

**Dimanche 15 mars 2026**

**Tournoi interzone :  
Capitale Nationale - Lanaudière - Mauricie  
Estrie/Centre du Québec**

**Dojo de Beauport**  
2175 av St-Clément  
Québec

Division	Sexe	Ceintures	Catégories de poids	Heures des pesées
U-10 Né en 2017-2018	M - F	Blanche et Blanche-jaune  Jaune et +	Toutes	8 h 30 – 9 h
U-12 Né en 2015-2016	M – F	Blanche et jaune-blanche  Jaune Orange	Toutes	9 h – 9 h 30
U-14 né en 2013-2014	M – F	Jaune et orange V et +	Toutes	10 h – 10 h 30
U-16 Né en 2011-2012	M – F	Jaune et orange  Verte et +	Toutes	10 h 30 – 11 h

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

**Coûts :** 25 \$ payable en ligne par trackie  
**Date limite :** dimanche 8 mars 2026 (23h59)  
Pour les informations : Vincent Marticotte [vmarticotte@judo-quebec.qc.ca](mailto:vmarticotte@judo-quebec.qc.ca)

Lien d'inscription : <https://inscription.judocanada.org/fr/evenement/interzonecapitalenationale2026>

**DÉBUT DES COMBATS :** U10 : 9 h 30  
U-12 : 10 h 30  
U-14 : 11 h 30  
u-16 : 12 h

**DURÉE DES COMBATS :** U-10 : 2 minutes temps continu  
U12 : 2 minutes  
U14 : 3 minutes  
u-16 : 3 minutes

<b>ANNULATION :</b>	Aucun remboursement à la suite de la pesée, à moins de n'avoir aucun adversaire.
<b>ENTRAINEURS :</b>	Définir un représentant par club.
<b>RÈGLEMENTS :</b>	Règles d'arbitrage de la F.I.J et règlements généraux des tournois de Judo Québec.
<b>FORMULE :</b>	<p><b>U-10 et U-12 blanche et blanche-jaune Ne-waza seulement</b></p> <p>U-10 et U12 jaune /jaune-orange et orange : formule par pool (prioritairement de 3 à 4 participants).</p> <p>À noter que les tournois U12 ne sont plus mixtes, les genres sont obligatoirement séparés.</p> <p>Les U-10 et U12 seront regroupés par poids et ensuite par ceinture de la façon suivante : Les ceintures jaunes combattent uniquement avec des ceintures jaunes et oranges.</p> <p>U14 : Les ceintures orange peuvent combattre avec les ceintures jaunes et les ceintures vertes et plus. Formule par pool (prioritairement de 3 à 4 participants).</p>
<b>JUDOGIS :</b>	Judogi blanc obligatoire pour tous. Bleu ou blanc/bleu réversible permis lorsque 2e appelé.
<b>RÉCOMPENSES :</b>	Médailles selon les règlements de tournoi à l'exception des U10 et U-12 qui reçoivent tous une médaille.
<b>DIRECTEUR DU TOURNOI :</b>	Serge Sanfaçon <a href="mailto:jSergesanfacon65@hotmail.com">jSergesanfacon65@hotmail.com</a>
<b>ARBITRE EN CHEF :</b>	Vincent Lepage <a href="mailto:vincent.lepage05@gmail.com">vincent.lepage05@gmail.com</a>

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