

Ligue de Basse-Normandie d'athlétisme

lbna.athle.com



Livret des compétitions hivernales 2015 - 2016

Etat au 25 novembre 2015



SOMMAIRE

- *Sommaire:* Page 2
- *Le Mot du Président de la CSO/LBNA*.....Page 3
- *Minima pour Régionaux BN en salle 2016:*Page 4
- *Salle de Mondeville :*Page 5
- *Organisation des compétitions en salle :*Page 6
- *Organisation des régionaux de cross :*Page 7
- *Catégories d'âge 2015 et lexique :*.....Page 9
- *Mémo Technique – saison en salle:*.....Page 10
- *Code de bonne conduite athlétique en Basse Normandie :*Page 11
- *Calendrier des compétitions hivernales 2015 – 2016 :*Page 13
- *Projet de calendrier estival 2016 :*.....Page 18
- *Calendrier des courses à label Hors Stade 2015 – 2016 :*Page 21
- *Calendrier des procédures de qualification*Page 22
- *Pré régionaux en salle :*Page 24
- *Championnats régionaux en salle :* Page 26
- *Records :*..... Page 28
- *Partenaires officiels*..... Page 29

Saison hivernale 2015-2016

- Comme l'an passé lors des compétitions hivernales, la Ligue de Basse Normandie d'Athlétisme proposera à nouveau la même procédure de confirmation des participations aux compétitions régionales : un stand de confirmation sera mis en place avec des officiels qui seront présents tout au long de la compétition. Les athlètes devront venir personnellement confirmer leur présence au stand.
- Comme l'an passé, pour les inscriptions des jurys à l'ensemble des compétitions régionales une seule adresse doit désormais être utilisée : jurys-lbna@googlegroups.com
Pour toutes les compétitions nous vous demandons de nous faire parvenir la liste des jurys de votre club pour midi le mercredi qui précède la compétition.
- Comme l'an passé également, pour les Championnats régionaux CJESM des minima sont en vigueur : vous pouvez les retrouver dans les pages du livret consacrées à cette compétition.
- A noter, que les championnats régionaux d'épreuves combinées se dérouleront cet hiver dans la nouvelle salle de Rennes.
- Comme pour les championnats régionaux estivaux, les pré-engagements des athlètes ayant réalisés les minima de participation seront réalisés sur le site de la LBNA ; les clubs devront confirmer les participations.
- Pour cette compétition, toutes les demandes de repêchages devront être adressées à la CSO régionale (cso.lbna@laposte.net) au plus tard pour midi le mercredi qui précède la compétition. La demande doit préciser les informations sur l'athlète : nom, prénom, numéro de licence ainsi que l'épreuve pour laquelle le repêchage est demandé et la raison motivant la demande de qualification exceptionnelle.

Au nom de la CSO régionale, je vous souhaite une belle saison hivernale.

Jean Pascal EDELIN
CSO LBNA

Minima de participation pour les Championnats régionaux en salle C-J-E-S-M

(16 & 17 janvier 2016 – Halle d'Ornano de Mondeville)

Hommes				Minimas hiver 2015/2016	Femmes			
ES-SE	JU	CA	MA		Epreuves	JU-ES-SE	CA	MA
Niveau D2		Niveau D3				Niveau D2	Niveau D3	
8"34		8"44		60m	9"34		9"44	
26"14		26"54		200m	31"54		32"14	
61"44		62"44		400m	73"14		74"44	
2'22"00		2'24"00		800m	2'50"00		2'53"00	
4'54"00		4'59"00		1 500m	6'00"00		6'10"00	
10'30"00		10'40"00		3 000m	12'45"00		13'00"00	
10"64		10"54	10"74	60m Haies	11"24	11"34	11"54	
1m55		1m50		Hauteur	1m32	1m28		
3m00		2m80		Perche	2m10	2m00		
5m20		5m00		Longueur	4m15	4m00		
10m80		10m50		Triple Saut	8m80	8m60		
8m20	9m10	9m40	7m80	Poids	7m20	7m70	6m80	

SALLE de MONDEVILLE

Avis aux clubs, athlètes, jurys, dirigeants, entraîneurs et accompagnateurs

Comme chaque année, un rappel des règles de fonctionnement en ce qui concerne l'accès à la salle d'Ornano.

Veillez respecter et faire respecter ces impératifs :

- des chaussures d'entraînement propres :
- des **pointes de 6 mm** maximum :
- si l'échauffement se fait à l'extérieur de la salle, obligation de nettoyer les chaussures avant de rentrer :
- l'accès dans l'anneau central se fait obligatoirement par le passage situé au milieu des 3 couloirs d'échauffement signalé par un tapis bleu depuis les vestiaires, **aucun franchissement de la main courante ne sera toléré** :
- **sont admis dans cet anneau uniquement les athlètes pendant leurs épreuves et les jurys portant un brassard, chacun doit se munir uniquement de baskets propres** :
-
- Les jurys doivent se rendre sur les différents concours 30 minutes avant le début de celui-ci sauf à la perche 45 minutes avant :
- **Aucune bande plastique collante ni marque de craie ne seront tolérées lors des concours de longueur, de triple saut et de perche. Le jury vous remettra le nécessaire pour les marques :**
- **Pour la hauteur, seules les bandes en plastique collantes seront acceptées. Elles devront être retirées par les athlètes dès la fin de leur concours.**

Chacun doit laisser l'endroit propre tel qu'il l'a trouvé à son arrivée.

Des poubelles seront à votre disposition à chaque tribune.

Des tables seront mises à votre disposition pour vous restaurer.

RECORDS DE LIGUE

Lorsqu'un athlète de votre club bat un record de Ligue, il faut le signaler à la ligue, en y apportant tous les justificatifs nécessaires (PV, photo-finish s'il s'agit d'une course...) à cs0.lbna@laposte.net et vincent.lesenechal@laposte.net

PROCEDURE D'ENGAGEMENT

les engagements individuels devront être faits par les clubs via le site internet de la ligue jusqu'au mercredi 8h00 précédant la compétition.

