

# CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE DE RELAIS

## Mercredi 21 mai 2025 – Epinay-sur-Seine

### Programme

4x100m - 4x200m - 4x400m - 4x800m  
4x1000m CAM/CAF - 4x1000m JUM/JUF  
800-200-200-800 MIM/MIF/MIXTE  
Medley Long (1200-400-800-1600)

### Titres décernés

Champions d'Ile de France Toutes Catégories Masculines et Féminines 4x100m, 4x200m, 4x400m, 4x800m, Medley Long.

4x1000m : Champions d'Ile de France Cadets et Cadettes, Juniors Hommes et Juniors Filles.

800x200x200x800 : Champions d'Ile de France Minimes Masculins, Féminines et Mixte.

### Règlement technique

Ces championnats se dérouleront conformément au règlement des Championnats de France de Relais.

Les clubs ont la possibilité d'engager des relais Cadets, Juniors et Espoirs (M et F) suivant les dispositions suivantes (conformément au Règlement des Compétitions Nationales) :

	Catégories	Nombre	Remplaçants	Etrangers ou Mutés	Observations
4X100m	CA/U18 à SE	4	2	1	1 seul MI en CA /1 seul CA en JU
4X200m	CA/U18 à SE	4	2	1	
4X400m	CA/U18 à SE	4	2	1	
4X800m	CA/U18 à SE	4	2	1	
4X1 000m	CA/U18	4	2	1	1 seul Minime
4X1 000m	JU/U20	4	2	1	Cadets acceptés
Medley Long	CA/U18 à SE	4	2	1	
800-200-200-800	M/U16	4	2		

Un club peut présenter plusieurs équipes dans la même épreuve.

### Engagement

Il n'y a pas de minima pour ces championnats, les engagements sont libres et seront facturés 5 €.

Utiliser le formulaire d'engagement pour les relais disponible sur <http://lifa-athle.org>.

Un formulaire par équipe et par épreuve devra être rempli et expédié à la LIFA.

### Date limite de réception à la L.I.F.A.

Toutes les demandes d'engagement devront parvenir par e-mail à [hatem.benayed@athleif.org](mailto:hatem.benayed@athleif.org) avant le **Lundi 19 Mai à 23 h 59**

### Horaires Prévisionnels

19h25	800 X 200 X 200 X 800 MIF (2 finales)
19h45	800 X 200 X 200 X 800 MIM (2 finales)
20h05	800 X 200 X 200 X 800 Mixte Minimes (1 finale)
20h20	4 X 1 000 CAM & CAF / JUM & JUF (course mixte)
20h40	4 X 100 TCF
21h00	4 X 100 TCM
21h15	4 X 800 TCF
21h30	4 X 800 TCM
21h45	4 X 400 TCF
21h50	4 X 400 TCM
22h00	4 X 200 TCF
22h10	4 X 200 TCM
22h25	Medley Long