

LIVRET

HIVERNAL

COMPÉTITIONS RÉGIONALES 2025-2026

Crédit
Mutuel

ATHLÈ
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

S AGENCE
NATIONALE
DU SPORT

LIGUE
D'ATHLÉTISME
D'OCCITANIE
Pyrénées - Méditerranée



SOMMAIRE

COORDONNÉES ET ACCÈS LAO	3
COMITÉ DIRECTEUR.....	4
BUREAU EXÉCUTIF	5
COMITÉS DÉPARTEMENTAUX	8
CATÉGORIES D'ÂGES DE LA SAISON 2026	10
LES HAUTEURS ET INTERVALLES DES COURSES DE HAIES	10
LA MASSE DES ENGINs.....	11
DÉLAIS AUTORISÉS POUR EFFECTUER UN ESSAI	11
TABEAU DES DISTANCES À RESPECTER EN CROSS	12
DATES ET PROCÉDURES DE QUALIFICATION	13
CALENDRIER HIVERNAL 2025-2026.....	14
CHALLENGE LIGUE ATHLETISME OCCITANIE CROSS-COUNTRY	16
ENGAGEMENT DES ATHLÈTES	18
PÉNALITÉS.....	19
DEMANDE DE QUALIFICATION EXCEPTIONNELLE.....	20
CHAMPIONNAT D'OCCITANIE INDOOR MASTERS MEETING	21
CHAMPIONNATS D'OCCITANIE de CROSS-COUNTRY DE RELAIS MIXTE.....	22
CHAMPIONNATS INDOOR D'OCCITANIE de MARCHE CA-JU-ES-SE.....	23
CHAMPIONNATS INDOOR D'OCCITANIE D'ÉPREUVES COMBINÉES CA-JU-ES-SE.....	24
CHAMPIONNATS DE ZONE – ¼ FINALES DE CROSS-COUNTRY.....	26
CHAMPIONNATS INDOOR D'OCCITANIE CA-JU-ES-SE	29
CHAMPIONNATS D'OCCITANIE LANCERS LONGS CA-JU-ES - SE + Meeting Poids CA-JU-ES-SE.....	31
MEETING RÉGIONAL LAO ÉLITE	33
½ FINALE DES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE CROSS-COUNTRY CHAMPIONNATS D'OCCITANIE	35
CHAMPIONNATS INDOOR D'OCCITANIE ÉPREUVES COMBINÉES MI	
CHAMPIONNATS INDOOR D'OCCITANIE ÉPREUVES INDIVIDUELLES BE	37
CHAMPIONNATS INDOOR D'OCCITANIE ÉPREUVES COMBINÉES BE	
CHAMPIONNATS INDOOR D'OCCITANIE ÉPREUVES INDIVIDUELLES MI	39
RECORDS SALLE – LIGUE D'OCCITANIE.....	41

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 :

Éric ALBERT

eric.albert@athle-occitanie.fr

Comptable (basé à Balma) :

Claire BRUIN-GAUTIER

claire.bruin-gautier@athle-occitanie.fr

Secrétariat (basé à Balma) :

secretariat@athle-occitanie.fr

Chargée de Développement Événementiel (basé à Balma)

Elise SIMON-LABRIC

elise.simon-labric@athle-occitanie.fr

Techniciens (basés à Montpellier) :

Jocelyn PIAT

jocelyn.piat@athle-occitanie.fr

Yann BESSON

yann.besson@athle-occitanie.fr

Technicien & Formation (basés à Balma) :

Jean MONNIER

jean.monnier@athle-occitanie.fr

Alexandra VILLEMEUR

alexandra.villeumeur@athle-occitanie.fr

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

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

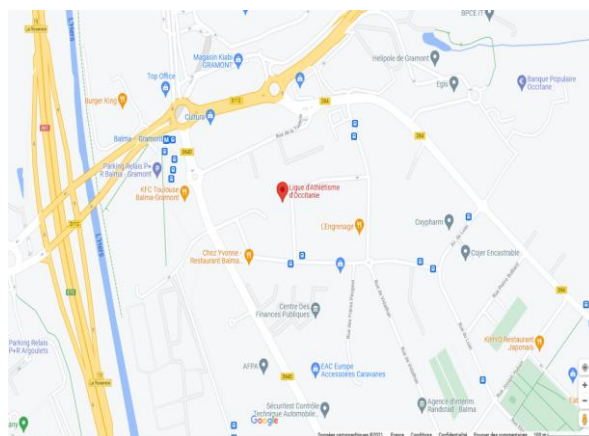
Pour venir à la Ligue

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

Prendre la rocade direction Montpellier **sortie n°15 « La Rosaie »**, 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 Rosaie »**, 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 :

Marc CONGRAS marccongras55@gmail.com

Secrétaire Générale :

Chrystel CARRE chryzca82@gmail.com

Trésorier Général :

Séverine PUREN severine.puren81@gmail.com

Membres :

Yves BELLANGER yves.bellanger.yb@gmail.com

Janine COURTADE janinecourtade@wanadoo.fr

Alain CABANIOLS alain.cabaniols@orange.fr

Patrick SARRAT patricksarrat@orange.fr

Christine DESCoux christine.descoux@gmail.com

Thierry GILBERT tgilbert63@gmail.com

Sandrine VALETTE valette.sandrine81@gmail.com

Franck ROBERT virgine.loic@wanadoo.fr

Elisabeth LAGIER lagier.babeth@gmail.com

Martine CABANIOLS martinecabaniols@orange.fr

Jose DE OLIVEIRA jose.cac@orange.fr

Patricia ALT crchsocc@orange.fr

Pierre OLIVE lalr@wanadoo.fr

Cathy TRAUCHESSEC cathytrauchessec@gmail.com

André OLIVE andre.olive@wanadoo.fr

Bénédicte ROZE benedicteroze7@gmail.com

Michel BOURDONCLE mbourdoncle@cabalma-athle.fr

Christophe LAGIER christ.lagier@gmail.com

Christel LANASPEZE lanaspeze.christel@orange.fr

Gérard LATERRASSE laterrasse.gerard@orange.fr

Denise LATERRASSE latdenise11@gmail.com

Hervé MOLAS molasherve@yahoo.fr

Dominique TALLET domie.tallet@gmail.com

Frederic MOUTIER moutierf@free.fr

Christine LAGONELLE christinelagonelle@orange.fr

Danielle LAURIN-LACOSTE daniellelaurin@hotmail.com

Alain MARGHERITORA margheritora@gmail.com

Marc DELAY delay.marc@wanadoo.fr

Didier DONNETTE didier.donnette@free.fr

BUREAU EXÉCUTIF

Président :

Marc CONGRAS marccongras55@gmail.com

Secrétaire Générale :

Chrystel CARRE chrysa82@gmail.com

Secrétaire Générale Adjointe :

Christel LANASPEZE lanaspeze.christel@orange.fr

Trésorière Générale :

Séverine PUREN severine.puren81@gmail.com

Trésorier Générale Adjointe

Christine DESCoux christine.descoux@gmail.com

Vice-Président(e)s :

Yves BELLANGER yves.bellanger.yb@gmail.com

Janine COURTADE janinecourtade@wanadoo.fr

Alain CABANIOLS alain.cabaniols@orange.fr

Membres :

Andre OLIVE andre.olive@wanadoo.fr

Patricia ALT crchsocc@orange.fr

Thierry GILBERT tgilbert63@gmail.com

Hervé MOLAS molasherve@yahoo.fr

PRÉSIDENTS DE COMMISSIONS RÉGIONALES STATUTAIRES

COMMISSION SPORTIVE ET D'ORGANISATION (CSO)

Président :

Pierre OLIVE

lalr@wanadoo.fr

COMMISSION REGIONALE DES JEUNES (CRJ)

Président :

Frédéric MOUTIER

moutierf@free.fr

COMMISSION REGIONALE DE L'ATHLETISME MASTERS (CRAM)

Président :

Hervé MOLAS

molasherve@yahoo.fr

COMMISSION REGIONALE RUNNING (CRR)

Présidente :

Patricia ALT

crchsocc@orange.fr

COMMISSION RÉGIONALE DE MARCHE ATHLÉTIQUE ET MARCHE NORDIQUE (CRM)

Président :

Franck ROBERT

virgine.loic@wanadoo.fr

COMMISSION RÉGIONALE DE L'ATHLÉTISME FORME ET SANTÉ

Présidente :

Janine COURTADE

janinecourtade@wanadoo.fr

COMMISSION DES STATUTS ET REGLEMENTS (CSR Régionale)

Président :

Jean-Alain AUTUORI

ja.logica@orange.fr

COMMISSION DES OFFICIELS TECHNIQUES REGIONALE (COT Régionale)

Présidente :

Sandrine VALETTE

valette.sandrine81@gmail.com

COMMISSION REGIONNALE DES FORMATIONS (OFA REGIONALE)

Président :

Cathy TRAUCHESSEC

cathytrauchessec@gmail.com

COMMISSION MEDICALE REGIONALE (CMR)

Président :

Nicolas DE NEVE

nico.deneve@hotmail.fr

AUTRES COMMISSIONS, COMITÉS OU GROUPES DE TRAVAIL

COMMISSION ANTI-DOPAGE

Président :

Gérard LATERRASSE

laterrasse.gerard@orange.fr

COMMISSION DES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS

Président :

Robert HURTES

robert.hurtes@orange.fr

COMMISSION SCOLAIRE ET UNIVERSITAIRE

Président :

Didier DONNETTE

didier.donnette59@gmail.com

COMITÉ D'ÉTHIQUE ET DE DÉONTOLOGIE (VSS)

Présidente :

Laure WATEAU

laure.wateau@gmail.com

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

Présidente :

