

# Plan de cours J+S-Kids

<b>Organisateur</b>	Karate Club Aigle
<b>Monieur J+S</b>	Eléonore Lavanchy (079 / 767 42 45) et Florian Krebs
<b>Période</b>	du 29 août 2016 au 19 juin 2017
<b>Groupe</b>	Groupe enfants débutants (5 - 7 ans)
<b>Lieu</b>	Dojo à Aigle, place en dur à Aigle, Forêt à Aigle
<b>Heure</b>	Lundi de 17h30 à 18h45 (ou de 17h15 à 19h15 si en forêt ou à la gym)

Leçon/Entraînement #	Dates	Thèmes principaux	Sport principal	Sports apparentés	Sports à découvrir	Changement d'environnement	Contenu de la leçon	Points clé de la leçon						Particularité
								Stimuler le syst. cardio-vasculaire	Renforcer la musculature	Fortifier les os	Entretien la souplesse	Améliorer la coordination	Eveiller des émotions positives	
1	29.08.2016	KARATE	1				forme de jeu sur les positions	X	X		X	X	X	Dojo
2	05.09.2016	KARATE	1				Travail de base sur les blocages	X	X		X	X	X	Dojo
3	12.09.2016	COURIR ET ORIENTER			1	1	Courir et estafettes orientation	X		X		X		Place en dur
4	19.09.2016	LUNDI DU JEUNE												
5	26.09.2016	KARATE	1				Travail de base sur le kata	X	X		X	X	X	Dojo
6	03.10.2016	MUSIQUE ET MOUVEMENT			1		Orientation et rythme par le son et la musique	X		X		X	X	Dojo
7	10.10.2016	COURIR ET ORIENTER			1	1	Courir et estafettes orientation	X		X		X		Place en dur
8	17.10.2016	Vacances												
9	24.10.2016	Vacances												
10	31.10.2016	KARATE	1				forme de jeu sur les positions	X	X		X	X	X	Dojo
11	07.11.2016	GYMNASTIQUE			1	1	Circuit training "type" Gymnastique	X	X	X	X		X	Dojo
12	14.11.2016	KARATE	1				Travail de base sur le kata	X	X		X	X	X	Dojo
13	21.11.2016	JUDO (luter, chuter)		1			Forme de jeu (luter, chuter)	X	X	X	X		X	Dojo
14	28.11.2016	KARATE	1				Travail à deux - Gohon Kumité	X		X	X	X	X	Dojo
16	05.12.2016	KARATE	1				Travail de base sur les contres	X		X	X	X	X	Dojo
17	12.12.2016	JUTSU		1			Forme de jeu sur la distance			X	X	X		Dojo
18	19.12.2016	Vacances de Noël												
19	26.12.2016	Vacances de Noël												
20	02.01.2017	Vacances de Noël												
21	09.01.2017	JUDO (luter, chuter)		1			Forme de jeu (luter, chuter)	X	X	X	X		X	Dojo
22	16.01.2017	JUTSU		1			Initiation au déplacement et saisies			X	X	X		Dojo
23	23.01.2017	KARATE	1				Travail de base sur les blocages	X		X	X	X		Dojo
24	30.01.2017	JUDO (luter, chuter)		1			Forme de jeu (luter, chuter)	X	X	X	X	X	X	Dojo
25	06.02.2017	GYMNASTIQUE			1	1	Circuit training "type" Gymnastique	X	X	X	X		X	Dojo
26	13.02.2017	JUDO (luter, chuter)		1			Forme de jeu (luter, chuter)	X	X	X	X		X	Dojo
27	20.02.2017	Vacances												
28	27.02.2017	KARATE	1				Travail à deux - Gohon Kumité	X		X	X	X		Dojo
29	06.03.2017	KARATE	1				forme de jeu sur le Kata	X	X		X	X	X	Dojo
30	13.03.2017	GYMNASTIQUE			1	1	Circuit training "type" Gymnastique	X	X	X	X		X	Dojo
31	20.03.2017	KARATE	1				Travail de base sur le kata	X	X		X	X	X	Dojo
32	27.03.2017	JUTSU		1			Forme de jeu sur la distance			X	X	X		Dojo
33	03.04.2017	KARATE	1				Travail de base sur les contres	X	X		X	X	X	Dojo
34	10.04.2017	Vacances												
35	17.04.2017	Vacances												
36	24.04.2017	JUTSU		1			Forme de jeu sur la distance			X	X	X		Dojo
37	01.05.2017	KARATE	1				Travail de base sur les blocages	X		X	X	X		Dojo
38	08.05.2017	COURIR ET ORIENTER			1	1	Courir et estafettes orientation	X		X		X		Place en dur
39	15.05.2017	GYMNASTIQUE			1	1	Circuit training "type" Gymnastique	X	X	X	X		X	Dojo
40	22.05.2017	KARATE	1				Travail de base sur le kata	X	X		X	X	X	Dojo
41	29.05.2017	JEUX EN FORET			1	1	Découverte des lieux, piste Vita	X	X		X	X		Forêt - piste VITA
42	05.06.2017	LUNDI DE PENTECOTE												
43	12.06.2017	KARATE	1				Travail de base sur les blocages	X		X	X	X		Dojo
45	19.06.2017	JEUX EN FORET			1	1	Découverte des lieux, piste Vita	X	X		X	X		Forêt - piste VITA
46	26.06.2017	Vacances d'été												
47	03.07.2017	Vacances d'été												
48														
49														
50														
51														
52														
53														
54														
55														
56														
57														
58														
59														
60														

15 8 10  
max. 50%  
min. 25%  
min. 25%

Points clé de la leçon  
Stimuler le syst. cardio-vasculaire  
Renforcer la musculature  
Fortifier les os  
Entretien la souplesse  
Améliorer la coordination  
Eveiller des émotions positives  
Encourager le dévelop. Cognitif