



Vous invite le

Samedi 12 avril

Invitation Sainte-foy
2025

Académie Saint-Louis

1500, rue de la Rive-Bolsée S.

Québec

Informations : www.taekwondo-quebec.ca



► **BIENVENUE**

Le Club de Taekwondo de Sainte-Foy est fier de vous présenter, le 12 avril 2025, l'**Invitation Sainte-Foy 2025**, la qualification provinciale #3.

Pour cet événement, L'académie Saint-Louis a été retenue comme site de compétition. Le grand gymnase triple devrait accueillir confortablement spectateurs et athlètes.

Votre hôte : Club de Taekwondo de Sainte-Foy
Co-Organisateur : Taekwondo Québec

Vous trouverez dans le présent document les renseignements pertinents concernant le déroulement des compétitions et les modalités d'inscription.

► **WELCOME**

On April 12th, 2025, Taekwondo Québec with the club de taekwondo de Sainte-Foy are proud to present the **Invitation Sainte-Foy 2025**, a Provincial tournament qualification #3.

The events will be held at the Académie Saint-Louis, which can accommodate for all competitors and spectators.

Your hosts: Club de Taekwondo Sainte-Foy and Taekwondo Québec

You will find in this document all the information concerning registration and the events scheduling.

► **TABLE DES MATIÈRES / TABLE OF CONTENTS**

► Informations Générales / General informations	3
Date / Date	3
Lieu / Venue	3
Frais d'inscriptions / Registration fees.....	3
Procédure d'inscription / Registration procedure	3
Admission / Admission	3
Information / Information	3
► Accès à l'aire de combat / Access to the competition area	4
► Entraîneurs / Coaches.....	4

Règles du tournoi / Tournament rules

Épreuves / Events	4
Catégories / Categories	4
► Divisions / Divisions	4
► Déroulement de la compétition / Tournament schedule	5
► Équipement obligatoire / Mandatory protective gear	5
► Contact à la tête / Head contact	6
► Durée des combats / Sparring duration	6

► **INFORMATIONS GÉNÉRALES / GENERAL INFORMATION**

DATE Samedi 12 avril 2025	DATE Saturday, April 12 th 2025
LIEU Académie Saint-Louis 1500 rue de la Rive-Boisée Sud Québec, G2C 2B3	VENUE Académie Saint-Louis 1500 rue de la Rive-Boisée Sud Québec, G2C 2B3

<p>FRAIS D'INSCRIPTION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préinscription obligatoire (aucune inscription sur place) pour tous les athlètes, entraîneurs, accompagnateurs. • Combat : Plastron régulier : 50,00\$ Plastron électronique : 60,00\$ <p style="text-align: center;">Entraîneur/Accompagnateur : Gratuit Inscription obligatoire pour les entraîneurs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ouverture des inscriptions lundi 17 mars 2025 à midi (12h00 HE) • Fermeture des inscriptions le mardi 8 avril 2025 à 23h59 ou capacité maximale atteinte. • Vous devez être membre de la fédération québécoise de taekwondo (FQT). 	<p>REGISTRATION FEES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pre-Registration only (no registration on site) for all athletes, coaches, coordinators. • Sparring: Regular chest protector: \$50,00 Electronic chest protector: \$60.00 <p style="text-align: center;">Coach/Coordinator: Free Coach must be Registered on the database</p> <ul style="list-style-type: none"> • Registrations on Monday, March 17th at 12h00 PM • Registration close: Tuesday April 8th, 2025, 11h59PM or maximal capacity reached. • You must be member of the Quebec Taekwondo Federation (QTF).
---	---

