

# Finale régionale des Jeux du Québec Côte-Nord

**Samedi 22 novembre 2025**

640, boul. Blanche, Baie-Comeau, Gymnase École secondaire Serge-Bouchard.

Samedi, le 22 novembre 2025				
Division	Sexe	Année	Grade	Pesée au club (poids exact en kg)
U8	M - F	2019 et après	Blanche et + (challenge)	Challenge-Ateliers
U10	M - F	2017-2018	Blanche & BJ (challenge) Jaune et + (randori debout)	Validation sur place (au besoin)
U12	M - F	2015-2016	Blanche & BJ (challenge) Jaune et + (randori debout)	Validation sur place (au besoin)
U14	M - F	2013-2014	Jaune et orange Verte et +	Validation sur place (au besoin)
U16	M - F	2011-2012	Jaune et orange Verte et +	Validation sur place (au besoin)
U18	M - F	2009-2010	Jaune et orange Verte et +	Validation sur place (au besoin)
U21/Senior	M - F	2008 et avant	Jaune Orange Verte Bleue et +	Validation sur place (au besoin)
Ne waza	M - F	2011 et avant	Jaune et orange Verte et +	Validation sur place (au besoin)

*\*Le poids exact est demandé à l'avance pour les catégories U10 et + afin de planifier les feuilles de combats à l'avance. La pesée demeure obligatoire.*

**ÉLIGIBILITÉ :** Membre en règle de Judo Québec, reconnu par Judo Canada ou la FIJ.

## INSCRIPTION ET COÛTS:

**Athlète :**

## INSCRIPTIONS AUPRÈS DE VOTRE CLUB

**Challenge et compétiteurs voir à compléter : Fichier excel**

**Formulaire Excel de participation URLS obligatoire - Liste des athlètes de chaque club –**

**Par courriel avant le 19 novembre 2025.**

**Courriel des inscriptions : [sebastien.gagnon.5@gmail.com](mailto:sebastien.gagnon.5@gmail.com)**

**Coûts :**

10\$ Challenge, 20\$ Compétition

**Note :**

**Cantine sur place**

**ENTRAINEURS:** Rendez-vous disponibles sur le Groupe Messenger du CA de Judo Côte-Nord pour faciliter la gestion des inscriptions et des feuilles de combats, inscrire votre no. de cellulaire sur le **Formulaire.Excel**

**OBLIGATOIRE :** Avoir une preuve d'identité (carte d'assurance maladie).

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

**FORMULE : Challenge** : ateliers participatifs par équipe de couleur. Tous se méritent une médaille.

**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 pour favoriser la participation de tous les athlètes.

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 combattent 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 et Ne waza**: 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** : Challenge Ceinture Blanche et B/J U8, U10, U12 **débute à 9h15**  
Échauffement U10-U12 **débute à 10h30**  
Compétition U10, U12 **débute à 11h**  
U14, U16, U18, U21/senior et Ne waza **pas avant 12h**

## DURÉE DES COMBATS :

**U10** : 2 minutes temps continu

**U12** : 2 minutes

**U14, U16** : 3 minutes

**U18, U21/Senior, Ne waza** : 4 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** : **Nathalie Ouellet**

[natouellet@telus.net](mailto:natouellet@telus.net)

**ARBITRE EN CHEF** : **Juliane St-Laurent**

[juliane.stlaurent@gmail.com](mailto:juliane.stlaurent@gmail.com)

# **Finale régionale des Jeux du Québec Côte-Nord**

## **Samedi 22 novembre 2025**

**640, boul. Blanche, Baie-Comeau, Gymnase École secondaire Serge-Bouchard.**

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