

Livret hivernal CSO 2025/2026

Compétitions hivernales 2025/2026

Meeting Régional d'Épreuves Combinées	2
Meeting de zone Sud CJES	3
Meeting de zone Nord CJES.....	5
Championnats Régionaux LANA Epreuves Combinées et Marche...	7
Championnats Régionaux des Lancers Longs LANA CJES.....	9
Championnats Régionaux en salle LANA CJES	11
Quota jury	13
Minimas Régionaux Hivernaux LANA 2026	14

Les compétitions sont organisées par catégories d'âge, conformément aux règlements fédéraux en vigueur*

*En fonction de la liste des engagés, la CSO se réserve le droit à des adaptations d'ordre pratique.



Ligue d'Athlétisme Nouvelle Aquitaine
Maison Régionale des Sports
2 Avenue de l'Université
33400 Talence
FRANCE



lanasport@athlelana.fr



06 59 47 19 29

Association n°1021 déclarée le 01/03/1921 JO. P 12616 du 23/12/1971 N° de SIRET : 781 849 799 00056 Code APE : 9312Z

Meeting Régional d'Épreuves Combinées

Samedi 13 et Dimanche 14 Décembre 2025

Limoges (87) – Salle d'athlétisme Marie-José Pérec CHEOPS 87

1- Présentation de l'épreuve :

- Pentathlon MIF MIM (Uniquement Zone Nord)
- Pentathlon CAF JUF ESF SEF
- Heptathlon CAM JUM ESM SEM
- Heptathlon CAF JUF ESF SEF
- 3000m marche CAF JUF ESF SEF
- 5000m marche CAM JUM ESM SEM

2- Conditions de participation pour les athlètes MI CA JU ES SE de la Ligue LANA

- Engagements libres.
- Uniquement les U16 de la Zone nord pourront intégrer cette compétition (départements 16-17-23-24-79-86-87).
- Date de fin d'engagement des athlètes : Mercredi 10 Décembre 2025 à 23h59.

3- Conditions de participation pour les athlètes HORS LIGUE.

Exceptionnellement, uniquement les athlètes de la Ligue Centre Val-de-Loire seront autorisés sur cette compétition, sans minimas. Pour les autres Ligues merci de nous contacter les engagements seront traités au cas par cas.

Demande d'engagement en ligne à compléter au plus tard le Jeudi 4 Décembre 2025 à 12h.

Un droit de participation de 15€ est demandé à l'athlète, cette demande est à effectuer en ligne via le HelloAsso suivant. L'athlète doit obligatoirement avoir effectué les minimas Hors Ligue (Voir minimas page 12). Si l'athlète effectue une demande alors qu'il n'a pas réalisé les minimas, celle-ci lui verra refusée et non remboursée.

Aucune demande hors délais ne sera acceptée.

Lien HelloAsso pour règlement des 15€ : [CLIQUEZ-ICI](#)

4- Informations complémentaires

Engagements en ligne du jury sur le site LANA avant le Jeudi 11 Décembre 2025 à 12h en respectant les quotas indiqués dans ce livret (Voir page 13).

Les horaires prévisionnels seront consultables sur le site LANA. Les horaires définitifs seront mis en ligne sur le site le jeudi précédent la compétition (après clôture des engagements).



Ligue d'Athlétisme Nouvelle Aquitaine
Maison Régionale des Sports
2 Avenue de l'Université
33400 Talence
FRANCE



lanasport@athlelana.fr



06 59 47 19 29

Meeting de zone Sud CJES

Samedi 17 et Dimanche 18 Janvier 2026

Stadium Bordeaux Lac

1- Présentation de l'épreuve :

Epreuves ouvertes CJES pour le département 33/40/47/64

Programme des épreuves :

- **1^{ère} Journée (Samedi 17 Janvier) :** 60m – 400m – 1500m – Longueur F – Perche F – Hauteur M – Poids M – Triple Saut M – 4x1 tour (CA et JU)
- **2^{ème} Journée (Dimanche 18 Janvier) :** 60m haies – 200m – 800m – Longueur M – Perche M – Hauteur F – Poids F – Triple Saut F

2- Conditions de participation pour les athlètes CA JU ES SE de la ligue LANA

- Engagements libres des athlètes de la zone Sud sous respect de réalisation des minimas sur le saut en hauteur et le saut en longueur (voir point 5)
- Date de fin d'engagement des athlètes : Mercredi 14 Janvier 2026 à 23h59.
- Les permutations entre zones ne seront pas acceptées sauf demande de repêchage exceptionnelle, les athlètes devront avoir réalisés les minimas Hors Zone.