Cependant et pour ne pas trop pénaliser les étourdis à chaque fois que cela sera techniquement et matériellement possible, des concurrents pourront être "rattrapés". Dans ce cas exceptionnel, **une pénalité financière de 5 €** sur l'ensemble de la journée sera versée immédiatement.

- **Les athlètes hors ligues** seront acceptés sur toutes les épreuves inscrites sur le calendrier de la Ligue de Basse Normandie d'Athlétisme.
- Minima de participation : se référer au minima des Pré France
- Les clubs présents à nos compétitions régionales devront fournir des jurys en conséquence

ORGANISATION DES COMPETITIONS EN SALLE

CONFIRMATION DES ATHLETES DES L'ARRIVEE SUR LES FEUILLES D'ENGAGEMENTS
45 minutes avant l'horaire prévu.

La confirmation se fera auprès de membres du jury, et non directement par les athlètes.

☞ Lors du meeting des Pré régionaux

- Le sprint court et les haies hautes : tout athlète pourra courir deux fois mais avec obligation de se réinscrire pour la 2^e course et les courses se feront par niveau dans l'intérêt de tous.
- Le 200 m et le 400 m, le couloir 1 ne sera pas utilisé. Pour avoir une confrontation plus importante, les meilleurs temps d'engagements seront placés aux couloirs 4 et 3 dans une même course. Le couloir n°2 sera complété avec un athlète ayant un temps d'engagement moins bon. En ce qui concerne le 200 m, possibilité de recourir mais avec obligation de se réinscrire pour la 2^e course.
- La Hauteur, si plus de 14 concurrents il y aura 2 concours, début du concours selon montées de barres prévues par le jury (1^{ères} barres : voir horaires)
- La Perche : début du concours selon montées de barres prévues par le jury (1^{ères} barres : voir horaires)

☞ Lors des championnats Régionaux

- Le sprint court : les courses se feront par niveau et toutes catégories (temps d'engagements) et attribution des titres sur les finales (toutes catégories).
- Les haies hautes : les courses se feront par niveau de chaque catégorie de hauteur de haies. Qualifications au temps pour les finales. S'il y a moins de 7 athlètes par catégorie, finale directe à l'heure des séries et une 2^e course est proposée à l'heure des finales (sur réinscription).
- Le 200 m et le 400 m : le couloir 1 ne sera pas utilisé. Pour avoir une confrontation plus importante, les meilleurs temps d'engagement seront placés aux couloirs 4 et 3 dans une même course. Le couloir n°2 sera complété avec un athlète ayant un temps d'engagement moins bon. Pour le 200m : l'attribution des titres se fera lors de la finale directe (1^{ère} course).
- La Hauteur, si plus de 14 concurrents il y aura 2 concours, début du concours selon montées de barres prévues par le jury (1^{ères} barres : voir horaires)
- La Perche : début du concours selon montées de barres prévues par le jury (1^{ères} barres : voir horaires)

Podiums : seront récompensés : les catégories cadet(te)s, juniors, espoirs, toutes catégories et masters.

- **ATTENTION : Minima de participation (Niveau D3/D2) pour les Régionaux.**

<p>Les titres régionaux seront décernés sur les catégories cadets, juniors, espoirs, masters (épreuves MA 40 H & F) et toutes catégories (épreuves seniors)</p>
--

ORGANISATION DES REGIONAUX DE CROSS

➤ Les Championnats de Basse Normandie de Cross Court se dérouleront à **Bretteville sur Odon (14)** le **dimanche 06 décembre 2015** dans le cadre du cross de l'Odon.

Catégories autorisées de Espoirs aux Masters.

INSCRIPTIONS via le module d'engagements du site de la LBNA



Programme :

Course 6	11h55	Championnat Regional et du Calvados cross Court Femmes				
	Juniors F		1	0	1	1
	CC Femmes		1	1	2	
						3020
Course 7	12h15					
	Poussins H et F nés en 2003		1	2	0	0
						1520
Course 8	12h25	Championnat Régional et du Calvados cross Court Hommes				
	CC Hommes		1	2	2	0
						3960

➤ Les Championnats de Basse Normandie de Cross-Country se dérouleront à **Saint-Martin de Bréhal (50)** le **dimanche 24 janvier 2016**

INSCRIPTIONS via le module d'engagements du site de la LBNA

Programme prévisionnel de la journée :

				Zone départ	Petite Boucle	Moyenne Boucle	Grande Boucle	Zone Arrivée	
Distances en mètres				120	500	1480	2065		Distance
COURSE	HEURE	CATEGORIES		ZD	PB	MB	GB	ZA	totale
A	11h30	Vétérans	H	120	3	1	3	110	9405
B	12H20	Benjamins	H	120	2	1		110	2710
C	12H40	Benjamins	F	120	2	1		110	2710
D	13H00	Minimes	F	120	2	1		110	2710
E	13H 20	Minimes	H	120	3	1		110	3210
F	13H 40	Cadettes	F	120	3	1		110	3210
G	14H 00	Juniors	F	120	2	2		110	4190
		Cadets	H	120	2	2		110	4190
H	14H 25	Juniors	H	120	3	1	1	110	5275
I	14h55	Elites	F	120	3	1	1	110	5275
J	15H25	Elites	H	120	4	1	3	110	9900

Les inscriptions complémentaires devront être faites via le site Internet de la ligue avant **8h00 le mercredi 20 janvier 2016**.

Pour le championnat régional, les classements par équipes seront établis en prenant en compte 6 athlètes par équipe avec le classement sur les 4 premiers.

Toutes les informations sur cette compétition (Parcours, Accès, etc...) seront disponibles sur le site de la Ligue.

