

Plan de cours J+S-Kids

Période scolaire 2026-2027

Organisateur	Karate Club Aigle
Monieur J+S	Florian Krebs (079 / 961 91 03)
Période	du 24 août 2026 au 21 juin 2027
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
1	24.08.2026	KARATE	1				forme de jeu sur les positions	X X X X X	Dojo
2	31.08.2026	KARATE	1				Travail de base sur les blocages	X X X X X	Dojo
3	07.09.2026	COURIR ET ORIENTER			1	1	Courir et estafettes orientation	X X X X X	Place en dur
4	14.09.2026	KARATE	1				Travail de base sur les blocages	X X X X X	Dojo
5	21.09.2026	LUNDI DU JEUNE							
6	28.09.2026	MUSIQUE ET MOUVEMENT			1		Orientation et rythme par le son et la musique	X X X X X	Dojo
7	05.10.2026	COURIR ET ORIENTER			1	1	Courir et estafettes orientation	X X X X X	Place en dur
8	12.10.2026	Vacances							
9	19.10.2026	Vacances							
10	26.10.2026	KARATE	1				forme de jeu sur les positions	X X X X X	Dojo
11	02.11.2026	GYMNASTIQUE			1	1	Circuit training "type" Gymnastique	X X X X X	Dojo
12	09.11.2026	KARATE	1				Travail de base sur le kata	X X X X X	Dojo
13	16.11.2026	KARATE	1				Travail à deux - Gohon Kumité	X X X X X	Dojo
14	23.11.2026	JUDO (luter, chuter)			1		Forme de jeu (luter, chuter)	X X X X X	Dojo
15	30.11.2026	KARATE	1				Travail de base sur les contres	X X X X X	Dojo
16	07.12.2026	JUTSU			1		Forme de jeu sur la distance	X X X X X	Dojo
17	14.12.2026	JUDO (luter, chuter)			1		Forme de jeu (luter, chuter)	X X X X X	Dojo
18	21.12.2026	KARATE	1				Travail de base sur les blocages	X X X X X	Dojo
19	28.12.2026	Vacances de Noël							
20	04.01.2027	Vacances de Noël							
21	11.01.2027	JUTSU			1		Initiation au déplacement et saisies	X X X X X	Dojo
22	18.01.2027	KARATE	1				Travail de base sur les blocages	X X X X X	Dojo
24	25.01.2027	JUDO (luter, chuter)			1		Forme de jeu (luter, chuter)	X X X X X	Dojo
25	01.02.2027	GYMNASTIQUE			1	1	Circuit training "type" Gymnastique	X X X X X	Dojo
27	08.02.2027	Vacances							
33	15.02.2027	KARATE	1				forme de jeu sur le Kata	X X X X X	Dojo
28	22.02.2027	JUDO (luter, chuter)			1		Forme de jeu (luter, chuter)	X X X X X	Dojo
29	01.03.2027	KARATE	1				forme de jeu sur le Kata	X X X X X	Dojo
30	08.03.2027	GYMNASTIQUE			1	1	Circuit training "type" Gymnastique	X X X X X	Dojo
31	15.03.2027	KARATE	1				Travail de base sur le kata	X X X X X	Dojo
32	22.03.2027	JUTSU			1		Forme de jeu sur la distance	X X X X X	Dojo
35	29.03.2027	Vacances							
36	05.04.2027	Vacances							
33	12.04.2027	KARATE	1				Travail de base sur les contres	X X X X X	Dojo
33	19.04.2027	JUTSU			1		Forme de jeu sur la distance	X X X X X	Dojo
37	26.04.2027	KARATE	1				Travail de base sur les blocages	X X X X X	Dojo
38	03.05.2027	COURIR ET ORIENTER			1	1	Courir et estafettes orientation	X X X X X	Place en dur
39	10.05.2027	JEUX EN FORET			1	1	Découverte des lieux, piste Vita	X X X X X	Forêt - piste VITA
30	17.05.2027	Lundi de Pentecôte							
42	24.05.2027	GYMNASTIQUE			1	1	Circuit training "type" Gymnastique	X X X X X	Dojo
44	31.05.2027	JEUX EN FORET			1	1	Découverte des lieux, piste Vita	X X X X X	Forêt - piste VITA
41	07.06.2027	KARATE	1				forme de jeu sur le Kata	X X X X X	Dojo
44	14.06.2027	KARATE	1				Travail de base sur les coups de pied	X X X X X	Dojo
45	21.06.2027	KARATE	1				Travail à deux - Gohon Kumité	X X X X X	Dojo
46	28.06.2027	Vacances d'été							
47									
48									
50									
57									
58									
59									
60									

17 8 10 9
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