Demande de repêchage exceptionnelle : **avant le Jeudi 8 Janvier à 12h**

Une caution de 10 € par athlète est requise. Cette somme sera remboursée si l'athlète se présente à la compétition : [CLIQUEZ-ICI](#)

Aucun remboursement et aucun repêchage ne sera effectué si la demande intervient alors que l'athlète n'a pas réalisé les minimas ou en est proche.

Une pénalité de 30 € sera appliquée pour toute demande soumise après le délai, contactez lanasport@athlelana.fr

3- Conditions de participation pour les athlètes HORS LIGUE

Demande d'engagement en ligne à compléter au plus tard le Jeudi 8 Janvier 2026 à 12h.

Un droit de participation de 15€ est demandé à l'athlète, cette demande est à effectuer en ligne via le HelloAsso suivant. L'athlète doit obligatoirement avoir effectué les minimas Hors Ligue (Voir minimas page 14). Si l'athlète effectue une demande alors qu'il n'a pas réalisé les minimas, celle-ci lui verra refusée et non remboursée.

Aucune demande hors délais ne sera acceptée.

Lien HelloAsso pour règlement des 15€ : [CLIQUEZ-ICI](#)



Ligue d'Athlétisme Nouvelle Aquitaine
Maison Régionale des Sports
2 Avenue de l'Université
33400 Talence
FRANCE



lanasport@athlelana.fr



06 59 47 19 29

4 – Informations complémentaires

Engagements en ligne du jury sur le site LANA avant le Jeudi 15 Janvier 2025 à 12h en respectant les quotas indiqués dans ce livret (Voir page 13).

Les horaires prévisionnels seront consultables sur le site LANA. Les horaires définitifs seront mis en ligne sur le site le jeudi précédent la compétition (après clôture des engagements).

5 -Règles de compétition :

- Saut en hauteur :
 - o CJESV F : 1,30 m
 - o CAM : 1,40 m
 - o JESV M : 1,60 m
- Saut en longueur :
 - o CJESV F : 4,00 m
 - o CAM : 5,00 m
 - o JESV M 5,50 m

Les concours de saut en longueur et triple saut seront par catégories : 3 essais pour tout le monde, 3 essais supplémentaires pour les 8 premiers.

Les concours de saut à la perche et de saut en hauteur se feront par niveau.

Pour les courses de sprint (60 et 60m haies) : séries par niveau et finales par catégories.

Pour les courses anneau : finale par niveau.



Meeting de zone Nord CJES

Samedi 17 Janvier 2026

Limoges (87) – Salle d'athlétisme Marie-José Pérec CHEOPS 87

1- Présentation de l'épreuve :

Epreuves ouvertes CJES pour le département 16/17/19/23/24/79/86/87

2- Conditions de participation pour les athlètes CA JU ES SE de la ligue LANA

- Engagements libres des athlètes de la zone Nord.
- Date de fin d'engagement des athlètes : Mercredi 14 Janvier 2026 à 23h59.
- Les permutations entre zones ne seront pas acceptées sauf demande de repêchage exceptionnelle, les athlètes devront avoir réalisés les minimas Hors Zone.

Demande de repêchage exceptionnelle : **avant le Jeudi 8 Janvier à 12h**

Une caution de 10 € par athlète est requise. Cette somme sera remboursée si l'athlète se présente à la compétition : [CLIQUEZ-ICI](#)

Aucun remboursement et aucun repêchage ne sera effectué si la demande intervient alors que l'athlète n'a pas réalisé les minimas ou en est proche.

Une pénalité de 30 € sera appliquée pour toute demande soumise après le délai, contactez lanasport@athlelana.fr

3-Conditions de participation pour les athlètes HORS LIGUE

Exceptionnellement, uniquement les athlètes de la Ligue Centre Val-de-Loire seront autorisés sur cette compétition, sans minimas. Pour les autres Ligues merci de nous contacter les engagements seront traités au cas par cas.

Demande d'engagement en ligne à compléter au plus tard le Jeudi 8 Janvier 2026 à 12h.

Un droit de participation de 15€ est demandé à l'athlète, cette demande est à effectuer en ligne via le HelloAsso suivant. L'athlète doit obligatoirement avoir effectué les minimas Hors Ligue (Voir minimas page 14). Si l'athlète effectue une demande alors qu'il n'a pas réalisé les minimas, celle-ci lui verra refusée et non remboursée.

Aucune demande hors délais ne sera acceptée.

