

BULLETIN

HIVERNAL

DE LA CSO – LHNA



SAISON 2015 / 2016

SOMMAIRE

Sommaire	Page 1
Edito : le mot du Président	Page 2
Calendrier	Pages 3 – 13
Calendrier des procédures des qualifications aux France	Page 14
Calendrier des dates d'engagements aux compétitions	Page 15
Directives pour les compétitions en salle à Val de Reuil	Page 16
Régional des Epreuves Combinées + Epreuves Ouvertes	Pages 17 – 18
Challenge Régional Lionel Pouchet 1 ^{ère} journée 3 Janvier	Page 19
Challenge Régional Lionel Pouchet 2 ^{ème} journée 9 Janvier	Page 20
Championnat Régional Individuel des 16 et 17 Janvier	Page 21 – 26
Meeting Pré-France des 30 et 31 Janvier	Page 27
Participation des athlètes hors ligue à Val de Reuil	Pages 28 – 29
Cross-Country : Régional Cross Court à Evreux	Page 30
Championnat Régional de Cross à Yvetot	Pages 31 – 35
Demi-finales des Championnats de France de Cross à Louviers	Pages 36 – 39
Compétitions régionales de Lancers Longs	Pages 40 – 41
Challenge Lionel Pouchet : règlement Individuels	Pages 42 – 43
Challenge Lionel Pouchet : règlement Clubs	Page 44

Le mot du Président

Dans ce bulletin hivernal 2015 – 2016 vous trouverez comme d'habitude tous les renseignements et en particulier les renseignements techniques concernant toutes les compétitions organisées par la CSO Régionale durant cet hiver 2015 - 2016.

Contrairement aux années passées nous n'organiserons ni le meeting de début de saison, ni le traditionnel meeting régional du vendredi soir de fin de saison. Dans le 1^{er} cas en accord avec les Comités Départementaux et la CRJ, nous avons laissé les dates de Novembre et début Décembre à la disposition des Benjamins et Minimes. Dans le second cas les dates des Championnats de France de Février rendaient inutile l'organisation d'un tel meeting.

Voici donc le détail de ce calendrier :

- **Compétitions en salle à Val de Reuil** :
 - Régionaux des Epreuves Combinées les 12 et 13 Décembre avec épreuves ouvertes.
 - 1^{ère} étape du Challenge Lionel Pouchet début Janvier sur 2 journées.
 - Régionaux Individuels les Samedi 16 et Dimanche 17 Janvier.
 - Pré-France Individuels les 30 et 31 Janvier.
- **Lancers Longs** : Nous organiserons 4 journées qualificatives en espérant un temps clément :
 - 1^{ère} journée le 22 Novembre à Gaillon
 - 2^{ème} journée le 5 Décembre au Havre
 - 3^{ème} journée le 16 Janvier à Rouen
 - Championnats Régionaux le 30 Janvier à Gaillon
- **Championnats Régionaux de Cross** organisés par le CA Cauchois le Dimanche 24 Janvier à Yvetot avec les Régionaux de Cross Court le Dimanche 13 Décembre à Evreux dans le cadre du Challenge A. Lavaux.
- **1/2 Finales des Championnats de France de Cross** organisées par l'EA Louviers le Dimanche 7 Février sur le parcours bien connu de Louviers. Le challenge est d'importance pour la bande de Rémy Lambert après Saint Marc Le Blanc l'an passé, mais ils ont toute notre confiance dans cette organisation, la seule de niveau national cette saison en Haute Normandie.

A tous et à toutes, athlètes, officiels, dirigeants, bénévoles, bonne saison hivernale 2015 - 2016.

***Le Président de la CSO – LHNA
DD Kerveillant***

PS :

- 1 – Le calendrier des procédures de qualification pour les compétitions nationales hivernales est consultable ci-dessous ou sur le site de la FFA.
- 2 – Le Livret des Règlements des compétitions 2015 - 2016 sera bientôt en ligne sur le site de la FFA portail « l'Athlé, la FFA, les clubs », à la rubrique « Textes Officiels ».

Ligue de Haute Normandie d'Athlétisme

Mise à jour au 03/11/2015

CALENDRIER de OCTOBRE 2015 à JUIN 2016

OCTOBRE.2015

J	Dates	Internationales	Nationales	Régionales	Départementales	Clubs	Autres
D	4	Championnat de France de Semi-Marathon Fort-de-France (MAR)					Formation Entraîneurs ABC PT Couronne
S D	10 11	Coupe de France Salon de Provence					
S D	10 11	Championnats Nationaux Marche Nordique Notre-Dame-de-Monts					(Sam 11) Formation Entraîneurs ABC Houlgate
D	18		Challenge National des Ligue de Marche - Journée Nationale des Jeunes Saran (CEN)				
S D	24 25		Challenge National Equip'Athlé Cadets Toulouse				(S 24 au Ma 27) Formation Entraîneurs Bases Athlétiques Houlgate
S D	24 25		Challenge National Equip'Athlé Minimes Dreux (CEN)				
D	25		Championnats Nationaux Interclubs C / J Blois				

D	25		Championnats Promotion Interclubs Cad / Jun Montélimar				
D	25		Championnat de France de Marathon Rennes (BRE)				
D	25		Championnats Nationaux des 100km Marche Corcieux				
Du Au	29/10 01/11						Formation Entraîneurs Bases Athlétiques Val de Reuil

Vacances du 17/10 au 01/11

NOVEMBRE.2015

J	Dates	Internationales	Nationales	Régionales	Départementales	Clubs	Autres
S	7				CDA 27 Kid Athlé Eveils Triathlon PO Val de Reuil	Meeting B/M ASPTTR St Exupéry - Rouen	
S D	7 8						Formation Entraîneurs 1er degré Marche Nordique PT Couronne
Mer	11			Cross du Carrington Louviers			
V	13						AG CDA 27 Bernay
S	14					Kid Athlé Saint Léonard	Stage CDA 27 Disque / Longueur / Marche Val de Reuil

D	15				Journée Jeunes CDA 76 B / M (1ère journée) Val de Reuil		
V	20						AG CDA 76 Oissel
S	21				Journée Jeunes CDA 27 B / M (1ère journée) Val de Reuil		
Du Au	20 22						Formation Entraîneurs Module -12 ans Houlgate
S D	21 22						Formation Entraîneurs 1er degré Marche Nordique PT Couronne
D	22			Lancers Longs (1ère journée) Gaillon			
S	28					Kid Athlé (salle Mimoun) Le Havre	AG LHNA Mont Saint Aignan

DÉCEMBRE.2015

J	Dates	Internationales	Nationales	Régionales	Départementales	Clubs	Autres
S	5			Lancers Longs (2ème journée) Le Havre	Journée Jeunes CDA 27 B / M (2ème journée) Val de Reuil	Kid Athlé Fécamp	
S D	5 6						Formation Entraîneurs 1er degré Hors Stade Module 1 PT Couronne

D	6				Journée Jeunes CDA 76 B / M (2ème journée) Val de Reuil		
S D	12 13			Régionaux Ep Comb + Ep Ouvertes C/J/E/S/Ma Val de Reuil			
D	13	Championnats d'Europe de Cross Country Hyères		Cross Challenge Lavaud + Régionaux Cross Court Evreux			
Me	16					Meeting B/M ASPTTR St Exupéry - Rouen	Championnats Académies UNSS Evreux
S	19					Kid Athlé EA / PO ASPTTR St Exupéry - Rouen	
S	19					Triathlon Minimes (salle Mimoun) Le Havre	
Du Au	19 21						Stage Régional Val de Reuil

Vacances du 19/12/2015 au 03/01/2016

JANVIER.2016

J	Dates	Internationales	Nationales	Régionales	Départementales	Clubs	Autres
D	3			1ère étape Challenge Pouchet (1ère partie) Val de Reuil			
S	9			1ère étape Challenge Pouchet (2ème partie) Val de Reuil			Formation des Officiels 1er et 2ème degré (Théorie) Val de Reuil

D	10	Perche Elite Tour Clermont-Ferrand			Championnat Départemental Cross CDA 27 Verneuil S/Avre		
D	10				Championnat Départemental Cross CDA 76 Bolbec		
S	16			Lancers Longs (3ème journée) Rouen			
S D	16 17			Régionaux Individuels C/J/E/S/Ma Val de Reuil			
D	17	Perche Elite Tour Orléans					
S	23	Perche Elite Tour Rouen			CDA 27 Kid Athlé Eveils Triathlon PO Val de Reuil	Kid Cross (salle Mimoun) Le Havre	Championnats UNSS de Cross Country Nantes
D	24			Régionaux de Cross Yvetot			
S D	23 24		Pré France Ep Comb et Marche Mondeville				
S	30			Régionaux de Lancers Longs Gaillon		Animation Salle EA / PO (1ère journée) Neufchâtel	
S D	30 31		Pré France Individuels C/J/E/S/Ma Val de Reuil				
D	31	Perche Elite Tour Mouilleron-le-Captif					

