

PISTE JACKY BERNARD | LONGWY

# Championnats GRAND EST MASTERS

+ Épreuves JEUNES  
+ 5000m OPEN

Samedi

**14/06**

dès 11h30

Piste  
Jacky Bernard

**LONGWY**

Infos

[www.phar-longwy.sportsregions.fr](http://www.phar-longwy.sportsregions.fr)



**PHAR**  
Longwy - Athlé



Samedi 14 juin 2025

**PROGRAMME**

Courses	Horaires	Jury 1 PERCHE HAUTEUR	Jury 2 TRIPLE S1	Jury 3 LONGUEUR S1	Jury 4 POIDS P1	Jury 5 DISQUE MARTEAU	Jury 6 JAVELOT J2
<i>Ouverture secrétariat</i>	10h30						
<i>Chambre d'appel - Formation jury</i>							
	11h				POIDS MAF	DISQ. MAM	
3000m Marche MAF	11h30						
5000m Marche MAM	12h	PERCHE MAF MAM					JAV. MAF
	12h30		MAM		POIDS MAM		
80m Haies (69) F60-70	12h45						
80m Haies (76) F40-55 / M70-75	12h50						
100m Haies (84) F35 / M60-65	13h						JAV. MAM
100m Haies (91) M50-55	13h05						
110m Haies (99) M35-45	13h10						
80m MIF MIM	13h15			MAF			
50m BEF BEM	13h30						
400m MAF	13h45					MART. MAF	
400m MAM	13h55						
400m CJES F	14h05						
400m CJES M	14h10						
800m MAF	14h20						
800m MAM	14h30		MAF				
100m MAF	14h45						
100m MAM	14h55						
100m CJES F	15h15	HAUTEUR MAF MAM					
100m CJES M	15h20						
300m Haies (76) F50-55 / M60-65	15h30			MAM		MART. MAM	

400m Haies (76) F35-45	15h40						
400m Haies (84) M50-55	15h50						
400m Haies (84) CAM	15h55						
400m Haies (91) M35-45	16h05						
1500m MAM	16h15						
1500m MAF	16h30						
200m MAM	16h45						
200m MAF	16h55						
1000m BEF BEM	17h05						
1000m MI-CJES F	17h15					DISQ. MAF	
1000m MI-CJES M	17h30						
5000m MAF / MAM OPEN	17h45						

XXXX

Épreuve hors championnat

(S1) Sautoir en longueur 1

(P1) Aire de poids 1

(J2) Aire de javelot 2



## CHAMPIONNATS GRAND-EST MASTERS

Piste Jacky Bernard  
Rue de Lorraine  
54400 Cosnes et Romain

*Samedi 14 juin 2025*



### RÉGLEMENT

#### • GÉNÉRALITÉS :

La catégorie MASTERS se conformera au règlement général fixé par la CSO.

#### • MODALITÉS D'ENGAGEMENT :

Aucune inscription sur place.

Tous les engagements (athlètes et officiels) se conformeront aux instructions données sur le site de la LARGE (Ligue GRAND-EST).

Engagement gratuit pour les MASTERS du GRAND-EST.

Engagement de 6€ par épreuve à payer sur place, pour les MASTERS hors-ligue (ou Étranger).

#### • CLÔTURE D'ENGAGEMENT :

La clôture est fixée au mercredi 11/06/25 à 23h59.

#### • CONFIRMATION :

Au moins 40 minutes avant l'épreuve.

#### • OFFICIELS :

1 officiel par tranche de 5 athlètes, soit de 1 à 5 athlètes = 1 juge.

Les concours ne se dérouleront qu'avec un jury constitué.

Engagement des officiels en ligne.

#### • HORAIRES :

A la clôture des inscriptions, les horaires des épreuves pourront être modifiés. Ils seront publiés sur les sites de la LARGE et du Club PHAR Longwy.

Le jour de la compétition, l'organisateur sera maître des horaires et pourra regrouper des catégories si un bon déroulement des épreuves le requiert. L'annonce en sera faite au micro pour permettre aux concurrents de planifier leur échauffement.

#### • CATÉGORIES :

Le Championnat est ouvert à tout athlète âgé de 35 ans au moins la veille de la compétition (F35/ M35). Il n'y aura aucune exception.