Lien HelloAsso pour règlement des 15€ : [CLIQUEZ-ICI](#)

4 – Informations complémentaires



Ligue d'Athlétisme Nouvelle Aquitaine
Maison Régionale des Sports
2 Avenue de l'Université
33400 Talence
FRANCE



lanasport@athlelana.fr



06 59 47 19 29



Engagements en ligne du jury sur le site LANA avant le Jeudi 15 Janvier 2025 à 12h en respectant les quotas indiqués dans ce livret (Voir page 13).

Les horaires prévisionnels seront consultables sur le site LANA. Les horaires définitifs seront mis en ligne sur le site le jeudi précédent la compétition (après clôture des engagements).



Ligue d'Athlétisme Nouvelle Aquitaine
Maison Régionale des Sports
2 Avenue de l'Université
33400 Talence
FRANCE



lanasport@athlelana.fr



06 59 47 19 29

Championnats Régionaux LANA Epreuves Combinées et Marche

Samedi 24 et Dimanche 25 Janvier 2026

Limoges (87) – Salle d'athlétisme Marie-José Pérec CHEOPS 87

1- Présentation de l'épreuve :

- Pentathlon MIF MIM CAF JUF ESF SEF
- Heptathlon CAM JUM ESM SEM
- Heptathlon CAF JUF ESF SEF
- 3000m marche CAF JUF ESF SEF
- 5000m marche CAM JUM ESM SEM

2- Conditions de participation pour les athlètes CA JU ES SE de la ligue LANA

- Date limite de réalisation des performances : Dimanche 18 Janvier 2026
- Parution de la liste des qualifiés le Lundi 19 Janvier 2026.
- Confirmation des qualifiés en ligne sur le site LANA avant le Mercredi 21 Janvier 2026 à 23h59.
- Engagement libre pour les épreuves de Marche.

→ Voir minimas page 14.

Demande de repêchage exceptionnelle : **avant le Jeudi 15 Janvier à 12h**

Une caution de 10 € par athlète est requise. Cette somme sera remboursée si l'athlète se présente à la compétition : [CLIQUEZ-ICI](#)

Aucun remboursement et aucun repêchage ne sera effectué si la demande intervient alors que l'athlète n'a pas réalisé les minimas ou en est proche.

Une pénalité de 30 € sera appliquée pour toute demande soumise après le délai, contactez lanasport@athlelana.fr

3- Conditions de participation pour les athlètes HORS LIGUE

Demande d'engagement en ligne à compléter au plus tard le Jeudi 15 Janvier 2026 à 12h.

Un droit de participation de 15€ est demandé à l'athlète, cette demande est à effectuer en ligne via le HelloAsso suivant. L'athlète doit obligatoirement avoir effectué les minimas Hors Ligue (Voir minimas page 14). Si l'athlète effectue une demande alors qu'il n'a pas réalisé les minimas, celle-ci lui verra refusée et non remboursée.



Aucune demande hors délais ne sera acceptée.

Lien HelloAsso pour règlement des 15€ : [CLIQUEZ-ICI](#)

4 – Informations complémentaires

Engagements en ligne du jury sur le site LANA avant le Jedi 22 Janvier 2026 à 12h en respectant les quotas indiqués dans ce livret (Voir page 13)

Les horaires prévisionnels seront consultables sur le site LANA. Les horaires définitifs seront mis en ligne sur ce site le jeudi précédent la compétition (après clôture des engagements).



Ligue d'Athlétisme Nouvelle Aquitaine
Maison Régionale des Sports
2 Avenue de l'Université
33400 Talence
FRANCE



lanasport@athlelana.fr



06 59 47 19 29

Championnats Régionaux des Lancers Longs LANA CJES

Dimanche 1^{er} Février 2026

Stade Pierre-Paul Bernard, Talence (33).

1 - Présentation de l'épreuve :

Ce Championnat est réservé aux catégories à partir de cadets : marteau, disque, javelot et poids.

2 - Conditions de participation pour les athlètes CA JU ES SE de la ligue LANA

- Date limite de réalisation des performances : Dimanche 25 Janvier 2026.
- Parution de la liste des qualifiés le Lundi 26 Janvier 2026.
- Confirmation des qualifiés en ligne sur le site LANA avant le Mercredi 28 Janvier 2026 à 23h59.

→ Voir minimas page 14.

Demande de repêchage exceptionnelle : **avant le Jeudi 22 Janvier à 12h**

Une caution de 10 € par athlète est requise. Cette somme sera remboursée si l'athlète se présente à la compétition : [CLIQUEZ-ICI](#)

Aucun remboursement et aucun repêchage ne sera effectué si la demande intervient alors que l'athlète n'a pas réalisé les minimas ou en est proche.