Martine CABANIOLS

martinecabaniols@orange.fr

CADRES TECHNIQUES SPORTIFS

Tidiane CORREA

tidiane.correa@gmail.com

COMITÉS DÉPARTEMENTAUX

ARIEGE

Présidente

Corinne BRU

corinnebru@orange.fr

Secrétaire Général

Marc DELAY

delay.marc@wanadoo.fr

AUDE

Président

Gérard LATERRASSE

laterrasse.gerard@orange.fr

Secrétaire Général

Celia DECARVALHO

celia_decarvalho@hotmail.fr

AVEYRON

Président

Nicolas VACQUIER

nicolas.vacquier82@gmail.com

Secrétaire Général

Michel DUBAR

michel.dubar@orange.fr

GARD

Président

Serge LEGROS

sergeguy.legros@wanadoo.fr

Secrétaire Générale

Patricia RAVENAU-X-YRLES

iker84@orange.fr

HAUTE-GARONNE

Président

Chantal DUPRAT

chant.duprat64@gmail.com

Secrétaire Générale

Magalie DUPRAT

duprat.magalie@gmail.com

GERS

Président

Bernard MEDIAMOLE

mediamole.bernard@orange.fr

Secrétaire Générale

Béatrice PRUDHOMME

beap32@icloud.com

HERAULT

Président

Julien SPECQ

julien.cd34@gmail.com

Secrétaire Générale

Dorothée PASCOET

dorothee.cd34@gmail.com

LOT

Président

Guillaume EBER

guillaume.eber@yahoo.fr

Secrétaire Générale

Chantal WEISZER

chantal.weiszer3105@orange.fr

LOZERE

Président

Antoine VENS

vens.antoine@gmail.com

Secrétaire Générale

Fabienne CURIACE

fabi.curiace@live.fr

HAUTES-PYRENEES

Président

Raymond BAUDOUR

raymond.baudour@sfr.fr

Secrétaire Général

Alexandre PUYAU

alex.puyau@tarbes-athle.fr

PYRENEES ORIENTALES

Président

Hervé MOLAS

molasherve@yahoo.fr

Secrétaire Générale

Catherine SEGUIN

seguin1010@orange.fr

TARN

Président

Eric ALBERT

albert.eric@gmail.com

Secrétaire Générale

Céline CHANARDIE

celine.chanardie@gmail.com

TARN ET GARONNE

Président

Denis ARCUSET

arcuset.denis@orange.fr

Secrétaire Générale

Laurence COTTET

laurence.cottet@wanadoo.fr

CATÉGORIES D'ÂGES DE LA SAISON 2026

(Valable jusqu'au 31 août 2026)

CATÉGORIES	ANNÉE DE NAISSANCE
MASTERS	1991 et avant
SENIORS	1992 à 2003
ESPOIRS U23	2004 à 2006
JUNIORS U20	2007 – 2008
CADETS U18	2009 – 2010
MINIMES U16	2011 – 2012
BENJAMINS U14	2013 – 2014
POUSSINS U12	2015 – 2016
EVEIL ATHLETIQUE U10	2017 à 2019
BABY ATHLE U7	2020 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 0,99 m.

LA MASSE DES ENGINS

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 FÉMININES	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 FÉMININES	4 km	4km	4km à 4.5 km	4.5 km
JUNIORS MASCULINS (U20)	6 km	6.5 km	7 km	7.5 km
JUNIORS FÉMININES (U20)	4.5 km	5 km	5.5 km	6 km
CADETS (U18)	4.5 km	5 km	5.5 km	6 km
CADETTES (U18)	4 km	4 km	4.5 km	4.5 km
MINIMES MASCULINS (U16)	3.5 km à 4 km	3.5 km à 4 km	4.5 km	4.5 km
MINIMES FÉMININES (U16)	3 km à 3.5 km	3 km à 3.5 km	4 km	4 km
BENJAMINS (U14)	2.5 km à 3 km	2.5 km à 3 km	2.5 km à 3 km (équipes dép.)	X
BENJAMINES (U14)	2.5 km à 3 km	2.5 km à 3 km	2.5 km à 3 km (équipes dép.)	X
POUSSINS (U12)	Kid Cross + 1 seul cross annuel de 1.5 km	X	X	X
POUSSINES (U12)	Kid Cross + 1 seul cross annuel de 1.5 km	X	X	X
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 2026

DATES	CHAMPIONNATS	LIEUX	Dates limites de réalisation des performances	Dates de publication des listes des qualifiables	Dates limites des engagements à 12h00
07-08/02/2026	Championnats de France EC & Marche en salle	Miramas	25/01/2026	27/01/2026	29/01/2026
13-15/02/2026	Championnats de France Masters	Saint-Brieuc	01/01/2026	03/02/2026	05/02/2026
14-15/02/2026	Championnats de France Espoirs - Nationaux	Nantes	01/02/2026	03/02/2026	05/02/2026
20-22/02/2026	Championnats de France Hiveraux de Lancers	Nice	08/02/2026	10/02/2026	12/02/2026
21-22/02/2026	Championnats de France U18-U20	Val de Reuil	08/02/2026	10/02/2026	12/02/2026
28-01/03/2026	Championnats de France Elite	Aubière	15/02/2026	17/02/2026	19/02/2026

AUX COMPÉTITIONS HIVERNALES EN OCCITANIE 2025-2026

Le **DIMANCHE** est réservé à la **date limite des réalisations de performances**, soit le deuxième dimanche avant la date de la compétition.

Le **LUNDI** est réservé à la **publication de la liste des athlètes qualifiables**, disponible sur le site des compétitions à venir de la ligue, soit le deuxième lundi avant la date de la compétition.

Le **VENDREDI** est réservé à la **clôture des engagements**. Les clubs auront jusqu'à cette date pour engager leurs athlètes, soit le deuxième vendredi avant la date de la compétition, en accédant sur le site d'engagement fédéral via le site de la ligue.

DATES	CHAMPIONNATS	LIEUX	Dates limites des réalisations des performances	Dates de publications des listes des qualifiables	Dates limites des engagements à 23h59
30/11/2025	Championnats OCC Masters	Fronton	-	-	26/11/2025
07/12/2025	½ finale des Chpts de Fr de Relais Mixte de Cross	Plaisance Du Touch	-	-	03/12/2025
17-18/01/2026	Championnats OCC EC en salle CA-JU-ES-SE	Bompas	04/01/2026	05/01/2026	09/01/2026
17/01/2026	Championnats OCC de Marche en salle CA-JU-ES-SE	Bompas	04/01/2026	05/01/2026	09/01/2026
25/01/2026	¼ finale de cross Zone EST ¼ finale de cross Zone OUEST	Rousson St Nicolas de la Grave	-	-	21/01/2026
31/01/2025 & 01/02/2026	Championnats OCC en salle CA-JU-ES-SE	Tarbes	18/01/2026	19/01/2026	23/01/2026
07/02/2026	Championnats OCC Lancers Longs CA-JU-ES-SE	Toulouse Sesquières	25/01/2026	26/01/2026	30/01/2026
08/02/2026	Meetings OCC Elite	Bompas et Tarbes			04/02/2026
15/02/2026	½ finale des Champs de Fr de Cross Occitanie	Uzès	-	-	11/02/2026
08/03/2026	Championnats OCC EC MI & Epreuves Indiv BE	Bompas	22/02/2026	23/02/2026	27/02/2026
14/03/2026	Championnats OCC de Trail U18-U20	Narbonne	-	-	-
15/03/2026	Championnats OCC EC BE & Epreuves Indiv MI	Tarbes	01/03/2026	02/03/2026	06/03/2026

CALENDRIER HIVERNAL 2025-2026

CROSS

DATES	CROSS	LIEUX	DEP	TYPE	NIV
09/11/2026	Cross De La Bouriane	Gourdon	46	Meet	Rég
16/11/2025	47 ^{ème} Challenge International de cross Jean-Vidal	Lescure d'Albigeois	81	Meet	Rég
23/11/2025	Cross René ARCUSET	Montauban	82	Meet	Nat
30/11/2025	Cross Hubert ANDRE	Carmaux	81	Meet	Nat
	Cross de la cité + Ch Départemental de l'Aude	Carcassonne	11	Meet	Rég
06/12/2026	Ch. Départemental Hautes-Pyrénées cross court	Lannemezan	65	Meet	Rég
07/12/2025	61 ^{ème} Cross de Bagnols sur Ceze	Bagnols sur Ceze	30	Meet	Rég
	Cross Athle 632 : Relais Mixte	Plaisance du Touch	31	Champ	Rég
	Ch. Départemental des Pyrénées-Orientales	Bolquere	66	Champ	Dép
14/12/2025	Cross de Blagnac	Blagnac	31	Meet	Rég
	Ch. Départemental du Gard	Vergèze	30	Champ	Dép
	Ch. Départemental du Tarn	Graulhet	81	Champ	Dép
10/01/2026	Ch. Départemental Hautes-Pyrénées cross long	Tarbes	65	Champ	Dép
11/01/2026	Ch. Départemental de l'Ariège	Pamiers	09	Champ	Dép
	Ch. Départemental de l'Aveyron & Lozère	Millau	12-48		
	Ch. Départemental de la Haute-Garonne	Toulouse	31		
	Ch. Départemental du Gers	L'Isle Jourdain	32		
	Ch. Départemental de l'Hérault	Béziers	34		
	Ch. Départemental du Lot	Lanzac	46		
	Ch. Départemental du Tarn et Garonne	Montauban	82		
25/01/2025	¼ finale de Cross Zone OUEST	Saint Nicolas de la Grave	82	Champ	Rég
	¼ finale de Cross Zone EST	Rousson	30		
15/02/2025	½ finale des Champs de Fr de cross Occitanie	Uzès	46	Champ	Rég

