

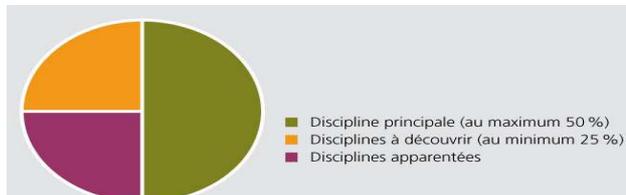


## Planification des cours J+S-Kids avec discipline principale

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.

<b>Organisation:</b>	Club du Kihon Karaté Club La Chaux-de-Fonds
<b>Définition de groupe:</b>	4-6 ans
<b>Age des enfants:</b>	4-6 ans
<b>Discipline principale:</b>	Karaté
<b>Numéro de l'offre:</b>	445253
<b>Moniteur J+S:</b>	Jorge Oliveira, Luis Miguel Lema-Favre
<b>Coach J+S:</b>	Luis Miguel Lema-Favre
<b>Lieu et heure:</b>	La Chaux-de-Fonds, dojo, Tourelles 38a, jeudi 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	jeudi, 1. septembre 2011	karaté	1			Dojo		
2	jeudi, 8. septembre 2011	Jonglage			1	Dojo ou dehors	1	
3	jeudi, 15. septembre 2011	karaté	1			Dojo		
4	jeudi, 22. septembre 2011	Jonglage			1	Dojo ou dehors	1	
5	jeudi, 29. septembre 2011	karaté	1			Dojo		
6	jeudi, 20. octobre 2011	Judo		1		Dojo		
7	jeudi, 27. octobre 2011	karaté	1			Dojo		
8	jeudi, 3. novembre 2011	Jonglage			1	Dojo ou dehors	1	
9	jeudi, 10. novembre 2011	karaté	1			Dojo		
10	jeudi, 17. novembre 2011	Jonglage			1	Dojo ou dehors	1	
11	jeudi, 24. novembre 2011	karaté	1			Dojo		
12	jeudi, 1. décembre 2011	karaté (passage de grades)	1			Dojo		
13	jeudi, 8. décembre 2011	Patinage			1	Patinoire	1	
14	jeudi, 15. décembre 2011	Patinage			1	Patinoire	1	
15	jeudi, 22. décembre 2011	karaté	1			Dojo		
16	jeudi, 12. janvier 2012	karaté	1			Dojo		
17	jeudi, 19. janvier 2012	Patinage			1	Patinoire	1	
18	jeudi, 26. janvier 2012	Patinage			1	Patinoire	1	
19	jeudi, 2. février 2012	karaté	1			Dojo		
20	jeudi, 9. février 2012	Judo		1		Dojo		
21	jeudi, 16. février 2012	karaté	1			Dojo		
22	jeudi, 23. février 2012	Jeux et découverte en forêt			1	Piste vitae	1	
23	jeudi, 8. mars 2012	Judo		1		Dojo		
24	jeudi, 15. mars 2012	karaté	1			Dojo		
25	jeudi, 22. mars 2012	karaté	1			Dojo		
26	jeudi, 29. mars 2012	karaté (passage de grades)	1			Dojo		
27	jeudi, 5. avril 2012	Jeux et découverte en forêt			1	Piste vitae	1	
28	jeudi, 26. avril 2012	Judo		1		Dojo		
29	jeudi, 3. mai 2012	karaté	1			Dojo		
30	jeudi, 10. mai 2012	Jeux et découverte en forêt			1	Piste vitae	1	
31	jeudi, 24. mai 2012	karaté	1			Dojo		
32	jeudi, 31. mai 2012	Natation			1	Piscine des Mélèzes	1	
33	jeudi, 7. juin 2012	Natation			1	Piscine des Mélèzes	1	
34	jeudi, 14. juin 2012	Natation			1	Piscine des Mélèzes	1	
35	jeudi, 21. juin 2012	Jeux et découverte en forêt			1	Piste vitae	1	
36	jeudi, 28. juin 2012	karaté	1			Dojo		
37	jeudi, 5. juillet 2012	karaté (passage de grades)	1			Dojo		
		<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>15</b>		<b>Nombre</b>	<b>15</b>
		<b>En pourcentage</b>	<b>49%</b>	<b>11%</b>	<b>41%</b>		<b>Pour cent</b>	<b>41%</b>



**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 OFSPO préconise qu'un quart des entraînements se déroule dans des environnements différents, pour que les enfants profitent d'un développement intégral.