BASPO Magglingen

J+S Kids
Jugend+Sport

Planification du cours

## Plan de cours J+S-Kids

## Période scolaire 2024-2025

Organisateur	Karate Club Aigle
Monieur J+S	Florian Krebs (079 / 961 91 03)
Periode	du 26 août 2024 au 16 juin 2025
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)

															T.
						+=		<u>a</u> .					တ္သ	Cognitif	
						e		20					émotions positives	lв	
						ᇤ		as	a)			_	sit	용	
##						Jue I		}	1 1 1		d)	coordination	8		
=						0.		l∺ĕ	at		esseldnos	at	ည	dévelop.	
ᅙ				S	_	Ξ		ğ	П		<u>ĕ</u>	듥	.o	[e]	
5				ıté	Vri	e		:	NS.		dh	o	ŏ	g.	
⊑			ਰ	apparentés	0.0	D I		)s	Ε	so		8	éπ	<u>e</u>	
🖺			승	Jar	éc	in		S	<u>a</u>		<u>a</u>		ŝ	<u></u>	
::			Ę.	de	рп	Ĕ		<u>.</u>	e	les	÷Ξ	ē	des	Ιğ	
5			ď	S	S	ge		<u>=</u>	2	er	ter	ō	ē	🖺	
ᅵᄋᅆᇪᅵ			ort o	ort	ort	an		=	퓔	Ę.	tre	je	<u>=</u>	8	
Leçon/Entrainement#			Sport principal	Sports	Sports à découvrir	등		Œ	Renforcer la musculature	Fortifier	≣ntretenir la	Améliorer la	Eveiller	Encourager	
	Dates	Thèmes principaux	,	0,	0,		Contenu de la leçon	P		s cl				_	Particulartié
1			1				forme de jeu sur les positions	X		3 01	X		X	-	
	26.08.2024			_				_^							Dojo
2	02.09.2024		1				Travail de base sur les blocages		Χ		Х	Х	Х		Dojo
3		COURIR ET ORIENTER			1	1	Courir et estafettes orientation	Х		Χ		Х		<u> </u>	Place en dur
4	16.09.2024	LUNDI DU JEUNE													
5	23.09.2024	KARATE	1				Travail de base sur le kata	Х	Х		Х	Х	Х		Dojo
6		MUSIQUE ET MOUVEMENT			1		Orientation et rythme par le son et la musique	Х		Х		Х	Х		Dojo
7		COURIR ET ORIENTER			1		Courir et estafettes orientation	X		Х	П	Х		Х	Place en dur
8	14.10.2024					Ė	Stan St Social State Strong Control Indian	<u> </u>				^		Ĥ	
-															
9	21.10.2024						former de les escales accele	17	1			1/	7.		Della
10	28.10.2024		1				forme de jeu sur les positions	Х	Х		Х	Χ	Х		Dojo
11		GYMNASTIQUE			1		Circuit training "type" Gymnastique	Х	Х	Х			Х		Dojo
12	11.11.2024	KARATE	1				Travail de base sur le kata	Х	Х		Х	Χ	Х	L	Dojo
13	18.11.2024		1			П	Travail à deux - Gohon Kumité		Х		Х	Χ	Х		Dojo
14		JUDO (luter, chuter)		1			Forme de jeu (luter, chuter)	Х	Х	Х	Х		Х	Х	Dojo
15	02.12.2024		1	Ť		-	Travail de base sur les contres		Х		Х	Х	Х		Dojo
16	09.12.2024		i i	1			Forme de jeu sur la distance		<u> </u>	Х		X	<del>  ^`</del>	Х	
17		JUDO (luter, chuter)		1		-	•	-	Х	X			<del>  ~</del>		Dojo
				-			Forme de jeu (luter, chuter)	_^	_	^	^		_	_	D0J0
18		Vacances de Noël													
19		Vacances de Noël													
20	06.01.2025		1				Travail de base sur les blocages		Х		Χ	Х	Х		Dojo
21	13.01.2025	JUTSU		1			Initiation au déplacement et saisies			X	Х	Х		X	Dojo
22	20.01.2025	KARATE	1				Travail de base sur les blocages		Х		Х	Χ	Х		Dojo
24		JUDO (luter, chuter)		1			Forme de jeu (luter, chuter)	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Dojo
25		GYMNASTIQUE			1		Circuit training "type" Gymnastique	Х	Х	Х	Х		Х		Dojo
27	10.02.2025		1		·		forme de jeu sur le Kata	X	X	$\stackrel{\sim}{-}$	X	Х	X		Dojo
33	17.02.2025		'				Torrite de jeu sur le reata	_^	^		^				120,0
_				4			F	V	V	V	V	V	\ <u></u>	V	D-:-
28		JUDO (luter, chuter)		1			Forme de jeu (luter, chuter)	X	Х	Χ		X			Dojo
29	03.03.2025	KARATE	1				forme de jeu sur le Kata	Х	Χ		Χ	Х	Х		Dojo
30	10.03.2025	GYMNASTIQUE			1		Circuit training "type" Gymnastique	Х	Х	Х	Χ		Х		Dojo
31	17.03.2025		1				Travail de base sur le kata	Х	Х		Х	Х	Х		Dojo
32	24.03.2025	JUTSU		1			Forme de jeu sur la distance			Х	Х	Χ	L	Х	Dojo
35	31.03.2025		1				Travail de base sur les contres		Х		Х	Χ	Х		Dojo
36	07.04.2025			1			Forme de jeu sur la distance		Ė	Χ		X	Ė	Х	Dojo
33	14.04.2025											Ė			,-
33	21.04.2025														
-			4				Trougil do bogo our los blacases		V		$\overline{}$	V	~		Doio
37	28.04.2025		1				Travail de base sur les blocages		Х	$\vdash$	Х	X	Х	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	Dojo
38		COURIR ET ORIENTER			1	-	Courir et estafettes orientation	X	L.,	Χ	$\Box$	X	ļ.,	<u> </u>	Place en dur
39		JEUX EN FORET			1		Découverte des lieux, piste Vita	Х	Х		Ш	X	Х		Forêt - piste VITA
30		GYMNASTIQUE	L		1	1	Circuit training "type" Gymnastique	Х	Х	Χ	Х		Χ		Dojo
42	26.05.2025	KARATE	1			П	Travail à deux - Gohon Kumité		Х		Х	Χ	Х		Dojo
44	02.06.2025	JEUX EN FORET			1	1	Découverte des lieux, piste Vita	Х	Х			Χ	Х		Forêt - piste VITA
41		Lundi de Pentecôte					,,	Ė				Ė	Ė		
44	16.06.2025		1				Travail à deux - Gohon Kumité		Х		Х	Х	Х		Dojo
45		Vacances d'été	Ė				a doux Conon Number					^	Ĥ		25,5
46	30.00.2025	Vacances d'été													
47			$\vdash$						$\vdash$		ш		<u> </u>		
48														L	
50									LĪ		╚		L	L	
57															
58															
59											$\vdash$				
60						$\vdash$		$\vdash$			$\vdash$				
30			40	0	4.0	ο.		<u> </u>	الما		لــــــــــــــــــــــــــــــــــــ		000	<u>_</u>	
			<u>16</u>		10			۲	oint	s cl	e ae	ıa l	eço	n	4



max. 50% min. 25% min. 25% Stimuler le syst. cardio-vasculair
Renforcer la musculature
Fortifier les os
Entretenir la souplesse
Améliorer la coordination
Eveiller des émotions positives
Cognitifier le dévelop. Cognitifier

