

| Date                  | Thèmes                              | Horaires           |
|-----------------------|-------------------------------------|--------------------|
| 01/10/2024            | Préparation d'attaque               | 19h30/21h          |
| 15/10/2024            | Préparation d'attaque garde opposée | 19h30/21h          |
| 05/11/2024            | LDS manche                          | 19h30/21h          |
| 19/11/2024            | LDS revers                          | 19h30/21h          |
| 03/12/2024            | Kumikata                            | 19h30/21h          |
| 17/12/2024            | Kumikata                            | 19h30/21h          |
| 07/01/2025            | ½ garde dessus                      | 19h30/21h          |
| 21/01/2025            | ½ garde dessous                     | 19h30/21h          |
| <b>VEN 31/01/2025</b> | <b>Yoko Tomoe nage</b>              | <b>20h00/21h30</b> |
| 04/02/2025            | Sumi gaeshi                         | 19h30/21h          |
| 04/03/2025            | LDS opportunité offerte - de face   | 19h30/21h          |
| 18/03/2025            | LDS opportunité offerte - de côté   | 19h30/21h          |
| 01/04/2025            | Sode Tsuru Komi Goshi               | 19h30/21h          |
| 29/04/2025            | Accélération dans le mouvement      | 19h30/21h          |

| <b>Date</b> | <b>Thèmes</b>              | <b>Horaires</b> |
|-------------|----------------------------|-----------------|
| 13/05/2025  | Continuité dans le ne waza | 19h30/21h       |
| 03/06/2025  | Continuité dans le ne waza | 19h30/21h       |
| 17/06/2025  | Construire son kata        | 19h30/21h       |

**SAISON 2023/2024**

# **Projet Excellencejudo**