



entraînements Isère ou Région  
compétitions ou événements Isère ou Région  
compétitions ou événements France

**CALENDRIER STAGES ET COMPETITIONS 2009/2010**  
**KARATE GRENOBLE HOCHE**

SEPTEMBRE	samedi 19	démonstration à l'île verte de 13h à 17h	Grenoble	13h00
	samedi 26	entraînement départemental	Voreppe	9h00 12h00
OCTOBRE	samedi 03	entraînement départemental	Voreppe	9h00 12h00
	samedi 10	entraînement de ligue	Voiron	14h30 16h30
	dimanche 11	coupe de l'Isère Kumité (minimes à seniors)	St Etienne de Crossey	
	dimanche 18	coupe du Lyonnais Kumité (minimes à seniors)	Lyon (maison du judo)	
NOVEMBRE	samedi 08	championnat Isère kumité (minimes à seniors)	Pontcharra	
	samedi 14	entraînement de ligue	Voiron	14h30 16h30
	dimanche 15	stage de ligue arbitrage kumité et kata		
	dimanche 22	coupe de ligue Kumité (minimes à seniors)	Fontaine	
	samedi 28	entraînement de ligue	Voiron	14h30 16h30
	samedi 28	Coupe de France Katas de minimes à seniors	Clermont	
	dimanche 29	coupe Isère PPB Kumité	St Martin d'Herès	
DECEMBRE	dimanche 06	coupe de France Kumité Cadets M/F individuels	Reims	
	samedi 12	passage 1er dan Isère	Pontcharra	8h00
	dimanche 13	passage 1er dan Région		
	samedi 12	Open international Kumité de minimes à seniors	Arles	
	dimanche 13	Open international Kumité de minimes à seniors	Arles	
	samedi 19	coupe de France Kumité Minimes M/F	Paris (Coubertin)	
	samedi 19	entraînement de ligue	Voiron	14h30 16h30
	samedi 19	entraînement départemental	Voreppe	9h00 12h00
JANVIER	dimanche 10	Cpe PPB kata et Chpt Dépt Kata minimes à seniors	Voreppe	
	samedi 16	entraînement départemental	Voreppe	9h00 12h00
	dimanche 24	Championnat ligue Kata minimes à seniors+équipes+corpo	Moirans	
	dimanche 31	Chpt ligue Kumité seniors + équipes + corpo	Fontaine	

**CALENDRIER STAGES ET COMPETITIONS 2009/2010**  
**KARATE GRENOBLE HOICHE**

FEVRIER				
	dimanche 07	Coupe de ligue PPB Kata	Mery	
	samedi 13	entraînement stage de ligue Kumité		
	dimanche 14			
MARS				
	samedi 06	entraînement départemental	Voreppe	9h00 12h00
	samedi 06	championnat France minimes à seniors Kata ind.	Paris (Coubertin)	
	dimanche 07	championnat France cadets à seniors Kata Equip.	Paris (Coubertin)	
	dimanche 07	passage 1er dan Isère	Pontcharra	13h00
	samedi 13	entraînement de ligue	Voiron	14h30 16h30
	samedi 13	passage 1er dan Région		
	dimanche 14	Coupe de ligue PPB Kumité	Valence	
	samedi 20	championnat de France des Ligues	Chevigny	
	samedi 20	inter-region Pupilles/Benjamin Kumité/Kata	Lyon (maison du judo)	
	samedi 27	inter-region Senior Kumité/Kata	Lyon (maison du judo)	
	dimanche 28	regroupement haut niveau inter région	Lyon (maison du judo)	
AVRIL				
	samedi 03	entraînement départemental	Voreppe	9h00 12h00
	samedi 03	Coupe de France kata Pupilles/Benjamins M/F	Paris (Charletty)	
	dimanche 04	championnat ligue Kumité minimes à juniors	Fontaine	
	samedi 17	Championnats de France Cadets Kumite Ind M/F	Paris Coubertin	
	dimanche 18	Championnats de France Cadets Kumite Ind M/F	Paris Coubertin	
	samedi 24	Championnats de France Minimes Kumite Ind M/F	Paris Coubertin	
dimanche 25	Championnats de France Minimes Kumite Ind M/F	Paris Coubertin		
MAI				
	samedi 15	Coupe de France Kumité pupilles Ind M/F	Paris Coubertin	
	samedi 15	entraînement départemental	Voreppe	9h00 12h00
	samedi 30	coupe de France zone sud Cadets Juniors	Minimes Nîmes	
	dimanche 31	coupe de France zone sud Cadets Juniors	Minimes Nîmes	

**CALENDRIER STAGES ET COMPETITIONS 2009/2010**  
**KARATE GRENOBLE HOCHÉ**

<b>JUIN</b>				
	<b>samedi 05</b>	<b>Coupe de France Kunité Benjamins Ind M/F</b>	<b>Paris Coubertin</b>	
	<b>samedi 05</b>	<b>entraînement départemental</b>	<b>Voreppe</b>	<b>9h00 12h00</b>
	<b>samedi 05</b>	<b>passage 1er dan Isère</b>	<b>Pontcharra</b>	<b>13h00</b>
	<b>dimanche 06</b>	<b>Coupe de France Kunité Benjamins Ind M/F</b>	<b>Paris Coubertin</b>	
	<b>samedi 12</b>	<b>entraînement de ligue</b>	<b>Voiron</b>	<b>14h30 16h30</b>