FÉVRIER.2016

J	Dates	Internationales	Nationales	Régionales	Départementales	Clubs	Autres
Mer	3						Championnats de France C / J Ugsel Val de Reuil
Jeu	4						Championnats de France B / M Ugsel Val de Reuil
S D	6 7		Championnats Nationaux Ep Comb et Marche Metz				
D	7	Perche Elite Tour Nevers	1/2 Finales des Championnats de France de Cross Louviers				
S D	13 14		France en salle Cadets / Juniors Nantes				
Du Au	19 21		Championnats des Masters Nogent Sur Oise				
S	20					Triathlon Benjamins (salle Mimoun) Le Havre	
S D	20 21		Championnats Nationaux Espoirs et National Rennes				
S	27				CDA 27 Kid Athlé Eveils Triathlon PO Val de Reuil		

S D	27 28		Championnats de France Elite en salle Aubière				
S D	27 28		Championnats Nationaux Hivernaux de Lancers Longs Toulouse				
D	28			Régionaux Ep Comb Benjamins/Minimes Val de Reuil			

Vacances du 06/02 au 21/02

MARS.2016

J	Dates	Internationales	Nationales	Régionales	Départementales	Clubs	Autres
S	5					Animation Salle EA / PO (2ème journée) Yvetot	
D	6		Championnats de France de Cross Le Mans	Régionaux B / M Val de Reuil			
S D	12 13	Coupe d'Europe Hivernale de Lancers					
D	13		Championnats de France des 20 et 50km Marche Hommes St Sébastien				
Du Au	18 20	Championnats du Monde en salle Portland					Formation Entraîneurs 1er degré Spécialiste Houlgate

S	19					Kid Cross Gonfreville l'Orcher	
S	19					Animation Salle EA / PO (Finale secteur) Barentin	
D	20		Match Interligues Minimes Rennes				
S	26	Championnats du Monde de Semi Marathon Cardiff					
S D	26 27		Championnat National de Grand Fond Marche				Formation Entraîneurs 1er degré Hors Stade Module 1 Houlgate

AVRIL.2016

J	Dates	Internationales	Nationales	Régionales	Départementales	Clubs	Autres
Du Au	L 04 V 08						CDA 76 Stage Pâques BG Eu
D	17		Critérium National de Printemps des Jeunes de Marche Caen				
S	23					Epreuves EA/PO/BE/MI Barentin	
Mer	27		Championnats de France du 10000m Paris Charléty				

MAI.2016

J	Dates	Internationales	Nationales	Régionales	Départementales	Clubs	Autres
Je Ve	5 6		Championnats Nationaux des 24 Heures Brive				
S D	7 8	Coupe du Monde de Marche Cheboksary (Russie)		Interclubs 1er Tour			
S	21					Epreuves EA/PO/BE/MI Yvetot	
S D	21 22			Interclubs 2ème tour			

JUIN.2016

J	Dates	Internationales	Nationales	Régionales	Départementales	Clubs	Autres
S	4					Epreuves EA/PO Neufchâtel	
D	5	Coupe d'Europe du 10 000m Mersin (Turquie)					
S D	18 19		Pré France Individuels Fougères				
Ve S	24 25		Championnats de France Elite				
D	26			Championnat Régional de Marathon du Terroir Brayon			

CHAMPIONNATS RÉGIONAUX et COURSES A LABEL 2015 DE HAUTE NORMANDIE

Dates	Régionales
04/10/2015	10km et Semi-Marathon de Normandie - Le Havre
11/10/2015	10km de Rouen Europe 1
18/10/2015	Marathon Seine Eure - Val de Reuil (Champ. de Hte Ndie)
18/10/2015	EKIDEN Seine Eure - Val de Reuil (Champ. de Hte Ndie)
25/10/2015	Semi-Marathon de Bois Guillaume
15/11/2015	10km d'Offranville La Course des Colombiers

CHAMPIONNATS RÉGIONAUX et COURSES A LABEL 2016 DE HAUTE NORMANDIE

Dates	Régionales
13/03/2016	Semi-Marathon et 10km des Boucles de la Seine - Saint Pierre les Elbeuf
23/04/2016	10km - 22ème Foulées Nocturne de la St Georges - Romilly sur Andelle
24/04/2016	Semi-Marathon et 10km - Marais Vernier
03/06/2016	Semi-Marathon de Bolbec (Champ. de Hte Ndie)
18/06/2016	10km Val de Run - Val de Reuil
26/06/2016	10km de Sainte Adresse
26/06/2016	Marathon du Terroir Brayon - Forges les Eaux (Champ. de Hte Ndie)
10/07/2016	10km Le Mascaret - Pont Audemer
16/07/2016	La France en Courant - Sarguemines
11/09/2016	Semi-Marathon et 10km Eure Madrie Seine - Aubevoye (Champ. de Hte Ndie)
18/09/2016	Semi-Marathon Les 3 Villes Sœurs - Eu
19/09/2016	10km Les 3 Villes Sœurs - Eu
27/09/2016	10km - L'Ebroïcienne - Evreux
02/10/2016	10km du Havre
02/10/2016	Semi-Marathon de Normandie - Le Havre
09/10/2016	10km de Rouen - Europe 1
16/10/2016	Marathon Seine Eure - Val de Reuil
16/10/2016	EKIDEN Seine Eure - Val de Reuil (Champ. de Hte Ndie)
23/10/2016	Semi-Marathon et 10km de Bois Guillaume
20/11/2016	10km d'Offranville

CHAMPIONNATS DE FRANCE – PÉRIODE HIVERNALE 2016

Le calendrier des procédures de qualification

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 – **METZ**

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 – **NANTES**

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 19 et Dimanche 20/02 – **RENNES**

Championnats Nationaux Hivernaux des Lancers 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 – **TOULOUSE**

Championnats de France Elite en Salle (Epreuves Combinées)

Date limite de réalisation des performances qualificatives (liste initiales 50%) : 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 09/02

Date limite des désengagements : Dimanche 14/02 (22h00)

Championnats : Samedi 27 et Dimanche 28/02 – **AUBIERE**

Championnats de France Elite en Salle (Marche)

Date limite de réalisation des performances qualificatives (liste initiales 50%) : 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 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 – **AUBIERE**

Championnats de France Elite en Salle (Autres épreuves)

Date limite de réalisation des performances qualificatives (liste initiales 50%) : 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 – **AUBIERE**

ENGAGEMENTS AUX COMPÉTITIONS

Date	Compétition	Lieu	Date limite d'engagement	Où ? A qui ?
22 Nov	1 ^{ère} journée Lancers Longs	Gaillon	Vendredi 20 Novembre 12h00	Site LHNA
5 Déc	2 ^{ème} journée Lancers Longs	Le Havre	Vendredi 4 Décembre 12h00	Site LHNA
12 et 13 Déc	Régionaux Ep. Comb. + Epreuves Ouvertes	VDR	Vendredi 11 Décembre 12h00	Site LHNA
13 Déc	Régionaux Cross Court	Evreux	Jeudi 10 Décembre 12h00	Site Evreux AC
3 Janv	1 ^{ère} étape Ch. Pouchet	VDR	<u>Mercredi 30 Décembre 12h00 (*)</u>	Site LHNA
9 Janv	1 ^{ère} étape Ch. Pouchet	VDR	Vendredi 8 Janvier 12h00	Site LHNA
16 Janv	3 ^{ème} journée Lancers Longs	Rouen	Vendredi 8 Janvier 12h00	Site LHNA
16 et 17 Janv	Régionaux Individuels	VDR	Liste des qualifiés au bilan Mardi 12 Janvier 12h00	Sur le site LHNA
«	«	«	Qualifications exceptionnelles Lundi 11 Janvier 20h00	Président de la CSO
24 Janv	Régionaux Cross	Yvetot	Mercredi 20 Janvier 12h00	Site LHNA
30 et 31 Janv	Pré-France Individuels	VDR	Liste des qualifiés au bilan Lundi 25 Janvier	Site de l'Interrégion
30 Janv	Régionaux Lancers Longs	Gaillon	Vendredi 29 Janvier 12h00	Site LHNA

(*) - Date avancée en raison du 1^{er} Janvier.

COMPÉTITIONS A LA SALLE « JESSE OWENS » - VAL DE REUIL

ENGAGEMENTS :

Pour toutes les compétitions régionales gérées par la CSO – LHNA (Challenge Lionel Pouchet, Epreuves Combinées, Epreuves Ouvertes, etc.) les engagements doivent se faire uniquement auprès de la Ligue, au format LOGICA, à partir du site internet de la Ligue, à la rubrique « ENGAGÉS », avec les codes identifiants du club **pour le Vendredi 12h00, précédant la compétition.**

Cette procédure ne s'applique pas au Championnat Régional des 16 et 17 Janvier.