SALLE

DATES	SALLE	LIEUX	DEP	TYPE	NIV
30/11/2025	Championnats OCC Masters en salle	Fronton	31	Cham	Rég
17/01/2026	Championnats OCC Marche en salle CA-JU-ES-SE	Bompas	66	Cham	Rég
17-18/01/2026	Championnats OCC Ep Cb CA-JU-ES-SE	Bompas	66	Cham	Rég
31/01/2026 & 01/02/2026	Championnats OCC en salle CA-JU-ES-SE	Tarbes	65	Champ	Rég
08/02/2026	Meeting OCC Elite	Bompas	66	Meet	Rég
08/02/2026	Meeting OCC Elite	Tarbes	65	Meet	Rég
08/03/2026	Championnats OCC : Ep Cb MI & Epreuves Indiv BE	Bompas	66	Champ	Rég
15/03/2026	Championnats OCC : Ep Cp BE & Epreuves Indiv MI	Tarbes	65	Champ	Rég

STADE

DATES	STADE	LIEUX	DEP	TYPE	NIV
07/02/2026	Championnats OCC Lancers Longs CA-JU-ES-SE	Toulouse Sesquières	31	Champ	Rég

HORS STADE					
DATES	HORS STADE	LIEUX	DEP	TYPE	NIV
02/11/2025	La Méridienne 5km-10km	Ibos	65	Meet	Rég
9/11/2025	Les foulées d'Alès Agglo	Ales	30	Meet	Rég
06-07/12/2025	Gruissan Kinetik Trail	Gruissan	11	Meet	Nat
13/12/2025	Blagnac'nordik	Blagnac	31	Meet	Rég
14/12/2025	10km et 5km la Ronde de Ramonville	Ramonville	31	Meet	Rég
04/01/2026	22 ^{ème} corrida de l'épiphanie	Lescure d'Albigeois	81	Meet	Rég
11/01/2026	La Nordique de Narbonne	Narbonne	11	Meet	Rég
07/02/2026	Trail des Fontaines	Le Montat	46	Meet	Rég
28/02/2026	4 ^{ème} édition de Courir à Bouillargues	Bouillargues	30	Meet	Rég
01/03/2026	Souffle du Gers	Auch	32	Meet	Rég
07-08/03/2026	Les Pyramides	La Grande Motte	34	Meet	Rég
07-08-/03/2026	Trail de la Cité des pierres	La Roque Sainte Marguerite	12	Meet	Nat
08/03/2026	21km de Blagnac	Blagnac	31	Meet	Rég
14-15/03/2026	Trail de Fontfroide – Championnats d'Occitanie de Trail	Narbonne	11	Meet	Nat
21-22/03/2026	Trail du Lou Bruniquel	Bruniquel	82	Meet	Rég
29/03/2026	18 ^{ème} marathon de Montauban	Montauban	82	Meet	Rég

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

CATÉGORIES : CA - JU - ES, FÉMININES 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 01/11/2025 et 01/04/2026.

CROSS LABELLISÉS		
DATE	DÉP	LIEUX
09/11	46	Cross De La Bouriane - GOURDON
16/11	81	Cross Jean-Vidal - LESCURE
23/11	82	Cross René ARCUSET - MONTAUBAN
30/11	11	Cross de la Cité - CARCASSONNE
	81	Cross Hubert ANDRE - CARMAUX
07/12	30	Cross de BAGNOLS SUR CEZE
	31	Cross Athle 632 - PLAISANCE DU TOUCH
14/12	31	Cross de BLAGNAC

CHAMPIONNATS RÉGIONAUX DE CROSS		
DATE	DÉP	LIEUX
07/12	31	½ finale des Chpts de France de Relais Mixte de Cross-Country – PLAISANCE DU TOUCH
25/01	82	¼ de Finale Des Chpts De France De Cross Zone Ouest - ST NICOLAS DE LA GRAVE
25/01	30	¼ de Finale Des Chpts De France De Cross Zone Est - ROUSSON
15/02	46	½ Finale Des Chpts De France De Cross Occitanie - UZES

CHAMPIONNATS DÉPARTEMENTAUX DE CROSS		
DATE	DÉP	LIEUX
11/01	09	Ch. Départemental de l'Ariège - PAMIERS
30/11	11	Ch. Départemental de l'Aude - CARCASSONNE
11/01	12	Ch. Départemental de l'Aveyron - MILLAU
14/12	30	Ch. Départemental du Gard - VERGEZE
11/01	31	Ch. Départemental de la Haute-Garonne - TOULOUSE
11/01	32	Ch. Départemental du Gers – L'ISLE JOURDAIN
11/01	34	Ch. Départemental de l'Hérault – BEZIERS
11/01	46	Ch. Départemental du Lot - LANZAC
11/01	48	Ch. Départemental de la Lozère - MILLAU
10/01	65	Ch. Départemental des Hautes-Pyrénées – TARBES - LANNMEZAN
07/12	66	Ch. Départemental des Pyrénées Orientales - BOLQUERES
14/12	81	Ch. Départemental du Tarn - GRAULHET
11/01	82	Ch. Départemental du Tarn & Garonne - MONTAUBAN

Pour être classés, les athlètes doivent participer à au moins 4 cross :

- les 3 cross obligatoires (le championnat départemental, les ¼ et les ½ finales de cross)
- 1 cross labellisé (voir ci-dessus le tableau des cross labellisés).

Chaque athlète marque à chacun de ces cross longs un nombre de points égal à son classement dans sa catégorie.

Les points obtenus lors des ¼ de finale de cross sont multipliés par deux.

Si les épreuves ont lieu en mélangeant les catégories et les départements, le classement retenu pour le challenge est celui des catégories séparées et des départements séparés.

Lorsqu'un athlète a participé à plusieurs cross labellisés, le nombre de points pris en compte est celui du cross sur lequel il a obtenu son meilleur classement.

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 de 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, même si 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.

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 de 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>

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 pour chaque épreuve :

- **5€** jusqu'au jeudi 12h00
- **30€** après le jeudi 12h00

Lors des championnats régionaux, **aucun engagement ne peut être accepté sur place.**

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.

➔ **Cf page 19 « Demande de Qualification Exceptionnelle ».**

Les Athlètes des Pôles et des CRE situés 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

• 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 présence 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 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 du 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 **10€ (30€ si engagement tardif)** 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.

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- CROSS : PUCES NON RESTITUÉES

Lors des ¼ de finales et des ½ finales de cross, ainsi que lors du Championnat LAO cross en relais, 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 de l'année précédente
- Aux athlètes CAF / CAM 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**

RAPPEL :

- Les athlètes HORS LIGUE doivent régler leur participation financière en ligne lors de leur demande via le module de demande de QE.
- Les athlètes HORS LIGUE membre d'un CRE situé sur le territoire de l'Occitanie seront remboursées
- Aucun engagement ne peut être accepté sur place.

CHAMPIONNAT D'OCCITANIE INDOOR MASTERS

MEETING Epreuves Combinées BE MI (CDA12-46-81)

FRONTON (31) DIMANCHE 30 NOVEMBRE 2025 (314611)

1- NATURE de la COMPÉTITION : Épreuves Individuelles et Combinées MASTERS

2- QUALIFICATIONS des ATHLETÈS :

Les demandes de qualifications exceptionnelles : Cf. page 20.

3- FORFAIT : Cf. page 20.

4- RÉCOMPENSES :

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

Le nombre de médailles est limité à 2 par athlète par la Commission Régionale Masters.

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 des sous catégories MASTERS.
- Les athlètes devront confirmer leur participation 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.

7- HORAIRES :

9 H 15 : Ouverture du secrétariat et réunion du jury

Confirmation de participation : 30min avant l'épreuve

PROJET d'HORAIRES :

La direction de compétition (Délégué et/ou JA) se réserve le droit de le modifier en fonction de la participation et du déroulement effectif des épreuves.

HORAIRES	Masters	BEF	MIF	BEM	MIM
Heure limite de confirmation ->	30 min avant Epreuve	10h00	10h00	10h15	10h00
		QUADRATHLON	PENTATHLON	QUADRATHLON	PENTATHLON
10h30	Hauteur TCX	Poids 2 kg	Longueur		50m Haies (84cm)
10h45				50m Haies (65cm)	
11h00	Perche TCX				
11h15		50m Haies (65cm)			
11h30			50 m Haies (76cm)	Longueur	Poids 4kg
11h45		Hauteur 1 ^{ère} barre 1m			
12h00	60m haies TCX				
12h30	Longueur TCX		Poids 3kg		
13h00					
13h15	60m Séries TCF TCM				Hauteur 1 ^{ère} barre 1m20
13h30	Triple Saut TCX			Poids 3kg	
14h30	60m Finale TCF TCM				
14h45	Poids TCX		Hauteur 1 ^{ère} barre 1m10		Longueur
15h00		1000 m			
15h15				1000 m	
15h30	1000m Ep Cb M				1000 m
15h45	800m Ep Cb F				
16h00			1000 m		
16h30	FIN DE COMPÉTITION				

CHAMPIONNATS D'OCCITANIE de CROSS-COUNTRY DE RELAIS MIXTE

PLAISANCE DU TOUCH (31) 07 DÉCEMBRE 2025 (301426)

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 2026.
- Les 4 premières équipes de relais mixte TC de ce cross seront qualifiées pour le Championnat de France 2026.

Il s'agit de la seule épreuve permettant de qualifier les équipes de relais de cross pour le Championnat de France qui se dispute à Carhaix les 07 mars et 08 mars 2026.

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 (saison 2025-2026).

Une seule course sera disputée mais des classements séparés seront établis pour les athlètes des catégories U20 et les équipes TC (Toutes Catégories).

