



# Festival de la Relève 2026

Dimanche 8 novembre 2026  
Collège Citoyen  
4001, boulevard Sainte-Rose, Laval

# Festival de la Relève 2026 – Cahier d'invitation / Invitation Package

Dimanche 8 novembre 2026 • Collège Citoyen, 4001, boulevard Sainte-Rose, Laval • Sanctionné par /  
Sanctioned by Taekwondo Québec

## Bienvenue / Welcome

| Bienvenue                                                                                                                                                                                                                        | Welcome                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| La Fédération québécoise de taekwondo, en collaboration avec KickFit Lab, est fière de vous présenter le projet pilote du <b>Festival de la Relève</b> , un événement éducatif pour les U7, U9 et Jeune.                         | <i>Taekwondo Québec, in collaboration with KickFit Lab, is proud to present the pilot edition of the <b>Festival de la Relève</b>, an educational event for U7, U9 and Youth athletes.</i>    |
| Pas d'élimination : chaque enfant fait de 4 à 5 combats dans un environnement positif, sécuritaire et encadré. L'objectif n'est pas la médaille, mais le plaisir, l'apprentissage et une première expérience positive du combat. | <i>No elimination: every child fights 4 to 5 bouts in a positive, safe and supervised environment. The goal is not the medal, but fun, learning and a positive first sparring experience.</i> |
| Vos hôtes : KickFit Lab et Taekwondo Québec.                                                                                                                                                                                     | <i>Your hosts: KickFit Lab and Taekwondo Québec.</i>                                                                                                                                          |
| Vous trouverez ici les renseignements sur le déroulement de la journée et les modalités d'inscription.                                                                                                                           | <i>You will find here all relevant information on the day's schedule and registration procedures.</i>                                                                                         |

## Informations générales / General information

|                                                         | Français                                                                                                          | English                                                                                   |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Date</b>                                             | Dimanche 8 novembre 2026                                                                                          | Sunday, November 8, 2026                                                                  |
| <b>Lieu / Venue</b>                                     | Collège Citoyen, 4001, boulevard Sainte-Rose, Laval                                                               | Collège Citoyen, 4001 Sainte-Rose Blvd, Laval                                             |
| <b>Frais d'inscription / Registration fees</b>          | Athlète : 40 \$. Entraîneur / accompagnateur : gratuit. Préinscription obligatoire, aucune inscription sur place. | Athlete: \$40. Coach / coordinator: free. Pre-registration only, no on-site registration. |
| <b>Date limite / Deadline</b>                           | Lundi 2 novembre 2026 à 23 h 59, ou capacité maximale atteinte (100 athlètes)                                     | Monday, November 2, 2026 at 11:59 PM, or maximum capacity reached (100 athletes)          |
| <b>Procédure d'inscription / Registration procedure</b> | Inscription et paiement par le club sur la plateforme RAMP.                                                       | Registration and payment by the club through the RAMP platform.                           |

|                        | Français                                                   | English                                                   |
|------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>Affiliation FQT</b> | Tous les athlètes doivent être membres en règle de la FQT. | <i>All athletes must be FQT members in good standing.</i> |
| <b>Admission</b>       | Gratuite pour les spectateurs                              | <i>Free for spectators</i>                                |
| <b>Information</b>     | dsport@taekwondo-quebec.ca                                 | <i>dsport@taekwondo-quebec.ca</i>                         |

### Accès à l'aire de combat et entraîneurs / *Competition area and coaches*

| Français                                                                                                                                                                            | English                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| L'aire de combat est réservée aux athlètes, aux entraîneurs accrédités et aux officiels. Dans l'esprit du Festival, un espace est réservé aux parents près des surfaces.            | <i>The competition area is reserved for athletes, accredited coaches and officials. In the Festival spirit, a space is set aside for parents close to the rings.</i> |
| Les entraîneurs doivent être affiliés à la Fédération québécoise de taekwondo et en règle. Une tenue sportive appropriée est exigée.                                                | <i>Coaches must be affiliated with the Fédération québécoise de taekwondo and in good standing. Appropriate sportswear is required.</i>                              |
| Nous recommandons 1 entraîneur pour 5 athlètes.                                                                                                                                     | <i>We recommend 1 coach for 5 athletes.</i>                                                                                                                          |
| Rôle de l'entraîneur : enseigner, encourager, calmer et valoriser l'effort. Il est interdit de crier agressivement, de contester les décisions ou d'exercer une pression excessive. | <i>Coach's role: teach, encourage, calm and value effort. Shouting aggressively, disputing decisions or applying excessive pressure is prohibited.</i>               |

### Règles du Festival / *Festival rules*

| Français                                                                                                                                          | English                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Format</b> : stations rotatives, de 4 à 5 combats garantis par enfant, contre des adversaires de niveau semblable. Aucune élimination.         | <b>Format</b> : rotating stations, 4 to 5 guaranteed bouts per child, against opponents of similar level. No elimination. |
| <b>Contact contrôlé obligatoire</b> : l'accent est mis sur la précision, la technique, le mouvement et le contrôle, sans recherche de domination. | <b>Controlled contact is mandatory</b> : the focus is on precision, technique, movement and control, not domination.      |
| <b>Arbitrage éducatif</b> : l'arbitre explique les erreurs, peut arrêter le combat pour enseigner et encourage les deux enfants.                  | <b>Educational refereeing</b> : the referee explains mistakes, may stop the bout to teach, and encourages both children.  |
| <b>Pointage</b> : éducatif et récréatif pour toutes les catégories.                                                                               | <b>Scoring</b> : educational and recreational for all categories.                                                         |

