



Invitation Provinciale Alma 2026

24 Octobre 2026
Centre Mario Tremblay,
605 Boulevard Saint-Luc O,
Alma, QC G8B 2K8

► BIENVENUE

Le club de taekwondo Normandin, en collaboration avec la fédération québécoise de taekwondo, sont fiers de vous présenter, l'Invitation Provinciale Alma 2026.

Pour cet événement, la Centre Mario Tremblay a été retenu comme site de compétition. Le grand gymnase accueillera confortablement spectateurs et athlètes.

Vos hôtes : - Club de Taekwondo Normandin et Fédération québécoise de taekwondo

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

► WELCOME

The Taekwondo Normandin club, in collaboration with Taekwondo Québec, are proud to present the *Invitation Povinciale Alma 2026*.

For this event, the Center Mario Tremblay has been selected as the competition venue. The main gymnasium will comfortably accommodate both spectators and athletes.

Your hosts:

- Taekwondo Normandin club
- Taekwondo Quebec

In this document, you will find all relevant information regarding the competition schedule and registration procedures.

Table des matières/ table of contents

► BIENVENUE	1
► WELCOME	1
INFORMATIONS GÉNÉRALES / GENERAL INFORMATION	3
DATE / DATE	3
LIEU / VENUE	3
FRAIS D'INSCRIPTION / 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	4
ÉPREUVES / EVENTS	4
CATÉGORIES / CATEGORIES	4
► DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION / TOURNAMENT SCHEDULE	5
► ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE MANDATORY PROTECTIVE GEAR	6
► CONTACT À LA TÊTE HEAD CONTACT	6
► DURÉE DES COMBATS / SPARRING DURATION	6
Aide-mémoire	7
► HÉBERGEMENT	9

INFORMATIONS GÉNÉRALES / GENERAL INFORMATION

DATE / DATE	
Samedi, 24 octobre 2026	Saturday, October 24th, 2026

LIEU / VENUE	
Centre Mario Tremblay, 605 Boulevard Saint-Luc O, Alma, QC G8B 2K8	Centre Mario Tremblay, 605 Boulevard Saint-Luc O, Alma, QC G8B 2K8

FRAIS D'INSCRIPTION / REGISTRATION FEES	
- Préinscription obligatoire (aucune inscription sur place) pour tous les athlètes, entraîneurs, accompagnateurs. - Combat: - Plastron régulier : 50,00\$ - Plastron électronique: 60,00\$ - Classe B : 80,00\$ - Cadet Classe A : 80,00 \$ - Entraîneur/Accompagnateur : Gratuit - Date limite : le lundi 19 octobre 2026, à 23h59 ou capacité maximale atteinte (550) - Vous devez être membre de la Fédération québécoise de taekwondo (FQT).	- Pre-Registration only (no registration on site) for all athletes, coaches, coordinators. - Sparring: - Regular chest protector: \$50,00 - Electronic chest protector: \$60.00 - B Class: \$80,00 - Cadet A class: \$80,00 - Coach/Coordinator: Free - Deadline: Monday, October 19th, 2026, 11h59PM or maximal capacity reached (550) - You must be member of the Fédération Québécoise de Taekwondo (FQT)

PROCÉDURE D'INSCRIPTION / REGISTRATION PROCEDURE	
Vous devez vous inscrire via le site RAMP et payer par carte de crédit en ligne au moment de l'inscription	You must register on RAMP website and pay online by credit card

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

INFORMATION / INFORMATION	
info@taekwondo-quebec.ca	info@taekwondo-quebec.ca

► ACCÈS À L'AIRE DE COMBAT / ACCESS TO THE COMPETITION AREA

L'accès à l'aire de combat est <u>strictement réservé aux athlètes et entraîneurs accrédités</u>. L'aire d'échauffement est accessible aux athlètes, aux entraîneurs et aux accompagnateurs dûment enregistrés. <u>Les athlètes qui ont terminé leurs combats sont invités à quitter l'aire de combat.</u> Ces mesures visent à assurer la meilleure visibilité possible aux spectateurs.	Access to the competition area is <u>strictly reserved to athletes and coaches</u>. The warm-up area is accessible to athletes, coaches and registered coordinators. <u>Athletes who have finished are invited to leave the competition area.</u> This is to insure the best visibility possible for spectators.
---	--

► ENTRAÎNEURS / COACHES

Les entraîneurs doivent être accrédités par la Fédération québécoise de taekwondo, en règle 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 must be accredited by the Fédération Québécoise de taekwondo, in good standing 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 / EVENTS	
- Combat simple élimination, combat pour la médaille de bronze. Règlements WT	- Sparring, single elimination, fight for the bronze medal. WT Rules

CATÉGORIES / CATEGORIES	
Il y a deux niveaux de participation distincts pour les combats : 1) U7 et U9, ceintures jaunes à noire, plastrons réguliers, cumulatif de points; 2) Jeune, Cadet, Junior, senior et 35+, ceintures de couleurs et noire, plastrons électroniques. Meilleur des 3 rondes.	There are two different categories of sparring: 1) U7 and U9, yellow to black belts, regular chest protector, Winner by point; 2) Youth, Cadet, Junior, Senior and 35+, color and black belts, electronic chest protector, best of 3 rounds.