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 a l'obligation d'avoir **au moins** un cadet ou une cadette.

En fonction des profils des parcours, chaque relayeur effectuera une boucle de 1750 m. 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. Un coureur ne peut effectuer qu'un seul relais.

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 :

La course aura lieu à 12H15 lors du Cross à label Athle 632, autour du lac François Soula de Plaisance du Touch.

CROSS et RELAIS-CROSS ATHLE 632

Dimanche 7 décembre 2025 Lac François Soula 31830 Plaisance-du-Touch

Programme



N°	HORAIRES	CATÉGORIES	PARCOURS	Distance
	10:30	Ouverture secrétariat, retrait des dossards, Mise en place du jury		mètres
1	10:45	Course et marche du Téléthon - Non chronométrée	1 petite boucle + 1 moyenne boucle	3100
2	12:15	Relais-Cross	1 moyenne boucle	4 x 1750m
4	13:00	Cadets	1 petite boucle + 1 moyenne boucle	3100
		Juniors Femmes	1 petite boucle + 1 moyenne boucle	3100
		Cross Court Femmes	1 petite boucle + 1 moyenne boucle	3100
		Cross Court Hommes	1 petite boucle + 1 moyenne boucle	3100
		Cadettes	1 petite boucle + 1 moyenne boucle	3100
5	13:25	Minimes F	1 petite boucle + 1 moyenne boucle	3100
		Minimes H	1 petite boucle + 1 moyenne boucle	3100
6	13:50	Benjamines	1 moyenne boucle	2200
7	14:10	Benjamins	1 moyenne boucle	2200
8	14:25	Juniors Hommes	1 petite boucle + 1 moyenne boucle + 1 grande boucle	5600
		Espoirs, Séniors et Masters Femmes	1 petite boucle + 1 moyenne boucle + 1 grande boucle	5600
9	15:05	Espoirs, Séniors et Masters Hommes *	1 petite boucle + 1 moyenne boucle + 2 grandes boucles	8200
	15:15	Clôture de la manifestation		

*Challenge André Ollier

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

BOMPAS (66) SAMEDI 17 JANVIER 2026 (315134)

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 tous considérés comme une seule catégorie.

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 :

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

7- HORAIRES :

SAMEDI 17 JANVIER 2026

11H30 : Ouverture du secrétariat

11H35 : Formation et mise en place du jury marche

11H45 : Réunion des juges de marche avec le chef juge

HORAIRES	MARCHE
Heure limite de confirmation	30mn avant chaque épreuve
12H00	3000m F épreuves de niveau
12H30	5000m M épreuves de niveau

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

BOMPAS (66) SAMEDI 17 ET DIMANCHE 18 JANVIER 2026 (312645)

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 : chrono électrique, JA, responsable du secrétariat e-logica, starter et délégué de la CSO.

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 :

R.T. 39.10 : Tout athlète ne prenant pas le départ ou ne faisant pas au moins un essai dans l'une des épreuves ne sera pas autorisé à prendre part aux épreuves suivantes, mais sera considéré comme ayant abandonné la compétition.

7- HORAIRES :

SAMEDI 17 JANVIER 2026

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	HEPTATHLON ESM-SEM
Heure limite de confirmation ->	14H00	14H00	14H00
14H30	60m		
14H40			60m
14h50		60m	
15H00	Perche (A) 1 ^{ère} barre 3m + Poids 5kg (B)		
15h10			Longueur
		Longueur	Poids 7kg
	Longueur	Poids 6kg	Hauteur A 1 ^{ère} barre 1m70
	Poids 5kg (A) Perche (B) 1 ^{ère} barre 1m80	Hauteur 1 ^{ère} barre 1m40	Hauteur B 1 ^{ère} barre 1m40

DIMANCHE 18 JANVIER 2026

08H30 : 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	08H50 HEPTATHLON	08H40 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 organisés le 25 janvier 2026 :

- **ZONE EST** (CDA 11, 30, 34, 48, 66) à ROUSSON (30)
- **ZONE OUEST** (CDA 09, 12, 31, 32, 46, 65, 81, 82) à ST NICOLAS DE LA GRAVE (82)

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.

Date limite d'inscription aux ¼ de finales : mercredi 21 janvier (23h59).

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

Chaque athlète devra individuellement récupérer son dossard et sa puce sur présentation de la carte d'identité et/ou de la licence FFA..

3- INSCRIPTIONS des ATHLÈTES :

Les inscriptions tardives seront payantes **5€** et majorées à **30€** à partir du vendredi 12h.

Inscriptions sur place possible : **30€**.

4- RÉCOMPENSES :

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

Un sénior qui ne rentre pas dans les trois premiers au scratch n'est pas récompensé.

	OR				ARGENT				BRONZE			
	Hommes		Femmes		Hommes		Femmes		Hommes		Femmes	
CROSS	Benjamins	1	Benjamins	1	Benjamins	1	Benjamins	1	Benjamins	1	Benjamins	1
	Minimes	1	Minimes	1	Minimes	1	Minimes	1	Minimes	1	Minimes	1
	Cadet	1	Cadet	1	Cadet	1	Cadet	1	Cadet	1	Cadet	1
	Scratch	1	Scratch	1	Scratch	1	Scratch	1	Scratch	1	Scratch	1
	Espoir	1	Espoir	1	Espoir	1	Espoir	1	Espoir	1	Espoir	1
	Junior	1	Junior	1	Junior	1	Junior	1	Junior	1	Junior	1
	Cross court	1	Cross court	1	Cross court	1	Cross court	1	Cross court	1	Cross court	1
	M0	1	M0	1	M0	1	M0	1	M0	1	M0	1
	M1	1	M1	1	M1	1	M1	1	M1	1	M1	1
	M2	1	M2	1								
	M3	1	M3	1								
	M4	1	M4	1								
	M5	1	M5	1								
	M6	1	M6	1								
	M7	1	M7	1								
	M8	1	M8	1								
	M9	1	M9	1								
TOTAL		15		15		7		7		7		7

5- RÈGLES TECHNIQUES PARTICULIÈRES :

Les DNS seront pénalisés d'un montant de **10€**. 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

ROUSSON (30) DIMANCHE 25 JANVIER 2026 (312762)

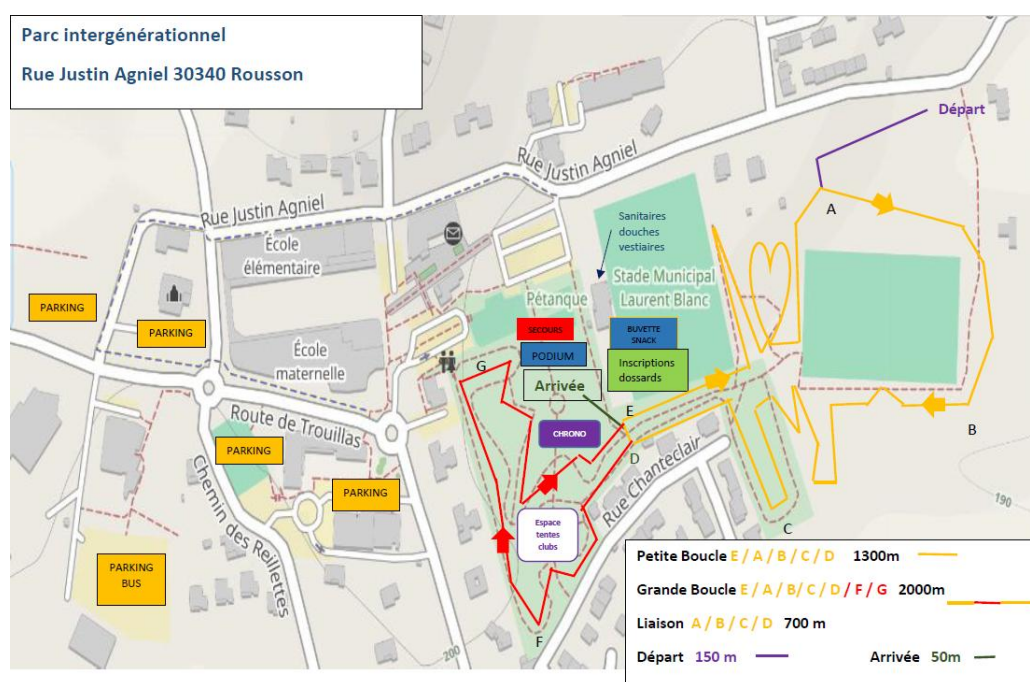
Engagement jusqu'au Mercredi 21 janvier 2026 (23h59) directement sur le site de la LAO (site d'engagement fédéral).

Tout engagement non honoré sera pénalisable d'un montant de 10€.