Le mode de qualification à la 1/2 finale des championnats de France est à consulter sur le site Internet de l'Inter-région Normandie Bretagne : <http://inter-bretagne-normandie.athle.com/>

Les Catégories d'âge 2015 - 2016

(dès le 1er novembre 2015)

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Masters	MA	1976 et avant
Seniors	SE	1977 à 1993
Espoirs	ES	1994 à 1996
Juniors	JU	1997 et 1998
Cadets	CA	1999 et 2000
Minimes	MI	2001 et 2002
Benjamins	BE	2003 et 2004
Poussins	PO	2005 et 2006
École d'Athlétisme	EA	2007 et après

Détails des catégories Masters

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Masters H et F	MA1	1976 - 1967
	MA2	1966 - 1955
	MA3	1954 - 1945
	MA4	1944 et avant

Lexique des catégories

CATEGORIES	Féminines	Masculines
Toutes Catégories	TCF	TCM
Masters	MAF	MAM
Seniors	SEF	SEM
Espoirs	ESF	ESM
Juniors	JUF	JUM
Cadets	CAF	CAM
Minimes	MIF	MIM
Benjamins	BEF	BEM
Poussins	POF	POM

MEMO TECHNIQUE

Le Poids des engins

CATEGORIES	Poids
HOMMES	
BENJAMINS	3 kg
MINIMES	4 kg
CADETS	5 kg
JUNIORS	6 kg
SENIOR – ESPOIR – M40	7,260 kg
FEMMES	
BENJAMINES	2 kg
MINIMES	3 kg
CADETTES	3 kg
JUNIORS	4 kg
SENIOR - ESPOIR – F40	4 kg

Les Hauteurs et intervalles des courses de haies

Catégorie	Distance	Nombre de Haies	Hauteur	Départ à la première Haie	Distance entre les Haies	Dernière Haie à l'arrivée
HOMMES						
Benjamins	50 m	5	0,65 minimum	11,50	7,50	8,50
Minimes	50 m	4	0,84	13,00	8,50	11,50
Cadets	60m	5	0,91	13,72	9,14	9.72
Juniors-M40	60 m	5	0,99	13,72	9,14	9.72
Espoirs Seniors	60 m	5	1,06	13,72	9,14	9.72
FEMMES						
Benjamins	50 m	5	0,65 minimum	11,50	7,50	8,50
Minimes	50 m	4	0,76	12,00	8,00	14,00
Cadettes	60m	5	0,76	13,00	8,50	13,00
F40	60m	5	0,76	12,00	8,00	16.00
Juniors Espoirs Seniors	60m	5	0,84	13,00	8,50	13,00

Code de bonne conduite athlétique en Basse Normandie

Ce code de bonne conduite est un vecteur de progrès dans le respect des règles régissant les relations entre les différents intervenants, notamment lors des compétitions

Respect de chacun

Les dirigeants, les entraîneurs, les juges et les athlètes doivent véhiculer l'idée que l'athlétisme est un vecteur d'intégration entre les pratiquants des deux sexes. Ils s'engagent à prévenir et à proscrire tout acte de violence - qu'elle soit verbale ou physique -, de racisme, d'incivilité, de sexisme.

Tous les acteurs du monde athlétique s'engagent à observer un comportement irréprochable pendant la pratique de leur activité, à l'entraînement comme en compétition :

- Respect de l'adversaire,
- Respect des juges et de leurs décisions,
- Respect des installations et des lieux,
- Respect de l'environnement

Respect de l'adversaire

L'adversaire d'un jour peut-être le camarade d'entraînement de tous les jours. En conséquence le respect de chaque athlète est primordial pour que les chances de chacun soient préservées et que la saine concurrence soit une émulation.

Il est donc nécessaire, de la part de l'athlète ou de l'entraîneur, de bannir les propos ou les gestes déstabilisants, les attitudes hautaines que pourrait entraîner un pseudo leadership, et laisser le chronomètre, le décamètre ou la toise s'exprimer.

Respect des juges et de leurs décisions

Il n'y a pas de compétition sans juge. Ce dernier a connaissance de la règle et est tenu de l'appliquer sans parti pris et avec discernement.

Le juge n'est pas souverain dans sa décision et toute contestation peut lui être opposée dans la mesure où elle est fondée et formulée par le compétiteur ou son entraîneur avec courtoisie. Lors d'une contestation, des mesures de sauvegarde doivent être prises pour ne pas léser l'athlète et le recours au Chef Juge ou au Juge Arbitre peut s'avérer nécessaire.

Les acteurs, athlètes, entraîneurs, dirigeants s'engagent à respecter les décisions des juges prises dans le respect des règles de l'IAAF.

Respect des installations et des lieux

Les équipements sportifs qui sont mis à disposition par les Municipalités sont entretenus, nettoyés et surveillés. Le coût de ces postes correspond à un budget annuel non négligeable, et, par conséquent il vous est demandé de vous engager à :

Prohiber toute dégradation sur les bâtiments et matériels divers (vandalisme, graffitis, tags, ...).

Respecter la propreté des lieux (bannir crachats sur la piste ou la pelouse, jeter les chewing-gums, papiers, bouteilles d'eau dans les poubelles mises à disposition).

Respect de l'environnement

Le respect des lieux naturels (végétaux, pelouses...) est primordial pour le développement durable de notre planète.

Il convient donc de laisser les équipements sportifs propres (objectif zéro déchet au sol) et de s'approprier les premières notions du développement durable :

Respect du tri sélectif sur les équipements sportifs,

Prévision lors des organisations d'une logistique suffisante dans la gestion des déchets, Economie d'eau en limitant le temps de douche et en fermant correctement les robinets

Economie d'électricité en n'allumant la lumière qu'en cas de besoin et en éteignant systématiquement lorsqu'on est le dernier à quitter les lieux (vestiaires, local rangement, toilettes, bureau, ...)

Encouragement au covoiturage lors des déplacements (entraînements, compétitions, ...)

Respect de l'hygiène de l'athlète

Les athlètes, leurs entraîneurs et leurs dirigeants s'engagent à respecter la loi sur le suivi médical et à lutter contre le dopage par une sensibilisation au travers d'actions éducatives de prévention (formations, colloques...).

