



**Invitation aux entraînements provinciaux
La relève à l'entraînement 2019
Québec, le 23 mars
Montréal, le 24 mars**

Montréal, le 25 février 2019,

Taekwondo Québec est fier de vous inviter à la 3^e édition des entraînements provinciaux *La relève à l'entraînement*. Les événements auront lieu à Québec le 23 mars et à Montréal le 24 mars et seront sous la supervision d'entraîneurs qualifiés et d'athlètes internationaux et champions nationaux actifs.

Objet : Entraînements provinciaux

Lieux : À Québec : Club Taekwondo Sainte-Foy, 23 mars 2019
À Montréal : École de Taekwondo Raymond Mourad, 24 mars 2019

Qui : Tous les compétiteurs **récréatifs** de ceinture verte et plus et de catégories U9, jeunes, cadets, juniors et seniors. De plus, nous invitons les jeunes athlètes n'ayant jamais fait de compétition à l'entraînement d'initiation en même temps que les U9 et jeunes.

Horaire : Québec, Club Taekwondo de Ste-Foy, 23 mars 2019

12h00 à 13h30: Initiation, U9, Jeunes ceintures vertes à noires. **Récréatif (aucun coups à la tête)**

13h45 à 15h15: Cadets/Juniors /Seniors ceintures vertes à noires. **Récréatif (aucun coups à la tête)**

15h30 à 17h30: Cadets /juniors/Seniors/Classe B ceintures rouges et noires (élite, frappe à la tête), en même temps de le CEHP de Québec.

Entraîneur : Annie-Pier Turcotte et Samuel Desjardins

Athlètes champions Canadien : Yasmine Kermiche, Marc-André Bergeron et Cédric Genest.

Horaire : Montréal, Club taekwondo Raymond Mourad, 24 mars 2019

9h30 à 11h00: Initiation, U9, Jeunes ceintures vertes à noires. **Récréatif (aucun coups à la tête)**

11h15 à 12h45: Cadets/Juniors /Seniors ceintures vertes à noires. **Récréatif (aucun coups à la tête)**

13h30 à 15h30: Cadets /juniors/Seniors/Classe B ceintures rouges et noires (élite, frappe à la tête), en même temps que le CEHP de Montréal.

Entraîneurs : Annie-Pier Turcotte, Julie Roy et Michel Meunier

Il y aura la participation du médaillé d'argent des championnats du monde de Para-taekwondo **Anthony Cappello**

Ces entraînements sont destinés à la relève de notre sport. Le but est de favoriser l'échange entre nos athlètes du Québec et de donner l'opportunité à chacun de se développer dans un contexte d'entraînement à la compétition. Chacune des plages horaires d'entraînement comptera des séances de combat représentant le climat de compétition. Les entraîneurs sont les bienvenus à assister à ces entraînements provinciaux. Il y aura une séance d'autographe et de photo avec les athlètes internationaux invités. **L'inscription est obligatoire et gratuite pour tous, c'est la Fédération québécoise de taekwondo qui vous invite. SVP arriver 15 minutes avant le début de votre entraînement.**

Veillez svp compléter le formulaire d'inscription avant le 21 mars 2019, au lien suivant ;

[Formulaire d'inscription](#)

Pour toutes questions concernant les entraînements, n'hésitez pas à me contacter !

François Coulombe-Fortier, OLY
Agent de projet, Taekwondo Québec
418-254-7741
francois.c.fortier@taekwondo-quebec.ca

