

# Plan de cours J+S-Kids

# Période scolaire 2024-2025

<b>Organisateur</b>	Karate Club Aigle
<b>Monieur J+S</b>	Florian Krebs (079 / 961 91 03)
<b>Période</b>	du 26 août 2024 au 16 juin 2025
<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	26.08.2024	KARATE	1				X	X		X	X	X	Dojo
2	02.09.2024	KARATE	1				X	X		X	X	X	Dojo
3	09.09.2024	COURIR ET ORIENTER			1	1	X		X				Place en dur
4	16.09.2024	LUNDI DU JEUNE											
5	23.09.2024	KARATE	1				X	X		X	X	X	Dojo
6	30.09.2024	MUSIQUE ET MOUVEMENT			1		X		X		X	X	Dojo
7	07.10.2024	COURIR ET ORIENTER			1	1	X		X				Place en dur
8	14.10.2024	Vacances											
9	21.10.2024	Vacances											
10	28.10.2024	KARATE	1				X	X		X	X	X	Dojo
11	04.11.2024	GYMNASTIQUE			1	1	X	X	X		X		Dojo
12	11.11.2024	KARATE	1				X	X		X	X	X	Dojo
13	18.11.2024	KARATE	1					X		X	X	X	Dojo
14	25.11.2024	JUDO (luter, chuter)			1		X	X	X	X	X	X	Dojo
15	02.12.2024	KARATE	1					X		X	X	X	Dojo
16	09.12.2024	JUTSU			1				X	X	X		Dojo
17	16.12.2024	JUDO (luter, chuter)			1		X	X	X	X		X	Dojo
18	23.12.2024	Vacances de Noël											
19	30.12.2024	Vacances de Noël											
20	06.01.2025	KARATE	1					X		X	X	X	Dojo
21	13.01.2025	JUTSU			1				X	X	X		Dojo
22	20.01.2025	KARATE	1					X		X	X	X	Dojo
24	27.01.2025	JUDO (luter, chuter)			1		X	X	X	X	X	X	Dojo
25	03.02.2025	GYMNASTIQUE			1	1	X	X	X		X		Dojo
27	10.02.2025	KARATE	1				X	X		X	X	X	Dojo
33	17.02.2025	Vacances											
28	24.02.2025	JUDO (luter, chuter)			1		X	X	X	X	X	X	Dojo
29	03.03.2025	KARATE	1				X	X		X	X	X	Dojo
30	10.03.2025	GYMNASTIQUE			1	1	X	X	X		X		Dojo
31	17.03.2025	KARATE	1				X	X		X	X	X	Dojo
32	24.03.2025	JUTSU			1				X	X	X		Dojo
35	31.03.2025	KARATE	1					X		X	X	X	Dojo
36	07.04.2025	JUTSU			1				X	X	X		Dojo
33	14.04.2025	Vacances											
33	21.04.2025	Vacances											
37	28.04.2025	KARATE	1					X		X	X	X	Dojo
38	05.05.2025	COURIR ET ORIENTER			1	1	X		X			X	Place en dur
39	12.05.2025	JEUX EN FORET			1	1	X	X		X	X		Forêt - piste VITA
30	19.05.2025	GYMNASTIQUE			1	1	X	X	X		X		Dojo
42	26.05.2025	KARATE	1					X		X	X	X	Dojo
44	02.06.2025	JEUX EN FORET			1	1	X	X		X	X		Forêt - piste VITA
41	09.06.2025	Lundi de Pentecôte											
44	16.06.2025	KARATE	1					X		X	X	X	Dojo
45	23.06.2025	Vacances d'été											
46	30.06.2025	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					