Sanctions pour non-respect du code de bonne conduite

Les manquements graves à ce code de bonne conduite seront traités par la Ligue de Basse Normandie d'Athlétisme.

Les sanctions seront du ressort de la Fédération Française d'Athlétisme.

Saison 2015 - 2016

Calendrier des compétitions hivernales & Projet de calendrier des compétitions estivales 2016

(Etat au 25 novembre 2015)



Calendrier

au 25 nov 2015	Epreuves nationales	Epreuves interrégionales	Epreuves régionales et départementales	Autres
Vac Zone B			Ligue BN - CD14 - CD61 - CD50	Hors stade à label - Stages - Scolaires
Jours fériés				
SEPTEMBRE 2015				
Sam 12			Lanceur complet à Mondeville	
Dim 13				Courir avec les Loups à Moyon
Sam 19				Examen Juge régional à Mondeville
Dim 20			Jeux du Perche à Mortagne + Triathlon PO2 BM + Kids E	
Sam 26				Assises de la Formation à Mondeville
Dim 27	Match Interligues Jeunes 10km route à Avignon (PRO)		EO à Aunay	
Dim 27	France de Trail à Sancy-le-Mont-Dore (AUV)		EO + Interclubs Jeunes (LBNA-LHNA-BRE) à Caen	
OCTOBRE 2015				
Sam 3	Nationaux de Marche Nordique à Notre Dame de Monts (P-L)			
Dim 4	France de Semi-Marathon à Fort de France (MAR)		Chal. Equip'Athlé à St-Lô	
Mer 7				Dptx UNSS 14 et 61
Sam 10 – Dim 11	C de F. à Salon de Provence (PRO)			
Dim 11				Formation Entraîneur ABC à Houlgate
Mer 14			Kid athlé à Granville	
Mer 14				Dptx UNSS 50 à Cherbourg
Ven 16				AG CD14
Sam 17			Meeting à Alençon (EO + Triathlon PO2 Benj Min)	
Dim 18	Challenge Marche des Ligues à Saran (CEN)			
Du Sam 24 au Mar 27				Formation Entraîneur Bases Athlétiques à Houlgate
Sam 24 – Dim 25	Finale Equip'athlé Cad (Finale et Promotion) à Toulouse (PYR)			
Sam 24 – Dim 25	Finale Equip'athlé Min à Dreux (CEN)	Finale Interrégion Equip'athlé B/M ?		
Dim 25	Finales Interclubs Jeunes (Nationaux) à Blois (CEN)			
Dim 25	Finales Interclubs Jeunes (Promotion) à Montélimar (C-A)			
Dim 25	France de Marathon à Rennes(BRE)			

OCTOBRE 2015 (suite)				
Dim 25	Nationaux des 100km Marche à Corcieux (LOR)			
Du Ven 30 au 1 ^{er} nov				Stage LBNA C-J-E-S à Houlgate

NOVEMBRE 2015				
Dim 1 ^{er}	Toussaint			
Mer 4				Déptx Cross UGSEL 14 à Hérouville Saint Clair
Mer 11	Armistice			
Sam 14			Kids Athlé à Alençon	
Sam 14			Kid athlé à Cherbourg	
Sam 14			Animation jeunes à Lisieux ?	
Dim 15				Stage LBNA à partir de Cadets (sauts) à Mondeville
Mer 18				Dptx de cross UGSEL (50) à Coutances
Ven 20				AG CD61 à Flers
Sam 21			Dptx B/M à Cherbourg	
Sam 21			1 ^{er} triathlon B/M A Mondeville	Formation CD14 – juge départemental
Sam 21			Kids Athlé et Triathlon à Bellême	
Du Ven 20 Au Dim 22				Formation Entraîneur Module -12 ans à Houlgate
Mer 25				Rgx de cross UGSEL à Giel (61)
Sam 28			Critérium B/M EC en salle à Mondeville	
Sam 28			Animation jeunes à Lisieux ?	
Dim 29			Dptx cross court CD50 à St Georges de Bohon	Stage LBNA minimes à Mondeville

DECEMBRE 2015				
Mer 2			Soirée USOM	Dptx en salle Lycée UGSEL (50) à Cherbourg
Mer 2				Dptx en salle C/J UGSEL (14) à Mondeville
Ven 4				ASSEMBLEE GENERALE LBNA à Granville
Sam 5			Dptx B/M à Granville	
Sam 5			Lancers longs à Aunay	
Sam 5			Kids Athlé et Triathlon à Aube	
Dim 6				Stage LBNA à partir de Minimes(haies, sprint, EC) à Mondeville
Dim 6			Rgx de Cross Court à Bretteville sur Odon	Cross de l'Odon à Bretteville sur Odon
Mer 9				Acad cross UNSS à Mortagne
Mer 9				Rgx en salle Lycée UGSEL à Mondeville

DECEMBRE 2015				
Jeu 10				Acad en salle FFSU à Mondeville
Jeu 10				Inter Acad en salle FFSU à Nantes (P-L)
Sam 12			Kid athlé à Cherbourg	Nationaux de cross UGSEL à Pommerit Jaudy (35)
Sam 12 - Dim 13			Pré-Rgx individuels en salle CJESV à Mondeville	Formation LBNA – jeune juge départemental + contrôle
Mer 16			Kid athlé à Granville	Acad en salle UNSS collège à Mondeville
Ven 18			EO à partir de CA à Cherbourg	
Sam 19 au Lun 21				Stage LBNA C-J-E-S à Mondeville
Dim 20			Dptx de Cross CD14 à Colombelles	Cross de Noel à Colombelles