## Divisions

| Groupe d'âge / Age group | Année de naissance / Year of birth | Ceintures / Belts |
|--------------------------|------------------------------------|-------------------|
| U7                       | 2019-2020                          | Toutes / All      |
| U9                       | 2017-2018                          | Toutes / All      |
| Jeune / Youth            | 2015-2016                          | Toutes / All      |

## Déroulement de la journée / Schedule

| Heure / Time | Activité                            | Activity                     |
|--------------|-------------------------------------|------------------------------|
| 8 h 30       | Arrivée des clubs                   | Club arrival                 |
| 8 h 45       | Réunion des entraîneurs et arbitres | Coaches and referees meeting |
| 9 h 00       | Début des combats – bloc 1          | Sparring begins – Block 1    |
| 11 h 00      | Début des combats – bloc 2          | Sparring begins – Block 2    |
| 13 h 00      | Fin officielle                      | Official end                 |

L'horaire détaillé par catégorie (bloc 1 ou bloc 2) sera publié sur le site de la FQT ([www.taekwondo-quebec.ca](http://www.taekwondo-quebec.ca)) à compter du mercredi 4 novembre 2026. / The detailed schedule by category (Block 1 or Block 2) will be posted on the FQT website from Wednesday, November 4, 2026.

## Équipement obligatoire / Mandatory protective gear

| Français                                                                    | English                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Plastron réversible bleu et rouge (U7, U9 et Jeune)                         | Reversible blue and red chest protector (U7, U9 and Youth) |
| Casque blanc ou de la même couleur que le plastron                          | White head gear or matching the chest protector            |
| Protège-avant-bras et protège-tibias, portés sous le dobok                  | Arm guards and shin guards, worn under the dobok           |
| Protège-pieds                                                               | Foot guards                                                |
| Coquille, portée sous le dobok (garçons et filles)                          | Groin protector, worn under the dobok (boys and girls)     |
| Protecteur buccal blanc ou transparent (recommandé pour la catégorie Jeune) | White or clear mouth guard (recommended for Youth)         |

### Contact à la tête / *Head contact*

Aucun contact à la tête, dans toutes les catégories. / *No head contact in any category.*

### Durée des combats / *Sparring duration*

| Catégorie / <i>Category</i> | Rondes / <i>Rounds</i> | Durée / <i>Duration</i> | Repos / <i>Rest</i>               |
|-----------------------------|------------------------|-------------------------|-----------------------------------|
| U7                          | 2                      | 45 s                    | Courte pause / <i>Short break</i> |
| U9                          | 2                      | 1 min                   | Courte pause / <i>Short break</i> |
| Jeune / <i>Youth</i>        | 2                      | 1 min 15 s              | Courte pause / <i>Short break</i> |

### Récompenses / *Awards*

| Français                                                                                                                                | <i>English</i>                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pas de podium traditionnel : chaque enfant reçoit une récompense de participation (médaille, certificat, photo officielle ou souvenir). | <i>No traditional podium: every child receives a participation award (medal, certificate, official photo or keepsake).</i> |
| Des prix spéciaux peuvent souligner la courtoisie, l'intégrité, la persévérance, le contrôle de soi et le courage.                      | <i>Special awards may recognize courtesy, integrity, perseverance, self-control and courage.</i>                           |

### Aide-mémoire : se préparer au Festival

Quand il manque de l'équipement à la vérification, l'enfant perd du temps, se déconcentre et rate sa préparation avec son entraîneur. Quelques jours avant le Festival, vérifie ton sac avec tes parents.

#### Ton sac comprend au minimum :

- ☐ Le dobok complet avec ta ceinture reconnue par la FQT
- ☐ Ton plastron (réversible bleu et rouge pour toutes les catégories; l'arbitre détermine la couleur)
- ☐ Tes protège-avant-bras, sous le dobok
- ☐ Tes protège-tibias, sous le dobok (en coton permis pour les U7 et U9)
- ☐ Tes protège-pieds
- ☐ Ta coquille, sous le dobok (garçons et filles)
- ☐ Ton casque blanc ou de la couleur de ton plastron
- ☐ Ton protecteur buccal blanc ou transparent
- ☐ Une bouteille d'eau réutilisable et une serviette

## Arbitres et contacts / Referees and contacts

| Français                                                                                                                                                                                          | English                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Arbitres :</b> veuillez communiquer avec Jocelyne Carrière, présidente du comité des officiels de la FQT, à <a href="mailto:officiels@taekwondo-quebec.ca">officiels@taekwondo-quebec.ca</a> . | <b>Referees:</b> please contact Jocelyne Carrière, referee chair of Taekwondo Québec, at <a href="mailto:officiels@taekwondo-quebec.ca">officiels@taekwondo-quebec.ca</a> . |
| <b>Organisation :</b> KickFit Lab, Pasqualino Gallucci, <a href="mailto:info@kickfitlab.com">info@kickfitlab.com</a>                                                                              | <b>Organization:</b> KickFit Lab, Pasqualino Gallucci, <a href="mailto:info@kickfitlab.com">info@kickfitlab.com</a>                                                         |
| <b>Fédération :</b> Tommy Boisvert, directeur sportif, <a href="mailto:dsport@taekwondo-quebec.ca">dsport@taekwondo-quebec.ca</a>                                                                 | <b>Federation:</b> Tommy Boisvert, Sport Director, <a href="mailto:dsport@taekwondo-quebec.ca">dsport@taekwondo-quebec.ca</a>                                               |

Sanctionné par / Sanctioned by la Fédération québécoise de taekwondo WT - [www.taekwondo-quebec.ca](http://www.taekwondo-quebec.ca)