<p>PROCÉDURE D'INSCRIPTION</p> <p>Vous devez vous inscrire via le site de la fédération dans la section 'Membres'. Vous devez acquitter le paiement 'en ligne' par carte de crédit ou par virement Interac à info@taekwondo-quebec.ca dans un délai de 24h pour confirmer les inscriptions, après ce délai les inscriptions non payées sont retirées automatiquement.</p>	<p>REGISTRATION PROCEDURE</p> <p>You must register on the federation's web site thru the 'Members' access. You must pay 'online' by credit card or Interac transfer at info@taekwondo-quebec.ca in 24h after registration, after 24h unpaid registration will be removed.</p>
---	---

<p>ADMISSION</p> <p>Adultes (13+): 10,00\$ Enfants de 5 à 12 ans : 5,00\$ Enfants 4 ans et moins : <i>gratuit</i></p>	<p>ADMISSION</p> <p>Adults (13+): \$10,00 Children (5 to 12): \$5,00 Children (4 and under): free</p>
--	--

<p>INFORMATION</p> <p>www.taekwondo-quebec.ca info@taekwondo-quebec.ca</p>	<p>INFORMATION</p> <p>www.taekwondo-quebec.ca info@taekwondo-quebec.ca</p>
--	--



► ACCÈS À L'AIRES DE COMBAT

L'accès à l'aire de combat est **strictement réservé aux athlètes et entraîneurs accrédités**. L'aire d'échauffement est accessible aux athlètes, aux entraîneurs et aux accompagnateurs dûment enregistrés. Les athlètes qui ont terminé leurs combats sont invités à quitter l'aire de combat. Ces mesures visent à assurer la meilleure visibilité possible aux spectateurs.

ACCESS TO THE COMPETITION AREA

Access to the competition area is **strictly reserved to athletes and coaches**. The warm-up area is accessible to athletes, coaches and registered coordinators. Athletes who have finished are invited to leave the competition area. This is to insure the best visibility possible for spectators.

► ENTRAÎNEURS

Les entraîneurs doivent être accrédités par la Fédération québécoise de taekwondo et détenir un certificat de Poom ou Dan du Kukkiwon. Une tenue vestimentaire appropriée est exigée. La préinscription est obligatoire (un seul formulaire par école). Nous recommandons la présence de 1 entraîneur pour 5 athlètes.

COACHES

Coaches must be accredited by the Fédération Québécoise de taekwondo and must hold a Kukkiwon Poom or Dan Certificate. Appropriate sports clothes are required. Pre-registration is mandatory (one form per school). We recommend one coach for 5 athletes.

► RÈGLES DU TOURNOI / TOURNAMENT RULES

ÉPREUVES

- Combat simple élimination, **combat pour la médaille de bronze. 2 combats minimums pour les ceintures jaunes d'âge U7 à cadet (arbre de moins de 4 participants)**
- Formes
Règlements WT

EVENTS

- Sparring, single elimination, **fight for the bronze medal. A minimum of 2 fights will be offer for Yellow belts (U7 to cadet) in fight trees of 4 or less.**
- Poomsae
WT Rules

CATÉGORIES

Il y a deux niveaux de participation distincts pour les combats :

- 1) U7 et U9, ceintures jaunes à noire, plastrons réguliers, cumulatif de points sur 2 rondes ;
- 2) Jeune, Cadet, Junior, senior et 35+, ceintures de couleurs et noire, plastrons électroniques. Meilleur des 3 rondes.

CATEGORIES

There are two different categories of sparring:

- 1) U7 and U9, yellow to black belts, regular chest protector, Winner by point 2 rounds.
- 2) Youth, Cadet, Junior, Senior and 35+, color and black belts, electronic chest protector, best of 3 rounds.

► **DIVISIONS**

Groupe d'âge Age Group	Année de naissance Year of Birth
U7	2018-2019
U9	2016-2017
Jeune/Youth	2014-2015
Cadet	2011-2012-2013
Junior	2008-2009-2010
Senior	1990-2007
35+	1989 et avant / <i>and before</i>

► **DEROULEMENT DE LA COMPETITION / TOURNAMENT SCHEDULE**

HORAIRE DU TOURNOI INVITATION / INVITATION TOURNAMENT SCHEDULE

Âge	Ceintures/Belts	Division	Combat/Sparring
U7 et/and U9	Jaune à rouge/ Yellow to Red	8h30	
Toutes autres catégories / All other categories	Toutes autres / All others	Confirmation le 10 avril 2025	

Pour permettre aux organisateurs de vous fournir une information plus précise, l'horaire de la journée sera présenté sur le site web de la Fédération Québécoise de Taekwondo à compter du 10 avril 2025.

