

Plan de cours J+S-Kids

Organisateur	Karate Club Aigle
Monieur J+S	Eléonore Lavanchy (079 / 767 42 45) et Florian Krebs (079 / 961 91 03)
Période	du 28 août 2017 au 25 juin 2018
Groupe	Groupe enfants débutants (5 - 7 ans)
Lieu	Dojo à Aigle, place en dur à Aigle, Forêt à Aigle
Heure	Lundi de 17h30 à 18h45 (ou de 17h15 à 19h15 si en forêt)

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	28.08.2017	KARATE	1				forme de jeu sur les positions	X	X	X	X	X	Dojo	
2	04.09.2017	KARATE	1				Travail de base sur les blocages	X	X	X	X	X	Dojo	
3	11.09.2017	COURIR ET ORIENTER			1	1	Courir et estafettes orientation	X		X	X		Place en dur	
4	18.09.2017	LUNDI DU JEUNE												
5	25.09.2017	KARATE	1				Travail de base sur le kata	X	X	X	X	X	Dojo	
6	02.10.2017	MUSIQUE ET MOUVEMENT			1		Orientation et rythme par le son et la musique	X	X	X	X	X	Dojo	
7	09.10.2017	Vacances												
8	16.10.2017	Vacances												
9	23.10.2017	COURIR ET ORIENTER			1	1	Courir et estafettes orientation	X	X	X	X	X	Place en dur	
10	30.10.2017	KARATE	1				forme de jeu sur les positions	X	X	X	X	X	Dojo	
11	06.11.2017	GYMNASTIQUE			1	1	Circuit training "type" Gymnastique	X	X	X	X	X	Dojo	
12	13.11.2017	KARATE	1				Travail de base sur le kata	X	X	X	X	X	Dojo	
13	20.11.2017	JUDO (luter, chuter)		1			Forme de jeu (luter, chuter)	X	X	X	X	X	Dojo	
14	27.11.2017	KARATE	1				Travail à deux - Gohon Kumité	X	X	X	X	X	Dojo	
16	04.12.2017	KARATE	1				Travail de base sur les contres	X	X	X	X	X	Dojo	
17	11.12.2017	JUTSU		1			Forme de jeu sur la distance		X	X	X	X	Dojo	
18	18.12.2017	KARATE	1				Travail de base sur les blocages	X	X	X	X	X	Dojo	
19	25.12.2017	Vacances de Noël												
20	01.01.2018	Vacances de Noël												
21	08.01.2018	JUDO (luter, chuter)		1			Forme de jeu (luter, chuter)	X	X	X	X	X	Dojo	
22	15.01.2018	JUTSU		1			Initiation au déplacement et saisies		X	X	X	X	Dojo	
23	22.01.2018	KARATE	1				Travail de base sur les blocages	X	X	X	X	X	Dojo	
24	29.01.2018	JUDO (luter, chuter)		1			Forme de jeu (luter, chuter)	X	X	X	X	X	Dojo	
25	05.02.2018	GYMNASTIQUE			1	1	Circuit training "type" Gymnastique	X	X	X	X	X	Dojo	
26	12.02.2018	JUDO (luter, chuter)		1			Forme de jeu (luter, chuter)	X	X	X	X	X	Dojo	
27	19.02.2018	Vacances												
28	26.02.2018	KARATE	1				Travail à deux - Gohon Kumité	X	X	X	X	X	Dojo	
29	05.03.2018	KARATE	1				forme de jeu sur le Kata	X	X	X	X	X	Dojo	
30	12.03.2018	GYMNASTIQUE			1	1	Circuit training "type" Gymnastique	X	X	X	X	X	Dojo	
31	19.03.2018	KARATE	1				Travail de base sur le kata	X	X	X	X	X	Dojo	
32	26.03.2018	JUTSU		1			Forme de jeu sur la distance		X	X	X	X	Dojo	
33	02.04.2018	Vacances												
34	09.04.2018	Vacances												
35	16.04.2018	KARATE	1				Travail de base sur les contres	X	X	X	X	X	Dojo	
36	23.04.2018	JUTSU		1			Forme de jeu sur la distance		X	X	X	X	Dojo	
37	30.04.2018	KARATE	1				Travail de base sur les blocages	X	X	X	X	X	Dojo	
38	07.05.2018	COURIR ET ORIENTER			1	1	Courir et estafettes orientation	X	X	X	X	X	Place en dur	
39	14.05.2018	JEUX EN FORET			1	1	Découverte des lieux, piste Vita	X	X	X	X	X	Forêt - piste VITA	
40	21.05.2018	LUNDI DE PENTECOTE												
41	28.05.2018	GYMNASTIQUE			1	1	Circuit training "type" Gymnastique	X	X	X	X	X	Dojo	
42	04.06.2018	KARATE	1				Travail de base sur le kata	X	X	X	X	X	Dojo	
43	11.06.2018	KARATE	1				Travail de base sur les blocages	X	X	X	X	X	Dojo	
45	18.06.2018	JEUX EN FORET			1	1	Découverte des lieux, piste Vita	X	X	X	X	X	Forêt - piste VITA	
46	25.06.2018	KARATE	1				Travail à deux - Gohon Kumité	X	X	X	X	X	Dojo	
47	02.07.2018	Vacances d'été												
48														
49														
50														
51														
52														
53														
54														
55														
56														
57														
58														
59														
60														

17 8 10 11
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