

# Plan de cours J+S-Kids

# Période scolaire 2022-2023

<b>Organisateur</b>	<b>Karate Club Aigle</b>
<b>Monieur J+S</b>	Florian Krebs (079 / 961 91 03) et Victor Monteiro (079 / 372 88 65)
<b>Période</b>	du 29 août 2022 au 19 juin 2023
<b>Groupe</b>	Groupe enfants débutants (4 - 7 ans)
<b>Lieu</b>	Dojo à Aigle, place en dur à Aigle, Forêt à Aigle
<b>Heure</b>	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						Particulié
							Stimuler le syst. cardio-vasculaire	Renforcer la musculature	Fortifier les os	Entretien la souplesse	Améliorer la coordination	Eveiller des émotions positives	
1	29.08.2022	KARATE	1				X	X	X	X	X		Dojo
2	05.09.2022	KARATE	1				X	X	X	X	X		Dojo
3	12.09.2022	COURIR ET ORIENTER			1	1	X		X			X	Place en dur
4	19.09.2022	LUNDI DU JEUNE											
5	26.09.2022	KARATE	1				X	X		X	X		Dojo
6	03.10.2022	MUSIQUE ET MOUVEMENT			1		X		X		X	X	Dojo
7	10.10.2022	COURIR ET ORIENTER			1	1	X		X		X	X	Place en dur
8	17.10.2022	Vacances											
9	24.10.2022	Vacances											
10	31.10.2022	KARATE	1				X	X		X	X		Dojo
11	07.11.2022	GYMNASTIQUE			1	1	X	X	X		X	X	Dojo
12	14.11.2022	KARATE	1				X	X		X	X		Dojo
13	21.11.2022	KARATE	1				X		X	X	X		Dojo
14	28.11.2022	JUDO (luter, chuter)			1		X	X	X	X	X	X	Dojo
15	05.12.2022	KARATE	1				X		X	X	X		Dojo
16	12.12.2022	JUTSU			1			X	X	X		X	Dojo
17	19.12.2022	JUDO (luter, chuter)			1		X	X	X	X		X	Dojo
18	26.12.2022	Vacances de Noël											
19	02.01.2023	Vacances de Noël											
20	09.01.2023	KARATE	1				X		X	X	X		Dojo
21	16.01.2023	JUTSU			1			X	X	X		X	Dojo
22	23.01.2023	KARATE	1				X		X	X	X		Dojo
24	30.01.2023	JUDO (luter, chuter)			1		X	X	X	X	X	X	Dojo
25	06.02.2023	GYMNASTIQUE			1	1	X	X	X	X		X	Dojo
26	13.02.2023	Vacances											
27	20.02.2023	KARATE	1				X	X		X	X		Dojo
28	27.02.2023	JUDO (luter, chuter)			1		X	X	X	X	X	X	Dojo
29	06.03.2023	KARATE	1				X	X		X	X		Dojo
30	13.03.2023	GYMNASTIQUE			1	1	X	X	X	X		X	Dojo
31	20.03.2023	KARATE	1				X	X		X	X		Dojo
32	27.03.2023	JUTSU			1			X	X	X		X	Dojo
33	03.04.2023	KARATE	1				X		X	X	X		Dojo
34	10.04.2023	Vacances											
35	17.04.2023	Vacances											
36	24.04.2023	JUTSU			1			X	X	X		X	Dojo
37	01.05.2023	KARATE	1				X		X	X	X		Dojo
38	08.05.2023	COURIR ET ORIENTER			1	1	X		X		X	X	Place en dur
39	15.05.2023	JEUX EN FORET			1	1	X	X		X	X		Forêt - piste VITA
41	22.05.2023	KARATE	1				X		X	X	X		Dojo
42	29.05.2023	Lundi de Pentecôte											
43	05.06.2023	GYMNASTIQUE			1	1	X	X	X	X		X	Dojo
44	12.06.2023	JEUX EN FORET			1	1	X	X		X	X		Forêt - piste VITA
44	19.06.2023	KARATE	1				X		X	X	X		Dojo
45	26.06.2023	Vacances d'été											
46	03.07.2023	Vacances d'été											
47													
48													
50													
57													
58													
59													
60													

16 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

