



# Compétition Régionale Côte-Nord No2 Et Stage - Entraînement avec Sergio Pessoa (Caravane Judo Qc) 25 et 26 Janvier 2025

21 rue des Cèdres, Port-Cartier

Compétition, Le samedi 25 janvier 2025				
Division	Sexe	Année	Grade	Confirme ta présence
U8	M - F	2018 et après	Blanche et + (CHALLENGE)	8h00 à 8h30
U10	M - F	2016-2017	Blanche & BJ (CHALLENGE) Jaune et + (randori debout)	8h00 à 8h30
U12	M - F	2014-2015	Jaune et +	8h30 à 9h30
U14	M - F	2012-2013	Jaune et orange Verte et +	8h30 à 9h30
U16	M - F	2010-2011	Jaune et orange Verte et bleue	8h30 à 9h30
U18	M - F	2008-2009	Jaune et orange (NE WAZA) Verte et bleue (NE WAZA)	8h30 à 10h30
U21/Senior	M - F	2007 et avant	Jaune et orange (NE WAZA) Verte et bleue (NE WAZA)	8h30 à 10h30

*\*Le poids exact est demandé à l'avance pour les catégories U10, U12, U14, U16, U18 et U21/Sénior afin de pouvoir planifier les feuilles de combat à l'avance. Pas de pesée obligatoire.*

**ÉLIGIBILITÉ :** Membre en règle de Judo Québec.

**INSCRIPTION ET COÛTS:** **INSCRIPTIONS EN LIGNE SEULEMENT au plus tard le 21 janvier 2025**  
Par les Responsables de club  
Courriel du comité organisateur : [judokanpc@gmail.com](mailto:judokanpc@gmail.com)  
Coûts : 10 \$ Challenge et 20\$ Compétition, 10\$ par bloc d'entraînement  
Payables sur place

**ENTRAINEURS:** Envoyez votre numéro de cellulaire par courriel à [judokanpc@gmail.com](mailto:judokanpc@gmail.com) pour faciliter la gestion des inscriptions et des feuilles de combat.

**RÈGLEMENTS :** Règles d'arbitrage de la F.I.J et règlements généraux des tournois de Judo Québec.

**FORMULE :**  
**U8 :** Challenge pour tous, médaille à tous les participants.  
**U10 :** formule par pool (prioritairement de 3 à 4 participants). À noter que les garçons et les filles seront séparés, mais ils pourraient être regroupés avec l'accord d'un parent. En l'absence d'un parent, l'entraîneur ayant l'autorisation d'un parent pourrait accorder cette permission (voir le document à remplir) pour favoriser la participation de tous les athlètes.  
Blanche – Challenge pour tous  
Jaune et plus – Randori debout, temps continu, pas de pointage et de gagnant, médaille à tous les participants.  
**U12 :** formule par pool (prioritairement de 3 à 4 participants). À noter que les tournois U12 ne sont plus mixtes, les genres sont obligatoirement séparés.  
Les U12 seront regroupés par poids et ensuite par ceinture de la façon suivante :  
Les ceintures jaunes combattent uniquement avec des ceintures jaune, jaune-orange ou orange.

Les ceintures orange peuvent combattre avec les ceintures jaunes et les ceintures vertes et plus.

Une ceinture jaune ne pourra pas combattre une ceinture orange-verte ou plus.

**U14 et plus** : double élimination modifiée (pool si le nombre ne permet pas le système double élimination modifiée).

**U21/Senior**: formule par pool (prioritairement de 3 à 4 participants) avec les poids les plus près (en respectant le ratio de 15% de différence).

#### **DÉBUT DES COMBATS :**

Samedi le 25 :	Challenge U8, U10 Bl. et non comp.	Début à 9 :15
	Échauffement U10-U12	Début à 10 :30
	Salut et début des combats	11 :00
	U14, U16, U18, U21/senior	pas avant 12 :00

#### **DURÉE DES COMBATS :**

U10 : 2 minutes temps continu

U12 : 2 minutes

U14, U16 : 3 minutes

U18, U21/Senior : NE-WAZA 3 minutes

**JUDOGIS :** Judogi blanc obligatoire pour tous. Bleu ou blanc/bleu réversible permis lorsque 2<sup>e</sup> appelé.

**RÉCOMPENSES :** Médailles selon les règles des tournois de Judo Québec

**DIRECTEUR DU TOURNOI :** Manon Bouchard 418-961-5610 [bouman@telus.net](mailto:bouman@telus.net)

**ARBITRE EN CHEF:** Cynthia Fournier [cythiafournier\\_5@hotmail.com](mailto:cythiafournier_5@hotmail.com)

*Pour le bon déroulement du tournoi et dans l'intérêt des participants, le directeur du tournoi pourra faire des regroupements ou des modifications sur place.*

Horaire des différents entraînements :

Samedi :

15h00 à 16H30 U10-U12 Stage / Entraînement Régional

16H30 à 18H00 U14 et + Stage / Entraînement Régional

Dimanche :

8H30 à 10H00 U10-U12 Stage / Entraînement Régional

10H15 à 11H45 U14 et + Stage / Entraînement Régional