

Plan de cours J+S-Kids

Période scolaire 2025-2026

Organisateur	Karate Club Aigle
Monieur J+S	Florian Krebs (079 / 961 91 03)
Période	du 25 août 2025 au 15 juin 2026
Groupe	Groupe enfants débutants (5 - 8 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	Contenu de la leçon	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	25.08.2025	KARATE	1				forme de jeu sur les positions	X	X		X	X	X	Dojo
2	01.09.2025	KARATE	1				Travail de base sur les blocages		X		X	X	X	Dojo
3	08.09.2025	COURIR ET ORIENTER			1	1	Courir et estafettes orientation	X		X		X	X	Place en dur
4	15.09.2025	KARATE	1				Travail de base sur les blocages		X		X	X	X	Dojo
5	22.09.2025	LUNDI DU JEUNE												
6	29.09.2025	MUSIQUE ET MOUVEMENT			1		Orientation et rythme par le son et la musique	X		X		X	X	Dojo
7	06.10.2025	COURIR ET ORIENTER			1	1	Courir et estafettes orientation	X		X		X	X	Place en dur
8	13.10.2025	Vacances												
9	20.10.2025	Vacances												
10	27.10.2025	KARATE	1				forme de jeu sur les positions	X	X		X	X	X	Dojo
11	03.11.2025	GYMNASTIQUE			1	1	Circuit training "type" Gymnastique	X	X	X	X		X	Dojo
12	10.11.2025	KARATE	1				Travail de base sur le kata	X	X		X	X	X	Dojo
13	17.11.2025	KARATE	1				Travail à deux - Gohon Kumité		X		X	X	X	Dojo
14	24.11.2025	JUDO (luter, chuter)		1			Forme de jeu (luter, chuter)	X	X	X	X	X	X	Dojo
15	01.12.2025	KARATE	1				Travail de base sur les contres		X		X	X	X	Dojo
16	08.12.2025	JUTSU			1		Forme de jeu sur la distance			X	X	X		Dojo
17	15.12.2025	JUDO (luter, chuter)			1		Forme de jeu (luter, chuter)	X	X	X	X		X	Dojo
18	22.12.2025	Vacances de Noël												
19	29.12.2025	Vacances de Noël												
20	05.01.2026	KARATE	1				Travail de base sur les blocages		X		X	X	X	Dojo
21	12.01.2026	JUTSU			1		Initiation au déplacement et saisies			X	X	X	X	Dojo
22	19.01.2026	KARATE	1				Travail de base sur les blocages		X		X	X	X	Dojo
24	26.01.2026	JUDO (luter, chuter)			1		Forme de jeu (luter, chuter)	X	X	X	X	X	X	Dojo
25	02.02.2026	GYMNASTIQUE			1	1	Circuit training "type" Gymnastique	X	X	X	X		X	Dojo
27	09.02.2026	KARATE	1				forme de jeu sur le Kata	X	X		X	X	X	Dojo
33	16.02.2026	Vacances												
28	23.02.2026	JUDO (luter, chuter)			1		Forme de jeu (luter, chuter)	X	X	X	X	X	X	Dojo
29	02.03.2026	KARATE	1				forme de jeu sur le Kata	X	X		X	X	X	Dojo
30	09.03.2026	GYMNASTIQUE			1	1	Circuit training "type" Gymnastique	X	X	X	X		X	Dojo
31	16.03.2026	KARATE	1				Travail de base sur le kata	X	X		X	X	X	Dojo
32	23.03.2026	JUTSU			1		Forme de jeu sur la distance			X	X	X		Dojo
35	30.03.2026	KARATE	1				Travail de base sur les contres	X		X	X	X		Dojo
36	06.04.2026	Vacances												
33	13.04.2026	Vacances												
33	20.04.2026	JUTSU			1		Forme de jeu sur la distance			X	X	X		Dojo
37	27.04.2026	KARATE	1				Travail de base sur les blocages		X		X	X	X	Dojo
38	04.05.2026	COURIR ET ORIENTER			1	1	Courir et estafettes orientation	X		X		X	X	Place en dur
39	11.05.2026	JEUX EN FORET			1	1	Découverte des lieux, piste Vita	X	X		X	X		Forêt - piste VITA
30	18.05.2026	GYMNASTIQUE			1	1	Circuit training "type" Gymnastique	X	X	X	X		X	Dojo
42	25.05.2026	Lundi de Pentecôte												
44	01.06.2026	JEUX EN FORET			1	1	Découverte des lieux, piste Vita	X	X		X	X		Forêt - piste VITA
41	08.06.2026	KARATE	1				forme de jeu sur le Kata	X	X		X	X	X	Dojo
44	15.06.2026	KARATE	1				Travail à deux - Gohon Kumité		X		X	X	X	Dojo
45	22.06.2026	Vacances d'été												
46	29.06.2026	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					

