

# Livret régional Jeune Ligue Sud PACA

Saison Benjamin Minime hiver 2022-2023

Commission Jeune ligue Sud PACA

Version 04 octobre 2022

## Table des matières

Calendrier régional et national hiver 2022 20232

Coupe de France de cross minime3

Régionaux d'épreuves combinées en salle4

Régionaux de lancers longs5

Régionaux minimes individuels6

Equip' Athlé hivernal 2023 Benjamins et minimes8

Annexe : les tables de cotations9



**Attention** : ces programmes et règlements prévisionnels sont susceptibles d'être modifiés en fonction des évolutions des règles sanitaires qui seront en vigueur.

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



## Calendrier régional et national hiver 2022-2023

### Minime

<b>Dates</b>	<b>Epreuves/Stages</b>	<b>Lieu</b>	<b>Qualifications</b>
14 janvier 2023	Régionaux E.C. en salle	Miramas	Sur qualification
22 janvier 2023	Régionaux Lancers longs	A voir CSO	Sur qualification
05 février 2023	Régional 2023 de cross	A voir CSO	Sur inscription
19 février 2023	Inter-comités minimes de cross	A voir CSO	Sélection départementale
11 mars 2023	Coupe de France de cross	Carhaix	Sélection régionale
11 mars 2023	Régionaux individuels en salle	Miramas	Sur minimas
Avant fin mars	Equip' Athlé hivernal	Miramas ou Comité	Par équipe sur inscription

### Benjamin

<b>Dates</b>	<b>Epreuves/Stages</b>	<b>Lieu</b>	<b>Qualifications</b>
05 février 2023	Régional 2022 de cross	A déterminer	Sur inscription
Avant fin mars	Equip' Athlé hivernal	Miramas	Par équipe sur inscription

## Coupe de France de cross minime

- ✓ Composition des équipes et classement
  - Les équipes seront composées **de 8 athlètes** de même sexe, d'une même ligue.
  - Chaque équipe de Ligue portera un **maillot distinctif (remis par la ligue)**
  - Le classement s'effectuera sur les **six (6) premiers** arrivant de l'équipe
  - Un classement **par catégorie** et un classement **mixte (6+6)** seront établis.
  
- ✓ Modalités sélection pour la ligue Région Sud, PACA :
  - Une seule équipe dans chaque catégorie sera proposée ;
  - **Les 3 premiers du ¼ de finale, seront automatiquement retenu(e)s ;**
  - **Les 5 premier(e)s athlètes minimes H et F de la région sur les 1/2 finales seront automatiquement retenu(e)s ;**
  - **Le complément à 8 par équipe sera fait en fonction des courses des 2 épreuves.**
  - Une liste complémentaire permettant de pallier d'éventuels désistements sera constituée sur la base des ¼ de finale et ½ finale.
  - **Les clubs et athlètes concernés** seront informés sur place pour ceux qui rentrent directement dans les critères. La liste définitive sera proposée et validée par la commission des Jeunes de la ligue PACA, le lundi 20 février.
  - **L'engagement des équipes** sera fait par la ligue PACA.
  
- ✓ Déplacement sur les championnats de France :
  - Le déplacement et l'hébergement seront **à la charge du club sur le plan logistique et dans un premier temps au niveau financier ;**
  - **Une aide forfaitaire** par athlète sera reversée au club par la ligue ;
  - Si un athlète était en **difficulté** par rapport à son déplacement (pas d'autres athlètes du club retenus par exemple et/ou personne pour l'accompagner), la ligue se chargera de **coordonner** la logistique de son déplacement avec un autre club. Attention dans ce cas, le coût du déplacement sera à prendre en charge par le club de l'athlète, en attendant l'aide prévue.
  
- ✓ Déroulé sur Place :
  - La ligue prévoit **l'encadrement** sur place de la compétition par les membres de l'équipe Technique Régionale/Commission des jeunes.
  - Il sera demandé aux parents notamment de les laisser en autonomie avec l'encadrement. C'est aussi une compétition pour apprendre à se gérer.
  - Les informations sur l'accueil la veille et le jour de la compétition seront données aux athlètes, leur entraîneur et leur club, après diffusion de la sélection.
  - Le suivi des athlètes **par l'ETR** sera assuré **en amont, pendant la course et durant une heure après** la course pour le débriefing et le podium s'ils ont la chance d'être nominés.
  - Les athlètes retourneront **ensuite avec leurs entraîneurs, parents ou club et seront sous leur responsabilité** pour le reste de la journée du dimanche.
  
- ✓ Contacts pour tous renseignements complémentaires au niveau sportif ou administratif :
  - Laurence VIVIER, CTS PACA : [laurence.vivier@neuf.fr](mailto:laurence.vivier@neuf.fr)
  - CRJ : [crj@lapaca.fr](mailto:crj@lapaca.fr)

## Régionaux d'épreuves combinées en salle

Un championnat régional minime d'épreuves combinées est organisé le WE du 14 et 15 janvier en même temps que les régionaux EC des cadets et plus.

