

# Plan de cours J+S-Kids

# Période scolaire 2023-2024

<b>Organisateur</b>	Karate Club Aigle
<b>Monieur J+S</b>	Florian Krebs (079 / 961 91 03) et Victor Monteiro (079 / 372 88 65)
<b>Période</b>	du 28 août 2023 au 17 juin 2024
<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						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	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
41	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					