JANVIER 2016				
Ven 1er	Jour de l'An			
Dim 3			Dptx CD50 sauts verticaux à Granville	
Mer 6				Acad en salle UNSS lycées à Mondeville
Sam 9			Dptx CD50 sauts horizontaux à Cherbourg	
Sam 9			2 ^{ème} triathlon B/M CD14 à Mondeville	Formation CD14 – Logica piste (Mise à jour des connaissances et gestion en réseau)
Sam 9			Dptx de Cross CD61 à Alençon	
Sam 9 - Dim 10			Rgx EC en Salle à Rennes (BRE)	
Dim 10			Dptx cross CD50 à Sourdeval	
Mer 13				Dptx en salle Collège UGSEL (50) à Granville et Cherbourg
Mer 13				Dptx en salle B/M UGSEL (14) à Mondeville
Jeu 14				Inter Acad en salle FFSU à Mondeville
Sam 16			Kids Athlé et Triathlon à Mortagne	
Sam 16 - Dim 17			Rgx individuels en salle CJESM à Mondeville	
Dim 17				Cross d'Hérouville St Clair
Mer 20				Rgx en salle Collège UGSEL à Mondeville
Ven 22			EO (CJESM) à Cherbourg	
Sam 23				Nationaux UNSS et FFSU de Cross à Nantes (P-L)
Sam 23 - Dim 24		Pré-France EC en salle + Marche à Mondeville		
Dim 24			Rgx de Cross-country à St Martin de Bréhal (50)	

JANVIER 2016 (suite)				
Sam 30			Dptx B/M en salle CD14 à Mondeville	
Sam 30			Kid hivernal à Tourlaville	
Sam 30 - Dim 31		Pré-France individuels en salle à Val de Reuil (H-N)		Nationaux UNSS en salle COLLEGES / LYCEES à Rennes (BRE)

FEVRIER 2016				
Mer 3			Kid athlé à Granville	Nationaux en Salle UGSEL Lycée à Val de Reuil (H-N)
Mer 3			Soirée USOM	
Jeu 4				Nationaux en Salle UGSEL Collège à Val de Reuil (H-N)
Jeu 4				Nationaux en Salle FFSU à Nantes (P-L)
Ven 5			EO (CJESM) à Cherbourg	
Sam 6	Meeting de Mondeville		Rgx Lancers longs à Aunay	
Sam 6 - Dim 7	Chpts Nationaux EC en salle et de Marche à Metz (LOR)			
Dim 7		½ Finale de cross à Louviers (H-N)		
Sam 13 - Dim 14	Chpts de France Cad-Jun en salle à Nantes (P-L)			
Sam 20			Dptx B/M à Granville	
Du ven 19 au Dim 21	Chpts Nationaux Masters en salle A Nogent / Oise (PIC)			
Sam 20 - Dim 21	Chpts de France Espoirs en salle et Chpts Nationaux en salle à Rennes (BRE)			
Sam 27 - Dim 28	Chpts de France Elite en salle à Aubière (AUV)			
Sam 27 - Dim 28	Chpts Nationaux Hivernaux de Lancers Longs à Toulouse (PYR)			
Dim 28			Rgx Benj / Min en salle à Mondeville	

MARS 2016				
Ven 4			EO (CJESM) à Cherbourg	Formation CD14 – Logica cross-route
Sam 5			Dptx B/M à Cherbourg	Stage B/M CD14 à Mondeville
Dim 6	Chpts de France de Cross-country au Mans (P-L)			
Sam 12			Kids Athlé et Triathlon à L'Aigle	
Dim 13	Chpts de France des 20 km et 50 Km Marche H à St Sébastien/Loire (P-L)			10 km d'Avranches

MARS 2016 (suite)				
Dim 13				32 ^{ème} foulées LCL - 10km et Semi-marathon à Bayeux
Ven 18				Formation LBNA – Dirigeants et contrôle dirigeants 1 ^{er} degré
Du Ven 18 au Dim 20				Formation Entraîneur 1 ^{er} degré spécialiste à Houlgate
Dim 20		Interligues Minimés à Rennes (BRE)	Ekiden à Tourlaville	Examen officiels fédéraux à Granville
Du Sam 26 au Dim 27	Chpt National de Grand Fond Marche			Formation Entraîneur 1 ^{er} degré Hors stade à Houlgate
Dim 27			Intercomité bas normand à Mondeville	
Lun 28	Lundi de Pâques			
Mer 30			Kid athlé à Granville	

AVRIL 2016				
Sam 2 Dim 3				Stage bi-régional Minimés à Houlgate
Du Ven 15 au Dim 17				Stage LBNA C-J-E-S à Rennes ?
Dim 17	Critérium National de Printemps de Marche à Caen (B-N)			10 km de la Baie à Pontorson
Mer 20				Dptx sur piste C/J UGSEL (14) à Caen
Mer 27	Chpts de France du 10 000m à Paris-Charlety (I-F)			
Ven 29 - Sam 30				ASSEMBLEE GENERALE FFA à Vannes (BRE)

MAI 2016				
Dim 1er	Fête du travail			Nationaux FFSU 10 km à Sénart (I-F)
Jeu 5	Ascension			Nationaux FFSU de Trail à Pierre-Percée
Jeu 5 – Ven 6	Chpts Nationaux des 24 heures A Brive (LIM)			
Sam 7			1 ^{er} tour Interclubs (Rgx –N3)	
Dim 8	1 ^{er} tour Interclubs			31^{ème} Foulées faiacaines 10km et Semi-marathon à St Honorine du Fay
Dim 8	Victoire 1945	1 ^{er} tour Interclubs N2		
Mer 11				Dptx sur piste B/M UGSEL (14) à Mondeville
Sam 14 – Dim 15			Rgx EC	
Lun 16	Pentecôte			

MAI 2016 (suite)				
Sam 21	2 ^{ème} tour Interclubs et Finale Elite interclubs		2 ^{ème} tour Interclubs (Rgx –N3)	
Dim 22		2 ^{ème} tour Interclubs N2		
Mer 25 au Ven 27				Nationaux d'athlé UNSS Lycées à Limoges (LIM)
Ven 27 - Sam 28				Nationaux d'athlé UGSEL Lycées à St-Renan (BRE)
				Chpts de France universitaires des 10km et Marathon
				Coupe de France universitaire de Trail
Sam 28	Chpts de France de courses en montagne à St-Priest (R-A)			Chpts de France universitaires FFSU à Vineuil (CEN)
Dim 29				

