



**BUDO CLUB  
COURTETELLE**

## Plan des entraînements

### Ju-jitsu

Section  
Trimestre 1 / 2026  
Lu 18h30-20h

JANVIER			
Lundi	5		
Lundi	12	Remise en forme	D
Lundi	19	Défense sur saisies au col + revers	N
Lundi	26	Défense sur saisies au cou, tous les côtés	T

FÉVRIER			
Lundi	2	Révision techniques ceinture jaune	N
Lundi	9	Révision techniques ceinture orange	D
Lundi	16	Révision techniques ceinture verte	T
Lundi	23	Kimeno kata	N

MARS			
Lundi	2	Techniques de judo selon programme (jaune à verte)	D
Lundi	9	Kansetzu waza selon programme (jaune à verte)	T
Lundi	16	Karaté selon programme (jaune à verte)	N
Lundi	23	Ne waza selon programme (jaune à verte)	T
Lundi	30	Défenses contre attaques selon programme (jaune à verte)	N