► DIVISIONS

Groupe d'âge <i>Age Group</i>	Année de naissance <i>Year of Birth</i>	Garçons / Hommes <i>Men</i>	Filles / Femmes <i>Women</i>
U7	2019-2020	-22, -25, -28, -31, -34, -37, -40, -43, -46, +46 kg	-22, -25, -28, -31, -34, -37, -40, -43, -46, +46 kg
U9	2017-2018	-24, -27, -30, -33, -36, -39, -42, -45, -48, +48 kg	-24, -27, -30, -33, -36, -39, -42, -45, -48, +48 kg
Jeune	2015-2016	-27, -30, -34, -38, -42, -46, -50, -54, -58, +58 kg	-27, -30, -34, -38, -42, -46, -50, -54, -58, +58 kg
Cadet (WT)	2012-2014	-33, -37, -41, -45, -49, -53, -57, -61, -65, +65 kg	-29, -33, -37, -41, -44, -47, -51, -55, -59, +59 kg
Junior (WT)	2009-2011	-45, -48, -51, -55, -59, -63, -68, -73, -78, +78 kg	-42, -44, -46, -49, -52, -55, -59, -63, -68, +68 kg
Senior (WT)	1991-2008	-54, -58, -63, -68, -74, -80, -87, +87 kg	-46, -49, -53, -57, -62, -67, -73, +73 kg
35+	1990 et avant/ <i>and before</i>	-58, -64, -70, -76, -82, -88, -94, +94 kg	-52, -58, -64, -70, -76, -82, -88, +88 kg

► DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION / TOURNAMENT SCHEDULE

HORAIRE DU TOURNOI INVITATION / INVITATION TOURNAMENT SCHEDULE

Âge	Ceintures/Belts	Division	Combat/Sparring
U7	Jaune à rouge/ Yellow to Red	8h30	8h45
Toutes autres catégories / All other categories	Toutes autres / All others	Confirmation 22 octobre 2026 / TBA October 22 nd	À la suite

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 22 octobre 2026.

In order to provide you with accurate information, the schedule of the day will be posted on the Fédération Québécoise de Taekwondo's web site on october 22nd, 2026.

(www.taekwondo-quebec.ca)

► ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE MANDATORY PROTECTIVE GEAR

- 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	- 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
• 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, qu'ils doivent se procurer avant la compétition au coût de 150\$.	• 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 gen1 ou 2, which are on sale before the competition for \$150.

► CONTACT À LA TÊTE HEAD CONTACT

Aucun contact à la tête sauf catégorie B et Cadet A	No head contact for all division except B Class and Cadet A
--	--

► DURÉE 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.
Classe A & B	3	90 sec	30 sec

Aide-mémoire

Se préparer à la compétition récréative

Basé sur les règlements de la WT – En date de juin 2026

Politiques des règlements de tournois (Niveau récréatif) – Version 5.1

Il est souhaitable de se référer à la dernière version des règlements officiels pour un complément d'information.

Ce document est dédié aux athlètes et aux arbitres associés à Taekwondo Québec et ne peut être publié sur d'autres réseaux.

Lorsque tu arrives sur un plateau de compétition, ce sont les arbitres qui assurent un déroulement sécuritaire.

Pour ton bien-être, ta sécurité et la sécurité de ton adversaire, quelques jours avant la compétition récréative, il faut te préparer.

Qu'arrive-t-il si tu n'as pas tout ton équipement ou qu'il n'est pas porté adéquatement?

Lorsque l'officiel vérifie ton équipement et qu'il en manque :

- 1- Ça entraîne des délais inutiles pour que tu puisses trouver l'équipement nécessaire;
- 2- Ça détourne ton attention de ta stratégie de combat;
- 3- Tu perds un temps précieux de préparation avec ton entraîneur.

TON SAC COMPREND AU MINIMUM :

- Le dobuk complet avec la ceinture de couleur reconnue par la F.Q.T. (jaune, vert, bleu, rouge ou noire).
- Un plastron réversible (Bleu et rouge) pour les U7 ou U9. La couleur du plastron sera déterminée par l'arbitre sur ton carré.
- Les protèges avant-bras et coude, sous le dobuk.
- Les protèges tibias, sous le dobuk.
- Les protèges pieds couvrant le dessus du pied sont obligatoires. Les chaussons sont permis. Selon la catégorie le chausson électronique est requis.
- La coquille, sous le dobuk (autant pour les garçons que pour les filles).
- Le protecteur buccal obligatoire blanc ou transparent (sauf U7 et U9).
- Le casque blanc ou de la couleur de ton plastron (bleu ou rouge).
- Au choix, le protège genoux, sous le dobuk (en tissus, sans parties en métal ni en plastique).
- Au choix, une visière.
- Au choix, le hijab sportif, porté sous le casque et le dobuk.
- Les gants de protection approuvés ou équivalent WT (blanc) pour les ceintures POOM et DAN.
- Une bouteille d'eau recyclable et une serviette.
- PROTEGES TIBIAS ET PROTEGES BRAS (Les protecteurs en coton sont permis pour les groupes d'âge U7 et U9 SEULEMENT).

► HÉBERGEMENT

Tous ces hôtels sont à moins de 15 minutes du site de compétition et sont près de restaurants et de magasins / All of these hotels are less than 15 minutes away from venue and are near restaurants and shops.

Il faut mentionner que c'est pour la compétition de Taekwondo pour avoir le rabais.

Comfort Inn	870, avenue du Pont sud 418-668-9221 CN321@innvesthotels.com
Hôtel Universel	1000 Bd des Cascades, Alma, QC G8B 7A6 (418) 668-5261
Hôtel Travelodge	450 Rue Sacré-Cœur O, Alma, QC G8B 1L9 (418) 668-3222

ARBITRES / REFEREES

S'il vous plait, contactez Jocelyne Carrière, présidente du comité des officiels de la Fédération québécoise de taekwondo

Please contact Jocelyne Carrière, referee chair from Quebec Taekwondo Federation officiels@taekwondo-quebec.ca