

跆拳道 · COMBAT

LIFTDA\*

CHATS PRODUITS : FFTDA / Annyvaline LAURINOL - DRÔLES D'ÉMOTIONS / POOM SAE / GIANLUCA SORANZO



10€  
PUBLIC  
(NON LICENCIÉS)

跆拳道 · POOM SAE

CHAMPIONNATS DE  
**FRANCE 2026**  
- SELECTION RÉGIONALE IDF -  
**TAEKWONDO**

17>18 JANV.

2026

STADE PIERRE DE COUBERTIN - 82 AV, GEORGES LAFFONT PARIS

[www.taeckwondo-idf.com](http://www.taeckwondo-idf.com) |



AGENCE  
NATIONALE  
DU SPORT



Région  
Île-de-France



Crédit Mutuel



# SOMMAIRE

- 
- 01 Affiche de l'événement

---

  - 02 Sommaire

---

  - 03 Informations Générales

---

  - 04 Billetterie

---

  - 05 Modalités d'Inscription

---

  - 06 Règlement de la Compétition

---

  - 07 Poomsae à Présenter par Catégories

---

  - 08 Freestyle

---

  - 09 Organisation Prévisionnelle de la Compétition

---

  - 10 Règles de Convivialité et de Conformité

---

  - 11 Nos Partenaires
-

# INFORMATIONS GÉNÉRALES

Afin de préparer votre participation dans les meilleures conditions, veuillez prendre connaissance des informations générales ci-dessous : dates et lieu de l'événement, modalités et horaires de retrait des accréditations, ainsi que les conditions strictes d'inscription et de respect des délais d'engagement.

## DATE ET LIEU

### DATE :

- ▶ Dimanche 18 Janvier 2026

### LIEU :

- ▶ Stade Pierre de Coubertin
- ▶ 82 Av. Georges Lafont, 75016 Paris

## ACCREDITATIONS

DÉLIVRÉES LES :

**SAMEDI 17 JANVIER 2026**

DE 14H30 À 16H30

**DIMANCHE 18 JANVIER 2026**

DE 9H00 À 10H00

▶ 20 € par compétiteur

▶ 10 € par coach

**AUCUNE INSCRIPTION NE SERA ACCEPTÉE APRÈS LA DATE LIMITÉE D'ENGAGEMENT.**

**LA LIGUE N'ACCORDERA AUCUNE DÉROGATION ET SE RÉSERVE LE DROIT DE  
REFUSER SYSTÉMATIQUEMENT TOUTE INSCRIPTION HORS DÉLAI.**

# BILLETTERIE

Pour une organisation harmonieuse et conviviale, découvrez notre billetterie en ligne. RDV sur HelloAsso : <https://www.helloasso.com/associations/ligue-ile-de-france-de-taekwondo-et-da>



## BILLETTERIE OBLIGATOIRE

Afin d'assurer une organisation fluide et agréable pour l'ensemble des participants, une billetterie sera mise en place pour cet événement. L'entrée sera gratuite pour les compétiteurs et les licenciés FFTDA, sur présentation de la licence de la saison en cours. Un tarif de 10 € sera appliqué aux personnes non licenciées. Nous vous invitons à effectuer votre réservation via la plateforme HelloAsso avant l'événement. Nous vous remercions par avance pour votre compréhension et votre collaboration.

# MODALITÉS D'INSCRIPTION

## INSCRIPTIONS & PAIEMENTS

Les clubs sont invités à enregistrer l'ensemble de leurs coachs et athlètes sur la plateforme MartialEvent. Les frais d'inscription s'élèvent à 20€ par compétiteur et 10€ par coach, et doivent être réglés avant la date limite. Ainsi, tant l'inscription que le paiement se feront directement via le site : <https://www.martial.events/fr>

L'accès à la compétition est ouvert aux athlètes licenciés en Île-de-France, à partir de la catégorie Junior, justifiant de la nationalité française. Les athlètes non titulaires de la nationalité française peuvent participer uniquement dans la catégorie Cadet, sous réserve de présenter une pièce d'identité en cours de validité.

## CLÔTURE DES INSCRIPTIONS

► **Dimanche 4 Janvier 2026, à 23h59**

Athlètes	Coachs
Passeport sportif	Passeport sportif
Licence fédérale de la saison en cours	Licence fédérale de la saison en cours
Certificat médical tamponné sur le passeport	Certificat médical tamponné sur le passeport
Passeport français ou Carte nationale d'identité	X
Autorisation parentale pour les mineurs	X

# RÈGLEMENT DE LA COMPÉTITION

## RÈGLEMENT

\*Se référer au RÈGLEMENT DES COMPÉTITIONS POOMSAE 2025 F.F.T.D.A.