Horaires et distances du parcours :

HORAIRES	CATEGORIES	PARCOURS	DISTANCES
11h15	FFSA AB +BC / CD / DE CROSS COURT F	DEPART + LIAISON + 1 PETITE BOUCLE + ARRIVEE	2200m
11h30	FFSA BC/ CD / DE CROSS LONG F ET M	DEPART + LIAISON + 1 PETITE BOUCLE + 1 GRANDE BOUCLE + ARRIVEE	4200m
12h00	CROSS COURT MASCULINS	DEPART + LIAISON + 1 PETITE BOUCLE + 1 GRANDE BOUCLE + ARRIVEE	4200m
	CROSS COURT FEMININS		
12h20	MINIMES GARCONS	DEPART + LIAISON + 1 PETITE BOUCLE + 1 GRANDE BOUCLE + ARRIVEE	4200m
	CADETTES		
12h50	BENJAMINS	DEPART + LIAISON + 1 GRANDE BOUCLE + ARRIVEE	2900m
12h51	MINIMES FILLES		
	BENJAMINES		
13h10	CADETS	DEPART + LIAISON + 2 GRANDE BOUCLES + ARRIVEE	4900m
13h11	JUNIORS FEMMES		
13h40	JUNIORS HOMMES	DEPART + LIAISON + 3 GRANDE BOUCLES + ARRIVEE	6900m
14h20	CROSS ELITES FEMMES	DEPART + LIAISON + 1 PETITE BOUCLE + 3 GRANDE BOUCLES + ARRIVEE	8200m
15h05	CROSS ELITES HOMMES	DEPART + LIAISON + 4 GRANDE BOUCLES + ARRIVEE	8900m
15h05	MASTERS HOMMES		

Plan du parcours :



Adresse : Parc intergénérationnel, Rue Justin Agniel 30340 Rousson

¼ FINALES DE CROSS-COUNTRY- ZONE OUEST

ST NICOLAS DE LA GRAVE (82) DIMANCHE 25 JANVIER 2026 (312763)

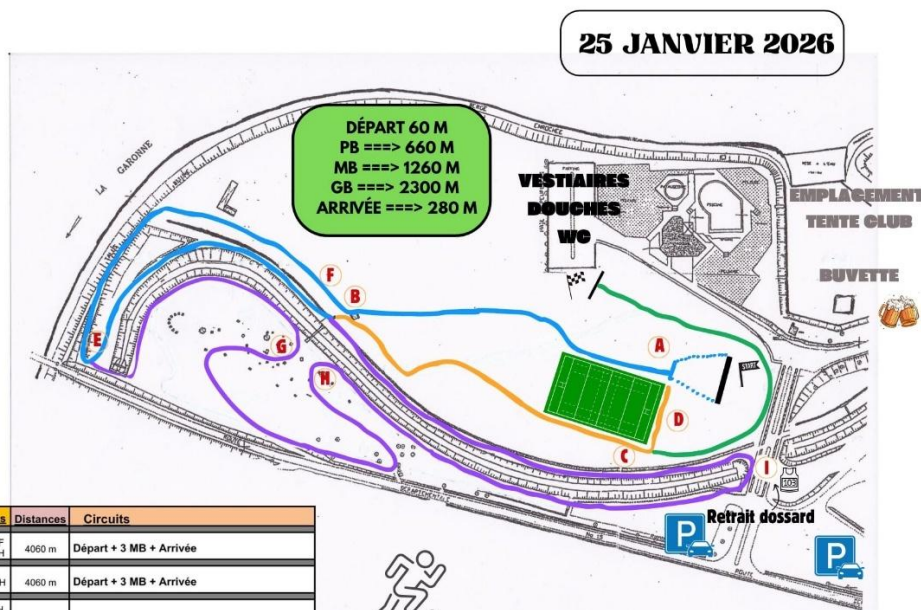
Engagement jusqu'au Mercredi 21 janvier 2026 (23h59) directement sur le site de la LAO (site d'engagement fédéral).

Tout engagement non honoré sera pénalisable d'un montant de 10€.

Horaires et distances du parcours :

HORAIRES	COURSES	PARCOURS	DISTANCE
12H00	CROSS COURT F CROSS COURT H	Départ + 3 MB + Arrivée	4060m
12H20	MINIMES GARCONS CADETTES	Départ + 3 MB + Arrivée	
12H50	BENJAMINS	Départ + 2 PB + MB + Arrivée	2860m
12H51	BENJAMINES MINIMES FILLES		
13H10	CADETS	Départ 2 GB + Arrivée	4880m
13H11	JUNIORS FILLES		
13H40	JUNIORS GARCONS	Départ 2 PB + 2 GB + Arrivée	6200m
14H20	ELITE FEMMES	Départ 2 PB + MB + 2 GB + Arrivée	7460m
15H05	ELITE HOMMES MASTERS HOMMES	Départ + PB + MB + 3 GB + Arrivée	9100m

Plan du parcours :



Horaires	Catégories	Distances	Circuits
12h 00'	cross court F cross court H	4060 m	Départ + 3 MB + Arrivée
12h 20'	Minimes H	4060 m	Départ + 3 MB + Arrivée
12h 50'	Benjamins H	2860 m	Départ + 2 PB + MB + Arrivée
12h 51'	Benjamins F		
12h 51'	Minimes F	4880 m	Départ + 2 GB + Arrivée
13h 10'	Cadets H		
13h 11'	Juniors F	6200 m	Départ + 2 PB + 2 GB + Arrivée
13h 40'	Juniors H		
14h 20'	Elite F	7460 m	Départ + 2 PB + MB + 2 GB + Arrivée
15h 05'	Elite H Masters H	9100 m	Départ + PB + MB + 3 GB + Arrivée



ST NICOLAS DE LA GRAVE
¼ DE FINALE CROSS OCCITANIE

Adresse : Base de Plein Air et de Loisirs de Tarn et Garonne, 2466 avenue Plan d'Eau, 82210 Saint-Nicolas de la Grave

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

TARBES (65) SAMEDI 31 JANVIER et DIMANCHE 01 FÉVRIER 2026 (312648)

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

2- QUALIFICATIONS des ATHLÈTES : bilan des perfs réalisées en salle depuis le 1/09/25

➤ **CADETS F&M**

- **30 MEILLEURES CA** au bilan du 60m et 200m parmi les demandes de participation.
- **15 MEILLEURES CA** au bilan de longueur, triple-saut, poids, 60H, parmi les demandes de participation.
- **10 MEILLEURES CA** au bilan de hauteur, perche parmi les demandes de participation.
- **15 MEILLEURS CA** au bilan du 400m et 800m parmi les demandes de participation.
- **8 MEILLEURS CA** au relais 4x1 tour (piste 200m) parmi les demandes de participation.

➤ **JUNIORS F&M**

- **30 MEILLEURES JU** au bilan du 60m et 200m parmi les demandes de participation.
- **15 MEILLEURES JU** au bilan de longueur, triple-saut, poids, 60H, parmi les demandes de participation.
- **10 MEILLEURES JU** au bilan de hauteur, perche parmi les demandes de participation.
- **15 MEILLEURS JU** au bilan du 400m et 800m parmi les demandes de participation.
- **8 MEILLEURS JU** au relais 4x1 tour (piste 200m) parmi les demandes de participation.

➤ **ESPOIRS F&M**

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

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

3- FORFAIT : Pénalité de 10€ par épreuve non honorée, Cf. page 20.

4- RÉCOMPENSES :

- **CA-JU-ES-SE :** Médaille d'or, d'argent et bronze à chaque épreuve de chaque catégories, attribuée aux licenciés français de la LAO lors des finales.
Si possible, les étrangers licenciés en LAO reçoivent également une médaille souvenir.

5- RÈGLES de QUOTAS des OFFICIELS : Pénalités de 30€ par jury manquant, 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 midi 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 **catégories**.
- Le nombre de finales est décidé par le délégué technique en fonction des présents et du déroulement de la compétition.
- 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.
- Les athlètes devront confirmer leurs participations à chaque épreuve sur la feuille prévue à cet effet sur les tables de confirmation **trois quart d'heure avant l'épreuve. 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 da les 8 premiers bénéficient également de 3 essais supplémentaires.
- Rappel : Livret FFA des compétitions hivernales : **pas de MI dans un 4x1 tour CA et 1 CA au maximum dans un 4x1 tour JU.**
- Pointes limitées à 6mm.

7- HORAIRES :

SAMEDI 31 JANVIER 2026

11H00 : Ouverture du secrétariat et confirmation de participation même pour les finales

11H30 : Formation et mise en place du jury

HORAIRES	COURSES	CONCOURS FÉMININS	CONCOURS MASCULINS
12 H 00	60 m Haies (106cm) – ESM- SEM - Séries	Longueur ES + SE	Triple Saut CA+JU+ES+SE
12 H 15	60 m Haies (99cm) – JUM - Séries		Perche 1 ^{ère} barre 2m10
12 H 30	60 m Haies (91cm) – CAM - Séries		
12 H 45	60 m Haies (84cm) – JUF - ESF – SEF - Séries	Hauteur A 1 ^{ère} barre 1m20	
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		Perche 1 ^{ère} barre 3m30
14 H 00	60 m Haies (84cm) – JUF - ESF – SEM - Finales	Longueur CA + JU 2 concours de niveau	
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		

- **12H15 PERCHE MASC** : 210-225-240-255-270-285-295-305...
- **13H45 PERCHE MASC** : 330-345-360-375-390-405-415....
- **12H45 HAUTEUR FEM** : 120-130-135-139-142-145 & 151-153....

DIMANCHE 01 FÉVRIER 2026

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

10H30 : Formation et mise en place du jury

HORAIRES	COURSES	CONCOURS FÉMININS	CONCOURS MASCULINS
11 H 00	200 m – TCF par niveau - Séries	Triple Saut CA+JU Poids CA 3kg	Hauteur* 1 ^{ère} barre 1m45
12 H 00	200 m – TCM par niveau - Séries		
13 H 00	200 m – FÉMININS par cat – Finales		Longueur CA + JU
13 H 30	200 m – MASCULINS par cat – Finales	Perche 1 ^{ère} barre 1m70	
14 H 30	400m FÉMININS par niveau - Finales		
15 H 00	400 m – MASCULINS par niveau - Finales	Poids JU + ES + SE 4kg	Longueur ES + SE
15 H 30	800 m – FÉMININS par niveau - Finales		
15 H 45	800 m – MASCULINS par niveau - Finales		
16 H 15	4x1 tour CAF + JUF - Finales		
16 H 30	4x1 tour CAM+ JUM - Finales		
16 H 40	1500m - MASCULINS par niveau - Finales		

- **11H HAUTEUR MASC** : 145-155-160-165-169-173-177-181-184-187-189...
- **13H30 PERCHE FEM** : 170-190-205-220-235-250-265-275-285...