Un.e athlète, dans l'année civile de ses 35 ans, pourra néanmoins concourir, mais sera classé.e dans la catégorie SÉNIOR, HORS CHAMPIONNAT.

#### • LIMITATION DES ÉPREUVES :

4 maximum par athlète, dont 3 au plus par famille d'épreuves (Courses/ Sauts / Lancers).

#### • MODALITÉS TECHNIQUES :

Le poids des engins, les hauteurs des haies et leurs intervalles, notamment, respecteront les spécificités de chaque catégorie MASTER.

Les engins personnels seront obligatoirement soumis à une pesée estampillée.

• **ESSAIS :**

4 essais pour les lancers et les sauts en distance.

• **TRIPLE SAUT :**

Hommes : 1 planche à 7m sera proposée.

Femmes : 1 planche à 5m sera matérialisée.

• **MONTÉE DE BARRE :**

Perche : 10cm en 10cm.

Hauteur : 3cm en 3cm.

• **DÉPARTS :**

Les starting-blocks ne seront pas obligatoires si l'athlète appartient à la catégorie F50, M50, ou plus. Départ en trépied autorisé comme il l'est par la WMA.

Si, pour un.e athlète plus jeune, en raison d'un réel problème physique, un départ en SB est impossible, le juge arbitre pourra autoriser un départ debout, mais en ce cas aucun record ne pourra être homologué.

1 seul faux-départ sera toléré par course. Un second faux-départ entraînera l'élimination de l'athlète quel qu'il soit.

• **SPRINT :**

Pas de séries, finale(s) directe(s) avec classement au temps si plusieurs finales.

Donner sa meilleure performance 2024/2025 pour constituer des courses de niveau homogène.

• **RÉCOMPENSES :**

Seul.e le.a premier.ère de chaque épreuve et de chaque catégorie d'âge montera sur le podium pour y recevoir sa médaille de champion.ne régional.e MASTER.

Un.e athlète MASTER hors-ligue ou étranger.ère recevra une médaille du souvenir.

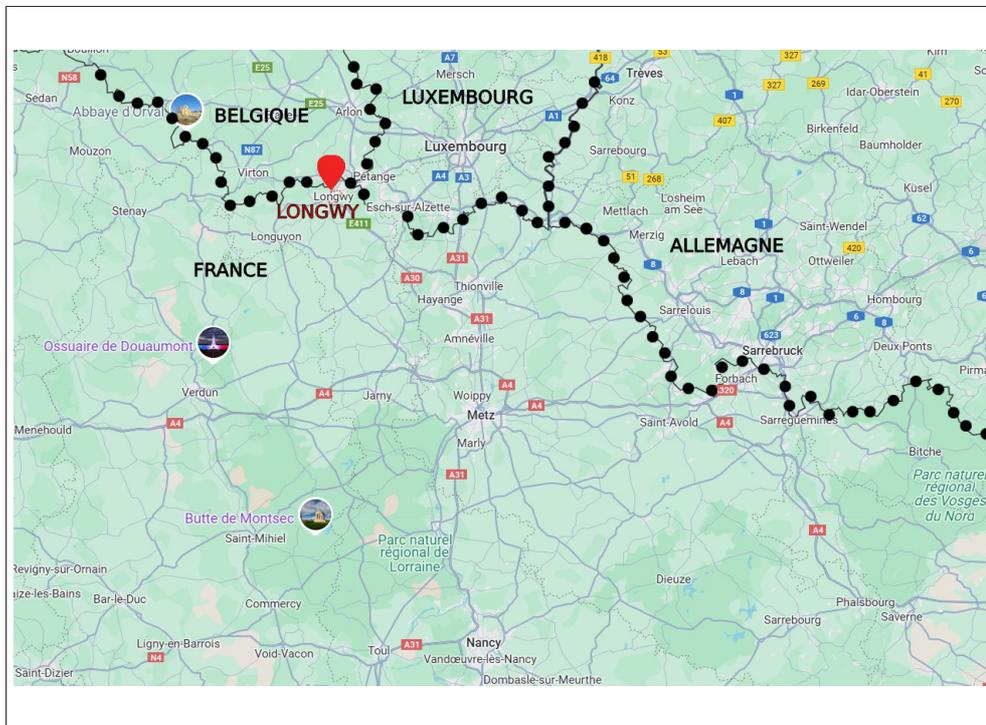
Le podium aura lieu le plus rapidement possible après l'officialisation des résultats de chaque épreuve.

