



## Septembre 2023

Sam. 30 Septembre 2023	Stage expert LR	
------------------------	-----------------	--

## Octobre 2023

Sam. 7 Octobre 2023	Stage avec Hervé Delage	Dojo Alain le Hetet rue Sacha Distel 21800 Chevigny Saint Sauveur
Dim. 8 Octobre 2023	Entraînement KUMITE KATA LR	Dojo Alain le Hetet rue Sacha Distel 21800 Chevigny Saint Sauveur
Sam. 14 Octobre 2023	Stage avec Dominique Valéra en Franche-Comté	Académie Martiale Octopus 7 rue Thomas Edison Derrière Locakaze 25000 Besançon
Mer. 18 Octobre 2023 de 15h à 17h	Intervention de l'équipe de France dans le cadre de la semaine France-Japon	21800 Chevigny Saint Sauveur
Sam. 28 Octobre 2023	Stage avec expert LR	

## Novembre 2023

Sam. 4 Novembre 2023	Stage karaté santé avec Pierre Brunet et Raymond PETITJEAN au DOJO Régional	Dojo Alain le Hetet rue Sacha Distel 21800 Chevigny Saint Sauveur
Dim. 5 Novembre 2023	Entraînement/stage LR	21800 Chevigny Saint Sauveur
Du Sam. 25 au Dim. 26 Novembre 2023	Entraînement KATA / KUMITE en Franche-Comté	

## Décembre 2023

Du Sam. 16 au Dim. 17 Décembre 2023	Entraînement KATA / KUMITE en Franche-Comté	
---	---	--

## Janvier 2024

Sam. 27 Janvier 2024	Stage LR	Dojo Alain le Hetet rue Sacha Distel 21800 Chevigny Saint Sauveur
----------------------	----------	--

## Février 2024

Sam. 3 Février 2024	Passage de grade 5DAN en Franche-Comté	FFK
Du Sam. 17 au Dim. 18 Février 2024	OPEN et Championnat LR	21800 Chevigny Saint Sauveur

## Mars 2024

Sam. 2 Mars 2024	Stage expert LR à Chevigny-Saint-Sauveur	
------------------	--	--



## Calendrier 2023-2024

### Mars 2024

Sam. 16 Mars 2024	CHAMPIONNAT DE FRANCE DES LIGUES
-------------------	----------------------------------

### Mai 2024

Sam. 11 Mai 2024	Stage expert LR à Chevigny-Saint-Sauveur	Dojo Alain le Hetet rue Sacha Distel 21800 Chevigny Saint Sauveur	Stages
Dim. 26 Mai 2024	Stage expert LR à Chevigny-Saint-Sauveur	Dojo Alain le Hetet rue Sacha Distel 21800 Chevigny Saint Sauveur	Stages

### Juin 2024

Dim. 9 Juin 2024	Renouvellement du challenge LR par poule le 9 juin 2024 (débutant et confirmé)	
Sam. 15 Juin 2024	Passage de grade 5DAN	Dojo Alain le Hetet rue Sacha Distel 21800 Chevigny Saint Sauveur