JURYS :

Quota d'officiels à fournir par club en fonction du nombre d'athlètes présents (se référer au PV de la CSO plénière du 12 Octobre 2013 et à la décision du CD du 3 Octobre 2014) :

- ⤴ 2 à 5 athlètes : 1 officiel
- ⤴ 5 à 10 : 2 officiels
- ⤴ 11 à 20 : 3 officiels
- ⤴ 21 à 30 : 4 officiels
- ⤴ plus de 30 : 5 officiels

Merci aux clubs de vérifier dans la rubrique "Jury" des résultats, la liste des jurys dans les jours suivants la compétition. En cas d'oubli contacter le Président de la CSO.

COMPÉTITION :

- **Pointes** - seules les **pointes de 6 mm** sont acceptées en salle. Des contrôles seront effectués régulièrement par les starters et les chefs de concours.
- Il est formellement interdit de se déplacer en pointes dans les tribunes.
- Il est formellement interdit de manger dans l'aire de compétition, ainsi que dans la salle d'échauffement.
- **Présence à l'intérieur de l'anneau** : seuls les athlètes et les officiels munis d'un brassard blanc et rouge « ORGANISATION » sont admis dans l'enceinte de compétition, à savoir sur ou à l'intérieur de l'anneau. Ceci s'applique à tous les temps de compétition et donc au temps d'échauffement des athlètes également. **Merci aux clubs de prévenir aussi les entraîneurs.**

Après la compétition, il est fortement recommandé à chacun et chacune un petit effort pour rendre le terrain d'échauffement et les tribunes dans l'état de propreté trouvé en début de journée.

- **200m** : Pour toutes les compétitions, les séries seront constituées en fonction des temps d'engagements. 2^{ème} course (s'il y en a) en fonction des temps des séries. Pour la constitution des courses, utilisation de l'exemple suivant : 60 athlètes engagés, 10 courses, classement des athlètes de 1 à 60 suivant le temps d'engagements ou des séries, les 4 meilleurs temps dans la série 1 dans les couloirs 6 – 5 – 4 – 3, les 4 suivants dans la série 2, etc. suivant le tableau ci-dessous. Si possible non utilisation du couloir 1.

Couloir	Série 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
2	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
3	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40
4	3	7	11	15	19	23	27	31	35	39
5	2	6	10	14	18	22	26	30	34	38
6	1	5	9	13	17	21	25	29	33	37

**CHAMPIONNAT RÉGIONAL DES ÉPREUVES COMBINÉES
+ ÉPREUVES OUVERTES
VAL DE REUIL – Samedi 12 et Dimanche 13 Décembre 2015**

ENGAGEMENTS : sur le site de la Ligue, rubrique « ENGAGES » pour le Vendredi 11 Janvier.

12h00 dernier délai.

Samedi 12 Décembre 2015

JURY : postes principaux désignés par la CSO

Directeur de compétition	M. LECUYER
Directeur de réunion et délégué technique de la CSO	DD KERVEILLANT
Juge-arbitre Epreuves Combinées	JM NICOLAS
Juge-arbitre Epreuves Ouvertes Courses	A. BOUILLLOUX
Juge-Arbitre Epreuves Ouvertes Concours	P. GOUJEON
Juge-Arbitre des départs	
Starters	O. DUVAL – M. MAISONNEUVE
Animation	V. LONGUEMARE
Chrono électrique	B. MALINE – G. DELETOILLE
Juges de Marche	JC HUREL
Secrétariat	V. LE BOUCHER – S. MAISONNEUVE
Chambre d'appel	MT POUCHET
Délégué Contrôle Anti-dopage	JL LAPORTE

HORAIRE du Samedi 12 Décembre

COURSES	Horaire	Hauteur	Longueur	Perche	Triple	Poids
60m CH – JH – ESM H	14h00	F (eo)				F (eo)
5000 Marche Hommes (eo)	14h30		CH			
	14h45		JH ESVH			H (eo)
	15h00	H (eo)			H (eo)	
3000 Marche Femmes (eo)	15h15					
	15h30			CH		
60m Hommes (eo)	15h45					JH
60m Femmes (eo)	16h30					ESVH
	16h45	JH			F (eo)	
60m Hommes (2 ^{ème} course)	17h00	ESVH				
60m Femmes (2 ^{ème} course)	17h30					CH

(eo) = Epreuves ouvertes ne rentrant pas dans le cadre des Epreuves Combinées, et qui ne pourront être organisées que s'il y a un jury suffisant.

Dimanche 13 Décembre 2015

JURY : postes principaux désignés par la CSO pour la journée du dimanche.

Directeur de compétition	P. GOUJEON
Directeur de réunion et délégué technique de la CSO	DD KERVEILLANT
Juge-arbitre Epreuves combinées	JM NICOLAS
Juge-arbitre Epreuves ouvertes	
Juge-arbitre des départs	
Starters	M. MAISONNEUVE
Animation	V. LONGUEMARE
Chrono électrique	J. BERQUE – G. DELETOILLE – B. MALINE
Secrétariat	
Chambre d'appel	MT POUCHET
Protocole	AM ALLIOUZ
Contrôle Anti-doping	JL LAPORTE

HORAIRE du Dimanche 13 Décembre

COURSES	Horaire	Hauteur	Longueur	Perche	Triple	Poids
60m haies CF – JESM F	9h30		F (eo)			
60 haies ESM H	10h00	CF JESVF				
60 haies JH	10h15					
60 haies CH	10h25					
60 haies Hommes (eo)	10h45			JESVH		
	11h00	CH	H (eo)			
60 haies Femmes (eo)	11h30					CF
	12h00					JESVF
	12h30		CF			
1000m CH	13h00		JESVF	H et F (eo)		
800m CF	14h00					
800m JESM F	14h15					
1000m JH	14h30					
1000m ESM H	14h40					
200m Hommes (eo)	14h50					
200m Femmes (eo)	15h30					
400m Hommes (eo)	16h00					
400m Femmes (eo)	16h15					

(*1) – Horaire des 1000m et des 800m en fonction du déroulement des concours et sur décision du Juge-arbitre.

- En Hauteur Femmes, 2 concours de niveaux.

CHALLENGE Lionel POUCHET – 1^{ère} étape – 1^{ère} Journée VAL DE REUIL – Dimanche 3 Janvier 2016

RAPPEL : Le règlement 2015 / 2016 du Challenge Lionel Pouchet est annexé à ce bulletin mais est également consultable sur le site de la Ligue de Haute-Normandie.

ENGAGEMENTS : sur le site de la Ligue, rubrique « ENGAGÉS » pour le Mercredi 30 Décembre 12h00 ([date avancée exceptionnellement en raison du jour de l'an](#)).

JURY : postes principaux désignés par la CSO :

Directeur de compétition	D. SPEYBROUCK
Directeur de réunion et délégué technique de la CSO	DD KERVEILLANT
Juge-arbitre courses	JM NICOLAS
Juge-arbitre concours	JM NICOLAS
Juge-arbitre des départs	
Starters	M. MAISONNEUVE – O. DUVAL
Animation	M. FAUVEAU
Chrono électrique	G. DELETOILLE – J. BERQUE – J. MORAND
Juges de marche	JC HUREL – S. DELACOURT
Secrétariat	V. LE BOUCHER – S. MAISONNEUVE
Chambre d'appel	JY HURTEVENT – S. FAUVEAU
Délégué au contrôle anti-dopage	JL LAPORTE

REGLEMENTS :

- Sur 60m, séries de niveaux en fonction des temps d'engagements. 2^{ème} course en fonction des temps de la 1^{ère}.
- En concours (sauf Ht et Pe), 3 essais pour tous et 3 essais supplémentaires aux 8 meilleurs **toutes catégories d'âge confondues** (voir règlement du Challenge en fin de livret).

HORAIRE

COURSES	Horaire	Hauteur	Longueur	Perche	Triple	Poids
3000m Femmes	11h45					
3000m Hommes	12h00		CF			CH
60m Femmes 1 ^{ère} course	12h45			H et F < 2,80	CH	
60m Hommes 1 ^{ère} course	13h20	F				CF
60m Femmes 2 ^{ème} course	14h20			H et F > 2,80		ESV H
60m Hommes 2 ^{ème} course	14h50					
3000m Marche Femmes	16h00		ESVF		JESV H	JH
5000m Marche Hommes	16h30					JESV F
800m CJESM Femmes	17h15					
800m CJESM Hommes	17h40					

CHALLENGE Lionel POUCHET – 1^{ère} étape - 2^{ème} Journée VAL DE REUIL – Samedi 9 Janvier 2016

RAPPEL : Le règlement 2015 / 2016 du Challenge Lionel Pouchet est annexé à ce bulletin mais est également consultable sur le site de la Ligue de Haute-Normandie.

ENGAGEMENTS : sur le site de la Ligue, rubrique « ENGAGÉS » pour le Vendredi 8 Janvier 12h00.