JUN 2016				
Mer 1			Kid athlé à Granville	
Sam 4			Challenge équip' athlé – Tour estival	Nationaux EC FFSU à Maison-Alfort (I-F)
Dim 5				
Sam 4 – Dim 5		Interrégionaux EC à Fougères (BRE) ?		
Mer 8			Kid athlé à Granville	
Mar 7 au Ven 10				Nationaux d'athlé UNSS Collèges à Pau (AQU)
Sam 11			Finale Rég Pointes d'Or	
Dim 12			Rgx CJESV	10 km Semi et Marathon de la liberté
Jeu 16	Meeting d'Hérouville			
Jeu 16 au Ven 17				Nationaux d'athlé UGSEL Collège à Annecy(R-A)
Ven 17 – Dim 19	Chpts de France Masters à Compiègne (PIC)			
Sam 18 – Dim 19	Chpts Nationaux EC à Guéret (LIM)			
Sam 18 – Dim 19				Chpts de France universitaires d'épreuves combinées
Dim 19		Interligues Cadets à ?		
Ven 24 au Dim 26	Chpts de France Elite à Angers (P-L)			
Sam 25		Interrégionaux CA/JU à Fougères (BRE) ?		16 ^{ème} Semi-Marathon des Vikings à St-Vaast la Hougue
Dim 26		Interrégionaux ES/SE à Fougères (BRE) ?	Rgx Benj - Min	
	Chpts Nationaux d'Ekiden			

JUILLET 2016				
Ven 1				10 km de Falaise
Ven 1 au Dim 3	Chpts de France Cadets – Juniors à Chateauroux (CEN)			
Sam 2 – Dim 3	Finale Interrégionale des Pointes d’Or (Benj-Min)			
Lun 4 Sam 9				Stage interrégional Génération 2024 à La Pommeraye/loire
Sam 8 – Dim 9	Finale Nationale des Pointes d’Or Collette Besson (Minimes)			
Jeu 14	Fête Nationale			
Sam 16 – Dim 17	Chpts de France Espoirs et Chpts Nationaux à Aubagne (PRO)			
AOÛT 2016				
Lun 15	Assomption			

Championnats de Basse-Normandie Hors-Stade

CALENDRIER des Courses à Label Hors Stade pour la saison 2015 - 2016

DATES	COMPETITIONS	LIEUX
13/03	10 km d'Avranches	Avranches
13/03	32 ^{ème} foulées LCL - ville de Bayeux 10km et Semi-marathon	Bayeux
20/03	3 ^{ème} Ekiden de Tourlaville	Tourlaville
17/04	10 km de la Baie	Pontorson
08/05	31 ^{ème} Foulées faiacaines de St Honorine du Fay 10km et Semi-marathon	St Honorine du Fay
12/06	10 km Semi et Marathon de la liberté	Caen
25/06	16 ^{ème} Semi-Marathon des Vikings	St-Vaast la Hougue
01/07	10 km de Falaise	Falaise
11/09/2016	10 km - Courir avec les loups	Moyon
23/10	10 km Foulées de Honfleur	Honfleur

Le calendrier des procédures de qualification – Période hivernale 2016

PERIODE HIVERNALE 2016

Le calendrier des procédures de qualification

Compétitions	Procédures	Calendriers
Championnats Nationaux des Epreuves Combinées et Marche en Salle (France C. J. E. et Nationaux)	Date limite de réalisation des performances qualificatives	Dimanche 24/01
	Diffusion de la liste initiale des qualifiés	Mardi 26/01
	Date limite des désengagements	Dimanche 31/01(22h00)
	Championnats	Samedi 06 et Dimanche 07/02
Championnats de France Cadets et Juniors en Salle	Date limite de réalisation des performances qualificatives	Dimanche 31/01
	Diffusion de la liste initiale des qualifiés	Mardi 02/02
	Date limite des désengagements	Dimanche 07/02 (22h00)
	Championnats	Samedi 13 et Dimanche 14/02
Championnats de France Espoirs et Championnats Nationaux en Salle	Date limite de réalisation des performances qualificatives	Dimanche 07/02
	Diffusion de la liste initiale des qualifiés	Mardi 09/02
	Date limite des désengagements	Dimanche 14/02 (22h00)
	Championnats	Samedi 20 et Dimanche 21/02

Championnats de France Elite en Salle (Epreuves Combinées)	Date limite de réalisation des performances qualificatives (liste initiale - 50% du nombre total de qualifiés)	Dimanche 24/01
	Diffusion de la liste initiale des qualifiés	Mardi 26/01
	Date limite des désengagements	Dimanche 31/01 (22h00)
	Date limite de réalisation des performances qualificatives (liste définitive)	Dimanche 07/02
	Diffusion de la liste définitive des qualifiés	Mardi 9/02
	Date limite des désengagements	Dimanche 14/02 (22h00)
	Championnats	Samedi 27 et Dimanche 28/02
Championnats de France Elite en Salle (marche)	Date limite de réalisation des performances qualificatives (liste initiale -50% du nombre total de qualifiés)	Dimanche 24/01
	Diffusion de la liste initiale des qualifiés	Mardi 27/01
	Date limite des désengagements	Dimanche 31/01 (22h00)
	Date limite de réalisation des performances qualificatives (liste définitive)	Dimanche 21/02
	Diffusion de la liste définitive des qualifiés	Lundi 22/02
	Date limite des désengagements	Mardi 23/02 (22h00)
	Championnats	Samedi 27 et Dimanche 28/02
Championnats de France Elite en Salle (autres épreuves)	Date limite de réalisation des performances qualificatives (liste initiale - 50% du nombre total de qualifiés)	Dimanche 07/02
	Diffusion de la liste initiale des qualifiés	Mardi 09/02
	Date limite des désengagements	Dimanche 14/02 (22h00)
	Date limite de réalisation des performances qualificatives (liste définitive)	Dimanche 21/02
	Diffusion de la liste définitive des qualifiés	Lundi 22/02
	Date limite des désengagements	Mardi 23/02 (22h00)
	Championnats	Samedi 27 et Dimanche 28/02
Championnats Nationaux Hivernaux des Lanceurs longs	Date limite de réalisation des performances qualificatives	Dimanche 14/02
	Diffusion de la liste initiale des qualifiés	Mardi 16/02
	Date limite des désengagements	Dimanche 21/02 (22h00)
	Championnats	Samedi 27 et Dimanche 28/02

EPREUVES EN SALLE PRE-REGIONALES

SAMEDI 12 DECEMBRE 2015

Pointes autorisées 6 mm maximum

CONFIRMATION DE VOTRE PARTICIPATION DES VOTRE ARRIVEE SUR LES FEUILLES D'ENGAGEMENTS 45 minutes avant l'horaire prévu.

