



# Meeting Indoor Régional du Racing-Club-Nantais

**Dimanche 14 Décembre 2025**

Stadium Métropolitain Pierre QUINON

Boulevard Guy MOLLET Nantes

Epreuves Anneau + Perche et Poids

Finales Directes composées au Bilan FFA 2024/5 (piste et indoor)

200m, 400m, 800m, 3000m Marche, 5000m Marche, Poids, Perche (Ca à Ma), 4 x 1 Tour (Ca / Ju H/F)

(Dossards pour 400, 800 et marche)

Pointes 6mm maxi

**HORAIRES DEFINITIFS au 10/12/25**

Informations site RCN : <https://www.rcnantais.fr>

**Fin des confirmations 1h avant chaque course**

Horaire	Epreuve	Catégorie	Nb de Série prévue	Horaire	Epreuve	Catégorie
<b>9h15</b>	3000m Marche	TCF	2	<b>10h30</b>	Perche	Concours 4 - Sautoir A Concours 1 -Sautoir B (voir <b>compo direct athlé</b> )
<b>10h</b>	5000m Marche	TCM	1	<b>10h30</b>	Poids 3kg	CAF/MAF
<b>10h45</b>	200m	TCF	36	<b>12h</b>	Poids 4kg	JUF/ESF/SEF
<b>12h35</b>	<i>Pause Starters</i>			<b>14h</b>	Poids 5-6kg	CAM / M60 / JUM / M50
<b>13h</b>	200m	TCM	37	<b>14h15</b>	Perche	Concours 5 - Sautoir A Concours 2 -Sautoir B (voir <b>compo direct athlé</b> )
<b>15h</b>	800m	TCF	10	<b>16h</b>	Poids (7kg) Concours B	ESM / SEM / M40 (voir <b>compo direct athlé</b> )
<b>15h50</b>	800m	TCM	16			
<b>17h10</b>	4x 1 tour	CAF / JUF	3			
<b>17h35</b>	4x 1 tour	CAM /JUM	4	<b>17h</b>	Perche	Concours 6 – sautoir A Concours 3 – sautoir B (voir <b>compo direct athlé</b> )
<b>18h05</b>	400m	TCF	12	<b>17h</b>	Poids (7kg) Concours A	ESM / SEM / M40 (voir <b>compo direct athlé</b> )
<b>18h55</b>	400m	TCM	15			
<b>Fin 19h55</b>						

Meeting ouvert à partir de Cadets H & F

**Tenue des athlètes :** Le port du maillot aux couleurs du club est obligatoire. (Règle F.143§1)