JURY : postes principaux désignés par la CSO :

Directeur de compétition	P. GOUJEON
Directeur de réunion et Délégué technique de la CSO	DD KERVEILLANT
Juge-arbitre Courses	A. BOUILLLOUX
Juge-arbitre concours	JM NICOLAS
Juge-arbitre-des départs	
Starters	M. MAISONNEUVE – O. DUVAL
Animation	L. VOLLARD
Chrono électrique	B. MALINE – G. DELETOILLE
Secrétariat	V. LE BOUCHER – S. MAISONNEUVE MT POUCHET
Chambre d'appel	JY HURTEVENT
Contrôle Anti-doping	JL LAPORTE

REGLEMENTS :

- En concours (sauf Ht), 3 essais pour tous et 3 essais supplémentaires aux 8 meilleurs **toutes catégories d'âges confondues** (voir règlement du Challenge en fin de livret).

HORAIRE

COURSES	Horaire	Hauteur	Longueur	Triple
200m Femmes	14h30		CH	
200m Hommes	15h10			JESV F
60 Haies C F 1 ^{ère} course	16h30	H (*)		
60 Haies JESM F 1 ^{ère} course	16h40		JESV H (*)	
60 haies CH 1 ^{ère} course	16h55			
60 haies JH 1 ^{ère} course	17h05			
60 haies ESM H 1 ^{ère} course	17h10			CF
60 Haies C F 2 ^{ème} course	17h30			
60 Haies JESM F 2 ^{ème} course	17h40			
60 haies CH 2 ^{ème} course	17h55			
60 haies JH 2 ^{ème} course	18h05			
60 haies ESM H 2 ^{ème} course	18h10			
400m Femmes	18h25			
400m Hommes	18h50			

(*) - En Hauteur et Longueur Hommes, 2 concours de niveaux en fonction du nombre d'engagés.

Championnats Régionaux en salle

Elite / Cadets / Juniors / Espoirs / Seniors / Masters

Date : Samedi 16 et Dimanche 17 Janvier 2016

Lieu : Salle Jesse Owens à Val de Reuil

Horaires : ci - dessous

Participation :

- ☐ Tous les athlètes ayant réalisé les minima de la grille ci-dessous seront qualifiés, minima à réaliser durant la saison hivernale 2015 / 2016 et au plus tard le dimanche 10 Janvier. Il n'y a donc pas d'engagement à faire, la liste des qualifiés sera fournie par le bilan hivernal.
- ☐ Les demandes de qualifications exceptionnelles sont à adresser au Président de la CSO, kerveillant.andre@neuf.fr sur l'imprimé ci-joint pour le Lundi 11 Janvier 20h00. **Toute demande de QE ne passant pas par ce canal sera refusée.**
- ☐ La liste complète des athlètes qualifiés sera consultable sur le site de la Ligue à la rubrique « ENGAGÉS » à partir du Mardi 12 Janvier 12h00. En cas d'oubli ou d'erreur, contacter le Président de la CSO. **Il n'y a pas d'engagements sur place !**
- ☐ Ces championnats sont ouverts aux athlètes des catégories Cadets à Masters. Les minimas des Masters sont identiques à ceux de la catégorie Juniors. Dans la mesure du possible il y aura une finale Masters sur 60m et sur 200m.

Compétition :

- ☐ Le jour des championnats, en arrivant à la salle, confirmer sa participation à la chambre d'appel pour toutes les épreuves (courses et concours) où l'athlète est qualifié et éventuellement désengager les absents.
- ☐ **Sur 60m et 60 haies**, il y aura 2 tours possibles :
 - 1^{er} tour, séries de niveaux en fonction des temps du bilan, toutes catégories confondues.
 - 2^{ème} tour, séries de niveaux en fonction des temps du 1^{er} tour. **Obligation pour tous les athlètes de confirmer son engagement ou son forfait à la chambre d'appel une demi-heure maximum avant l'heure prévue pour le 2^{ème} tour.**

- **Sur 200m** :

- Séries constituées en fonction des temps d'engagements. 2^{ème} course en fonction des temps des séries. Pour la constitution des courses, utilisation de l'exemple suivant : 60 athlètes engagés, 10 courses, classement des athlètes de 1 à 60 suivant les temps d'engagements ou des séries, les 4 meilleurs temps dans la série 1 dans les couloirs 6 – 5 – 4 – 3, les 4 suivants dans la série 2, etc. suivant le tableau ci-dessous :

Couloir	Série 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
2	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
3	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40
4	3	7	11	15	19	23	27	31	35	39
5	2	6	10	14	18	22	26	30	34	38
6	1	5	9	13	17	21	25	29	33	37

Grille des Minimas

Epreuves	CH	JH et Ma H	EH et SH	CF	JF	EF – SF et Ma F
60m	8.04	7.94	7.84	9.04	9.04	9.04
200m	26.24	26.04	25.54	30.04	30.04	29.84
400m	62.04	58.04	57.54	74,04	72,04	70.04
800m	2.15.00	2.12.00	2.10.00	2.50	2.50.00	2.45.00
1500m (*)		4.25.00	4.25.00		5.30.00	5.30.00
3000m			9.35.00			11.00.00
60 haies	10.24	10.14	10.14	11.24	11.04	11.04
Marche	31.00.00	30.00.00	30.00.00	22.00.00	22.00.00	21.00.00
Hauteur	1,55 m	1,65 m	1,75 m	1,30 m	1,35 m	1,40 m
Longueur	5,20 m	5,35 m	5,50 m	4,20 m	4,30 m	4,30 m
Perche	2,80 m	3,00 m	3,00 m	1,80 m	2,00 m	2,20 m
Triple saut	10,00 m	11,00 m	11,20 m	8,80 m	9,20 m	9.50 m
Poids	9,00 m	9,50 m	9,50 m	7,30 m	7,80 m	7,80 m

(*) - Comme aux Pré-France, le 1500m est ouvert sur inscription pour les catégories cadets, juniors et espoirs sur la base des minima de la catégorie seniors.

Titres décernés :

- Podium Elites
- Podium Cadets
- 1^{er} Junior
- 1^{er} Espoir
- 1^{er} Master

JURY : postes principaux désignés par la CSO :

Samedi 16 Janvier

Directeur de compétition	D. SPEYBROUCK
Directeur de réunion et Délégué technique de la CSO	DD KERVEILLANT
Juge-arbitre courses	A. BOUILLOUX
Juge-arbitre concours	D. LESOEUR
Juge-arbitre des départs	
Starters	M. MAISONNEUVE – O. DUVAL
Animation	M. FAUVEAU
Chrono électrique	J. MORAND – JC BRETTEVILLE
Secrétariat	MT POUCHET
Chambre d'appel	JY HURTEVENT – S. FAUVEAU
Contrôle Anti-doping	JL LAPORTE
Protocole	AM ALLIOUZ – A. VOIRIOT

Dimanche 17 Janvier

Directeur de compétition	P. GOUJEON
Directeur de réunion et Délégué technique de la CSO	DD KERVEILLANT
Juge-arbitre courses	A. BOUILLOUX
Juge-arbitre concours	D. LESOEUR
Juge-arbitre des départs	JM NICOLAS
Starters	M. MAISONNEUVE
Animation	M. FAUVEAU – A. LELANT
Chrono électrique	G. DELETOILLE – J. BERQUE – B. MALINE
Secrétariat	V. LE BOUCHER – S. MAISONNEUVE
Chambre d'appel	JY HURTEVENT – S. FAUVEAU
Juges de marche	JC HUREL – S. DELACOURT
Contrôle Anti-doping	JL LAPORTE
Protocole	AM ALLIOUZ – A. VOIRIOT

Demandes de Qualifications Exceptionnelles

CLUB :

Demande la qualification exceptionnelle des athlètes suivants pour les Régionaux en salle des 16 et 17 Janvier 2016 à Val de Reuil :

Licence	NOM Prénom	Catégorie	Epreuve	Motif de la demande

Remarque : une demande de QE doit rester exceptionnelle. Toute demande pour une performance très proche du minima de qualification sera systématiquement refusée.

A expédier au Président de la CSO pour le **Lundi 11 Janvier 20h00 dernier délai** :
kerveillant.andre@neuf.fr

Championnats Régionaux en salle
VAL DE REUIL – Samedi 16 et Dimanche 17 Janvier 2016

HORAIRE du Samedi 16 Janvier

COURSES	Horaire	Hauteur	Longueur	Triple	Poids
60m Femmes 1 ^{er} tour	15h00	CF	JESV F (*)		JH
60m Hommes 1 ^{er} tour	15h40				
60m Femmes 2 ^{ème} tour	16h30			JESV H	CH
60m Hommes 2 ^{ème} tour	17h10	JESV F			
1500m Femmes	18h00		CF	CH	ESVH
1500m Hommes	18h10				
400m Femmes	18h20				
400m Hommes	18h40				
4 x 1 tour CH/CF	19h15				

(*) – En Longueur JESMa F, en fonction du nombre de concurrentes, 2 concours de niveaux simultanés, le 2^{ème} concours sur l'aire de Triple saut avant le concours de Triple JESV H.