Courses		Concours	
		Les masters lancent les engins M40 et F40	
13h45	réunion des officiels « marche »	15h00	Triple Saut ESF-SEF-MAF
14h15	réunion des officiels	15h00	Poids CAF-JUF
14h30	3000m Marche Femmes TC	15h00	Hauteur Hommes (2 concours si plus de 14 athlètes : 1 ^{ère} barre à + 1m20 et 1 ^{ère} barre à 1m60)
15h00	5000m Marche Hommes TC		
15h45	200m Femmes – 1 ^{ère} course	16h00	Triple Saut CAF -JUF
16h10	200m Hommes – 1 ^{ère} course	16h00	Poids ESF-SEF-MAF
16h50	800m Femmes TC		
17h05	800m Hommes TC		
	PAUSE		
17h35	1500m Femmes TC	17h00	Triple Saut TCM (2 concours si plus de 14 athlètes)
17h45	1500m Hommes TC	17h00	Hauteur Femmes 1 ^{ère} barre à + 1m10
18h05	200m Femmes – 2 ^{ème} course	17h00	Poids CAM - JUM
18h20	200m Hommes – 2 ^{ème} course		
18h40	3000m Hommes TC	18h00	Poids ESM –SEM - MAM
18h55	3000m Femmes TC		
19h10	FIN		

Les engagements individuels devront être faits par les clubs via le site internet de la ligue jusqu'au mercredi 8h00 précédant la compétition.

Au sujet du 200 m, le couloir 1 ne sera pas utilisé. Pour avoir une confrontation plus importante, les meilleurs temps d'engagement seront placés aux couloirs 4 et 3 dans une même course. Le couloir n°2 sera complété avec un athlète ayant un temps d'engagement moins bon. Pour les pré-régionaux nous conservons la possibilité de recourir **mais avec obligation de se réinscrire pour la 2^{ème} course**.

JURYS: Les clubs devront fournir **obligatoirement** des officiels
Un officiel par tranche de 1 à 5 athlètes, et ceci jusqu'à 30 athlètes

Pour toutes questions : Jean-Pascal EDELINE - jpisaedeline@aol.com

Afin de mieux préparer la compétition, veuillez envoyer vos jurys pour
le mercredi 9 décembre (12h) à l'adresse suivante : jurys-lbna@googlegroups.com

EPREUVES EN SALLE PRE-REGIONALES

DIMANCHE 13 DECEMBRE 2015

Pointes autorisées 6 mm maximum

CONFIRMATION DE VOTRE PARTICIPATION DES VOTRE ARRIVEE SUR LES FEUILLES D'ENGAGEMENTS 45 minutes avant l'horaire prévu.

Courses		Concours	
10h30	réunion des officiels		
		11h00	Perche Hommes TC 1 ^{ère} barre à 2m40
11h15	60m Haies CAF - 1ère course	11h00	Longueur JUF-ESF-SEF-MAF
11h25	60m Haies F40 - 1ère course		
11h30	60m Haies JUF-ESF-SEF – 1ère course		
11h40	60m Haies CAM - 1ère course	12h30	Longueur CAF
		12h30	Perche Hommes TC 1ère barre à 3m40
11h50	60m Haies JUM - M40 – 1ère course		
11h55	60m Haies ESM-SEM - 1ère course	13h45	Perche Femmes TC 1ère barre à 1m80
12h00	60m Haies CAF - 2ème course		
12h10	60m Haies F40 - 2ème course	13h45	Longueur CAM
12h15	60m Haies JUF-ESF-SEF - 2ème course		
12h25	60m Haies CAM - 2ème course	15h00	Longueur JUM-ESM-SEM-MA
12h35	60m Haies JUM - M40 - 2ème course	15h00	Perche Femmes TC 1ère barre à 2m40
12h40	60m Haies ESM-SEM - 2ème course		
	PAUSE		
13h10	60m Femmes TC - 1ère course		
13h35	60m Hommes TC - 1ère course		
14h05	60m Femmes TC - 2ème course		
14h30	60m Hommes TC - 2ème course		
15h00	400m Femmes TC		
15h20	400m Hommes TC		
15h50	4 x 200m CAF / CAM + MAF-MAM		
15h55	FIN		

Les engagements individuels devront être faits par les clubs via le site internet de la ligue jusqu'au mercredi 8h00 précédant la compétition.

- **Sprint court et les haies hautes** : Lors des pré-régionaux : tout athlète pourra courir deux fois mais avec **obligation de se réinscrire pour la 2e course et les courses se feront par niveau.**
- **JURYS:** Les clubs devront fournir **obligatoirement** des officiels
Un officiel par tranche de 1 à 5 athlètes, et ceci jusqu'à 30 athlètes.

Pour tous renseignements : Jean-Pascal EDELINE - jpisaedeline@aol.com

Afin de mieux préparer la compétition, veuillez envoyer vos jurys pour
le mercredi 9 décembre (12h) à l'adresse suivante : jurys-lbna@googlegroups.com

CHAMPIONNATS REGIONAUX EN SALLE

SAMEDI 16 JANVIER 2016

Pointes autorisées 6 mm maximum - Minima de participation (D2/D3)

CONFIRMATION DE VOTRE PARTICIPATION DES VOTRE ARRIVEE SUR LES FEUILLES D'ENGAGEMENTS
45 minutes avant l'horaire prévu.

