

Plan de cours J+S-Kids

Organisateur	Karate Club Aigle
Monieur J+S	Florian Krebs (079 / 961 91 03) et Victor Monteiro (079 / 372 88 65)
Periode	du 03 septembre 2018 au 08 juillet 2019
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	03.09.2018	KARATE	1				forme de jeu sur les positions	X	X		X	X	X	Dojo
2	10.09.2018	KARATE	1				Travail de base sur les blocages		X		X	X	X	Dojo
3	17.09.2018	LUNDI DU JEUNE												
4	24.09.2018	COURIR ET ORIENTER			1	1	Courir et estafettes orientation	X		X		X		Place en dur
5	01.10.2018	KARATE	1				Travail de base sur le kata	X	X		X	X	X	Dojo
6	08.10.2018	MUSIQUE ET MOUVEMENT			1		Orientation et rythme par le son et la musique	X		X		X	X	Dojo
7	15.10.2018	Vacances												
8	22.10.2018	Vacances												
9	29.10.2018	COURIR ET ORIENTER			1	1	Courir et estafettes orientation	X		X		X		Place en dur
10	05.11.2018	KARATE	1				forme de jeu sur les positions	X	X		X	X	X	Dojo
11	12.11.2018	GYMNASTIQUE			1	1	Circuit training "type" Gymnastique	X	X	X	X	X	X	Dojo
12	19.11.2018	KARATE	1				Travail de base sur le kata	X	X		X	X	X	Dojo
13	26.11.2018	JUDO (luter, chuter)		1			Forme de jeu (luter, chuter)	X	X	X	X	X	X	Dojo
14	03.12.2018	KARATE	1				Travail à deux - Gohon Kumité		X		X	X	X	Dojo
15	10.12.2018	KARATE	1				Travail de base sur les contres		X		X	X	X	Dojo
16	17.12.2018	JUTSU			1		Forme de jeu sur la distance			X	X	X	X	Dojo
17	24.12.2018	Vacances de Noël												
18	31.12.2018	Vacances de Noël												
19	07.01.2019	KARATE	1				Travail de base sur les blocages		X		X	X	X	Dojo
20	14.01.2019	JUDO (luter, chuter)		1			Forme de jeu (luter, chuter)	X	X	X	X	X	X	Dojo
21	21.01.2019	JUTSU			1		Initiation au déplacement et saisies			X	X	X	X	Dojo
22	28.01.2019	KARATE	1				Travail de base sur les blocages		X		X	X	X	Dojo
24	04.02.2019	JUDO (luter, chuter)		1			Forme de jeu (luter, chuter)	X	X	X	X	X	X	Dojo
25	11.02.2019	GYMNASTIQUE			1	1	Circuit training "type" Gymnastique	X	X	X	X	X	X	Dojo
26	18.02.2019	JUDO (luter, chuter)			1		Forme de jeu (luter, chuter)	X	X	X	X	X	X	Dojo
27	25.02.2019	Vacances												
28	04.03.2019	KARATE	1				Travail à deux - Gohon Kumité		X		X	X	X	Dojo
29	11.03.2019	KARATE	1				forme de jeu sur le Kata	X	X		X	X	X	Dojo
30	18.03.2019	GYMNASTIQUE			1	1	Circuit training "type" Gymnastique	X	X	X	X	X	X	Dojo
31	25.03.2019	KARATE	1				Travail de base sur le kata	X	X		X	X	X	Dojo
32	01.04.2019	JUTSU			1		Forme de jeu sur la distance			X	X	X	X	Dojo
33	08.04.2019	KARATE	1				Travail de base sur les contres	X	X		X	X	X	Dojo
34	15.04.2019	Vacances												
35	22.04.2019	Vacances												
36	29.04.2019	JUTSU			1		Forme de jeu sur la distance			X	X	X	X	Dojo
37	06.05.2019	KARATE	1				Travail de base sur les blocages		X		X	X	X	Dojo
38	13.05.2019	COURIR ET ORIENTER			1	1	Courir et estafettes orientation	X		X		X		Place en dur
39	20.05.2019	JEUX EN FORET			1	1	Découverte des lieux, piste Vita	X	X		X	X	X	Forêt - piste VITA
41	27.05.2019	GYMNASTIQUE			1	1	Circuit training "type" Gymnastique	X	X	X	X	X	X	Dojo
42	03.06.2019	KARATE	1				Travail de base sur le kata	X	X		X	X	X	Dojo
43	10.06.2019	KARATE	1				Travail de base sur les blocages	X	X		X	X	X	Dojo
44	17.06.2019	JEUX EN FORET			1	1	Découverte des lieux, piste Vita	X	X		X	X	X	Forêt - piste VITA
44	24.06.2019	LUNDI DE PENTECOTE												
45	01.07.2019	KARATE	1				Travail à deux - Gohon Kumité		X		X	X	X	Dojo
46	08.07.2019	Vacances d'été												
47														
48														
49														
50														
51														
52														
53														
54														
55														
56														
57														
58														
59														
60														

17 8 10 9
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