CHAMPIONNATS D'OCCITANIE DE LANCERS LONGS CA-JU-ES-Elite & MEETING DE POIDS CA-JU-ES-Elite

SESQUIERES (31) SAMEDI 07 FÉVRIER 2026 (315163)

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

2- QUALIFICATIONS des ATHLETÈS : Bilan des perf réalisées depuis le 1/09/25.

- **15 MEILLEURES 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 applicables : 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-Elite pour le disque, javelot, marteau.

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

Repas des officiels offert par la LAO le samedi midi.

6- RÈGLES TECHNIQUES PARTICULIÈRES :

- Les athlètes Masters lancent les engins de la catégorie sénior.
- Les athlètes devront confirmer leur participation 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 ». Ils ne recevront donc pas de médailles.
- 3 essais pour tous les athlètes et seuls les 8 premiers bénéficient de 3 essais supplémentaires.

7- HORAIRES :

SAMEDI 07 FÉVRIER 2026

10h00 : Ouverture du Secrétariat
Confirmation 30min avant l'épreuve
10h30 : Mise en place du jury

PROJET d'HORAIRES :

Le délégué technique a toute latitude pour modifier les horaires en fonction de la participation et du déroulement effectif des épreuves.

Les épreuves de poids CA-JU-ES-Elite sont « hors championnats ».

HORAIRES	MARTEAU	DISQUE	JAVELOT	POIDS
11 H 00	CAM	CAF	ESM+SEM	ESF+SEF+JUF
12 H 00				ESM+SEM
12 H 30	JUF+ESF+SEF	JUM+CAM	JUF+ESF+SEF	
13 H 00				CAF
13 H 30		JUF+ESF+SEF	CAMF	
14 H 00	JUM+ESM+SEM			CAM

14 H 30		ESM+SEM		
15 H 00	CAF			JUM
15 H 30			CAM+JUM	
16 H 00				
16 H 45	Fin des épreuves			

MEETING RÉGIONAL

TARBES (65) et BOMPAS (66) DIMANCHE 08 FÉVRIER 2026 (315166 - 315167)

1- NATURE de la COMPÉTITION : Meeting régional.

2- QUALIFICATIONS des ATHLÈTES :

Inscriptions LIBRES et PAYANTES mais OBLIGATOIRES par les clubs via **les sites des CDA**.

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

3- RÈGLES de QUOTAS des OFFICIELS :

Repas des officiels n'est pas pris en charge par la LAO.

4- 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.
- 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.

5- HORAIRES :

BOMPAS - DIMANCHE 08 FÉVRIER 2026

9H00 : Ouverture du secrétariat et confirmation de participation même pour les finales

10H30 : Formation et mise en place du jury

Confirmation 45min avant l'épreuve

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

HORAIRES	COURSES	CONCOURS FÉMININS	CONCOURS MASCULINS
11 H 00	60m Haies 106cm TCM	Longueur TC	Perche TC Poids TC
11 H 15	60m Haies 84cm TCF		
11 H 30	60m TCF		
12 H 00	60m TCM	Poids TC	
12 H 30	400m TCF	Hauteur TC	Longueur TC
12 H 45	400m TCM		
13 H 00	800m TCF	Perche TC	
13 H 15	800m TCM		
13 H 30	1500m TCF		Triple Saut TC Hauteur TC
13 H 40	1500m TCM		
14 H 00	200m TCF	TS TC	
15 H 00	200m TCM		

TARBES - DIMANCHE 08 FÉVRIER 2026

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

10H30 : Formation et mise en place du jury

Confirmation 45min avant l'épreuve

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

HORAIRES	COURSES	CONCOURS FÉMININS	CONCOURS MASCULINS
11 H 00	60m Haies 106cm TCM	Longueur TC	Perche TC Poids TC
11 H 15	60m Haies 84cm TCF		
11 H 30	60m TCF		
12 H 00	60m TCM	Poids TC	
12 H 30	400m TCF	Hauteur TC	Longueur TC
12 H 45	400m TCM		
13 H 00	800m TCF	Perche TC	
13 H 15	800m TCM		
13 H 30	1500m TCF		Triple Saut TC Hauteur TC
13 H 40	1500m TCM		
14 H 00	200m TCF	TS TC	
15 H 00	200m TCM		
15H 30	4x1 tour (CA-JU)		

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

UZES (30) DIMANCHE 15 FÉVRIER 2026 (312958)

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.

Tous les participants pour la 1/2 finale doivent obligatoirement être engagés par les clubs sur le site de la LAO (site d'engagement fédéral). Les clubs doivent bien vérifier que tous leurs athlètes sont engagés.

Date limite des engagements : mercredi 11 février 2026 (23h59)

Les inscriptions tardives seront payantes **30€** (jusqu'au vendredi midi).

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

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 podium individuel et un classement par équipes de Comités (sur 6 athlètes).

3- RÉCOMPENSES :

Des coupes et médailles seront remises lors de la ½ FINALE de cross.

4- RÈGLES TECHNIQUES PARTICULIÈRES :

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

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

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.

Une pénalité de 30€ sera appliquée pour tout engagement tardif.

Les DNS seront pénalisés d'un montant de **10€**. 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**.

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. Une équipe est composée de 8 athlètes.

La sélection se fera suivant l'ordre d'arrivée sur les Championnats d'Occitanie de Cross le 15/02/2026 à Uzès.

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 22 février 2026.

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
3	4	4	3	2	OCCITANIE	4	3	3	3

Nombre d'individuels qualifiés par Ligue

HOMMES						DEMI-FINALES	FEMMES					
M1&+	TC élite	U23 élite	CC	U20	U18		M1&+ élite	TC élite	U23 élite	CC	U20	U18
20	22	8	18	24	24	OCCITANIE	11	17	10	14	25	13

7- HORAIRES :

HORAIRES	COURSES	PARCOURS	DISTANCE
11H00	MASTERS HOMMES	9600m	1PB + 3GB
12H00	CROSS COURT HOMMES	4400m	1PB + 1GB
12H01	CROSS COURT FEMMES	4400m	1PB + 1GB
12H25	MINIMES MASCULINS	4400m	1PB + 1GB
12H26	CADETTES	4400m	1PB + 1GB
12H55	MINIMES F	3600m	1PB + 1MB
13H20	BENJAMINS	2600m	1MB
13H21	BENJAMINES	2600m	1MB
13H40	CADETS	5400m	2PB + 1GB
13H41	JUNIORS FEMMES	5400m	2PB + 1GB
14H20	JUNIORS HOMMES	7000m	2MB + 1GB
15H00	CROSS ELITE FEMMES	9600m	1PB + 3GB
15H45	CROSS ELITE HOMMES	9600m	1PB + 3GB



Plan du parcours :

Adresse : Haras National d'Uzes, Chemin du Mas de Tailles 30700, Uzès

CHAMPIONNATS INDOOR D'OCCITANIE ÉPREUVES COMBINÉES MI CHAMPIONNATS INDOOR D'OCCITANIE ÉPREUVES INDIVIDUELLES BE

BOMPAS (66) DIMANCHE 08 MARS 2026 (314993)

1- NATURE de la COMPÉTITION : ÉPR ÉPREUVES COMBINÉES MI & ÉPREUVES INDIVIDUELLES BE

2- QUALIFICATIONS des ATHLÈTES :

- **24 MEILLEURES MI** au bilan depuis le 01/09/2025 des performances réalisées en salle parmi les demande de participation.
- **24 MEILLEURS BE** au bilan pour toutes les épreuves sauf la perche et le triple saut limitées aux **15 MEILLEURS** performances depuis le 01/09/2025 des performances réalisées en salle et sur piste courte en extérieur parmi les demandes de participation.
Pour la marche les engagements sont libres.

Les demandes de qualifications exceptionnelles applicables : 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 : Médaille d'or, d'argent et de bronze à chaque épreuve individuelle dans chaque catégorie.

MI EC : Médailles d'or, d'argent et de bronze aux **3 premiers du classement du Pentathlon.**

Elles sont réservées aux français licenciés dans un club de la LAO mais les étrangers licenciés dans un club de la LAO montent sur le podium et 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.
- 1 athlète BE peut participer à 3 épreuves maximum.
- Compte tenu de la configuration de la salle, il est prévu des aménagements du règlement des montées de barre pour la hauteur. Les montées de barre seront fixées par le délégué technique la veille de la compétition.
- La règle technique 5.2 du règlement World Athletics portant sur la validité des chaussures ne sera pas appliquée aux catégories BE et MI lors des compétitions régionales en Occitanie.
- Rappel : aucun athlète n'est autorisé à participer à une épreuve en Ep Cb s'il n'a pas participé aux épreuves précédentes en accomplissant de l'avis du JA un effort valable.

7- HORAIRES :

HORAIRES	BEF	MIF	BEM	MIM
Heure limite de confirmation ->	1H avant chaque épreuve	10 H PENTATHLON	1H avant chaque épreuve	10 H PENTATHLON
10 H 30	Poids 2kg	Longueur	Perche	50m H 84 cm
10 H 45			50m H 65cm	
11 H 00	50m H 65cm			
11 H 45	Longueur			Poids 4kg
12 H 00		50m H 76cm		
12 H 15	50m			
12 H 45	Perche		50m	
13 H 00		Poids 3kg		
13 H 15	Hauteur 1 ^{ère} barre 1m	Hauteur 1 ^{ère} barre 1m10		Longueur
14 H 15			Longueur	
14 H 30			Poids 3kg	
15 H 30	1000m Triple Saut		Hauteur 1 ^{ère} barre 1m20	Hauteur 1 ^{ère} barre 1m20
15 H 50		1000m		
16 H 10			1000m	
16 H 30				1000m
16 H 40			Triple-Saut	
16 H 50	Marche		Marche	
FIN DE COMPÉTITION	Vers 16H30			

CHAMPIONNATS INDOOR D'OCCITANIE ÉPREUVES COMBINÉES BE CHAMPIONNATS INDOOR D'OCCITANIE ÉPREUVES INDIVIDUELLES MI

TARBES (65) DIMANCHE 15 MARS 2026 (314994)

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

2- QUALIFICATIONS des ATHLÈTES :

Epreuves Combinées et Individuelles :

- **24 MEILLEURES** athlètes au bilan pour toutes épreuves, sauf **saut à la perche limitée aux 15 MEILLEURS** performances depuis le 01/09/2025 des performances réalisées en salle ou sur piste courte en extérieur parmi les demandes de participation dans chacune des 4 catégories.
Pour la marche MI les engagements sont libres.

