Sud

* LANCERS LONGS HIVERNAUX *

Championnats pré-régionaux Cadets à Seniors

Lieu à désigner – **27 janvier 2024**

Présentation Générale

Les catégories Cadet(te)s, Juniors, Espoirs et Seniors lancent l'engin de leur catégorie.

Les Masters seront considérés comme des Seniors sur cette compétition et lancent les engins Seniors.

Conditions de participation ligues Région Sud et Corse

- Pas de minimas
- Les groupes de concours seront limités à 12
- **Engagements sur le site de la ligue Région Sud avant le lundi 22 janvier 2024 à 23h59**

Conditions de participation hors ligue Région Sud

1/ Avoir réalisé, en 2023, dans une compétition officielle enregistrée sur SIFFA les minima «hors Ligue Région Sud».

Demande d'engagement en ligne à compléter sur le site de la ligue Région Sud au plus tard **le lundi 22 janvier 2024**. La liste des athlètes retenus sera publiée sur le site Ligue Région Sud le mercredi 24 janvier 2024.

2/ S'acquitter, le jour de la compétition, des **droits de participation de 15€ par athlète à l'ordre de la ligue Région Sud**.

*** LANCERS LONGS HIVERNAUX ***

Championnats régionaux Cadets à Seniors

Lieu à désigner - 10 février 2024

Présentation Générale

Championnat régional ligue Sud pour les catégories: CAM / CAF / JUM / JUF / ESM / ESF / SEM/ SEF

10 athlètes maximum par catégorie et par discipline.

Les Masters seront considérés comme des Seniors sur cette compétition et lancent les engins Seniors.

Conditions de participation ligues Région Sud et Corse

1/ Avoir réalisé, entre le 1er septembre 2023 et le 27 janvier 2024, dans une compétition officielle les minima «2024».

2/ Avoir été qualifié aux Championnats de France 2023 Estival, ou avoir réalisé, entre 2022 et 2023 (avant le 1er septembre 2023), dans une compétition officielle enregistrée sur SIFFA, les minima «**hors Ligue Région Sud**».

Confirmation d'engagements en ligne sur le site de la Ligue Région Sud (avant le lundi 5 février 2024 23h59).

Demande de repêchage en ligne sur le site de la Ligue Région Sud au plus tard le lundi 5 février 2024.

Conditions de participation hors ligue Région Sud

1/ Avoir réalisé, entre 2022 et 2023, dans une compétition officielle enregistrée sur SIFFA les minima «**hors Ligue Région Sud**» .

Demande d'engagement en ligne à compléter sur le site de la ligue Région Sud au plus tard **le lundi 5 février 2024**. La liste des athlètes retenus sera publiée sur le site Ligue Région Sud le mercredi 7 février 2024.

2/ S'acquitter, le jour de la compétition, des **droits de participation de 15€ par athlète à l'ordre de la Ligue Région Sud**.

*** LANCERS LONGS HIVERNAUX ***

Championnats régionaux Minimes et Masters

Lieu à désigner – 9 mars 2024

Présentation Générale

Championnat régional ligue Région Sud pour les catégories:

MIM / MIF / MAM / MAF

Les Minimes lancent l'engin de leur catégorie

Les Masters lancent l'engin de leur catégorie

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

Conditions de participation ligues Région Sud et Corse

- Pas de conditions de minimas pour les Masters
- Minimes, se référer aux minimas du livret des compétitions jeunes sur le site de la Ligue Région Sud.
- Les groupes de concours seront limités à 10.
- **Confirmation d'engagements en ligne sur le site Ligue Région Sud** (avant le lundi 4 mars 2024 23h59).
- ***Demande de repêchage en ligne sur le site de la Ligue Région Sud*** au plus tard le lundi 4 mars 2024.

Conditions de participation hors ligue Région Sud

1/ Avoir réalisé, en 2023, dans une compétition officielle enregistrée sur SIFFA les minima «hors Ligue Région Sud».

Demande d'engagement en ligne à compléter sur le site de la ligue Région Sud au plus tard **le lundi 4 mars 2024**. La liste des athlètes retenus sera publiée sur le site Ligue Région Sud le mercredi 6 mars 2024.

2/ S'acquitter, le jour de la compétition, des **droits de participation de 15€ par athlète à l'ordre de la Ligue Région Sud**.

MINIMAS LIGUES REGION SUD et CORSE FEMMES

	CAF SUD / CORSE	JUF SUD / CORSE	ESF SUD / CORSE	SEF SUD / CORSE
60m	8''70	8''60	8''50	8''40
200m	29''04	28''54	28''04	27''84
400m	67''64	66''64	65''64	65''14
800m	2'45''00	2'40''00	2'35''00	2'30''00
1500m	5'30''00	5'25''00	5'20''00	5'10''00
3000m	Pas au programme	11'30''00	11'20''00	11'00''00
60m haies	10''64	10''84	10''64	10''54
Hauteur	1m51	1m45	1m48	1m48
Perche	2m50	2m60	2m70	2m80
Longueur	4m70	4m80	4m90	5m00
Triple Saut	9m80	10m00	10m20	10m40
Poids	10m30	9m24	9m23	10m02
Marche	Pas de Minima	Pas de Minima	Pas de Minima	Pas de Minima
Pentathlon	2100pts	2100pts	2200pts	2200pts

