

Plan de cours J+S-Kids

Période scolaire 2023-2024

| | |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Organisateur | Karate Club Aigle |
| Monieur J+S | Florian Krebs (079 / 961 91 03) et Victor Monteiro (079 / 372 88 65) |
| Période | du 28 août 2023 au 17 juin 2024 |
| 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 | |
| 1 | 28.08.2023 | KARATE | 1 | | | | X | X | | X | X | X | Dojo |
| 2 | 04.09.2023 | KARATE | 1 | | | | X | X | | X | X | X | Dojo |
| 3 | 11.09.2023 | COURIR ET ORIENTER | | | 1 | 1 | X | | X | | X | | Place en dur |
| 4 | 18.09.2023 | LUNDI DU JEUNE | | | | | | | | | | | |
| 5 | 25.09.2023 | KARATE | 1 | | | | X | X | | X | X | X | Dojo |
| 6 | 02.10.2023 | MUSIQUE ET MOUVEMENT | | | 1 | | X | | X | | X | X | Dojo |
| 7 | 09.10.2023 | COURIR ET ORIENTER | | | 1 | 1 | X | | X | | X | | Place en dur |
| 8 | 16.10.2023 | Vacances | | | | | | | | | | | |
| 9 | 23.10.2023 | Vacances | | | | | | | | | | | |
| 10 | 30.10.2023 | KARATE | 1 | | | | X | X | | X | X | X | Dojo |
| 11 | 06.11.2023 | GYMNASTIQUE | | | 1 | 1 | X | X | X | X | | X | Dojo |
| 12 | 13.11.2023 | KARATE | 1 | | | | X | X | | X | X | X | Dojo |
| 13 | 20.11.2023 | KARATE | 1 | | | | | X | | X | X | X | Dojo |
| 14 | 27.11.2023 | JUDO (luter, chuter) | | 1 | | | X | X | X | X | X | X | Dojo |
| 15 | 04.12.2023 | KARATE | 1 | | | | | X | | X | X | X | Dojo |
| 16 | 11.12.2023 | JUTSU | | | 1 | | | | X | X | X | | Dojo |
| 17 | 18.12.2023 | JUDO (luter, chuter) | | 1 | | | X | X | X | X | | X | Dojo |
| 18 | 25.12.2023 | Vacances de Noël | | | | | | | | | | | |
| 19 | 01.01.2024 | Vacances de Noël | | | | | | | | | | | |
| 20 | 08.01.2024 | KARATE | 1 | | | | | X | | X | X | X | Dojo |
| 21 | 15.01.2024 | JUTSU | | | 1 | | | | X | X | X | | Dojo |
| 22 | 22.01.2024 | KARATE | 1 | | | | | X | | X | X | X | Dojo |
| 24 | 29.01.2024 | JUDO (luter, chuter) | | | 1 | | X | X | X | X | X | X | Dojo |
| 25 | 05.02.2024 | GYMNASTIQUE | | | 1 | 1 | X | X | X | X | | X | Dojo |
| 26 | 12.02.2024 | Vacances | | | | | | | | | | | |
| 27 | 19.02.2024 | KARATE | 1 | | | | X | X | | X | X | X | Dojo |
| 28 | 26.02.2024 | JUDO (luter, chuter) | | 1 | | | X | X | X | X | X | X | Dojo |
| 29 | 04.03.2024 | KARATE | 1 | | | | X | X | | X | X | X | Dojo |
| 30 | 11.03.2024 | GYMNASTIQUE | | | 1 | 1 | X | X | X | X | | X | Dojo |
| 31 | 18.03.2024 | KARATE | 1 | | | | X | X | | X | X | X | Dojo |
| 32 | 25.03.2024 | JUTSU | | | 1 | | | | X | X | X | | Dojo |
| 33 | 01.04.2024 | Vacances | | | | | | | | | | | |
| 34 | 08.04.2024 | Vacances | | | | | | | | | | | |
| 35 | 15.04.2024 | KARATE | 1 | | | | | X | | X | X | X | Dojo |
| 36 | 22.04.2024 | JUTSU | | | 1 | | | | X | X | X | | Dojo |
| 37 | 29.04.2024 | KARATE | 1 | | | | | X | | X | X | X | Dojo |
| 38 | 06.05.2024 | COURIR ET ORIENTER | | | 1 | 1 | X | | X | | X | | Place en dur |
| 39 | 13.05.2024 | JEUX EN FORET | | | 1 | 1 | X | X | | | X | X | Forêt - piste VITA |
| 40 | 20.05.2024 | Lundi de Pentecôte | | | | | | | | | | | |
| 42 | 27.05.2024 | KARATE | 1 | | | | | X | | X | X | X | Dojo |
| 43 | 03.06.2024 | GYMNASTIQUE | | | 1 | 1 | X | X | X | X | | X | Dojo |
| 44 | 10.06.2024 | JEUX EN FORET | | | 1 | 1 | X | X | | | X | X | Forêt - piste VITA |
| 44 | 17.06.2024 | KARATE | 1 | | | | | X | | X | X | X | Dojo |
| 45 | 24.06.2024 | Vacances d'été | | | | | | | | | | | |
| 46 | 01.07.2024 | Vacances d'été | | | | | | | | | | | |
| 47 | | | | | | | | | | | | | |
| 48 | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | | | | | | | | | | | | | |
| 57 | | | | | | | | | | | | | |
| 58 | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | | | | | | | | | | | | | |

16 8 10 4
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 | | | | | |