✓ Programmes :

Les épreuves seront :

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

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

✓ Qualification :

Les 16 meilleurs filles et garçons seront qualifiés au bilan des EC. Pour être qualificatives, les épreuves doivent être celles décrites ci-dessus : les garçons doivent obligatoirement faire un pentathlon avec de la perche.

La date limite de réalisation des perfs qualificatives : Le dimanche 8 janvier 2023.

La date limite des inscriptions : Le lundi 9 janvier 2023.

Confirmation de la liste des qualifiés : Le mercredi 11 janvier 2023.

## Régionaux de lancers longs

Un championnat régional minime de lancer long est organisé le samedi 21 janvier lors des **régionaux masters**.

### Conditions de participation :

Les athlètes seront qualifiés à partir du bilan hivernal 2022-2023 dans la limite de 14 qualifiés par épreuve et par sexe. Les minimas de participation sont indiqués ci-dessous. Un athlète ayant réalisé une performance proche d'un minima pourra être inscrit sur une liste de demandes exceptionnelles de participation. Les demandes seront étudiées la semaine précédant la compétition en fonction des athlètes inscrits.

### Minimas par épreuve :

<b>Filles Minimas</b>	<b>Épreuves</b>	<b>Garçons Minimas</b>
22m00	Disque	25m00
25m00	Marteau	22m00
22m00	Javelot	32m00

Les athlètes pourront participer au maximum à 2 épreuves.

### Règle spécifique :

- La règle des 3 essais + 3 essais pour les 8 finalistes sera appliquée sur les concours.

La date limite de réalisation des perfs qualificatives : Le dimanche 16 janvier 2023

La date limite des inscriptions : Le lundi 17 janvier 2023

Confirmation de la liste des qualifiés : Le mercredi 19 janvier 2023

## Régionaux minimales individuels

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

La commission jeune souhaite permettre à un maximum de minimales d'y participer. Cependant, si des restrictions sanitaires l'imposent, le nombre de participants pourra être adapté.

Un titre individuel est décerné dans toutes les disciplines individuelles hivernales minimales plus un titre de relais, le 4x200m mixte.

### **Conditions de participation :**

Les athlètes seront qualifiés à partir du bilan hivernal 2022-2023. Les minimales de participation sont indiqués ci-dessous. Un athlète ayant réalisé une performance proche d'un minima pourra être inscrit sur une liste de demandes exceptionnelles de participation. Les demandes seront étudiées la semaine précédant la compétition en fonction des athlètes inscrits.

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

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

### **Règles spécifiques :**

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

**Minimas par épreuve :**

<b>Filles Minimas</b>	<b>Épreuves</b>	<b>Garçons Minimas</b>
7"70	50m	7"40
9"40	50m Haies	8"90
Pas de minima	3000m marche	Pas de minima
4m50	Longueur	5m00
9m20	Triple saut	10m00
1m40	Hauteur	1m55
2m00	Perche	2m30
8m00	Poids	9m50
Inscriptions sur place	4x200m mixte	Inscriptions sur place

La date limite de réalisation des perfs qualificatives : Le dimanche 5 mars 2022.

La date limite des inscriptions : Le lundi 6 mars 2022.

Confirmation de la liste des qualifiés : Le mercredi 8 mars 2022.

## Equip'Athlé hivernal 2023 Benjamins et minimes

*Informations bientôt à venir sur cette page.*



## Annexe : les tables de cotations

### **Table de cotation benjamine ici :**

[https://www.athle.fr/asp.net/main.pdf/pdf.aspx?path=/pdf/docffa/pointjeunes\\_bef.pdf](https://www.athle.fr/asp.net/main.pdf/pdf.aspx?path=/pdf/docffa/pointjeunes_bef.pdf)

### **Table de cotation benjamin ici :**

[https://www.athle.fr/asp.net/main.pdf/pdf.aspx?path=/pdf/docffa/pointjeunes\\_bem.pdf](https://www.athle.fr/asp.net/main.pdf/pdf.aspx?path=/pdf/docffa/pointjeunes_bem.pdf)

### **Table de cotation minime fille ici :**

[https://www.athle.fr/asp.net/main.pdf/pdf.aspx?path=/pdf/docffa/pointjeunes\\_mif.pdf](https://www.athle.fr/asp.net/main.pdf/pdf.aspx?path=/pdf/docffa/pointjeunes_mif.pdf)

### **Table de cotation minime garçon ici :**

[https://www.athle.fr/asp.net/main.pdf/pdf.aspx?path=/pdf/docffa/pointjeunes\\_mim.pdf](https://www.athle.fr/asp.net/main.pdf/pdf.aspx?path=/pdf/docffa/pointjeunes_mim.pdf)