## TENUE :

Pour les Keup, dobok blanc à col blanc et ceinture Rouge.

Pour les Dan, le dobok officiel de compétition Poomsae est obligatoire.

Pour les catégories Cadets :

- Féminines : pantalon rouge, veste blanche, col et ceinture Poom.
- Masculins : pantalon bleu, veste blanche, col et ceinture Poom.

Pour les catégories 15 à 50 ans :

- Féminines : pantalon bleu clair, veste blanche, col et ceinture noirs.
- Masculins : pantalon bleu marine, veste blanche, col et ceinture noirs.

Pour les catégories de plus de 50 ans :

- Féminines et Masculins : pantalon bleu marine et veste dorée.

## TIRAGE AU SORT DES POOMSAE

Les Poomsae à réaliser durant le premier tour, la demi-finale et la finale seront désignés par tirage au sort, au plus tard un jour avant la compétition en présence d'un officiel de la LIFTDA et du Responsable de la Compétition. L'ordre de passage des participants par catégorie sera déterminé par tirage au sort.

## QUALIFICATIONS POUR LES CHAMPIONNATS DE FRANCE POOMSAE

Tous les athlètes ayant participé à la compétition seront qualifiés pour les Championnats de France Poomsae. Attention, il ne suffit pas d'avoir été inscrit ; il faut également avoir présenté ses poomsae.

### Système par Tour (toutes catégories)

Finale	8 Meilleurs de la Demi-Finale
Demi-Finale	50% des Meilleurs du Premier Tour
1er Tour	Si $\geq 20$ athlètes

### NOMBRE DE POOMSAE PAR TOUR

Le nombre de Poomsae à présenter à chaque tour sera communiqué au moment des tirages.

# POOMSAE À PRÉSENTER PAR CATÉGORIES

CATÉGORIES		SEXÉ	ANNÉE DE NAISSANCE	POOMSAE POTENTIELS À PRÉSENTER	
P O O M S A E	I	Cadets	F / M	2014 à 2012	T4 à P11
	N	Juniors	F / M	2011 à 2009	T5 à P12
	D	-30 ans	F / M	2008 à 1996	T7 à P14
	V	-40 ans	F / M	1995 à 1986	
	I	-50 ans	F / M	1985 à 1976	T8 à P15
	D	-60 ans	F / M	1975 à 1966	P9 à P16
	U	-65 ans	F / M	1965 à 1961	
	L	+65 ans	F / M	1960 et avant	
P A I R E	P	Cadets	Mixte	2014 à 2012	T4 à P11
	A	Juniors	Mixte	2011 à 2009	T5 à P12
	I	-30 ans	Mixte	2008 à 1996	T7 à P14
	R	-50 ans	Mixte	1995 à 1976	T8 à P15
	E	-60 ans	Mixte	1975 à 1966	P9 à P16
	Q	+60 ans	Mixte	1965 et avant	
S É S	Q	Cadets	F / M	2014 à 2012	T4 à P11
	U	Juniors	F / M	2011 à 2009	T5 à P12
	I	-30 ans	F / M	2008 à 1996	T7 à P14
	P	-50 ans	F / M	1995 à 1976	T8 à P15
	E	-60 ans	F / M	1975 à 1966	P9 à P16
	E	+60 ans	F / M	1965 et avant	

DÉSIGNATION DES POOMSAE			
POOMSAE	DÉSIGNATION	POOMSAE	DÉSIGNATION
Il jang	T1	Koryo	P9
Yi jang	T2	Keumkang	P10
Sam jang	T3	Taebaek	P11
Sa jang	T4	Pyong Won	P12
Oh jang	T5	Sipjin	P13
Youk jang	T6	Jitae	P14
Tchil jang	T7	Cheong Won	P15
Pal jang	T8	Hanso	P16
X	X	Illyo	P17

# FREESTYLE

## RÈGLEMENT

\*Se référer au RÈGLEMENT DES COMPÉTITIONS POOMSAE 2025 F.F.T.D.A.

## DÉROULEMENT DE L'ÉPREUVE FREESTYLE

La compétition se déroulera en un seul tour, avec un classement allant de la première à la dixième place.

Le Poomsae Freestyle devra avoir une durée comprise entre 90 et 100 secondes et être exécuté sur une bande musicale choisie par le compétiteur. Celle-ci devra être fournie sous format numérique (par exemple sur clé USB). La musique ne doit contenir aucun message à caractère politique, social ou religieux.

