

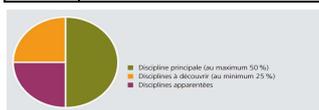
Planification des cours J+S-Kids avec discipline principale



La planification des cours est un outil pour planifier les leçons/cours et doit être soumise, pour approbation, à l'Office J+S lors de l'inscription du cours. Il est possible d'utiliser d'autres modèles, pourvu qu'ils contiennent les mêmes informations. Les moniteurs de cours ont la possibilité d'adapter le programme à court terme, s'ils respectent les Directives J+S Kids.

Organisation:	Kihon Karaté Club La Chaux-de-Fonds
Définition de groupe:	7-9 ans
Age des enfants:	7-9 ans
Discipline principale:	Karaté
Numéro de l'offre:	445250
Moniteur J+S:	Jorge Oliveira, Luis Miguel Lema-Favre
Coach J+S:	Luis Miguel Lema-Favre
Lieu et heure:	Dojo, piscine des Mélèzes, patinoire, forêt, mercredi et vendredi 17h30-18h30

Leçons/Entraînement	Dates	Sport / Thèmes principaux	Sport principal, au maximum 50%	Sports apparentés	Découvrir/compensation au minimum 25%	Lieu / Environnement du cours	Changement d'environnement
1	mercredi, 7. septembre 2011	karaté	1			Dojo	
2	vendredi, 9. septembre 2011	Jonglage			1	Dojo ou dehors	1
3	mercredi, 14. septembre 2011	Jonglage			1	Dojo ou dehors	1
4	vendredi, 16. septembre 2011	karaté	1			Dojo	
5	mercredi, 21. septembre 2011	Gymnastique et acrobatie			1	Dojo	
6	vendredi, 23. septembre 2011	Jonglage			1	Dojo ou dehors	1
7	mercredi, 28. septembre 2011	karaté	1			Dojo	
8	vendredi, 30. septembre 2011	Judo		1		Dojo	
9	mercredi, 19. octobre 2011	karaté	1			Dojo	
10	mercredi, 26. octobre 2011	karaté	1			Dojo	
11	vendredi, 28. octobre 2011	Judo		1		Dojo	
12	mercredi, 2. novembre 2011	Jonglage			1	Dojo ou dehors	1
13	vendredi, 4. novembre 2011	karaté	1			Dojo	
14	mercredi, 9. novembre 2011	karaté	1			Dojo	
15	vendredi, 11. novembre 2011	Jonglage			1	Dojo ou dehors	1
16	mercredi, 16. novembre 2011	karaté	1			Dojo	
17	vendredi, 18. novembre 2011	Jonglage			1	Dojo ou dehors	1
18	mercredi, 23. novembre 2011	Gymnastique et acrobatie			1	Dojo	
19	vendredi, 25. novembre 2011	karaté	1			Dojo	
20	mercredi, 30. novembre 2011	Gymnastique et acrobatie			1	Dojo	
21	vendredi, 2. décembre 2011	karaté (passage de grades)	1			Dojo	
22	mercredi, 7. décembre 2011	Gymnastique et acrobatie			1	Dojo	
23	vendredi, 9. décembre 2011	Patinage			1	Patinoire	1
24	mercredi, 14. décembre 2011	karaté	1			Dojo	
25	vendredi, 16. décembre 2011	Patinage			1	Patinoire	1
26	mercredi, 21. décembre 2011	karaté	1			Dojo	
27	mercredi, 11. janvier 2012	karaté	1			Dojo	
28	vendredi, 13. janvier 2012	Gymnastique et acrobatie			1	Dojo	
29	mercredi, 18. janvier 2012	karaté	1			Dojo	
30	vendredi, 20. janvier 2012	Patinage			1	Patinoire	1
31	mercredi, 25. janvier 2012	karaté	1			Dojo	
32	vendredi, 27. janvier 2012	Patinage			1	Patinoire	1
33	mercredi, 1. février 2012	Gymnastique et acrobatie			1	Dojo	
34	vendredi, 3. février 2012	karaté	1			Dojo	
35	mercredi, 8. février 2012	karaté	1			Dojo	
36	vendredi, 10. février 2012	Judo		1		Dojo	
37	mercredi, 15. février 2012	karaté	1			Dojo	
38	vendredi, 17. février 2012	Judo		1		Dojo	
39	mercredi, 22. février 2012	karaté	1			Dojo	
40	vendredi, 24. février 2012	Jeux et découverte en forêt			1	Piste vitae	1
41	mercredi, 7. mars 2012	karaté	1			Dojo	
42	vendredi, 9. mars 2012	karaté	1			Dojo	
43	mercredi, 14. mars 2012	Jeux et découverte en forêt			1	Piste vitae	1
44	vendredi, 16. mars 2012	Gymnastique et acrobatie			1	Dojo	
45	mercredi, 21. mars 2012	karaté	1			Dojo	
46	vendredi, 23. mars 2012	karaté	1			Dojo	
47	mercredi, 28. mars 2012	Gymnastique et acrobatie			1	Dojo	
48	vendredi, 30. mars 2012	karaté (passage de grades)	1			Dojo	
49	mercredi, 4. avril 2012	Jeux et découverte en forêt			1	Piste vitae	1
50	mercredi, 25. avril 2012	karaté	1			Dojo	
51	vendredi, 27. avril 2012	Judo		1		Dojo	
52	mercredi, 2. mai 2012	karaté	1			Dojo	
53	vendredi, 4. mai 2012	Jeux et découverte en forêt			1	Piste vitae	1
54	mercredi, 9. mai 2012	karaté	1			Dojo	
55	vendredi, 11. mai 2012	Gymnastique et acrobatie			1	Dojo	
56	mercredi, 16. mai 2012	Jeux et découverte en forêt			1	Piste vitae	1
57	mercredi, 23. mai 2012	karaté	1			Dojo	
58	vendredi, 25. mai 2012	Jeux et découverte en forêt			1	Piste vitae	1
59	mercredi, 30. mai 2012	karaté	1			Dojo	
60	vendredi, 1. juin 2012	Natation			1	Piscine des Mélèzes	1
61	mercredi, 6. juin 2012	karaté	1			Dojo	
62	vendredi, 8. juin 2012	Natation			1	Piscine des Mélèzes	1
63	mercredi, 13. juin 2012	karaté	1			Dojo	
64	vendredi, 15. juin 2012	Natation			1	Piscine des Mélèzes	1
65	mercredi, 20. juin 2012	karaté	1			Dojo	
66	vendredi, 22. juin 2012	Jeux et découverte en forêt			1	Piste vitae	1
67	mercredi, 27. juin 2012	karaté	1			Dojo	
68	vendredi, 29. juin 2012	Gymnastique et acrobatie			1	Dojo	
69	mercredi, 4. juillet 2012	karaté	1			Dojo	
70	vendredi, 6. juillet 2012	karaté (passage de grades)	1			Dojo	
Total			35	5	30	Nombre	20
En pourcentage			50%	7%	43%	Pour cent	29%



Office fédéral du sport OFSP
Sport des jeunes et des adultes

Polysportivité: au moins 25% des entraînements doivent être consacrés à des disciplines à découvrir/de compensation, au max. 50% peuvent être consacrés à la discipline principale. Le solde des entraînements concernera des disciplines/formes de base du mouvement apparentées.

Changement d'environnement: L'Office fédéral du sport OFSP préconise qu'un quart des entraînements se déroule dans des environnements différents, pour que les enfants profitent d'un développement intégral.