

THÈMES AUTOMNE 2026

Semaine du :	Thèmes de la semaine	Cours VBN	Cours du Samedi	Kata semaine
AOÛT				
10 Août	Libre			
17 Août	Libre			
24 Août	Libre			
31 Août	Positions		Combats	1
SEPTEMBRE				
7 Septembre	Travail oi & gyaku		Kata	2
14 Septembre	Mae geri & Mawashi geri	Combats	Combats	3
21 Septembre	Parades-attaques	Kata	Kata	4
28 Septembre	Volume	Combats	Auto-Défense	5
OCTOBRE				
5 Octobre	Yoko geri & Ushiro geri	Kata	Combats	1
12 Octobre	Enchainements Bras	Combats	Kata	2
19 Octobre	Enchainements Bras-Jambes	Kata	Combats	3
26 Octobre	Volume	Combats	Kata	4
NOVEMBRE				
2 Novembre	Esquives & Déplacements	**Spécial Kata**	Combats	5
9 Novembre	Déplacements Ura	Combats	Kata	1
16 Novembre	Uchi & Soto Mawashi geri	Kata	Combats	2
23 Novembre	Travail 2 Bras		Kata	3
30 Novembre	Volume		Combats	4
DÉCEMBRE				
7 Décembre	Suri ashi- Okuri ashi		Libre	5
14 Décembre	Libre		Libre	