Une pénalité de 30 € sera appliquée pour toute demande soumise après le délai, contactez lanasport@athlelana.fr

3 - Conditions de participation pour les athlètes HORS LIGUE

Demande d'engagement en ligne à compléter au plus tard le Jeudi 22 Janvier 2026 à 12h.

Un droit de participation de 15€ est demandé à l'athlète, cette demande est à effectuer en ligne via le HelloAsso suivant. L'athlète doit obligatoirement avoir effectué les minimas Hors Ligue (Voir minimas page 14). Si l'athlète effectue une demande alors qu'il n'a pas réalisé les minimas, celle-ci lui verra refusée et non remboursée.

Aucune demande hors délais ne sera acceptée.

Lien HelloAsso pour règlement des 15€ : [CLIQUEZ-ICI](#)

4 – Informations complémentaires



Engagements en ligne du jury sur le site LANA avant le Jeudi 29 Janvier 2026 à 12h en respectant les quotas indiqués dans ce livret (Voir page 13)

Les horaires prévisionnels seront consultables sur le site LANA. Les horaires définitifs seront mis en ligne sur ce site le jeudi précédent la compétition (après clôture des engagements).



Ligue d'Athlétisme Nouvelle Aquitaine
Maison Régionale des Sports
2 Avenue de l'Université
33400 Talence
FRANCE



lanasport@athlelana.fr



06 59 47 19 29

Championnats Régionaux en salle LANA CJES

Samedi 7 et Dimanche 8 Février 2026

Limoges (87) – Salle d'athlétisme Marie-José Pérec CHEOPS 87

1- Présentation de l'épreuve :

Ce Championnat est réservé aux catégories à partir de cadets.

Epreuves : 60m – 60m haies – 200m – 400m – 800m -1500m – 3000m – hauteur – longueur – triple saut – perche

- **1^{ère} Journée (Samedi 7 Février)** : 60m – 400m – 3000m – Hauteur F – Longueur F – Perche M – Triple Saut M – 4x1 tour (CA et JU)
- **2^{ème} Journée (Dimanche 8 Février)** : 60m haies – 200m – 800m – 1500m - Longueur M – Hauteur M – Perche F – Triple Saut F

2- Conditions de participation pour les athlètes CA JU ES SE de la ligue LANA

- Date limite de réalisation des performances : Dimanche 1^{er} Février 2026.
- Parution de la liste des qualifiés le Lundi 2 Février 2026.
- Confirmation des qualifiés en ligne sur le site LANA avant le Mercredi 4 Février 2026 à 23h59.
- Les athlètes ayant terminé dans les 25 premiers aux Quarts de finale de cross pourront demander un repêchage exceptionnel pour le 3000m

→ Voir minimas page 14.

Demande de repêchage exceptionnelle : **avant le Jeudi 29 Janvier à 12h**

Une caution de 10 € par athlète est requise. Cette somme sera remboursée si l'athlète se présente à la compétition : [CLIQUEZ-ICI](#)

Aucun remboursement et aucun repêchage ne sera effectué si la demande intervient alors que l'athlète n'a pas réalisé les minimas ou en est proche.

Une pénalité de 30 € sera appliquée pour toute demande soumise après le délai, contactez lanasport@athlelana.fr

3- Conditions de participation pour les athlètes HORS LIGUE

Demande d'engagement en ligne à compléter au plus tard le Jeudi 29 Janvier 2026 à 12h.

Un droit de participation de 15€ est demandé à l'athlète, cette demande est à effectuer en ligne via le HelloAsso suivant. L'athlète doit obligatoirement avoir effectué les minimas Hors Ligue (Voir minimas page 14). Si l'athlète effectue une demande alors qu'il n'a pas réalisé les minimas, celle-ci lui verra refusée et non remboursée.

Aucune demande hors délais ne sera acceptée.

Lien HelloAsso pour règlement des 15€ : [CLIQUEZ-ICI](#)

4 – Informations complémentaires

Engagements en ligne du jury sur le site LANA avant le Jeudi 5 Février 2026 à 12h en respectant les quotas indiqués dans ce livret (Voir page 13)

Les horaires prévisionnels seront consultables sur le site LANA. Les horaires définitifs seront mis en ligne sur ce site le jeudi précédent la compétition (après clôture des engagements).

5 -Règles de compétition :

Pour les courses de sprint (60 et 60m haies) : séries par niveau et finales par catégories.

Pour les courses anneau : finale par catégories.



