



**PROJET**  
**DE PLANNING DE COURS**  
**SAISON 2010-2011**  
**DU CENTRE DE KARATÉ**

**FONTENAY KARATE SHOTOKAN**  
*L'esprit d'équipe*  
**KARATE POUR TOUS**  
 Ecole de Karaté ENFANTS  
**BODY KARATE femmes** Centre d'Entraînement Haut Niveau

**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**VENDREDI**

**SAMEDI**



**9h15 – 11h45**  
**Gestion administrative**  
**C. BRONDY**

9h40 – 10h40  
 Enfants débutants 4-5-6 ans  
*C. BRONDY*  
 10h50 – 11h50  
 Enfants blanche-jaune et jaune  
 5-6 -7 ans - *C. BRONDY*  
**12h15 – 13h15**  
 suivi des athlètes SSS  
 au lycée - *C. BRONDY*

**9h15 – 11h45**  
**Gestion administrative**  
**C. BRONDY**

**10h00 – 12h00**  
**Section I.M.E.**  
*J. MELIS*

**9h00 – 11h00**  
 suivi personnalisé des athlètes  
 kata et combat - *C. BRONDY*

**9h30 – 10h30**  
 Prog. Muculation-stretching

**10h30 – 11h30**  
**KRAV MAGA**  
 Karaté Défense/Karaté Contact  
*A. MICHAUD + intervenants*

**14h00 – 16h00**  
**Gestion administrative**  
**C. BRONDY**

**14h00 – 15h00**  
**Gestion administrative**  
**C. BRONDY**

14h00 – 15h00  
 Enfants débutants 7-13 ans  
*C. BRONDY + H. GIMIE*

**14h00 – 16h00**  
**Gestion administrative**



**11h00 – 12h45**  
 COMBAT COMPETITION  
 MINIMES A SENIORS  
**C. BRONDY**  
 + *A. SEMELLIER*

**16h – 17h45**  
 S.S.D. Tiraqueau  
*C. BRONDY*

**15h – 16h**  
 S.S.S. Rabelais  
 Personnalisé combat  
 au lycée - *C. BRONDY*

15h00 – 16h00  
 Enfants jaune 7 ans et +  
 Enfants jaune-orange et jaune-  
 orange

**16h – 17h45**  
 S.S.D.  
 Tiraqueau  
*S. GAUBARD*



**14h – 16h00** **14h45 – 16h00**  
**STAGES** **STAGES**  
 collectif Centre détection  
 kata **COMBAT**  
*C. BRONDY* **TEAM SENIORS**

**18h00 – 19h00** **18h00-19h00**  
 Enfants suivi  
 débutants personnalisé  
 6-13 ans des athlètes  
 COMBAT (1<sup>er</sup> et  
 3<sup>ème</sup> lundi)  
*J. MELIS* et KATA (2<sup>ème</sup> et  
 + *J. ROZAY* 4<sup>ème</sup> lundi)  
*C. BRONDY*

**16h – 17h15**  
 Acc. éducatif  
 Au lycée. *C. BRONDY*

16h00 – 17h00  
 Enfants orange à verte  
*C. BRONDY + L. VIVION*

**17h15 – 19h00**  
 PREPARATION  
 COMPETITIONS  
 COMBAT  
 ET KATA  
 SSS RABELAIS  
 + CLUB  
*C. BRONDY*  
 + *S. GAUBARD*

**18h15 – 19h15**  
 INITIATION aux compétitions  
 POUSSINS  
*J. MELIS - M. REVEILLER - C. RENNEVILLE*

**17h15 – 19h15**  
**KATA**  
 SSS RABELAIS + CLUB  
*C. BRONDY*

17h00 – 18h15  
 Enfants Verte-bleu à marron  
*C. BRONDY + M. SPENNATO*

**19h15/20h15**  
**BODY KARATE**  
*S. GAUBARD*

**19h15** **19h15**  
 Muculation Permanence  
 libre technique  
 adultes-ados tous  
 niveaux  
*J. MELIS*

**19h00 – 20h00**  
**BODY KARATE**  
**C. BRONDY**  
**20h00 – 21h15**  
 Préparation à la ceinture  
 noire 1<sup>er</sup>-2<sup>ème</sup>-3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> dan  
 adultes-ados bleu et +  
*C. BRONDY*

**18h30 – 20h00**  
 Cours combat  
 Minimes 2 à seniors  
*C. BRONDY*

**18h30**  
**20h**  
**Perma-**  
**nence**  
**des**  
**élus**

**20h00 – 21h30**  
**ADOS ADULTES**  
**JAUNE A NOIRE**  
*C. BRONDY*  
 + *M. SKAKNI*  
 +

