



Calendrier Collège des ceintures noires Saison 2026 - 2027

Le collège des ceintures noires permet le partage des expériences et des idées de toutes les ceintures noires de notre département.

Il se réunit 3 fois dans l'année et il est ouvert à tous les licenciés 1er Dan minimum.

Le CCN est animé par Florian LIMOGES et il fait intervenir un ou plusieurs acteurs autour du karaté à chaque session pour partage et échanges.

Bien entendu, la participation à ce collège est gratuite !

Date	Lieu	Thématique	Intervenant	Horaires
Optimisation de la pratique et Santé Cette saison explore les moyens d'optimiser la performance et d'assurer le bien-être du karatéka sur le long terme.				
Dimanche 4 Octobre 2026	Dojo KONAN St Cyr sur Loire	Comprendre son corps en mouvement : analyse des postures et des impacts	Expert biomécanique	9h-13h
Dimanche 14 Mars 2027	Dojo KONAN St Cyr sur Loire	Le mental du karatéka : respiration, concentration et sophrologie	Sophrologue Préparateur mental	9h-13h
Vendredi 11 Juin 2027	Cinq-Mars-la-Pile	Conférence "Anatomie fonctionnelle et prévention : pour une pratique durable"	Ostéopathe Kinésithérapeute	19h - 21h