Ligue d'Athlétisme Nouvelle Aquitaine
Maison Régionale des Sports
2 Avenue de l'Université
33400 Talence
FRANCE



lanasport@athlelana.fr



06 59 47 19 29

Quota jury

Chaque club doit engager son jury en fonction du nombre d'athlètes inscrits :

L'inscription des jurys est obligatoire sur le site LANA avant 12h, le jeudi précédant la compétition. Les juges s'inscrivant sur place ne seront pas assurés de bénéficier de la restauration

Compte pour les quotas : tous les juges, y compris les aides ou ceux en formation au niveau 1, sont intégrés dans les quotas pour le calcul des pénalités.

Le directeur de réunion pourra être amené à changer les affectations des juges pour le bon fonctionnement de la compétition.

Une pénalité de 100€ sera demandée au club par juge manquant.

Le quota de jury par club est divisé par deux (arrondi à l'entier supérieur) si le club se trouve à plus de 300km (aller-retour), entre le siège du club jusqu'au lieu de la compétition. Le trajet étant basé sur l'utilisation de Michelin ou Mappy. Pour les clubs se trouvant en entente, c'est l'adresse du siège du club maître qui sera prise en compte.

- **Compétitions d'Épreuves Combinées**

- 1 à 2 athlètes : 1 officiel
- de 3 à 5 athlètes : 2 officiels
- de 6 à 9 athlètes : 3 officiels
- de 10 à 15 athlètes : 4 officiels
- 16 athlètes et + : 5 officiels

- **Compétitions d'épreuves individuelles :**

- de 3 à 6 athlètes : 1 officiel
- de 7 à 12 athlètes : 2 officiels
- de 13 à 20 athlètes : 3 officiels
- de 21 à 35 athlètes : 4 officiels
- de 36 et plus : 5 officiels



Minimas Régionaux Hivernaux LANA 2026

	CAF		JUF		ESF/SEF		CAM		JUM		ESM/SEM	
	Ligue	Hors Zone / Ligue	Ligue	Hors Zone / Ligue	Ligue	Hors Zone / Ligue	Ligue	Hors Zone / Ligue	Ligue	Hors Zone / Ligue	Ligue	Hors Zone / Ligue
60m	845	815	840	805	830	800	770	730	750	720	730	710
200m	2800	2650	2780	2630	2740	2600	2500	2350	2420	2320	2380	2280
400m	6700	6200	6500	6100	6400	5900	5650	5300	5500	5200	5300	5100
800m	23800	22800	23700	22600	23500	22000	20900	20300	20700	20000	20300	15600
1500m / 3000m					52000/120000	52000/120000					41500	41500
60m Haies	980	930	1000	930	980	910	940	880	940	880	920	860
Hauteur	140	150	145	153	150	155	172	185	175	190	180	195
Perche	220	280	240	300	260	340	320	400	390	420	400	460
Longueur	490	530	500	540	510	560	580	630	600	650	620	680
Triple Saut	950	1080	990	1100	1000	1150	1100	1250	1200	1300	1250	1380
Epreuves Combinées	2400	3000	2500	3000	2700	3300	3200	4000	3200	4200	3400	4400
Marche	<i>libre</i>	<i>libre</i>	<i>libre</i>	<i>libre</i>	<i>libre</i>	<i>libre</i>	<i>libre</i>	<i>libre</i>	<i>libre</i>	<i>libre</i>	<i>libre</i>	<i>libre</i>
Poids	900	1100	800	1100	920	1100	1000	1200	1000	1200	1050	1200
Disque	2200	3500	2300	3500	2700	3600	2900	3800	3000	3800	3400	3800
Marteau	2700	4500	2700	4500	3000	4800	2700	4000	3000	4000	3500	4000
Javelot	2700	3200	2700	3200	2800	3400	3700	4500	3500	5000	4300	5300



Ligue d'Athlétisme Nouvelle Aquitaine
Maison Régionale des Sports
2 Avenue de l'Université
33400 Talence
FRANCE



lanasport@athlelana.fr



06 59 47 19 29

Association n°1021 déclarée le 01/03/1921 JO. P 12616 du 23/12/1971 N° de SIRET : 781 849 799 00056 Code APE : 9312Z



Ligue d'Athlétisme Nouvelle Aquitaine
Maison Régionale des Sports
2 Avenue de l'Université
33400 Talence
FRANCE



lanasport@athlelana.fr



06 59 47 19 29

Association n°1021 déclarée le 01/03/1921 JO. P 12616 du 23/12/1971 N° de SIRET : 781 849 799 00056 Code APE : 9312Z