

Plan de cours J+S-Kids

Période scolaire 2021-2022

Organisateur	Karate Club Aigle
Monieur J+S	Florian Krebs (079 / 961 91 03) et Victor Monteiro (079 / 372 88 65)
Période	du 30 août 2021 au 20 juin 2022
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	
								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	30.08.2021	KARATE	1				forme de jeu sur les positions	X	X		X	X	X	Dojo	
2	06.09.2021	KARATE	1				Travail de base sur les blocages		X		X	X	X	Dojo	
3	13.09.2021	COURIR ET ORIENTER			1	1	Courir et estafettes orientation	X		X		X		Place en dur	
4	20.09.2021	LUNDI DU JEUNE													
5	27.09.2021	KARATE	1				Travail de base sur le kata	X	X		X	X	X	Dojo	
6	04.10.2021	MUSIQUE ET MOUVEMENT			1		Orientation et rythme par le son et la musique	X		X		X	X	Dojo	
7	11.10.2021	COURIR ET ORIENTER			1	1	Courir et estafettes orientation	X		X		X		Place en dur	
8	18.10.2021	Vacances													
9	25.10.2021	Vacances													
10	01.11.2021	KARATE	1				forme de jeu sur les positions	X	X		X	X	X	Dojo	
11	08.11.2021	GYMNASTIQUE			1	1	Circuit training "type" Gymnastique	X	X	X	X		X	Dojo	
12	15.11.2021	KARATE	1				Travail de base sur le kata	X	X		X	X	X	Dojo	
13	22.11.2021	KARATE	1				Travail à deux - Gohon Kumité		X		X	X	X	Dojo	
14	29.11.2021	JUDO (luter, chuter)			1		Forme de jeu (luter, chuter)	X	X	X	X		X	Dojo	
15	06.12.2021	KARATE	1				Travail de base sur les contres		X		X	X	X	Dojo	
16	13.12.2021	JUTSU			1		Forme de jeu sur la distance			X	X	X		X	Dojo
17	20.12.2021	JUDO (luter, chuter)			1		Forme de jeu (luter, chuter)	X	X	X	X		X	Dojo	
18	27.12.2021	Vacances de Noël													
19	03.01.2022	Vacances de Noël													
20	10.01.2022	KARATE	1				Travail de base sur les blocages		X		X	X	X	Dojo	
21	17.01.2022	JUTSU			1		Initiation au déplacement et saisies			X	X	X		X	Dojo
22	24.01.2022	KARATE	1				Travail de base sur les blocages		X		X	X	X	Dojo	
24	31.01.2022	JUDO (luter, chuter)			1		Forme de jeu (luter, chuter)	X	X	X	X	X	X	Dojo	
25	07.02.2022	GYMNASTIQUE			1	1	Circuit training "type" Gymnastique	X	X	X	X		X	Dojo	
26	14.02.2022	KARATE	1				Travail de base sur le kata	X	X		X	X	X	Dojo	
27	21.02.2022	Vacances													
28	28.02.2022	JUDO (luter, chuter)			1		Forme de jeu (luter, chuter)	X	X	X	X	X	X	Dojo	
29	07.03.2022	KARATE	1				forme de jeu sur le Kata	X	X		X	X	X	Dojo	
30	14.03.2022	GYMNASTIQUE			1	1	Circuit training "type" Gymnastique	X	X	X	X		X	Dojo	
31	21.03.2022	KARATE	1				Travail de base sur le kata	X	X		X	X	X	Dojo	
32	28.03.2022	JUTSU			1		Forme de jeu sur la distance			X	X	X		X	Dojo
33	04.04.2022	KARATE	1				Travail de base sur les contres		X		X	X	X	Dojo	
34	11.04.2022	JUTSU			1		Forme de jeu sur la distance			X	X	X		X	Dojo
35	18.04.2022	Vacances													
36	25.04.2022	Vacances													
37	02.05.2022	KARATE	1				Travail de base sur les blocages		X		X	X	X	Dojo	
38	09.05.2022	COURIR ET ORIENTER			1	1	Courir et estafettes orientation	X		X		X		X	Place en dur
39	16.05.2022	JEUX EN FORET			1	1	Découverte des lieux, piste Vita	X	X			X	X	Forêt - piste VITA	
41	23.05.2022	KARATE	1				Travail de base sur les blocages		X		X	X	X	Dojo	
42	30.05.2022	GYMNASTIQUE			1	1	Circuit training "type" Gymnastique	X	X	X	X		X	Dojo	
43	06.06.2022	LUNDI DE PENTECOTE													
44	13.06.2022	JEUX EN FORET			1	1	Découverte des lieux, piste Vita	X	X			X	X	Forêt - piste VITA	
44	20.06.2022	KARATE	1				Travail à deux - Gohon Kumité		X		X	X	X	Dojo	
45	27.06.2022	Vacances d'été													
46	04.07.2022	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					