HORAIRE du Dimanche 17 Janvier

COURSES	Horaire	Hauteur	Longueur	Triple saut	Perche	Poids
3000m Marche Femmes	10h30					
5000m Marche Hommes	10h55			JESV F	H et F < 2,80 m	
200 Femmes 1 ^{er} tour	11h45					
200 Hommes 1 ^{er} tour	12h15					CF
60 haies CF 1 ^{er} tour	13h10	CH	JESV H (*)		H et F > 2,80m	
60 haies JESMa F 1 ^{er} tour	13h20					
60 haies CH 1 ^{er} tour	13h30					
60 haies J H 1 ^{er} tour	13h40					
60 haies ES H 1 ^{er} tour	13h45					
60 haies CF 2 ^{ème} tour	14h00					JESV F
60 haies JESMa F 2 ^è tour	14h10					
60 haies CH 2 ^{ème} tour	14h20	JESV H		CF		
60 haies JH 2 ^{ème} tour	14h30					
60 haies ES H 2 ^{ème} tour	14h35					
800m Femmes	15h00					
800m Hommes	15h20					
200m Femmes Finales	15h40					
200m Hommes Finales	16h10					
3000m Hommes Femmes	16h50					

(*1) – En Longueur JESMa Hommes, en fonction du nombre de concurrents, 2 concours de niveaux simultanés, le 2^{ème} concours sur l'aire de Triple saut.

Meeting Pré – France – VAL DE REUIL
Samedi 30 et Dimanche 31 Janvier 2016

JURY : ossature du jury désignée par la CSO Régionale :

	Samedi	Dimanche
Directeur de compétition	D. SPEYBROUCK	P.GOUJEON
Directeur de réunion	DD KERVEILLANT	DD KERVEILLANT
Délégué technique	P. FRITEYRE	P. FRITEYRE
Juge-arbitre courses	A. BOUILLLOUX	JM NICOLAS
Juge-arbitre concours	JM NICOLAS	A. BOUILLLOUX
Juge-arbitre des départs		
Starters	M. MAISONNEUVE O. DUVAL	M. MAISONNEUVE O. DUVAL
Chrono électrique	B. MALINE G. DELETOILLE	G. DELETOILLE J. BERQUE
Animation	M. FAUVEAU	A. LELANT – L. VOLLARD
Secrétariat	V. LE BOUCHER MT POUCHET	V. LE BOUCHER MT POUCHET
Chambre d'appel	JY HURTEVENT S. FAUVEAU	JY HURTEVENT
Délégué CAD	JL LAPORTE	JL LAPORTE

HORAIRES et modalités de qualifications au Bulletin Hivernal de l'Interrégion.

PARTICIPATION DES ATHLÈTES HORS - LIGUE aux compétitions en salle à Val de Reuil

Objet : Participation des athlètes hors-ligue aux compétitions en salle.

Les athlètes des catégories de Cadets à Masters non licenciés en Ligue de Haute Normandie peuvent participer à toutes les compétitions en salle organisées au stade couvert Jesse Owens à VAL DE REUIL sous condition de suivre les modalités suivantes :

- Les droits de participation sont fixés à 10 € par athlète et par jour. La facture sera adressée aux clubs par le secrétariat de la ligue en fin de saison hivernale.
- **Engagements** directement sur le site de la Ligue de Haute Normandie d'Athlétisme pour le **Vendredi 12h00 précédant la compétition** (sauf le 30 Décembre pour le Dimanche 3 Janvier), avec copie au Président de la CSO sur le modèle ci-joint, à kerveillant.andre@neuf.fr.
- Pour les Championnats Régionaux des 16 et 17 Janvier, engagements uniquement auprès du Président de la CSO, le module d'engagement étant bloqué du fait de minimas.
- **Officiels** : obligation de fournir un officiel par tranche de 10 athlètes engagés.
- **Minimas** :
Epreuves Combinées : pas de minima
Epreuves individuelles : athlètes classés en 2015
 - R1 pour les CH et JH – EF et SF
 - N3 pour les EH et SH
 - R2 pour les CF et JF
- Minima Masters identiques aux minimas Juniors

Ou ayant réalisé depuis le début de la saison hivernale les minimas ci-dessous. :

Epreuve	CH	JH et Ma H	EH et SH	CF	JF et Ma F	EF et SF
50m	6.35	6.25	6.05	7.30	01/07/30	7.10
60m	7.55	7.45	7.25	8.60	8.60	8.30
200m	24.00	23.80	23.00	27.70	27.70	27.50
400m	57.00	54.50	54.00	67.00	64.00	63.00
800m	2.10	2.05.00	1.58.00	2.35.00	2.28.00	2.28.00
1500m		4.05.00	4.00.00		5.03.00	4.55.00
Marche	28.00.00	25.50.00	25.50.00	19.00.00	19.00.00	18.00.00
50 haies	8.84	8.60	7.60	9.20	9.00	9.00
60 haies	9.94	8.80	8.80	10.60	10.60	10.60
Hauteur	1m80	1m85	1m95	1m49	1m49	1m55
Longueur	6m10	6m50	6m70	4m85	4m85	5m15
Triple	12m50	13m30	14m00	10m00	10m60	11m00
Perche	3m80	4m20	4m50	2m65	2m65	2m90
Poids	13m00	14m00	13m00	10m80	10m00	10m40

**Engagements aux compétitions régionales en salle
pour les athlètes hors-ligue pour la saison 2015 - 2016**

Date de la compétition	
Club (nom et N°)	

N° Licence	NOM Prénom	Catégorie	Epreuve	Performance

A expédier au Président de la CSO Régionale André KERVEILLANT pour le Vendredi
précédant la compétition : kerveillant.andre@neuf.fr - Tél : 06 85 31 92 29

CROSS – COUNTRY

CHAMPIONNATS DE HAUTE-NORMANDIE DE CROSS COURT ÉVREUX – Dimanche 13 Décembre 2015

Comme décidé par la CSO à l'issue de la saison 2014, le Championnat de Haute-Normandie de cross court se déroulera le **Dimanche 13 Décembre 2015 à EVREUX** dans le cadre du Challenge A. Lavaux.

Juge-arbitre : A. Bouilloux

ENGAGEMENTS : à faire parvenir pour le **Jeudi 10 Décembre 24h00**, directement sur le site de l'Evreux AC. Les engagements pour le régional de cross court sont gratuits.

Le cross court est réservé aux athlètes Espoirs, Seniors ou Masters.

HORAIRE :

- 15 h 00 : Cross court Femmes 3028m
- 15 h 20 : Cross court Hommes 4111m

QUALIFICATIONS pour les ½ finales des Championnats de France de Louviers :

- 8 équipes en Hommes et 10 équipes en Femmes
- Individuels : les 30 premiers classé(e)s ne faisant pas partie des équipes qualifiées.

Le dimanche 24 Janvier, à l'issue des Championnats Régionaux de Cross Long à Yvetot, pour les athlètes qui seraient qualifiés et en court et en long, un responsable de club devra indiquer au Président de la CSO au secrétariat, le choix de l'athlète (interdiction de doubler aux ½ finales). Cela permettra de qualifier des athlètes classés au-delà de la dernière place qualificative. De même un club qui aurait une équipe qualifiée en court et en long et dans l'impossibilité de présenter une équipe sur les 2, devra prévenir le Président de la CSO du forfait de l'une de ses équipes, de façon à récupérer l'équipe classée 9 (ou 11 en F, ou....).

Date limite du choix des athlètes : Lundi 26 Janvier 12h00 par mail à kerveillant.andre@neuf.fr

Pour les athlètes qui n'auraient pas fait ce choix, ils seront automatiquement engagés en cross long et rayés de la liste du cross court.

CHAMPIONNATS DE HAUTE-NORMANDIE DE CROSS - COUNTRY YVETOT – Dimanche 24 Janvier 2016

Les Championnats de Haute Normandie de Cross 2016 se dérouleront le Dimanche 24 Janvier 2016 sur le site du stade Stéphane Diagana à YVETOT.

Ces championnats sont conjointement organisés par le CA Cauchois, le CDA 76 et la CSO – LHNA.

RENSEIGNEMENTS :

- Le club organisateur fera distribuer aux clubs au plus tard le jour des Départementaux (10 Janvier) le dossier général de l'organisation de ces Championnats Régionaux : accès, plan de situation, parkings, plan du circuit et des différentes boucles, horaires, circulaire générale, etc... Tous renseignements également sur le site du club : **cacauchois.com**.
- Le club organisateur et la ville d'Yvetot, rappellent à tous les athlètes, accompagnateurs et publics, les règles importantes de respect du site, de l'environnement et en particulier l'interdiction d'utiliser le terrain de football synthétique en pointes.