Les demandes de qualifications exceptionnelles applicables : 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 EC : Médaille d'or, d'argent et de bronze aux 3 premiers du classement du Quadrathlon.

MI : Médailles d'or, d'argent et de bronze à chaque épreuve individuelle dans chaque catégorie.

Elles sont réservées aux français licenciés dans un club de la LAO mais les étrangers licenciés dans un club de la LAO montent sur le podium et 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.
- Un athlète MI peut participer à 3 épreuves maximum.
- Compte tenu de la configuration de la salle, il est prévu des aménagements du règlement des montées de barre de la hauteur. Les montées de barre seront fixées par le délégué technique la veille de la compétition.
- Le Délégué Technique pourra décider la création de groupes d'athlètes en fonction des circonstances.
- Pour les concours MI, il y aura 3 essais pour tout le monde puis 3 essais supplémentaires pour les 8 meilleurs.
- La règle technique 5.2 du règlement World Athletics, portant la validité des chaussures ne sera pas appliquées aux catégorie BE et MI lors des compétitions régionales en Occitanie.

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.

Jeunes Juges : Passage des examens écrits de jeunes juges expérimentés

7- HORAIRES :

DIMANCHE 15 MARS 2026

10H00 : Ouverture du secrétariat

10H15 : Formation et mise en place du jury

HORAIRES	BEF	MIF	BEM	MIM
Heure limite de confirmation ->	10H15 QUADRATHLON	1H avant chaque épreuve	10H15 QUADRATHLON	1H avant chaque épreuve
11 H 00	Poids 2kg	Longueur		50m H 84 cm - Séries Hauteur 1 ^{ère} barre 1m40
11 H 20		50m H 76cm - Séries Perche		Triple Saut
11 H 40			50m H 65cm	
12 H 00	50m H 65cm			
12 H 20				50m H 84cm - Finales Poids 4kg
12 H 45		50m H 76 cm - Finales		
13 H 00	Hauteur 1 ^{ère} barre 1m		Longueur	
13 H 10				50m - Séries
13 H 30		50m - Séries		
13 H 45		Poids 3kg		Perche
14 H 00				
14 H 10				50m - Finales
14 H 20		50m - Finales		
14 H 30		Hauteur 1 ^{ère} barre 1m25		Longueur
14 H 50				1000m
15 H 00			3kg	
15 H 10				
15 H 30	1000m	1000m		
15 H 50		Marche 3000m		Marche 3000m
16 H 30			1000m	
FIN DE COMPÉTITION	Vers 16H45			

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 Piste Courte	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 agglo 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 U14-U16	117 pts	SAINT-LEGER Melia	12	Athle 48 - s/l eveil mendois a	16/03/25	Aubière
Triathlon - Salle U14-U16	117 pts	BLASZCZAK Natacha	12	Ecla albi*	09/03/25	Bompas
1 000m Marche Piste Courte (M)	5'28''9	PEREZ Laura	95	Soues omnisports	24/02/08	Saint-girons
2 000m Marche Piste Courte (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''57	BOUGUI Viky	08	Uao 31 - s/l toulouse oac	25/01/25	Tarbes
200m Piste Courte	24''45	DE LA TAILLE Eloise	99	Ca balma	27/11/16	Aubiere
300m Piste Courte	45''56	LISCH Emmanuelle	96	S/l semeac olympique	28/01/12	Saint sebastien
400m Piste Courte	55''47	KWARTENG Victoria	07	Montauban athletisme	06/01/24	Aubiere
800m Piste Courte	2'10''57	CHARLET Emma	06	Athle 66 - s/l athle bompas	18/02/23	Aubiere
1 000m Piste Courte	3'01''51	BAUWE Emeline	95	Union perpignan athle 66*	13/03/10	Bompas
1 500m Piste Courte	4'37''65	MOURABIT Lamia	07	Montpellier athletic mediterr	20/01/24	Aubiere
3 000m Piste Courte	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	3 810 pts	TAGBO Sateene	07	Montpellier athletic mediterr	02/03/24	Miramas
<i>8''81 - 1m72 - 12m85 - 5m22 - 2'33''97</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 Piste Courte	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 Piste Courte (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 Piste Courte	24''03	DE LA TAILLE Eloise	99	Ca balma	09/02/18	Eaubonne
400m Piste Courte	55''06	DESCOUX Mathilde	03	Ma2m - s/l mireval gardiole at	20/02/21	Miramas
800m Piste Courte	2'05''31	MOUCHET Charlotte	96	Blagnac sc	22/02/15	Aubiere
1 000m Piste Courte	2'52''87	BOUAKIRA Athina	91	Montpellier agglo athletic med	03/01/10	Aubière
1 500m Piste Courte	4'29''69	LEMITRE Alexa	98	Ecla albi*	04/03/17	Halle
3 000m Piste Courte	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 athletis	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 Piste Courte	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 Piste Courte	13'45''93	CHEZE Emelie	06	Uao 31 - s/l union club athlet	08/02/25	Lyon

ESPOIRS FEMMES

50m - Salle	6''57	RESAUD Maud	71	Montpellier athletisme	01/01/93	*** inconnu ***
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 Piste Courte	23''52	POUZANCRE HOYER Lou-ann	03	Entente nimes athletisme	31/01/25	Albuquerque
400m Piste Courte	52''39	POUZANCRE HOYER Lou-ann	03	Entente nimes athletisme	15/02/25	Albuquerque
800m Piste Courte	2'05''31	MOUCHET Charlotte	96	Blagnac sc	22/02/15	Aubiere
1 000m Piste Courte	2'49''20	LEMITRE Alexa	98	Ecla albi*	04/01/20	Aubiere
1 500m Piste Courte	4'21''46	LEMITRE Alexa	98	Ecla albi*	01/02/20	Mondeville
Mile Piste Courte	4'49''98	TISSIER Flora	03	Ma2m - s/l vendargues athletis	26/02/23	Boston
3 000m Piste Courte	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 athletis	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
8''75 - 1m73 - 10m74 - 6m00 - 2'13''69						
4 X 200m Piste Courte	1'41''40			Ca balma	12/02/17	Nantes
1-KPATCHA HILARY/JUF,2-NDUKWE NAOMI/JUF,3-GALINIER ELODIE/JUF,4-DE LA TAILLE ELOISE/JUF						
3 000m Marche Piste Courte	13'17''38	LAGRANGE Nelly	04	Athle 66 - s/l union perpignar	08/02/25	Lyon

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 Piste Courte	23''52	POUZANCRE HOYER Lou-ann	03	Entente nimes athletisme	31/01/25	Albuquerque
400m Piste Courte	52''39	POUZANCRE HOYER Lou-ann	03	Entente nimes athletisme	15/02/25	Albuquerque
800m Piste Courte	2'01''04	DJATE Patricia	71	Sa pamiers basse ariege	19/02/99	Gand (bel)
1 000m Piste Courte	2'37''87	DJATE Patricia	71	Sa pamiers basse ariege	28/02/97	Eaubonne
1 500m Piste Courte	4'06''16	DJATE Patricia	71	Sa pamiers basse ariege	09/03/97	Paris bercy
Mile Piste Courte	4'49''98	TISSIER Flora	03	Ma2m - s/l vendargues athletis	26/02/23	Boston
3 000m Piste Courte	8'57''01	BARDELLE Christine	74	Ales cevennes athletisme	07/02/13	Eaubonne
5 000m Piste Courte	16'41''19	LAFARE Julie	02	Ales cevennes athletisme	15/02/25	Boston
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	4 471 pts	PERRON Celia	97	Ecla albi*	22/02/25	Miramas
8''36 - 1m78 - 11m79 - 6m10 - 2'11''46						
4 X 200m Piste Courte	1'41''40			Ca balma	12/02/17	Nantes
1-KPATCHA HILARY/JUF,2-NDUKWE NAOMI/JUF,3-GALINIER ELODIE/JUF,4-DE LA TAILLE ELOISE/JUF						
3 000m Marche Piste Courte	13'17''02	AVEROUS Violaine	85	Ca balma	01/03/20	Lievin

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 Piste Courte	27''25	BENSAAD Flora	85	Ca balma	03/03/23	Miramas
400m Piste Courte	59''40	MEMBRADO Lucie	88	Athle 66 - s/l union perpignan	19/11/23	Bompas
800m Piste Courte	2'18''14	MEMBRADO Lucie	88	Athle 66 - s/l union perpignan	21/03/24	Torun
1 000m Piste Courte	3'13''35	GOUAICHAULT Nadine	63	Ecla albi*	10/01/09	Aubière
1 500m Piste Courte	4'53''19	GANGLOFF Rosario	64	Beziers cheminots athletisme m	12/12/10	Bompas
3 000m Piste Courte	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	1m55	MONGENOT Audrey	87	Athle 66 - s/l union perpignan	17/03/24	Torun
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

