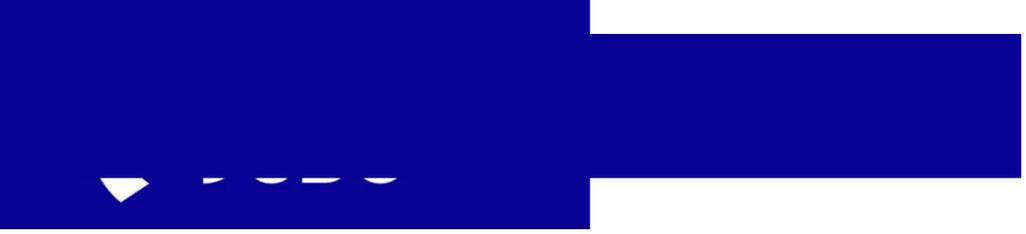


Date	Thèmes	Horaires
07/10/2025	Placement dans le déplacement	19h30 / 21h
14/10/2025	Placement dans le déplacement	19h30 / 21h
18/11/2025	Reprise d'initiative sur position quadrupédique	19h30 / 21h
02/12/2025	Yoko tomoe nage	19h30 / 21h
16/12/2025	Yoko tomoe nage combinaisons	19h30 / 21h
06/01/2026	Ude hishigi juji gatame	19h30 / 21h
20/01/2026	Ude hishigi juji gatame défenses	19h30 / 21h
03/02/2026	Harai	19h30 / 21h
06/02/2026	Seoi nage	20h00 / 21h30
17/02/2026	Gari/gake	19h30 / 21h
10/03/2026	Système d'attaque – Kumi kata - Préparation d'attaques	19h30 / 21h
24/03/2026	Système d'attaque – Combinaisons/enchaînement	19h30 / 21h
07/04/2026	Système d'attaque - LDS	19h30 / 21h

Date	Thèmes	Horaires
05/05/2026	LDS – enchainements	19h30 / 21h
19/05/2026	Sortie de jambe	19h30 / 21h
02/06/2026	Kaeshi	19h30 / 21h
16/06/2026	C'est à vous!	19h30 / 21h

SAISON 2023/2024



Projet Excellencejudo