In order to provide you with accurate information, the schedule of the day will be posted on the Quebec Taekwondo Federation's web site on April 10th 2025.

(www.taekwondo-quebec.ca)

► **ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE**

- Plastron
- Casque blanc ou de même couleur que le plastron
- Protège avant-bras
- Protège tibia
- Protège pied pour les ceintures de couleurs, jeune, cadet
- Coquille (hommes et femmes)
- Protecteur buccal blanc ou transparent
- **L'athlète doit fournir son propre équipement.**
- **Les protège avant-bras, tibia et la coquille doivent être portés sous le dobok.**
- **Pour les combats avec plastrons électroniques, les athlètes doivent fournir les bas génération 1 ou 2, qui sont disponibles pour achat sur place au coût de 135\$ ou 150\$. Si l'inventaire ne permet pas l'achat, ceux-ci seront prêtés par l'organisation.**

MANDATORY PROTECTIVE GEAR

- *Trunk Protector*
- *Head Gear, white or matching chest Protector*
- *Arm Guard*
- *Shin Instep*
- *Foot guard for colored belts, youth and cadet*
- *Groin Protector (Men and Women)*
- *Mouth Guard*
- **All athletes must provide his/her own equipment.**
- **Arm Guard, Shin Instep and Groin Protector must be worn under the dobok.**
- **For sparring with electronic chest protector, athletes must supply socks gen 1 or 2, which are on sale on site for \$135 or 150\$**

► **CONTACT A LA TETE**

HEAD CONTACT

Aucun contact à la tête.

No head contact for all division.

► **DUREE DES COMBATS / SPARRING DURATION**

Ceinture/Belt	Rounds	Durée/Duration	Repos/Rest
U7 et/and U9	2	75 sec.	30 sec.
Jeune / Youth	3	75 sec.	30 sec.
Cadet et/and Junior	3	75 sec.	30 sec.
Sénior et/and 35+	3	75 sec.	30 sec.

ENTRAÎNEURS / COACHES (inscription obligatoire / <i>registration mandatory</i>)	1 pour 7 participants 1 for 7 competitors
ACCOMPAGNATEURS / COORDINATORS (inscription obligatoire / <i>registration mandatory</i>)	1 pour 6 participants, maximum 3 1 for 6 competitors, maximum 3
ARBITRES / REFEREES	
<p>S'il vous plait, contactez Jocelyne Carrière, présidente du comité des officiels de la Fédération Québécoise de taekwondo</p> <p>Please contact Jocelyne Carrière, referee chair from Quebec Taekwondo Federation officiels@taekwondo-quebec.ca</p>	

► **HÉBERGEMENT**

Quality Suites
 1600 Rue Bouvier, Québec, QC G2K 1N8
<https://www.choicehotels.com/quebec/quebec/quality-inn-hotels/cn335?mc=llrscncn&pmf=canada>
 418-622-4244

Grand Times Hotel Québec
 5100 Bd des Galeries, Québec, QC G2K 2M1
<http://www.grandtimeshotel.com/grand-times-galeries/fr/>
 418-353-3333

Hotel et Suites Le Dauphin
 400 Rue du Marais, Québec, QC G1M 3R1
<http://www.dauphinquebec.com/>
 418-688-3888

Hotel et Suites Normandin
 4700 Bd Pierre-Bertrand, Québec, QC G2J 1A4
<http://hotelnormandin.com/hotel-et-suites-normandin/>
 1-800-463-6721