	CATÉGORIES	SEXÉ	ANNÉE DE NAISSANCE	
F R E E S T Y L E	I N D I V	-18 ans	F / M	2013 à 2007
	+18 ANS	F / M	2008 et avant	
	P A I R E	-18 ans	Mixte (2 genres opposés)	2013 à 2007
		+18 ans	Mixte (2 genres opposés)	2008 et avant
	E Q U I P E	-18 ans	Mixte (5 personnes dont 3 du même genre)	2013 à 2007
		+18 ans	Mixte (5 personnes dont 3 du même genre)	2008 et avant

# ORGANISATION PRÉVISIONNELLE

LA LIGUE SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LES PARAMÈTRES ET/OU LE PROGRAMME CI-DESSUS EN FONCTION DU NOMBRE D'INSCRITS ; LE CAS ÉCHÉANT, LES NOUVELLES MODALITÉS D'ORGANISATION SERONT ANNONCÉES DÈS LE DÉBUT DE LA COMPÉTITION.

Dimanche 18 Janvier 2026	
8h30	Arrivée de l'Équipe IDF, Sécurité, Bénévoles et Juges
<b>9h00</b>	<b>Délivrance des Accréditations</b>
9h45	Présentation et informations aux compétiteurs
<b>10h00</b>	<b>Début du Championnat</b>
12h30	Pause Déjeuner
13h30	Reprise de la compétition
<b>18H00</b>	<b>Fin prévisionnelle de la compétition</b>

## BRIEFINGS AVANT LA COMPÉTITION

Les briefings pour les coachs et les juges se tiendront en visioconférence la semaine précédant la compétition :

- Coachs : Le briefing se déroulera un soir dans la semaine avant l'événement. La date, l'heure et le lien de connexion seront communiqués ultérieurement.
- Judges : Le briefing aura également lieu un soir dans la semaine précédant la compétition. La date, l'heure et le lien de connexion seront transmis prochainement.

Merci de votre attention et de prévoir votre disponibilité pour ces sessions obligatoires.

# RÈGLES DE CONVIVIALITÉ ET CONFORMITÉ

Afin de garantir le bon déroulement de nos événements, le respect des infrastructures mises à disposition et l'image de notre discipline, la Ligue Île-de-France de Taekwondo rappelle à l'ensemble des participants, encadrants et spectateurs les règles suivantes, applicables durant toute la durée de la manifestation.

## Respect des lieux et des infrastructures

Les installations sportives mises à disposition doivent être utilisées avec soin et responsabilité.

Toute dégradation volontaire ou involontaire (tribunes, vestiaires, sanitaires, sols, équipements) est strictement interdite.

## Propreté et gestion des déchets

Il est impératif de maintenir les espaces propres tout au long de l'événement :

Les déchets doivent être jetés exclusivement dans les poubelles prévues à cet effet.

Aucun déchet (bouteilles, emballages alimentaires, papiers, restes divers) ne doit être laissé dans les tribunes, les gradins, les vestiaires ou les abords de la salle.

## Responsabilité morale des clubs et accompagnateurs

Les clubs engagés sont responsables du comportement de leurs athlètes, officiels, accompagnateurs et supporters.

## Comportement et esprit sportif

Tout comportement inapproprié, irrespectueux ou contraire aux valeurs du taekwondo (cris injurieux, incivilités, non-respect du personnel, des arbitres ou des installations) est formellement proscrit.

La convivialité, le respect et le fair-play sont des valeurs fondamentales de notre discipline.

## Non-respect du présent règlement

Des sanctions immédiates pourront être prises par la Ligue à l'encontre des contrevenants identifiés durant l'événement, suivies d'un signalement auprès de la Commission de discipline fédérale.

La Ligue se réserve la possibilité d'engager toute autre procédure qu'elle jugera nécessaire contre toute personne portant gravement atteinte aux présentes dispositions.

- L'engagement de la responsabilité des clubs pourra également être envisagé en cas de comportement inapproprié répété ou infraction grave au présent règlement.



Au regard de la loi définie dans le Code du Sport [Articles L223-1 et L223-2] et du règlement de compétition FFTDA [Article 2.6.5.1 alinéa 4 et Article 2.6.7 alinéa 6], aucun couvre-chef ou signe religieux ostentatoire ne sera accepté sur le plateau des compétitions organisées par la LIFTDA.

# NOS PARTENAIRES



LIBRAIRIE DE TAEKWONDO IDF - 58 RUE ROGER-SALENGRO IMMEUBLE DOLOMITES, 94120  
FONTENAY-SOUS-BOIS  
TEL. 01.55.97.27.23 - SITE : [HTTP://WWW.TAEKWONDO-IDF.COM](http://WWW.TAEKWONDO-IDF.COM) SIRET 443 819 149 00  
024 - APE 931ZZ