

Plan de cours J+S-Kids

Période scolaire 2019-2020

Organisateur	Karate Club Aigle
Monieur J+S	Florian Krebs (079 / 961 91 03) et Victor Monteiro (079 / 372 88 65)
Période	du 2 septembre 2019 au 22 juin 2020
Groupe	Groupe enfants débutants (4 - 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	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	Encourager le dévelop. Cognitif	
1	02.09.2019	KARATE	1				X	X		X	X	X		Dojo
2	09.09.2019	KARATE	1					X		X	X	X		Dojo
3	16.09.2019	LUNDI DU JEUNE												
4	23.09.2019	COURIR ET ORIENTER			1	1	X		X		X		X	Place en dur
5	30.09.2019	KARATE	1				X	X		X	X	X		Dojo
6	07.10.2019	MUSIQUE ET MOUVEMENT			1		X		X		X	X		Dojo
7	14.10.2019	Vacances												
8	21.10.2019	Vacances												
9	28.10.2019	COURIR ET ORIENTER			1	1	X		X		X		X	Place en dur
10	04.11.2019	KARATE	1				X	X		X	X	X		Dojo
11	11.11.2019	GYMNASTIQUE			1	1	X	X	X	X	X	X		Dojo
12	18.11.2019	KARATE	1				X	X		X	X	X		Dojo
13	25.11.2019	KARATE	1				X		X	X	X	X		Dojo
14	02.12.2019	JUDO (luter, chuter)			1		X	X	X	X	X	X		Dojo
15	09.12.2019	KARATE	1				X		X	X	X	X		Dojo
16	16.12.2019	JUTSU			1				X	X	X		X	Dojo
17	23.12.2019	Vacances de Noël												
18	30.12.2019	Vacances de Noël												
19	06.01.2020	JUDO (luter, chuter)			1		X	X	X	X		X	X	Dojo
20	13.01.2020	KARATE	1					X		X	X	X		Dojo
21	20.01.2020	JUTSU			1				X	X	X		X	Dojo
22	27.01.2020	KARATE	1					X		X	X	X		Dojo
24	03.02.2020	JUDO (luter, chuter)			1		X	X	X	X	X	X		Dojo
25	10.02.2020	GYMNASTIQUE			1	1	X	X	X	X		X		Dojo
26	17.02.2020	Vacances												
27	24.02.2020	KARATE	1					X		X	X	X		Dojo
28	02.03.2020	JUDO (luter, chuter)			1		X	X	X	X	X	X		Dojo
29	09.03.2020	KARATE	1				X	X		X	X	X		Dojo
30	16.03.2020	GYMNASTIQUE			1	1	X	X	X	X		X		Dojo
31	23.03.2020	KARATE	1				X	X		X	X	X		Dojo
32	30.03.2020	JUTSU			1				X	X	X		X	Dojo
33	06.04.2020	KARATE	1				X	X		X	X	X		Dojo
34	13.04.2020	Vacances												
35	20.04.2020	Vacances												
36	27.04.2020	JUTSU			1				X	X	X		X	Dojo
37	04.05.2020	KARATE	1					X		X	X	X		Dojo
38	11.05.2020	COURIR ET ORIENTER			1	1	X		X		X		X	Place en dur
39	18.05.2020	JEUX EN FORET			1	1	X	X		X	X			Forêt - piste VITA
41	25.05.2020	GYMNASTIQUE			1	1	X	X	X	X		X		Dojo
42	01.06.2020	LUNDI DE PENTECOTE												
43	08.06.2020	KARATE	1					X		X	X	X		Dojo
44	15.06.2020	JEUX EN FORET			1	1	X	X		X	X			Forêt - piste VITA
44	22.06.2020	KARATE	1					X		X	X	X		Dojo
45	29.06.2020	Vacances d'été												
46	06.07.2020	Vacances d'été												
47														
48														
50														
57														
58														
59														
60														

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