Courses		Concours	
		Les masters lancent les engins M40 et F40	
13h45	réunion des officiels « marche »		
14h15	réunion des officiels	15h00	Triple Saut ESF-SEF-MAF
14h30	3000m Marche Femmes TC	15h00	Poids CAF-JUF
15h00	5000m Marche Hommes TC	15h00	Hauteur Hommes (2 concours si plus de 14 athlètes : 1 ^{ère} barre à + 1m20 et 1 ^{ère} barre à 1m60)
15h45	200m Femmes – 1 ^{ère} course		
16h10	200m Hommes – 1 ^{ère} course	16h00	Triple Saut CAF -JUF
16h50	800m Femmes TC	16h00	Poids ESF-SEF-MAF
17h05	800m Hommes TC		
	PAUSE		
17h35	1500m Femmes TC	17h00	Triple Saut TCM (2 concours si plus de 14 athlètes)
17h45	1500m Hommes TC	17h00	Hauteur Femmes 1 ^{ère} barre à + 1m10
18h05	200m Femmes – 2 ^{ème} course	17h00	Poids CAM - JUM
18h20	200m Hommes – 2 ^{ème} course		
18h40	3000m Hommes TC		
18h55	3000m Femmes TC	18h00	Poids ESM –SEM - MAM
19h10	FIN		

Les engagements individuels devront être faits par les clubs via le site internet de la ligue jusqu'au mercredi 8h00 précédant la compétition.

Au sujet du 200m, le couloir 1 ne sera pas utilisé. Pour avoir une confrontation plus importante, les meilleurs temps d'engagement seront placés aux couloirs 4 et 3 dans une même course. Le couloir n°2 sera complété avec un athlète ayant un temps d'engagement moins bon. Pour les régionaux nous offrons la possibilité de recourir **mais avec obligation de se réinscrire pour la 2e course**.

JURYS: Un officiel par tranche de 1 à 5 athlètes, et ceci jusqu'à 30 athlètes

PODIUMS : Dans la mesure du possible, ils seront faits juste après l'épreuve lorsque l'on en connaîtra le classement des catégories d'épreuves concernés.

Pour toutes questions : Jean-Pascal EDELINE - jpisaedeline@aol.com

Afin de mieux préparer la compétition, veuillez envoyer vos jurys avant
le mercredi 13 janvier (12h) à l'adresse suivante : jurys-lbna@googlegroups.com

CHAMPIONNATS REGIONAUX EN SALLE

DIMANCHE 17 JANVIER 2016

Pointes autorisées 6 mm maximum – Minima de participation (D2/D3)

CONFIRMATION DE VOTRE PARTICIPATION DES VOTRE ARRIVEE SUR LES FEUILLES D'ENGAGEMENTS
45 minutes avant l'horaire prévu.

Courses		Concours	
10h30	réunion des officiels		
		11h00	Perche Hommes TC 1 ^{ère} barre à 2m40
11h15	60m Haies CAF - 1 ^{ère} course	11h00	Longueur JUF-ESF-SEF-MAF
11h25	60m Haies F40 - 1 ^{ère} course		
11h30	60m Haies JUF-ESF-SEF – 1 ^{ère} course		
11h40	60m Haies CAM - 1 ^{ère} course	12h30	Longueur CAF
		12h30	Perche Hommes TC 1 ^{ère} barre à 3m40
11h50	60m Haies JUM - M40 – 1 ^{ère} course		
11h55	60m Haies ESM-SEM - 1 ^{ère} course	13h45	Perche Femmes TC 1 ^{ère} barre à 1m80
12h00	60m Haies CAF - 2 ^{ème} course		
12h10	60m Haies F40 - 2 ^{ème} course	13h45	Longueur CAM
12h15	60m Haies JUF-ESF-SEF - 2 ^{ème} course		
12h25	60m Haies CAM - 2 ^{ème} course	15h00	Longueur JUM-ESM-SEM-MA
12h35	60m Haies JUM - M40 - 2 ^{ème} course	15h00	Perche Femmes TC 1 ^{ère} barre à 2m40
12h40	60m Haies ESM-SEM - 2 ^{ème} course		
	PAUSE		
13h10	60m Femmes TC - 1 ^{ère} course		
13h35	60m Hommes TC - 1 ^{ère} course		
14h05	60m Femmes TC - 2 ^{ème} course		
14h30	60m Hommes TC - 2 ^{ème} course		
15h00	400m Femmes TC		
15h20	400m Hommes TC		
15h50	4 x 200m CAF / CAM + MAF-MAM		
15h55	FIN		

Les engagements individuels devront être faits par les clubs via le site internet de la ligue jusqu'au mercredi 8h00 précédant la compétition.

Sprint court: les courses se feront par niveau et attribution des titres sur les 2^{èmes} courses toutes catégories

Les haies hautes : les courses se feront par niveau de chaque catégorie. Qualifications au temps pour les finales 2^{ème} courses ouvertes uniquement pour les participants de la 1^{ère} course

JURYS: Les clubs devront fournir **obligatoirement** des officiels

Un officiel par tranche de 1 à 5 athlètes, et ceci jusqu'à 30 athlètes

PODIUMS : Dans la mesure du possible, ils seront faits juste après l'épreuve lorsque l'on en connaîtra le classement des catégories d'épreuves concernés.

Pour toutes questions : Jean-Pascal EDELINE - jpisaedeline@aol.com

Afin de mieux préparer la compétition, veuillez envoyer vos jurys avant
le mercredi 14 janvier (12h) à l'adresse suivante : jurys-lbna@googlegroups.com

LES RECORDS



EN SALLE

Records (Actuels) Régionaux en salle
de Basse-Normandie

A CONSULTER dans la rubrique « records » du site de la LBNA

PARTENAIRES OFFICIELS



DESK

