

## CIRCULAIRE N° 19 TER DU 17 SEPTEMBRE 2025

**Aux** Président(e)s des Ligues régionales  
Président(e)s des Comités départementaux  
- *pour transmission aux Clubs* -

**De** Nicolas PARÉSY – Dominique MARRADI

**Copie** Comité Directeur  
Frank BIGNET  
Jérôme VILLON  
Commission Nationale Running (CNR)

### OBJET : CHAMPIONNATS DE FRANCE 5 KM – QUALIFICATIONS (annexe)

Cher(e)s Ami(e)s,

Vous trouverez ci-dessous les modes de qualification pour participer à la finale des Championnats de France de 5km pour la saison 2025 - 2026.

**1. Minima A**, qualification directe à la finale :

**Épreuves qualificatives** : courses de 5 km à label & 5000 m ayant eu lieu entre le 7 octobre 2024 et jusqu'à 3 semaines avant la Finale.

Les championnats de France de 5 km 2024 (St Omer) sont exclus des épreuves qualificatives.

**Minima A** donnant accès directement à la finale :

CATÉGORIES	HOMMES	FEMMES	CATÉGORIES	HOMMES	FEMMES
<b>U18</b>	17'45''	22'00''	<b>Masters 4</b>	19'00''	24'30''
<b>U20</b>	17'15''	21'30''	<b>Masters 5</b>	21'00''	25'00''
<b>U23</b>	16'30''	20'45''	<b>Masters 6</b>	22'00''	26'30''
<b>Seniors</b>	16'00''	20'15''	<b>Masters 7</b>	23'30''	28'00''
<b>Masters 0</b>	16'30''	20'45''	<b>Masters 8</b>	25'00''	30'00''
<b>Masters 1</b>	17'00''	22'00''	<b>Masters 9</b>	26'30''	31'00''
<b>Masters 2</b>	17'30''	23'00''	<b>Masters 10</b>	28'00''	32'30''
<b>Masters 3</b>	18'30''	23'30''			

**Exclusivement pour la catégorie U18 (CA)** : les performances réalisées sur les 3000 m organisées en compétition par un club ou une structure FFA sont qualificatives selon les minima suivants :

- U18 masculins : 10'35''
- U18 féminines : 12'20''

Par dérogation à la réglementation des championnats running, les athlètes nés en 2010 ayant réalisé les minima A de la catégorie U18 (17'45'' pour les hommes et 22'00'' pour les femmes) entre le 7 octobre 2024 et le 31 août 2025 pourront demander une qualification exceptionnelle gratuite.

Les épreuves de 5km, 5000m, 3000m pour les U18 se déroulant à l'étranger ne sont pas qualificatives.

**2. Minima B**, qualification sur les demi-finales :

Les athlètes n'ayant pas fait les minima A pourront se qualifier en réalisant les minima B lors des demi-finales organisées par les Ligues, à l'échelon régional.

**Période :** les demi-finales sur lesquelles les minima B pourront être réalisés devront être organisées entre le 6 septembre et le 12 octobre 2025.

**Réalisation des minima B :** exclusivement sur les demi-finales, sous réserve d'être à jour de sa licence compétition, la veille de la course.

Les Ligues sont libres de créer une ou deux épreuves sur leur territoire et de s'appuyer sur des courses existantes. Les critères d'organisation à respecter relèvent du cahier des charges des courses à label.

**Minima B** à réaliser sur les demi-finales, pour se qualifier à la finale :

CATÉGORIES	HOMMES	FEMMES	CATÉGORIES	HOMMES	FEMMES
<b>U18</b>	18'45"	23'00"	<b>Masters 4</b>	20'00"	25'30"
<b>U20</b>	18'15"	22'30"	<b>Masters 5</b>	22'00"	26'00"
<b>U23</b>	17'30"	21'45"	<b>Masters 6</b>	23'00"	27'30"
<b>Seniors</b>	17'00"	21'15"	<b>Masters 7</b>	24'30"	29'00"
<b>Masters 0</b>	17'30"	21'45"	<b>Masters 8</b>	26'00"	31'00"
<b>Masters 1</b>	18'00"	23'00"	<b>Masters 9</b>	27'30"	32'00"
<b>Masters 2</b>	18'30"	24'00"	<b>Masters 10</b>	29'00"	33'30"
<b>Masters 3</b>	19'30"	24'30"			

Recevez, Cher(e)s Ami(e)s, nos cordiales amitiés sportives,



**Nicolas PARÉSY**  
**SECRÉTAIRE GÉNÉRAL**



**Dominique MARRADI**  
**PRÉSIDENTE DE LA CNR**

## Demande de Qualification Exceptionnelle

### CHAMPIONNATS DE FRANCE DE 5 km

Fréjus (83) - Dimanche 26 octobre 2025

à transmettre au plus tard le 12 octobre 2025 (attention aux délais d'acheminement de la Poste -  
cachet de la Poste ne faisant pas foi)

Toute demande reçue après cette date ne sera pas étudiée quelle qu'en soit la raison

À envoyer à :

**FFA – CNR (à l'attention de Sylvaine BON)**

33 avenue Pierre de Coubertin – 75640 Paris Cedex 13 accompagné du chèque de caution d'un  
montant de 100€.

Numéro de licence : .....

Nom : ..... Prénom : .....

Sexe : H F Catégorie : .....

Club : ..... N° de club : .....

Ligue : .....

Adresse mail du référent club : .....

Numéro de téléphone du demandeur : ☎ .....  
Association reconnue d'utilité publique Siret: 784 448 730 000 27 - Code APE: 9312 Z - N° TVA Intracommunautaire : FR 05784448730

#### Motif (cocher la case applicable) et joindre obligatoirement un justificatif :

Avoir réalisé à partir du 01/09/2024 au minimum une performance **N3** (piste ou route) lors d'une épreuve à label FFA.

Pour la catégorie **U18 uniquement**, avoir réalisé à partir du 01/09/2024 au minimum une performance **IR1** (piste ou route) lors d'une épreuve à label FFA.

**Podium** toutes catégories (uniquement TC - **scratch**) masculines ou féminines lors d'un **Championnat de France** réalisé à partir du 01/09/2024 (sans caution).

**Suivi Équipe de France** à partir des saisons sportives débutant au 01/09/2024 (sans caution).

**Athlète né en 2010** ayant réalisé les minimas A U18 (sans caution)

Performance ou podium (avec mentions de la date et du lieu) :  
.....

Nom et qualité du demandeur : .....