Carte de Progression personnelle	Acquisitions / Validations. Je sais je conna	IS
<u>1ère année</u>	mettre mon keikogi seul et nouer la ceinture Obi	
	respecter la ponctualité, les règles Reishiki	
-PRENOM	je connais les noms Dojo, Tatami, Ô sensei Ueshiba	
-Nom	chuter arrière ushiro ukemi	
	me tenir en garde Kamae	
-Date de naissance	esquiver taï sabaki, O irimi	
-Adresse	les saisies de face mae	
-N° de tél à prévenir	attaquer Shomen & Yokomen	
-N de tet a prevenii	M'échauffer seul Junbi Undo	
-Grades :		
-Passeport remis : □		
-Programme des passages de grades remis :□		
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO AÏKIBUDO & AFFINITAIRES		
💥 Ligue Île de France	Présence aux stages de ligue ou prives	
A Ligat Ne de France		
Carte de Progression personnelle	Acquisitions / Validations. Je sais je connais	⊗ ⊗
Carte de Progression personnelle 2ème année	ACQUISITIONS / VALIDATIONS. JE SAIS JE CONNAIS	0 0
<u>2ème année</u>		00
<u>2ème année</u> -Prénom:	chuter avant mae ukemi	00
<u>2ème année</u>	chuter avant mae ukemime déplacer Ayumi et Tsugi ashi	000
<u>2ème année</u> -Prénom : <i>Photo</i> -Nom	chuter avant mae ukemime déplacer Ayumi et Tsugi ashiesquiver Irimi	000
<u>2ème année</u> -Prénom :	chuter avant mae ukemime déplacer Ayumi et Tsugi ashiesquiver Irimiesquiver Tenkan	000
<u>2ème année</u> -Prénom : <i>Photo</i> -Nom	chuter avant mae ukemime déplacer Ayumi et Tsugi ashiesquiver Irimiesquiver Tenkanesquiver Henka	000
2ème année -Prénom :	chuter avant mae ukemime déplacer Ayumi et Tsugi ashiesquiver Irimiesquiver Tenkanesquiver Henkaesquiver debout et à genoux rei	000
2ème année -Prénom :	chuter avant mae ukemime déplacer Ayumi et Tsugi ashiesquiver Irimiesquiver Tenkanesquiver Henkasaluer debout et à genoux reiles saisies arrières Ushiro	000
2ème année -Prénom :	chuter avant mae ukemime déplacer Ayumi et Tsugi ashiesquiver Irimiesquiver Tenkanesquiver Henkasaluer debout et à genoux reiles saisies arrières Ushiroattaquer Shomen & Yokomen	000
2ème année -Prénom :	chuter avant mae ukemime déplacer Ayumi et Tsugi ashiesquiver Irimiesquiver Tenkanesquiver Henkasaluer debout et à genoux reiles saisies arrières Ushiroattaquer Shomen & Yokomen	000
2ème année -Prénom :	chuter avant mae ukemime déplacer Ayumi et Tsugi ashiesquiver Irimiesquiver Tenkanesquiver Henkasaluer debout et à genoux reiles saisies arrières Ushiroattaquer Shomen & Yokomen	
2ème année -Prénom :	chuter avant mae ukemime déplacer Ayumi et Tsugi ashiesquiver Irimiesquiver Tenkanesquiver Henkasaluer debout et à genoux reiles saisies arrières Ushiroattaquer Shomen & Yokomen	
2ème année -Prénom :	chuter avant mae ukemime déplacer Ayumi et Tsugi ashiesquiver Irimiesquiver Tenkanesquiver Henkasaluer debout et à genoux reiles saisies arrières Ushiroattaquer Shomen & Yokomen	
2ème année -Prénom :	chuter avant mae ukemime déplacer Ayumi et Tsugi ashiesquiver Irimiesquiver Tenkanesquiver Henkasaluer debout et à genoux reiles saisies arrières Ushiroattaquer Shomen & Yokomen	
2ème année -Prénom :	chuter avant mae ukemime déplacer Ayumi et Tsugi ashiesquiver Irimiesquiver Tenkanesquiver Henkasaluer debout et à genoux reiles saisies arrières Ushiroattaquer Shomen & Yokomenattaquer Tsuki	
2ème année -Prénom :	chuter avant mae ukemime déplacer Ayumi et Tsugi ashiesquiver Irimiesquiver Tenkanesquiver Henkasaluer debout et à genoux reiles saisies arrières Ushiroattaquer Shomen & Yokomen	