QUALIFICATIONS et ENGAGEMENTS :

- Pour les athlètes classés aux Championnats Départementaux du 10 Janvier, la liste complète de ces athlètes sera mise en ligne sur le site de la LHNA le Mardi soir 12 Janvier à la rubrique « ENGAGÉS ». Ces athlètes seront donc « Qualifiables » et seront marqués en position « Non confirmés ». Chaque club devra donc engager les athlètes qui participeront réellement en cliquant sur « Confirmer ».
- Tous les athlètes supplémentaires qui n'auraient pas participé aux Départementaux ou qui n'auraient pas été classés et qui désirent participer à ces Championnats Régionaux doivent impérativement être engagés par leur club, uniquement par internet sur le site de la Ligue comme pour toutes les autres compétitions.

DATE LIMITE DES ENGAGEMENTS : Mercredi 20 Janvier 2016 à 12h00.

- La CSO rappelle aux responsables de clubs de faire un effort pour n'engager que des athlètes qui participeront réellement.

Qualifications exceptionnelles pour les ½ Finales des Championnats de France

Les demandes de qualifications exceptionnelles pour les ½ Finales des Championnats de France de Louviers doivent être déposées à Yvetot le jour des Régionaux auprès du **Président de la CSO – LHNA, DD Kerveillant avant 17h30 dernier délai** sur l'imprimé ci-dessous. Chaque demande devra être accompagnée d'un chèque de caution de 30 €, remboursable si l'athlète se qualifie aux Championnats de France (décision du Conseil Interrégional).

Championnat Régional de Cross – Country

Dimanche 24 Janvier 2016 – Yvetot

PARCOURS

Boucle de départ (ou boucle de lancement) : BD : Départ – A – B – E

Petite Boucle : PB : E – F – G – A – B – E

Moyenne Boucle : MB : E – F – G – A – B – I – C – E

Grande Boucle : GB : E – F – G – H – A – B – I – C – D – E

E – arrivée

BD : 890 m

PB : 1190 m

MB : 1490 m

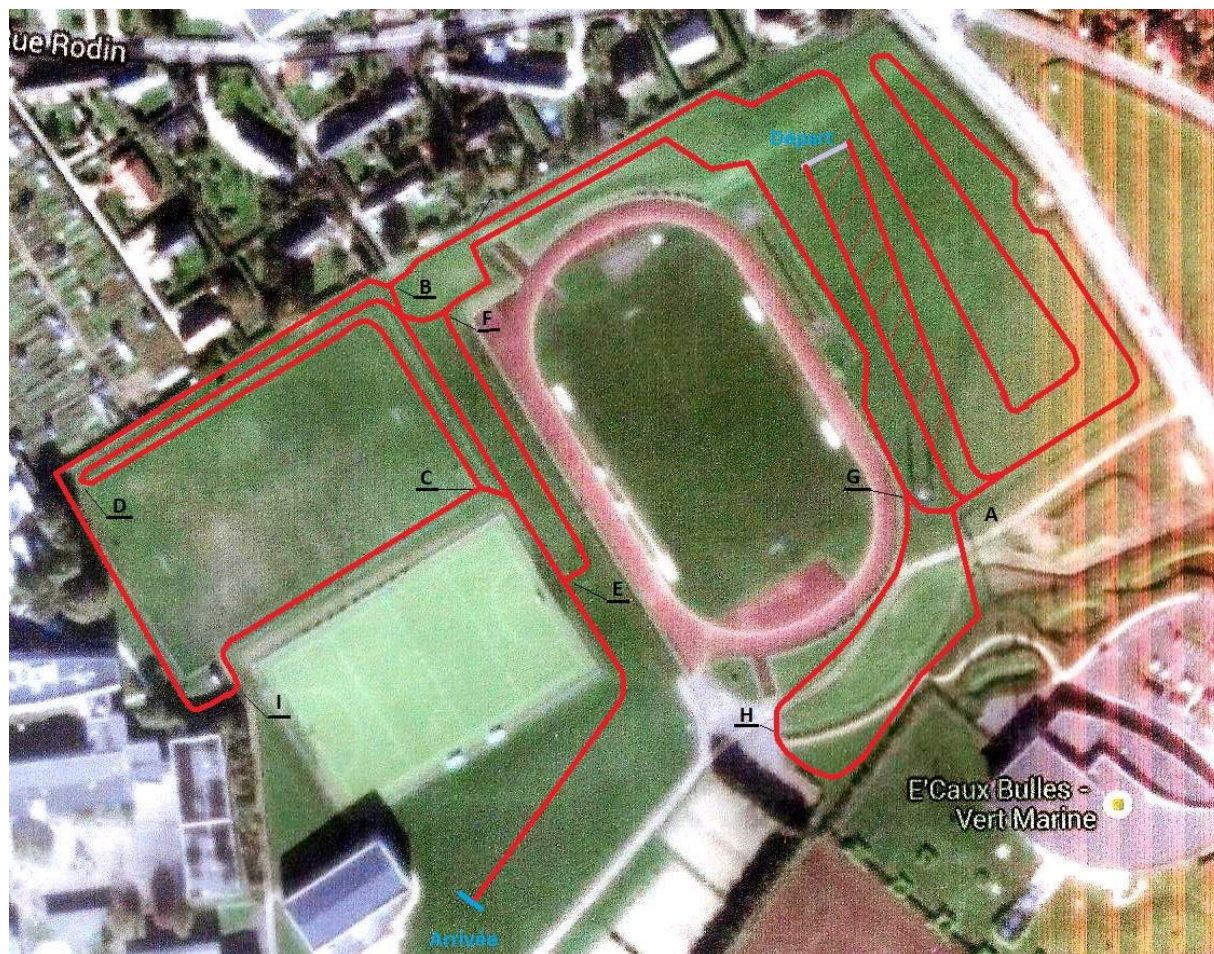
GB : 2050 m

Arr : 150 m

HORAIRES et DISTANCES

Horaire	Catégorie	Boucle Départ 890 m	Petite Boucle 1190 m	Moyenne Boucle 1490 m	Grande Boucle 2050 m	Arrivée 150 m	Total
11h00	Masters H	1			4	1	9240 m
11h50	JH	1		2	1	1	6070 m
12h25	BF	1	1			1	2230 m
12h45	BG	1		1		1	2530 m
13h05	MF	1		1		1	2530 m
13h30	MG	1	2			1	3420 m
14h00	CF	1	2			1	3420 m
14h30	JF	1		1	1	1	4580 m
14h30	CH	1			2	1	5140 m
15h00	Elite F	1		2	1	1	6070 m
15h45	Elite H	1	1	1	3	1	9870 m

PLAN DU PARCOURS



Boucle de départ (ou boucle de lancement) : BD : Départ – A – B – E
 Petite Boucle : PB : E – F – G – A – B – E
 Moyenne Boucle : MB : E – F – G – A – B – I – C – E
 Grande Boucle : GB : E – F – G – H – A – B – I – C – D – E
 E – arrivée

BD : 890 m
 PB : 1190 m
 MB : 1490 m
 GB : 2050 m
 Arr : 150 m

JURY

Directeur de la compétition : G. CARPENTIER (Pdt CAC)

Directeur de réunion : DD KERVEILLANT

Responsable technique du parcours : O. DUVAL

Juges arbitre

Général :	A. BOUILLLOUX
Parcours :	Départ + Point G : P. GOUJEON
	Point B : D. ADAST
	Pont C : J.J. NOUET
	Point E : A. BOUILLLOUX – P. RIDEL
Arrivée :	D. LESOEUR

Starters : M. MAISONNEUVE – M. LOUVET

Chronométreurs : R. FLEURY – JP OUINE – JC BESNARD

Juges aux arrivées : J. DENIZE – JF BENOIT – D. BELLANGER – P. LESAGE

Cordes : B. LAROBÉ – JP MALANDAIN

Pousseurs et sorties couloirs : JL LAPORTE – S. FAUVEAU + 2 CAC

Magnéto arrivée : AM ALLIOUZ – B. MALINE

Animation : M. FAUVEAU – A. LELANT – JY HURTEVENT

Contrôle anti-dopage : JL LAPORTE

Secrétariat : V. LE BOUCHER – C. LOUVET – S. MAISONNEUVE

Remise des dossards + secrétariat : B. BESNARD – S. MAISONNEUVE – S. DENIZE

Commissaires de parcours : CAC

Protocole : A. VOIRIOT (LHNA) – A. M'BAYE (CDA 76) – G. CARPENTIER (CAC)

Pointage du jury : à partir de 9 h 30 – Mise en place 10 h 30

+ = + = + = + = + = + = +

DEMANDE DE QUALIFICATION EXCEPTIONNELLE

Pour les ½ Finales des Championnats de France

Demande de qualification exceptionnelle pour les ½ Finales des Championnats de France à LOUVIERS le 7 Février prochain (remplir 1 feuille par demande) :

N° Licence	
NOM Prénom	
Catégorie	
Club	
Course (court ou long en SH ou SF)	
Motif de la demande	
Eventuellement résultats 2015 ou 2014	

Le demandeur :

A déposer auprès du Président de la CSO – LHNA avant 17h30 le Dimanche 24 Janvier, demande accompagnée d'un chèque de caution de 30 € (1 chèque par demande), par décision du Conseil Interrégional de Mars 2013.

