

Date	Kata	Thème	Intervenant	Horaires
06/10/2022	koshiki no kata	Perfectionnement et expertise sur les 4 premières techniques - Omote	S. Feist	12h / 13h30
	Ju no Kata	Perfectionnement et expertise sur la 1ère série	M. Lionnet	
	Kodokan goshin jitsu	Perfectionnement et expertise les 7 premières techniques de saisie	P. Bourouma	
	*Kata libre	kata libre		
20/10/2022	koshiki no kata	Perfectionnement et expertise Omote techniques de 5 à 10	P. Bourouma	12h / 13h30
	Katame no kata	Perfectionnement et expertise des Osae komi waza	M. Lionnet	
	Kime no kata	Perfectionnement et expertise Omote technique 11 à 14	N. Kawaishi	
	* Kodokan goshin jitsu Ju no kata	Perfectionnement Kodokan goshin jitsu (atémis), Ju no kata		
17/11/2022	koshiki no kata	Perfectionnement et expertise sur les techniques Omote de 11 à 14	S. Feist	12h / 13h30
	Ju no Kata	Perfectionnement et expertise sur la 2ème série	M. Lionnet	
	Kodokan goshin jitsu	perfectionnement et expertise sur les atémis	P. Bourouma	
	*Katame no kata Kime no kata	Perfectionnement Katame no kata (Osae waza) et Kime no kata		

*4 ème atelier : révisions

Date	Kata	Thème	Intervenant	Horaires
01/12/2022	koshiki no kata	Perfectionnement et expertise sur la série Ura	P. Bourouma	12h / 13h30
	Ju no Kata	Perfectionnement et expertise sur la 3ème série	M. Lionnet	
	Kime no kata	Série debout « Tachiai les 12 techniques sans armes »	N. Kawaishi	
	*Kodokan goshin jitsu Katame no kata	Perfectionnement		
15/12/2022	koshiki no kata	Perfectionnement et expertise sur l'ensemble du kata	S. Feist	12h / 13h30
	Katame no kata	Shime waza et Kantsetsu waza	M. Lionnet	
	Kodokan Goshin jitsu	perfectionnement et expertise sur les armes	P. Bourouma	
	* Ju no Kata Kime no kata	Perfectionnement Ju no kata et Kime no kata		

2023



Projet Excellence Kata

Date	Kata	Thème	Intervenant	Horaires
12/01/2023	koshiki no kata	Perfectionnement et expertise sur la série - Omote. Rôle de Tori et de Uke	S. Feist	12h / 13h30
	Kime no kata	Série debout Tachi ai, attitude, posture	P. Bourouma	
	Katame no kata	Les osae waza, dynamique d'actions entre Tori et Uke	N. Kawaishi	
	*4ème atelier	perfectionnement, révision sur les autres katas		
26/01/2023	koshiki no kata	Perfectionnement et expertise. Les principes d'actions/réactions	P. Bourouma	ANNULE
	Ju no kata	Perfectionnement et expertise sur les premières techniques, les portés, les rôles de Tori et Uke	M. Lionnet	
	Kodokan goshin jitsu	le timing entre l'attaque et la défense	N. Kawaishi	
	* 4ème atelier	perfectionnement, révision sur les autres katas		
02/02/2023	koshiki no kata	Perfectionnement et expertise. Les principes d'actions/réactions	P. Bourouma	12h / 13h30
	Ju no kata	Perfectionnement et expertise sur les premières techniques, les portés, les rôles de Tori et Uke	M. Lionnet	
	Kodokan goshin jitsu	le timing entre l'attaque et la défense	N. Kawaishi	
	* 4ème atelier	perfectionnement, révision sur les autres katas		

Date	Kata	Thème	Intervenant	Horaires
09/02/2023	koshiki no kata	Perfectionnement et expertise. Le rythme du kata	P. Bourouma	12h / 13h30
	Kime no Kata	les attaques avec armes	S. Feist	
	Katame no kata	les principes de contrôle, les reprises d'initiative	M. Lionnet	
	*4ème atelier	perfectionnement, révision sur les autres katas		
09/03/2023	koshiki no kata	Perfectionnement et expertise sur la série Ura	P. Bourouma	12h / 13h30
	Ju no Kata	l'enchaînement des actions entre Tori et Uke	N. Kawaishi	
	Kime no kata	le timing entre l'attaque et la défense, la prise de décision	M. Lionnet	
	*4ème atelier	perfectionnement, révision sur les autres katas		
23/03/2023	koshiki no kata	Perfectionnement et expertise. Précision et efficacité sur l'enchaînement du kata	S. Feist	12h / 13h30
	Ju no kata	Perfectionnement et expertise. Recherche de précision et de continuité dans les actions	P. Bourouma	
	Kodokan Goshin jitsu	précision, sincérité, efficacité	M. Lionnet	
	*Kata libre	perfectionnement, révision sur les autres katas		

*4 ème atelier : révisions