MINIMAS LIGUES REGION SUD et CORSE HOMMES

	CAM SUD / CORSE	JUM SUD / CORSE	ESM SUD / CORSE	SEM SUD / CORSE
60m	7''87	7''77	7''67	7''62
200m	27''74	24''44	24''14	23''94
400m	57''44	56''44	55''44	55''44
800m	2'15''00	2'11''00	2'08''00	2'05''00
1500m	4'35''00	4'30''00	4'25''00	4'15''00
3000m	Pas au programme	9'40''00	9'30''00	9'20''00
60m haies	9''84	9''94	9''84	9''74
Hauteur	1m72	1m75	1m78	1m81
Perche	3m30	3m60	4m10	4m20
Longueur	5m80	5m90	6m00	6m10
Triple Saut	11m70	12m20	12m30	12m60
Poids	11m94	11m54	10m80	12m85
Marche	Pas de Minima	Pas de Minima	Pas de Minima	Pas de Minima
Heptathlon	3500pts	3500pts	3500pts	3650pts

MINIMAS LIGUES REGION SUD et CORSE LANCERS LONGS

	CAM SUD / CORSE	JUM SUD / CORSE	ESM SUD / CORSE	SEM SUD / CORSE
Marteau	30m	30m	35m	40m
Disque	35m	33m85	35m	40m
Javelot	42m70	42m32	44m02	47m94

	CAF SUD / CORSE	JUF SUD / CORSE	ESF SUD / CORSE	SEF SUD / CORSE
Marteau	38m	30m	35m	38m
Disque	26m48	27m	28m	30m18
Javelot	29m36	28m12	29m39	30m

MINIMAS HORS LIGUE FEMMES

	CAF Hors Ligue	JUF Hors Ligue	ESF Hors Ligue	SEF Hors Ligue
60m	8''54	8''34	8''24	8''24
200m	28''04	27''54	27''04	27''04
400m	64''54	63''54	62''24	62''24
800m	2'35''00	2'30''00	2'25''00	2'20''00
1500m	5'20''00	5'15''00	5'10''00	5'00''00
3000m	Pas au programme	11'10''00	11'00''00	10'50''00
60m haies	10''14	10''14	9''84	9''84
Hauteur	1m61	1m55	1m58	1m58
Perche	2m80	2m90	3m00	3m10
Longueur	5m00	5m10	5m20	5m40
Triple Saut	10m40	10m60	10m80	11m00
Poids	10m90	9m80	9m80	10m60
Marche	Pas de Minima	Pas de Minima	Pas de Minima	Pas de Minima
Pentathlon	2400pts	2400pts	2500pts	2500pts

MINIMAS HORS LIGUE HOMMES

	CAM Hors Ligue	JUM Hors Ligue	ESM Hors Ligue	SEM Hors Ligue
60m	7''64	7''54	7''44	7''44
200m	23''94	23''54	23''24	23''24
400m	54''94	53''94	52''94	52''94
800m	2'10''00	2'05''00	2'03''00	2'00''00
1500m	4'25''00	4'20''00	4'15''00	4'05''00
3000m	Pas au programme	9'20''00	9'10''00	9'00''00
60m haies	9''34	9''44	9''34	9''24
Hauteur	1m80	1m83	1m86	1m89
Perche	3m90	4m10	4m50	4m60
Longueur	6m20	6m30	6m40	6m50
Triple Saut	12m80	13m10	13m40	13m60
Poids	12m20	12m00	12m00	12m00
Marche	Pas de Minima	Pas de Minima	Pas de Minima	Pas de Minima
Heptathlon	3850pts	3900pts	3950pts	3950pts

MINIMAS HORS LIGUE LANCERS LONGS

	CAM Hors Ligue	JUM Hors Ligue	ESM Hors Ligue	SEM Hors Ligue
Marteau	33m	33m	35m	43m
Disque	38m	38m	38m	43m
Javelot	46m	45m	47m	51m

	CAF Hors Ligue	JUF Hors Ligue	ESF Hors Ligue	SEF Hors Ligue
Marteau	41m	33m	38m	41m
Disque	29m	30m	31m	33m
Javelot	32m	31m	33m	33m

>> CONTACTS CSO <<

Nom	Prénom	Fonction	Email
ARMAND	Olivier	Président	contactcso@athle-regionsud.fr
LONGONI	Paul	Vice-Président	
ARMAND	Isabelle	Membre – Secrétaire	
CAMUS	Christophe	Membre	
GIRAUD	Robert	Membre	
RIALLAND	Philippe	Membre – Resp. Meetings	
CACHOU	Marie-Christine	Président CRR	

>> INFORMATIONS CSO <<

En cas de problème lié à une organisation (ex : conditions météorologiques perturbant les déplacements ou l'organisation de l'épreuve), la CSO de la ligue Région Sud indiquera sur **le site de la Ligue** les adaptations proposées pour les qualifications et engagements aux épreuves concernées.

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

- de respecter les délais d'inscription,
- d'engager les athlètes uniquement sur les épreuves auxquelles ils participeront,
- de ne pas oublier de se confirmer pour les courses sur les feuilles d'engagement une heure avant l'épreuve,
- de se barrer en cas de non-participation,
- de porter une paire de baskets propres (chaussures de ville et chaussures à talons interdites) sur les installations couvertes,
- de laisser les installations sportives et annexes propres, retirer les marques au sol, les déchets dans les tribunes ou sur la piste, d'utiliser les poubelles de tri-sélectifs ...

Les coaches doivent gérer les athlètes **depuis les tribunes, la coursive ou les zones prévues à cet effet**. Dans ce dernier cas, nécessité de quitter les zones qui leurs sont réservées une fois les épreuves terminées.

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

Il nous reste qu'à vous souhaiter une bonne saison sportive à tous.