DEMI – FINALE DES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE CROSS

DIMANCHE 7 FÉVRIER 2016 – LOUVIERS

A – QUALIFICATIONS INDIVIDUELLES

Principe général :

Sont qualifié(e)s les 30 premiers classé(e)s des championnats régionaux de chaque ligue, ne faisant pas partie des équipes qualifiées.

Cas particuliers :

- Course Vétérans Hommes : les 40 premiers
- Course Elite Femmes : les 50 premières Seniors et vétérans Femmes les deux catégories confondues.
- Espoirs Hommes et Femmes : sont qualifié(e)s automatiquement les athlètes arrivants dans les trois premiers quarts du classement toutes catégories du championnat régional de chacune des trois ligues.

Lorsqu'un club a au moins 4 athlètes qualifiés à titre individuel dans une catégorie (et respectant la limitation du nombre de mutés et/ou d'étrangers et sous réserve de ne pas avoir été qualifié à titre exceptionnel) la qualification à titre individuel est transformée en qualification par équipe, mais sans possibilité de modifier ni de compléter l'équipe avec d'autres athlètes.

B – QUALIFICATIONS PAR ÉQUIPES

Tableau récapitulatif du nombre d'équipes qualifiées par ligue

Ligue	MH	Elite H	CCH	JH	CH	Elite F	CCF	JF	CF
B-N	10	8	9	6	7	7	8	5	5
BRE	17	19	19	15	13	13	11	6	10
H-N	9	9	8	6	7	9	10	4	5

Rappel : 1 seule équipe par club et par catégorie peut être qualifiée.

C – QUALIFICATIONS AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE

	VH	El. H	CCH	EH	JH	CH	VF	El. F	CCF	EF	JF	CF
Equ.												
Ind.												

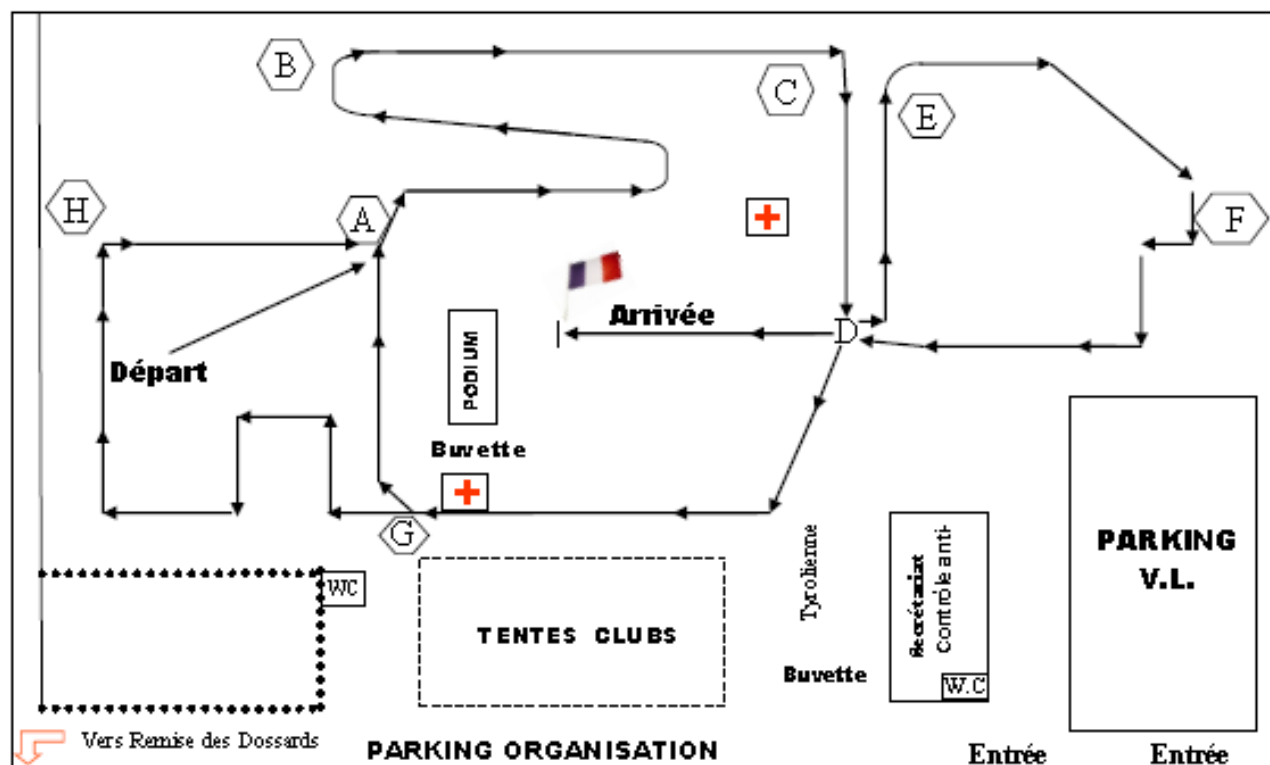
PARCOURS

Boucle de départ (ou boucle de lancement) : BD : Départ – A – B – C – D BD : 1000 m
 Petite Boucle : PB : D – G – A – B – C – D PB : 1150 m
 Moyenne Boucle : MB : D – G – A – B – C – D – E – F – D MB : 1760 m
 Grande Boucle : GB : D – G – H – A – B – C – D – E – F – D GB : 2170 m
 D – arrivée Arr : 100 m

HORAIRES et DISTANCES

Horaire	Catégorie	Boucle Départ 1000 m	Petite Boucle 1150 m	Moyenne Boucle 1760 m	Grande Boucle 2170 m	Arrivée 100 m	Total
11h00	Masters H	1			4	1	9780 m
11h50	CF	1	1	1		1	4010 m
12h20	CH	1			2	1	5440 m
12h45	JF	1		1	1	1	5030 m
13h20	MF	1			1	1	3270 m
13h40	MH	1	1	1		1	4010 m
14h00	CCF	1			1	1	3270 m
14h20	CCH	1	1	1		1	4010 m
14h45	JH	1	1	1	1	1	6180 m
15h20	Elite F	1	1	1	1	1	6180 m
16h05	Elite H	1	1		4	1	10930 m

PARC DES SPORTS ANNETTE SERGENT
PARCOURS de la Demi-finale des Championnats de France
de cross 07 février 2016



Boucle de départ	: A, B, C, D.....	1000m
Petite boucle	: D, G, A, B, C, D.....	1150m
Boucle Moyenne	: D, G, A, B, C, D, E, F, D	1760m
Grande Boucle	: D, G, H, A, B, C, D, E, F, D.....	2170m
Arrivée	: D, vers arrivée	100m

Min. F.	: Départ + 1 GB + Arrivée	3270m
Min. H.	: Départ + 1 PB + MB + Arrivée	4010m
Cadettes	: Départ + 1 PB + MB + Arrivée.....	4010m
Cadets	: Départ + 2 GB + Arrivée.....	5440m
Juniors F.	: Départ + 1 MB + 1 GB + Arrivée.....	5030m
Juniors H.	: Départ + 1 PB + 1 MB + 1 GB + Arrivée.....	6180m
C.C.Femmes	: Départ + 1 GB + Arrivée.....	3270m
C.C.Hommes	: Départ + 1 PB + 1 MB + Arrivée	4010m
Elites Femmes	: Départ + 1 PB + 1MB + 1 GB + Arrivée.....	6180m
Elites Hommes	: Départ + 1 PB + 4 GB + Arrivée.....	10930m
Masters Hommes	: Départ + 1 PB + 4 GB + Arrivée	9780m

JURY

Directeur de la compétition : R. LAMBERT (Pdt EA Louviers)

Directeur de réunion : DD KERVEILLANT

Responsable technique du parcours : R. PICHON (EAL) – G. GASPARD (EAL)

Juges arbitres

Général : D. LESOEUR

Parcours : Départ + Point G : P. GOUJEON

Point D : JM NICOLAS – JJ NOUET

Secteurs E et F : B. BELY

Secteurs A B et C : Max LECUYER

Arrivée : A. BOUILLOUX + D. ADAST

Starters : M. MAISONNEUVE – P. ALLIOUZ – O. DUVAL

Arrivée : D. ADAST – P. RIDEL – B. MALINE – J.P. MALANDAIN

Distribution des dossards : EA Louviers – Responsable CSO : S. FAUVEAU

Animation : M. FAUVEAU – A. LELANT – JY HURTEVENT

Contrôle anti-dopage : JL LAPORTE

Secrétariat : V. LE BOUCHER – C. LOUVET – S. MAISONNEUVE

Commissaires de parcours : EA Louviers

Protocole : A. VOIRIOT (LHNA) – D. LESOEUR (Pdt CDA) – R. LAMBERT (Pdt EAL)

Pointage du jury : à partir de 9h30 – Mise en place 10h30

+ = + = + = + = + = + = + = +

LANCERS LONGS

4 compétitions régionales seront organisées par la CSO-LHNA cet hiver.

