

Plan de cours J+S-Kids

Période scolaire 2020-2021

Organisateur	Karate Club Aigle
Monieur J+S	Florian Krebs (079 / 961 91 03) et Victor Monteiro (079 / 372 88 65)
Période	du 31 août 2020 au 21 juin 2021
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	Contenu de la leçon	Points clé de la leçon	Particularité
1	31.08.2020	KARATE	1				forme de jeu sur les positions	X X X X X X	Dojo
2	07.09.2020	KARATE	1				Travail de base sur les blocages	X X X X X	Dojo
3	14.09.2020	COURIR ET ORIENTER			1	1	Courir et estafettes orientation	X X X X X	Place en dur
4	21.09.2020	LUNDI DU JEUNE							
5	28.09.2020	KARATE	1				Travail de base sur le kata	X X X X X X	Dojo
6	05.10.2020	MUSIQUE ET MOUVEMENT			1		Orientation et rythme par le son et la musique	X X X X X	Dojo
7	12.10.2020	Vacances							
8	19.10.2020	Vacances							
9	26.10.2020	COURIR ET ORIENTER			1	1	Courir et estafettes orientation	X X X X X	Place en dur
10	02.11.2020	KARATE	1				forme de jeu sur les positions	X X X X X X	Dojo
11	09.11.2020	GYMNASTIQUE			1	1	Circuit training "type" Gymnastique	X X X X X X	Dojo
12	16.11.2020	KARATE	1				Travail de base sur le kata	X X X X X X	Dojo
13	23.11.2020	KARATE	1				Travail à deux - Gohon Kumité	X X X X X	Dojo
14	30.11.2020	JUDO (luter, chuter)			1		Forme de jeu (luter, chuter)	X X X X X X	Dojo
15	07.12.2020	KARATE	1				Travail de base sur les contres	X X X X X	Dojo
16	14.12.2020	JUTSU			1		Forme de jeu sur la distance	X X X X X	Dojo
17	21.12.2020	Vacances de Noël							
18	28.12.2020	Vacances de Noël							
19	04.01.2021	JUDO (luter, chuter)			1		Forme de jeu (luter, chuter)	X X X X X X	Dojo
20	11.01.2021	KARATE	1				Travail de base sur les blocages	X X X X X	Dojo
21	18.01.2021	JUTSU			1		Initiation au déplacement et saisies	X X X X X	Dojo
22	25.01.2021	KARATE	1				Travail de base sur les blocages	X X X X X X	Dojo
24	01.02.2021	JUDO (luter, chuter)			1		Forme de jeu (luter, chuter)	X X X X X X	Dojo
25	08.02.2021	GYMNASTIQUE			1	1	Circuit training "type" Gymnastique	X X X X X X	Dojo
26	15.02.2021	KARATE	1				Travail de base sur le kata	X X X X X X	Dojo
27	22.02.2021	Vacances							
28	01.03.2021	JUDO (luter, chuter)			1		Forme de jeu (luter, chuter)	X X X X X X	Dojo
29	08.03.2021	KARATE	1				forme de jeu sur le Kata	X X X X X X	Dojo
30	15.03.2021	GYMNASTIQUE			1	1	Circuit training "type" Gymnastique	X X X X X X	Dojo
31	22.03.2021	KARATE	1				Travail de base sur le kata	X X X X X X	Dojo
32	29.03.2021	JUTSU			1		Forme de jeu sur la distance	X X X X X	Dojo
33	05.04.2021	Vacances							
34	12.04.2021	Vacances							
35	19.04.2021	KARATE	1				Travail de base sur les contres	X X X X X X	Dojo
36	26.04.2021	JUTSU			1		Forme de jeu sur la distance	X X X X X X	Dojo
37	03.05.2021	KARATE	1				Travail de base sur les blocages	X X X X X X	Dojo
38	10.05.2021	COURIR ET ORIENTER			1	1	Courir et estafettes orientation	X X X X X	Place en dur
39	17.05.2021	JEUX EN FORET			1	1	Découverte des lieux, piste Vita	X X X X X	Forêt - piste VITA
41	24.05.2021	LUNDI DE PENTECOTE							
42	31.05.2021	GYMNASTIQUE			1	1	Circuit training "type" Gymnastique	X X X X X X	Dojo
43	07.06.2021	KARATE	1				Travail de base sur les blocages	X X X X X X	Dojo
44	14.06.2021	JEUX EN FORET			1	1	Découverte des lieux, piste Vita	X X X X X X	Forêt - piste VITA
45	21.06.2021	KARATE	1				Travail à deux - Gohon Kumité	X X X X X	Dojo
46	28.06.2021	Vacances d'été							
47	05.07.2021	Vacances d'été							
48									
49									
50									
51									
52									
53									
54									
55									
56									
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
-------------------------------------	--------------------------	------------------	------------------------	---------------------------	---------------------------------	---------------------------------

