

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:	
Définition de groupe:	
Age des enfants:	
Discipline principale:	
Numéro de cours:	
Moniteur J+S:	
Coach J+S:	

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	25.11.2010	rythmique: monté assiette pas-trot travail individuel programme libre Théorie: test nettoyage kids	x			école de voltige	
2	02.12.2010	voltige	x				
3	09.12.2010	voltige	x				
4	16.12.2010	voltige	x				
5	23.12.2010	test	x				
6	13.01.2011	coordination/a genoux-moulin-serpent jeux de groupe-programme libre Théorie: test prép.cheval kids	X				
7	20.01.2011	voltige	x				
8	27.01.2011	voltige	x				
9	03.02.2011	voltige	x				
10	10.02.2011	test	x				
11	17.02.2011	lancer-attraper (trot-galop) renforcer la base (assids-drapeau) recherche programme libre groupe théorie: rattrapage et extérieur	x				
12	24.02.2011	équitation		x		école de voltige	
13	03.03.2011	équilibre/ tenue/debout /stand programme libre à 2/double test extérieur	x				
14							
15	17.03.2011	corde raide			x	école de cirque	
16	24.03.2011	équitation		x			
17	31.03.2011	voltige	x				
18	07.03.2011	voltige	x				
19	14.04.2011	danse			x	école de danse	
20	05.05.2011	travail sur musique theorie: maréchalerie					
21	12.05.2011	voltige					
22	19.05.2011	gym saut en longueur,course			x	école de grolley	
23	26.05.2011	équitation		x		école de voltige	
24	09.06.2011	voltige					
25	16.06.2011	vltige					
26	30.06.2011	équitation test					
27	07.07.2011	jeux avec raquette			x	tenis/ école	
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
		Total	14	3	4		Nombre 0
		En pourcentage	67%	14%	19%		Pour cent 0%



- Discipline principale (au maximum 50%)
- Disciplines à découvrir (au minimum 25%)
- Disciplines apparentées

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.

Exemple de 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:	Club de Badminton, village x
Définition de groupe:	Juniors U10
Age des enfants:	7-10 ans
Discipline principale:	Badminton
Numéro de cours:	111222
Moniteur J+S:	Pierre Dubois
Coach J+S:	A. Exemple

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	Lu, 05.01.	Patinage			1	Patinoire	1	
2	Je, 08.01.	Aqua-Fit, Introduction 1			1	Piscine couverte Eauville	1	
3	Lu, 12.01.	Hockey sur glace			1	Patinoire	1	
4	Je, 15.01.	Aqua-Fit, Introduction 2			1	Piscine couverte Eauville	1	
5	Lu, 19.01.	Luge			1	Piste de luge	1	
6	Je, 22.01.	Aqua-Fit, Introduction 6			1	Piscine couverte Eauville	1	
	Sa, 24.01.	Visite IC 1er.Liguel						
7	Lu, 26.01.	Badminton	1			Salle de sport		
8	Je, 29.01.	Racketlon		1		Salle de sport		
	31.01.-08.02.	Vacances						
9	Lu, 09.02.	kidstennis, Appronfondissement 1		1		Salle de sport		
10	Je, 12.02.	kidstennis, Appronfondissement 2		1		Salle de sport		
11	Lu, 16.02.	Tennis de table/Squash, Introduction 1		1		Salle de sport		
12	Je, 19.02.	Tennis de table/Squash, Introduction 2		1		Salle de sport		
13	Lu, 23.02.	Badminton, Coup main basse 1	1			Salle de sport		
14	Je, 26.02.	Badminton, Coup main basse 2	1			Salle de sport		
15	Lu, 02.03.	Badminton, Coup main basse 3	1			Salle de sport		
16	Je, 05.03.	Badminton, Coup main basse 4	1			Salle de sport		
17	Lu, 09.03.	Badminton, Coup main haute 1	1			Salle de sport		
18	Je, 12.03.	Badminton, Coup main haute 2	1			Salle de sport		
	Sa, 14.03.	Visite Swiss Open						
19	Lu, 16.03.	Badminton, Coup main haute 3	1			Salle de sport		
20	Je, 19.03.	Badminton, Coup main haute 4	1			Salle de sport		
21	Lu, 23.03.	Badminton, Coup main haute 5	1			Salle de sport		
22	Je, 26.03.	Unihockey, Appronfondissement 1		1		Salle de sport		
23	Lu, 30.03.	Unihockey, Appronfondissement 2		1		Salle de sport		
24	Je, 02.04.	Unihockey, Formes de jeu en petites équipes		1		Salle de sport		
	04.04.-19.04.	Vacances de printemps						
25	Lu, 20.04.	Racketlon, Tournoi de jeu		1		Salle de sport		
26	Je, 23.04.	Badminton, Double Appronfond. 1	1			Salle de sport		
27	Lu, 27.04.	Badminton, Double Appronfond. 2	1			Salle de sport		
28	Je, 30.04.	Badminton, Double Appronfond. 3	1			Salle de sport		
29	Lu, 04.05.	Badminton, Double Appronfond. 4	1			Salle de sport		
	Do, 07.05.	Kein Training						
30	Mo, 11.05.	Course d'orientation, Introduction 1			1	Place de l'école	1	
31	Do, 14.05.	Course d'orientation, Introduction 2			1	Place de l'école	1	
32	Mo, 18.05.	Tour à vélo			1	Aux environs du village	1	
33	Do, 21.05.	Badminton, Formes de jeu	1			Salle de sport		
			Total	15	9	9	Nombre	9
			En pourcentage	45%	27%	27%	Pour cent	27%



- Discipline principale (au maximum 50%)
- Disciplines à découvrir (au minimum 25%)
- Disciplines apparentées

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.