

**PROGRAMME DE LA SAISON FFAAA Aïkibudo – Ile de France**  
**Saison 2019 - 2020**  
**Planning des techniciens de ligue**

**Stage Techniciens de ligue IDF**

14/09/2019	Stage technique de préparation pour la saison	Vélizy 2	<b>Daniel BENSIMHON</b>	Sur convocation
------------	---	----------	-------------------------	-----------------

**Stages Régionaux**

22/09/2019	<b>Chika ma</b> (Tsuki Uchi no kata)	Grigny
06/10/2019	<b>Kihon Nage Wasa</b> (Happo Ken kata)	Domont
01/12/2019	<b>Kihon Osae Wasa</b> (DR : 5 premières)	Le Plessis Robinson
12/01/2020	<b>Stage kyu (1)</b> (Keri goho no kata)	La Plaine
19/01/2020	<b>Te no Michi Biki</b> (Shiho giri Shiho nage)	Grigny
15/03/2020	<b>Stage kyu (2)</b> (DR : 5 premières et plus)	Grigny
29/03/2020	<b>Wa no Seishin</b> (Ken no Kata)	Le Plessis Robinson
26/04/2020	<b>Randori</b> (Suwari wasa no kata)	Vanves
17/05/2020	<b>Révision 1er dan</b> (Tambo no kata)	Vanves ?

**Stages Régionaux Yudansha**

15/09/2019	<b>Kihon nage Nidan</b> (Ura no kata)	Domont
29/09/2019	<b>Buki dori</b> (Tanto no kata + keri goho no kata))	Saulx-les-Chartreux
17/11/2019	<b>Katas</b>	Grigny
12/01/2020	<b>Techniques complémentaires 2<sup>e</sup> dan</b> (DR : 10 suwari)	Vélisy - Mozart
01/03/2020	<b>Déclinaisons techniques</b> (DR : techniques debout)	Domont
15/03/2020	<b>Révision 2<sup>e</sup> dan</b>	Domont
03/05/2020	<b>Kihon sutemi</b> (Tai no Kata)	Saulx-les-Chartreux
10/05/2020	<b>Techniques 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> dan</b> (DR : techniques ushiro et Goten)	Grigny

**Stages enseignants – Ecole des cadres**

23/11/2019	Stage enseignants	Vélizy 2	<b>DANIEL BENSIMHON</b>
21/03/2020	Stage enseignants	Vélizy 2	<b>DANIEL BENSIMHON</b>

**Stage enfants Ile-de-France**

15/12/2019	Stage enfants	Vélizy	<b>DANIEL BENSIMHON</b>
------------	---------------	--------	-------------------------

**Passages de grades Aikibudo Ile-de-France**

22/03/2020	Passage 2 <sup>e</sup> dan	Vélizy	Sur convocation
21/06/2020	Passage 1 <sup>er</sup> dan	Vélizy	Sur convocation