En cas d'absence au moment du podium, la médaille sera conservée par le représentant de la Commission MASTERS.

• **NOTA BENE :**

Si des problèmes, cas particuliers ou éventualités n'ont pas été traités dans ce règlement général, il conviendra de contacter Éric Mielle Président de la CRAM de la Ligue GRAND-EST et délégué de la CSO en cette occasion (mielleeric2@gmail.com).

Éric Mielle,  
Président de la CRAM de la Ligue d'Athlétisme du Grand Est



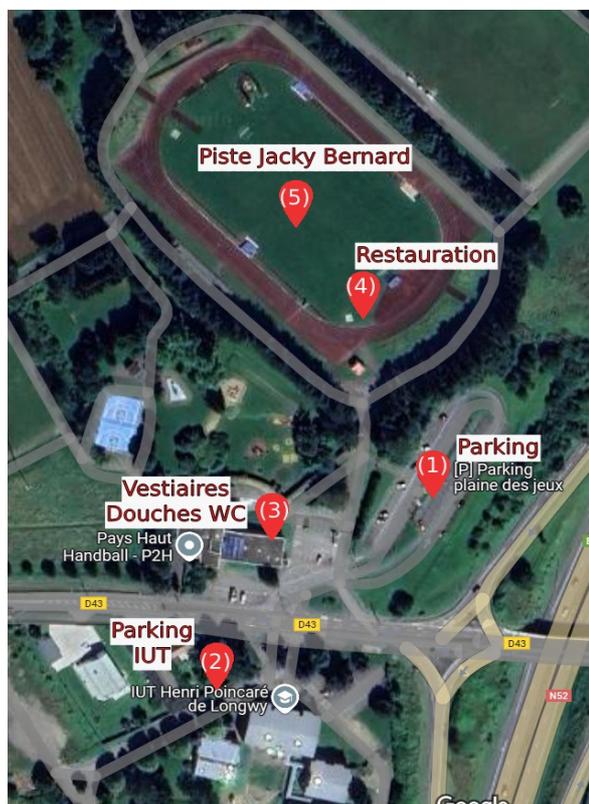
Par la route :  
Depuis Metz/Nancy :  
suivre A31 puis A30

