

Semaine # 8

24 au 27 octobre

Citation de la semaine : *La pratique est la mère de toutes les habiletés. (???)*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Première partie	Kata <ul style="list-style-type: none">▪ Seienchin par séquences▪ Pratique autonome	Combat <ul style="list-style-type: none">▪ Travail des geri jodan▪ Combats libres	Kata <ul style="list-style-type: none">▪ Travail du Neko Ashi Dachi▪ Pratique autonome	Kata avec musique Combats arbitrés	
Pause					
Deuxième partie	Tours du lac Étirements	DVD de flexibilité Capsule-santé	Théorie <ul style="list-style-type: none">▪ Quiz Défi de la semaine	Sport extérieur	

Semaine # 9

31 octobre au 4 novembre

Citation de la semaine : *Il est plus difficile d'être un honnête homme huit jours qu'un héros un quart d'heure. (Jules Renard)*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Première partie	Combat <ul style="list-style-type: none">Se déplacer dans le shiai (tactique)Combats avec restrictions	Kata <ul style="list-style-type: none">Seienchin par séquencesPratique autonome	Combat <ul style="list-style-type: none">Balayages et fauchagesCombats libres	Kata <ul style="list-style-type: none">Travail des déplacements Shiko et NekoPratique autonome	Kata avec musique Combats arbitrés
Pause					
Deuxième partie	Tours du lac Étirements	Théorie <ul style="list-style-type: none">Évaluation	DVD de flexibilité Capsule-santé	Vidéos des Panam 2011 Défi de la semaine	Sport extérieur