- La 2^{ème} compétition organisée au Havre le Samedi 5 Décembre 2015 servira de support à la 1^{ère} étape du Challenge Lionel Pouchet avec les 2 meetings en salle des 3 et 9 Janvier 2016.
- Officiels : Comme pour toutes les compétitions régionales organisées par la CSO Ligue, le quota d'officiels (voir tableau en début de livret) devra être suivi sous peine de pénalités prévues par le CD du 3 Octobre 2014.

Dimanche 22 Novembre à Gaillon

- Engagements sur le site de la Ligue pour le **Vendredi 20 Novembre 12h00**
- Directeur de Compétition : C. HARDY
- Juge Arbitre Général : D. ADAST
- Secrétariat : CD 27
- Horaires (toutes les catégories en même temps)

Horaire	Javelot	Disque	Marteau
9h00	Femmes	Hommes	
10h00	Hommes	Femmes	
11h00			Femmes / Hommes

Samedi 5 Décembre au HAVRE

- Engagements sur le site de la Ligue pour le **Vendredi 4 Décembre 12h00**
- Directeur de Compétition : D. COGNARD
- Juge arbitre Général : DD KERVEILLANT
- Secrétariat : S. GRONGNET
- Horaires (toutes les catégories en même temps)

Horaire	Terrain honneur	Terrain annexe
14h00	Disque Femmes Javelot Hommes	Marteau Hommes
15h30	Disque Hommes Javelot Femmes	Marteau Femmes

Samedi 16 Janvier à Rouen (stade de la Petite Bouverie)

- Engagements sur le site de la Ligue pour le **Vendredi 15 Janvier 12h00**
- Directeur de Compétition : JP MICHAUD
- Juge arbitre Général : JM NICOLAS
- Secrétariat : MT POUCHET
- Horaires (toutes les catégories en même temps)

Horaire	Terrain honneur	Terrain annexe
14h00	Javelot Hommes	Disque Femmes
14h45		Marteau Hommes
15h30	Javelot Femmes	Disque Hommes
16h30		Marteau Femmes

Samedi 30 Janvier à GAILLON (Championnats Régionaux LHNA)

- Engagements sur le site de la Ligue pour le **Vendredi 29 Janvier 12h00**
- Directeur de Compétition : C. HARDY
- Juge arbitre Général : D. LESOEUR
- Secrétariat : CD 27
- Horaires (toutes les catégories en même temps)

Horaire	Javelot	Disque	Marteau
14h00	Femmes	Hommes	
15h00	Hommes	Femmes	
16h00			Femmes / Hommes

CHALLENGE RÉGIONAL LIONEL POUCHET

REGLEMENT INDIVIDUEL 2015 - 2016

Responsables pour la C.S.O régionale : Michel FAUVEAU et Jacky MORAND

1) – Conditions de Participation

La Ligue de Haute Normandie d'Athlétisme propose un Challenge ouvert aux athlètes licenciés des catégories cadets, juniors, espoirs, seniors et Masters de son territoire. Les athlètes des autres Ligues sont admis à participer hors challenge.

2) – Les Epreuves

Le challenge est organisé au cours de la période du 1^{er} Novembre 2015 au 1^{er} Juillet 2016.

Il se déroule sur sept étapes concernant dix compétitions.

- **Les quatre étapes prises en charge par la Ligue :**

- Le Meeting hivernal en salle (Val de Reuil 3 et 9 Janvier 2016)
+ Lancers Longs Hivernaux (Le Havre 5 Décembre 2015)
- Championnats Régionaux en salle (Val de Reuil 16 et 17 Janvier)
+ Lancers Longs Hivernaux, (Championnats Régionaux 30 Janvier à Gaillon)
- Championnats Régionaux en plein air (date à fixer)
- Le Meeting de Printemps de fin Avril ou début Mai

- **L'étape prise en charge par les Comités :**

- Championnats Départementaux en plein air (date à fixer)

- **Les deux étapes réparties sur trois ou quatre soirées en juin-juillet prises en charge par les clubs (dates à fixer)**

3) – Classement

Toutes les performances réalisées sont cotées à la table internationale (édition 2002) et à la table de cotation supplémentaire éditée en 1994 par la FFA pour les épreuves de marche.

Il y a huit classements : sprint H et F, demi-fond/marche H et F, sauts H et F et lancers H et F.

Un athlète est classé au Challenge en additionnant les points de ses **quatre** meilleures performances d'une même famille.

Un athlète ne peut comptabiliser qu'une performance à chaque étape dans chaque famille d'épreuves.

Si un athlète participe le jour d'une étape à une compétition nationale ou internationale, sa performance sera retenue pour le challenge à condition **de le signaler avant l'étape suivante** au responsable du challenge (michel_fauveau@orange.fr) et qu'elle soit cotée dans les différentes tables.

Familles d'Epreuves :

SPRINT/HAIES	1/2 FOND/MARCHE	SAUTS	LANCERS
60m ou 100m	800m	Hauteur	Poids
200m	1500m	Longueur	Disque
400m	3000m	Perche	Javelot
60m ou 100m ou 110m Haies	5000m	Triple Saut	Marteau
400m Haies	3000m Steeple		
	3000m F. Marche		
	5000m H. Marche		

La performance réalisée aux Régionaux estivaux départagera les éventuels ex aequo.

Les athlètes récompensés doivent être **OBLIGATOIREMENT PRÉSENTS LE JOUR DE LA REMISE DES RÉCOMPENSES** (les absences doivent être dûment justifiées).

4) – Règlements Techniques

Il sera appliqué le règlement technique des interclubs adultes des catégories seniors concernant la hauteur des haies, les montées de barres, les engins à utiliser et les planches d'appel du triple saut.

Cependant les cadet(te)s et les juniors lanceront les engins de leur catégorie et disputeront les courses de haies avec les hauteurs spécifiques à leur catégorie.

Chaque athlète participant aura le droit à 3 essais + 3 essais supplémentaires pour les 8 meilleurs, **toutes catégories d'âge confondues** en sauts longitudinaux et en lancers.

5) – Récompenses

Des récompenses seront attribuées aux meilleurs athlètes classés dans chaque famille d'épreuves.

(Une circulaire spécifique interne précisera le nombre d'athlètes récompensés et le montant des récompenses. Les trois premiers cadets dans chaque famille d'épreuves seront récompensés).

Des récompenses seront attribuées aux meilleures performances à la table de cotation Hommes et Femmes, réalisées au **Meeting Hivernal des 3 et 9 Janvier (+ Lancers Longs Le Havre)** et au **Meeting de Printemps du (?)** en sprint mixte, demi-fond/marche mixte, sauts mixte et lancers mixte.

CHALLENGE CLUBS

Lionel POUCHET

Dans le cadre du Challenge Lionel POUCHET – MONDO, il est proposé aux clubs de la LHNA un classement collectif.

1) – Objectifs

- Récompenser les clubs par la qualité de leurs athlètes (performances)
- Récompenser les clubs dans l'implication aux épreuves (jury).

2) – Classement et Récompenses

Le classement se fait par addition des points attribués au cours des étapes retenues par la ligue.

(Une circulaire spécifique interne précisera le nombre de clubs récompensés).

3) – Règlements Techniques

Il s'agit d'un classement mixte.

Chaque club peut totaliser vingt performances maximum (Hommes et Femmes) réalisées au cours de chaque étape retenue par la Ligue.

Sur les vingt performances cotées à la table, sont prises en compte :

- en priorité les deux meilleures performances de chaque famille.
- puis les douze meilleures performances de quelque famille qu'elle soit.

Les quatre familles sont : Sprint / Haies ; Demi-Fond / Marche ; Sauts et Lancers.

Un athlète ne peut comptabiliser que deux performances au maximum.

Les performances des Juniors Hommes et Cadets sont prises en compte y compris dans leurs épreuves spécifiques.

Un bonus de 700 points par officiel s'ajoutera aux vingt performances.

Trois officiels maximum seront pris en compte, soit la possibilité d'avoir (700 x 3) 2100 points à chaque étape retenue par la Ligue.

4) – Officiels

Seuls sont pris en compte pour leur club, les officiels licenciés à la date de la compétition, recensés par la Ligue comme officiels de niveau au moins départemental ou en cours de formation.