Train :  
Gare de Longwy

Avion :  
Aéroport de Luxembourg

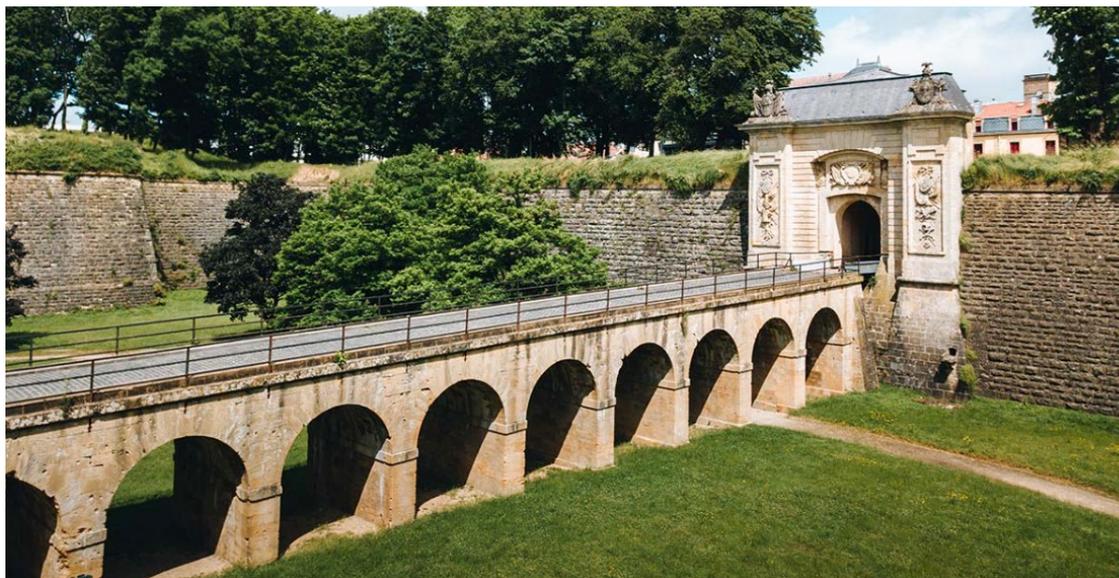
## COMMODITÉS

- (1) Parking et (2) Parking IUT
- (3) Vestiaires PHAR / Douches / WC
- (4) Restauration
- (5) Piste Jacky Bernard



# LONGWY

Bienvenue dans le Pays-Haut ♥



Longwy est une ville lorraine située à la frontière avec le Luxembourg et la Belgique, à 5mn de ces pays voisins. Anciennement connue comme la « cité du fer » c'est maintenant ses magnifiques émaux qui font sa renommée internationale !

Chargée d'histoire de part sa situation géographique (fortifications Vauban, Ligne Maginot), son sous-sol a fait sa richesse au 20<sup>è</sup> siècle (mines de fer et hauts-fourneaux). Le territoire est aujourd'hui emprunt de cet héritage.

Profitez de votre venue à Longwy pour découvrir ce patrimoine historique classé à l'Unesco et ses émaux.

<https://refusetohibernate.com/visiter-longwy-en-2-jours-que-voir-et-faire/>

À 5mn de la Belgique et du Luxembourg, vous pourrez également faire un "saut" chez nos voisins !

## QUE VOIR ?

Longwy Emaux d'Art

<https://longwy-tourisme.com/index.php/fr/que-faire/patrimoine/longwy-cite-des-emaux>

Longwy Fortifications

<https://longwy-tourisme.com/index.php/fr/que-faire/patrimoine/les-fortifications-de-vauban>

Longwy Sidérurgie

<https://longwy-tourisme.com/index.php/fr/que-faire/patrimoine/sur-les-traces-des-hommes-du-fer>

Longwy Patrimoine Militaire

<https://longwy-tourisme.com/index.php/fr/que-faire/patrimoine/le-patrimoine-militaire>

## QUE FAIRE APRÈS LES CHAMPIONNATS ?

Golf International de Longwy	Longwy
Cinéma KINEPOLIS	Longwy
Jeu de quilles Au Gamin de Paris	Longwy
Bowling	Lexy
Karting	Lexy
Paddle PAD FIVE	Lexy
Piscine Osmose	Longwy
Pub The Longway	Longwy
Pub Pierre de Vin	Longwy
Fort de Fermont (Ligne Maginot)	Fermont

## HÔTELS

NOM	Ville	Tél.
Hôtel B&B	Lexy	0 890 71 26 21
Chambres d'Hôtes la Fôret	Longwy	06 31 77 35 78
Gîte Le Cabanon du 54	Longwy	06 20 03 93 27
Hôtel Ibis	Mexy	03 82 23 14 19
Chambres d'hôtes La Cambrousse	Villers la Chèvre	03 82 89 76 70
Chambres d'Hôtes La Fraiseriaie	Tellancourt	06 85 83 42 48

## RESTAURANTS

NOM	Ville	Tél.
Restaurant .BE	Longwy	03 82 44 95 69
Restaurant La Gourmandise	Longwy	03 82 44 20 84
Restaurant le Crémeux	Longwy	09 87 18 54 18
Restaurant Golf La Table d'Oscar	Longwy	03 82 26 83 95
Restaurant Oishi Sushi	Longwy	06 95 69 22 33
Restaurant-buffet Royal de Chine	Longwy	03 82 26 05 35
Pizzéria La Castellina	Mont Saint Martin	03 82 25 55 01
Buffalo Grill	Lexy	03 82 24 95 16
Restaurant L'Oxalys	Lexy	06 47 97 48 66
Restaurant La Cambrousse	Villers la Chèvre	03 82 89 76 70
Restaurant Le Mirabel	Villers la Montagne	09 83 90 68 28
Restaurant Les Gras Q	Cons la Grandville	03 82 25 69 51