9''78 - 1m44 - 8m33 - 4m62 - 2'55''89

4 X 200m Piste Courte 1'54''68

Athle 66*

03/03/24 Lyon

GARAU Sandrine (F40F/80), MEMBRADO Lucie (F35F/88), MONGENOT Audrey (F35F/87), CAFFE Emna (F40F/83)

3 000m Marche Piste Courte

13'17''02 AVEROUS Violaine

85 Ca balma

01/03/20 Lievin

BENJAMINS

50m - Salle	6''51	MBENGI Edson	11	Athletics coaching club ramonv	11/02/24	Fronton
1 000m Piste Courte	2'55''06	FALIP Florent	88	A beziers ca	28/10/01	Eaubonne
50m Haies (65)-Salle	7''44	MBENGI Edson	11	Athletics coaching club ramonv	03/03/24	Bompas
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	2 503 pts	MBENGI Edson	11	Athletics coaching club ramonv	03/03/24	Bompas
7''44 - 5m78 - 11m21 - 3'06''85						
Triathlon - Salle U14-U16	130 pts	MBENGI Edson	11	Athletics coaching club ramonv	03/03/24	Bompas
1 000m Marche Piste Courte	5'15''66	MOREELS Xavier	85	Asu perpignan *	05/04/98	Perpignan
2 000m Marche Piste Courte	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
50m - Salle	6''15	MBENGI Edson	11	Athletics coaching club ramonv	16/03/25	Tarbes
60m - Salle	7''03	ALLOKE Nicolas	73	Us montauban	30/10/88	Paris
1 000m Piste Courte	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	15m83	MACCOW Yendry	10	Satuc toulouse athle	05/01/25	Fronton
Penta Lg MH-Salle	3 622 pts	MARTINEZ Thomas	05	Athletique club clermontais	01/03/20	Bompas
7''27 - 1m88 - 11m39 - 6m74 - 2'51''35						
Triathlon - Salle U14-U16	134 pts	MOURIE Remi	08	Tarn sud a - s/l castres athle	05/03/23	Tarbes
1 000m Marche Piste Courte (M)	5'12''0	BAC Thierry	77	Js lezignan-corbieres	20/09/92	Narbonne
3 000m Marche Piste Courte	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 Piste Courte	21''96	MOURIE Remi	08	Tarn sud a - s/l castres athle	04/01/25	Aubière
400m Piste Courte	48''93	REGGAD Sayf-mohamed	06	Ca balma	28/01/23	Miramas
800m Piste Courte	1'52''02	BEN-BAHOU Assad	08	Gta - s/l ca balma	16/02/25	Lievin
1 000m Piste Courte	2'34''02	GAILLARD Anthony	93	S/l marvejols a gevaudan	27/03/10	Aubière
1 500m Piste Courte (M)	3'56''2	BOUALLAGUI Houssam	90	Sa toulouse uc	13/01/07	Bordeaux
3 000m Piste Courte	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''78	MOURIE Remi	08	Tarn sud a - s/l castres athle	24/02/24	Nantes
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	7m63	MOURIE Remi	08	Tarn sud a - s/l castres athle	04/01/25	Aubière
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	5 498 pts	TROCHAIN Kilian	08	Montpellier athletic mediterr	09/02/25	Lyon
<i>7"17 - 6m57 - 12m36 - 1m89 - 7"88 - 4m60 - 2'44"27</i>						
4 X 200m Piste Courte	1'31"62			Union athletique occitane 31*	11/02/17	Nantes
<i>1-BARBAZANGES MATTHIEU/CAM,2-ALLIER JEROME/CAM,3-CAMPAGNE TOM/CAM,4-DUPUIS MATHY/CAM</i>						
5 000m Marche Piste Courte	22'30"50	BATIFOL Ellis	03	Bagnols marcoule athletisme*	18/01/20	Bompas

JUINORS 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 Piste Courte	21"75	LORUSSO Matteo	04	Ma2m - s/l athletic club montp	05/02/23	Lyon
400m Piste Courte	47"82	LORUSSO Matteo	04	Ma2m - s/l athletic club montp	26/01/23	Eaubonne
800m Piste Courte	1'49"31	ROBERT Benjamin	98	Ca balma	31/01/17	Reims
1 000m Piste Courte	2'33"92	CASSE Martin	90	Ca balma	10/01/09	Aubière
1 500m Piste Courte	3'50"12	GONZALEZ MOYANO-DE L Joaquim	05	Athle 632 - s/l athle 632 tour	04/02/24	Aubiere
3 000m Piste Courte	8'28"55	BENHADDOU Julien	02	Ales Cévennes 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	ZAAROURI 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 Ferrar
Perche - Salle	5m20	MESNIL Romain	77	Ecla albi*	14/12/96	Toulouse
Longueur - Salle	7m84	PLAGNOL Joel	71	Entente nimes athletisme	27/01/90	Lievin
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 Piste Courte	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 Piste Courte	20'48"32	MADELINE-DEGY Martin	01	Ecla albi - s/l les pointes de	01/03/20	Lievin

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 Piste Courte	21"04	BEDEL Ismail	97	Entente nimes athletisme	11/02/18	Aubiere
400m Piste Courte	47"21	MANDROU Bastien	94	Montpellier agglo athletic med	08/02/14	Aubiere
800m Piste Courte	1'47"06	AISSAT Nicolas	80	Ecla albi*	03/02/02	Stuttgart (ger)
1 000m Piste Courte	2'22"65	ROBERT Benjamin	98	Ca balma	13/02/18	Lievin
1 500m Piste Courte	3'42"47	JOCTEUR-MONROZIER Pierrik	98	Sa toulouse uc	05/02/20	Reims
Mile Piste Courte	4'05"21	TOURON Maxime	03	S/l moissac athle	20/01/24	Maryville
2 000m Piste Courte (M)	5'25"0	GARIN Pascal	75	Cac gard	21/12/94	Bordeaux
3 000m Piste Courte	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	Lievin
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 pompas	02/02/02	Vienne (aut)
7''01 - 7m02 - 13m18 - 2m11 - 8''37 - 4m60 - 2'39''22						
Pentathlon ESH-Salle	3 991 pts	EL FASSI Nadir	83	Sas pompas	16/12/01	Fronton
4 X 200m Piste Courte	1'30''28			Selection ligue occitanie	09/02/20	Lyon
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*						
5 000m Marche Piste Courte	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 Piste Courte	21''04	BEDEL Ismail	97	Entente nimes athletisme	11/02/18	Aubiere
400m Piste Courte	46''94	COURBIERE Nicolas	93	Sa toulouse uc	20/02/21	Miramas
800m Piste Courte	1'45''28	ROBERT Benjamin	98	Satuc toulouse athle	02/03/24	Glasgow
1 000m Piste Courte	2'18''38	AISSAT Nicolas	80	Ecla albi*	22/02/03	Liévin
1 500m Piste Courte	3'37''64	JOCTEUR-MONROZIER Pierrik	98	Satuc toulouse athle	03/02/24	Metz
Mile Piste Courte	3'56''30	CAMPION Benoit	98	Satuc toulouse athle	28/01/24	Val de reuil
2 000m Piste Courte	5'04''55	CAMPION Benoit	98	Satuc toulouse athle	10/02/24	Lievin
3 000m Piste Courte	7'41''40	BEDRANI Djilali	93	Sa toulouse uc	19/02/20	Lievin
5 000m Piste Courte	13'29''35	SCOMPANIN Loic	01	Montpellier athletic mediterr	02/12/23	Boston
50m Haies(106)-Salle	6''70	MALRIEU Patrick	48	As carcassonne *	01/01/72	*** inconnu ***
60m Haies(106)-Salle	7''68	MAYER Kevin	92	Ma2m - s/l athletic club montp	09/02/21	Lievin
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	10/02/24	Lievin
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
6''86 - 7m47 - 16m32 - 2m04 - 7''78 - 5m20 - 2'45''72						
Pentathlon ESH-Salle	3 991 pts	EL FASSI Nadir	83	Sas pompas	16/12/01	Fronton
4 X 200m Piste Courte	1'28''13			Selection ligue pyr	10/03/07	St-sébastien
1-LLATSER Johan/SEM,2-GALY Olivier/SEM,3-NEGRE Yohann/SEM,4-MAGNEVILLE Benoit/ESM						
5 000m Marche Piste Courte	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	6''86	TRAORE Mustapha	90	Uao 31 - s/l toulouse oac	01/02/25	Miramas
200m Piste Courte	21''34	TRAORE Mustapha	90	Uao 31 - s/l toulouse oac	26/01/25	Lievin
400m Piste Courte	48''92	HANN Mamadou kasse	86	Ma2m - s/l athletic club montp	07/02/21	Miramas
800m Piste Courte	2'02''88	ALFONSO Laurent	71	Ca sapeurs-pompiers du gard	27/01/13	Sabadell
1 000m Piste Courte (M)	2'44''5	DRUBAY Denis	62	Ecla albi*	16/03/03	Bordeaux
1 500m Piste Courte	4'00''30	CILICI Fabrice	85	Blagnac sc	05/02/23	Lyon
3 000m Piste Courte	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	14m06	DRACK Jonathan	88	Grand toul - s/l ca balma	17/12/23	Bompas
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 Piste Courte	1'41''65			Blagnac sc	04/03/23	Miramas
<i>RUIZ Quentin (M35M/88), HAMADA Sami (M35M/84), BOSC Fabien (M35M/87), GAUVRY Philippe (M50M/70)</i>						
3 000m Marche Piste Courte	14'02''01	BROCHOT Patrice	51	Ua tarbes-stado*	17/03/11	Gand
5 000m Marche Piste Courte	22'30''00	VIELFAURE Denis	51	Conseil general du gard	26/01/97	Lyon vaise