



THÈMES HIVER 2026

Semaine du :	Thèmes de la semaine	Cours VBN	Cours du Samedi	Kata semaine
5 Janvier	Sanchin dachi		Kata	1
12 Janvier	Kiba dachi/Zenkutsu dachi		Combats	2
19 Janvier	Mae geri		Kata	3
26 Janvier	Déplacements Ura		Combats	4
2 Février	Travail oi & gyaku		Kata	5
9 Février	Kokutsu dachi	Kata	Combats	1
16 Février	Parades-attaques	Combats	Kata	2
23 Février	Volume	Kata	Combats	3
2 Mars	Yoko geri	Combats	Kata	4
9 Mars	Stratégie Feintes	Kata	Combats	5
16 Mars	Uchi & Soto Mawashi geri	Combats	Kata	1
23 Mars	Ushiro geri	Kata	Combats	2
30 Mars	Volume	Combats	Kata	3
6 Avril	Déplacements Ura	Kata	Combats	4
13 Avril	Enchainements Bras	Combats	Kata	5
20 Avril	Enchainements Bras-Jambes	Kata	Combats	1
27 Avril	Volume	Combats	Kata	2
4 Mai	Travail 2 Bras	Kata	Combats	3
11 Mai	Esquives & Déplacements	Combats	Kata	4
18 Mai	Mawashi geri & Ura Mawashi geri	Kata	Combats	5
25 Mai	Volume		Kata	Volume
1 ^{er} Juin	Suri ashi- Okuri ashi		Combats	
8 Juin	Équilibre		Kata	
15 Juin	Libre		Libre	