



COLLÈGE DES CEINTURES NOIRES

CALENDRIER

SAISON 2026 - 2027

3 rencontres · participation gratuite



Le collège des ceintures noires favorise le partage des expériences et des idées entre les ceintures noires du département. Florian LIMOGES anime les rencontres et invite des intervenants autour du karaté.

OUVERT À TOUS LES LICENCIÉS 1er DAN MINIMUM

Participation gratuite

FIL ROUGE DE LA SAISON

Optimisation de la pratique et santé

Performance et bien-être du karatéka sur le long terme

DIMANCHE

04 OCT.

2026

Comprendre son corps en mouvement : analyse des postures et des impacts

Dojo KONAN
Saint-Cyr-sur-Loire

9 h - 13 h

**Expert
biomécanique**

DIMANCHE

14 MARS

2027

Le mental du karatéka : respiration, concentration et sophrologie

Dojo KONAN
Saint-Cyr-sur-Loire

9 h - 13 h

**Sophrologue
Préparateur
mental**

VENDREDI

11 JUIN

2027

Conférence : Anatomie fonctionnelle et prévention pour une pratique durable

Cinq-Mars-la-Pile

19 h - 21 h

**Ostéopathe
Kinésithérapeute**

Animation : Florian LIMOGES