

Chers parents, Chers élèves,

Comme chaque année, le CO de Sarine Ouest met sur pied une semaine sportive et culturelle qui se déroulera du 19 au 23 mai 2025. Ce projet permet à tous les élèves de notre école de vivre une expérience particulière et enrichissante au travers d'activités complémentaires au programme scolaire habituel.

Les activités proposées

Les élèves choisissent une activité pour le matin et une autre pour l'après-midi. Ceux-ci peuvent aller à la découverte de nouveaux domaines ou alors profiter de pratiquer une discipline déjà connue et y acquérir des aptitudes spécifiques. Les élèves rentrent midi et soir à la maison, sauf lorsque le contraire est indiqué.

Le nom des différentes activités vous est exposé dans les pages qui suivent. Vous prendrez ainsi connaissance avec votre enfant du prix demandé ainsi que les élèves auxquels ces activités s'adressent (9^e, 10^e, 11^e ou tous). Les inscriptions se font à la maison par internet (durant la semaine du 11 novembre 2024). Les élèves doivent cocher dans l'ordre de préférence

3 activités pour le matin et 3 activités pour l'après-midi (seule une activité par demi-journée sera retenue)

Malgré les efforts financiers importants consentis par nos partenaires, une telle organisation reste coûteuse. Nous avons pu, grâce aux efforts consentis par les communes, rendre gratuites certaines activités.

Les élèves qui désirent faire un stage doivent s'inscrire sous l'activité « stages professionnels » et ensuite chercher eux-mêmes un stage (ou plusieurs stages) qui devra occuper la semaine entière. Aucune demande de stages durant la Semaine Divers ne sera acceptée pour un élève n'ayant pas choisi cette activité.

Le Rest'au CO sera ouvert durant toute la semaine. Toutes les inscriptions ordinaires seront toutefois annulées. Vous aurez la possibilité d'inscrire votre enfant pour un ou plusieurs repas dès que vous connaîtrez les activités que nous lui auront attribuées.

Depuis quelques années, nous avons décidé de procéder à la facturation après la Semaine Divers et non plus avant. Nous profitons de ce changement pour vous rendre attentifs au fait que seules les absences justifiées par un certificat (maladie, accident) ou lors d'un cas exceptionnel (décès) seront déduites de la facture.

De plus, les certificats doivent être rendus, au secrétariat, au plus tard 10 jours après la Semaine Divers. Passé ce délai, aucune déduction ne sera faite. Nous vous remercions de votre compréhension et restons bien évidemment à votre disposition.

Modalités d'inscription :

Il n'est pas possible de choisir deux fois la même activité en la cochant une fois le matin et une fois l'après-midi. En revanche, tu pourras être placé dans l'activité soit le matin soit l'après-midi indépendamment de ton choix initial.

Le tutoriel d'inscription se trouvent sur le canal *FG (formation générale)* de l'équipe TEAMS de ta classe. Ces informations sont également disponibles sur le site internet de l'école (www.co-sarineouest.ch) dans la rubrique « Vie et soutien scolaire », sous l'onglet « Semaine Divers ».

L'inscription sous le modèle « premier arrivé, premier servi » ne se fera plus que pour quelques activités. Ces activités sont signalées avec un petit astérisque → *. Donc si tu t'inscris à une de ces activités il n'y a qu'un choix à faire (un pour le matin et un pour l'après-midi) contrairement aux autres activités pour lesquels 3 choix pour le matin et 3 choix pour l'après-midi doivent être faits et ceci dans l'ordre de préférence. Évidemment, il est possible de mixer une de ces activités pour un demi-jour et 3 choix d'activités pour l'autre demi-jour.

Attention, cette année, il y aura également une activité « Chœur et Théâtre ». Cette activité est réservée aux élèves qui font partie de ces deux cours durant toute l'année. Les élèves faisant le chœur ou le théâtre à l'année doivent donc obligatoirement s'inscrire à cette activité pour les matins.

Conscients que l'inscription est un moment stressant et que le système est souvent surchargé à l'ouverture, nous nous sommes renseignés sur les différentes modalités dans les autres CO ainsi que sur les différents systèmes d'inscription. Une technique d'échelonnage très efficace est ressortie dans plusieurs CO. Dorénavant, nous allons donc procéder de la façon suivante :

- Le lundi 11 novembre dès 7h00 : ouverture des inscriptions pour les 11^e
- Le mercredi 13 novembre entre 6h30-7h00 : ouverture des inscriptions pour les 10^e
- Le jeudi 14 novembre entre 6h30-7h00 : ouverture des inscriptions pour les 9^e

Les inscriptions restent ouvertes pour tout le monde jusqu'au 17 novembre 2024. Passé ce délai, les élèves qui ne se sont pas inscrits seront placés dans les activités qui ont encore des places disponibles. **L'inscription se fera directement en ligne depuis la maison.** Chaque élève reçoit le lien d'inscription sur son adresse @studentfr.ch.

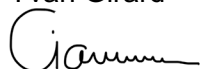
Pour la répartition des élèves dans les activités, c'est l'ordinateur qui s'en chargera. L'algorithme fonctionne de la façon suivante. Dans un premier temps, il va essayer de placer tous les élèves dans leur premier choix. Si cela ne fonctionne pas, il place ensuite des élèves dans les choix suivants. Il ne prend pas en compte le jour et l'heure à laquelle l'élève s'est inscrit. Il n'y a donc pas besoin de s'inscrire directement à l'ouverture à part évidemment pour les activités « premier arrivé, premier servi ».

Durant la semaine d'inscription, des places se libèrent parfois dans certaines activités. Il est donc possible de se connecter plusieurs fois et de modifier son inscription. L'inscription qui est enregistrée est toujours la dernière version. Pour que l'inscription soit validée, il faut bien cliquer sur le mot « terminer » à la fin de l'inscription, puis sur « déconnexion ».

Nous rappelons que les choix sont définitifs et qu'aucun changement d'activité ne sera accepté.

Nous vous prions de recevoir, chers parents, chers élèves, nos meilleures salutations.

Le Directeur
Yvan Girard



Au nom des organisateurs
Lisa Oberson



1. Stages professionnels

Stages professionnels (tous) *

Si l'élève désire faire un stage durant la Semaine Divers entière, il doit s'inscrire à cette activité. Par contre, c'est à lui de trouver son stage et non à l'école. S'il n'arrive pas à trouver un stage, il sera alors placé dans une activité spécifique qui se déroule au CO. Le ou les stages que l'élève trouvera doivent l'occuper la semaine entière. De plus, un élève ne s'étant pas inscrit à l'activité « stages professionnels » ne sera pas autorisé à partir en stage durant la Semaine Divers.

2. Activités pour la journée entière

Camp à Fischingen, Thurgovie (tous)

50 frs

Il reste encore des places, alors n'hésite pas !!!

Nous te proposons de passer une semaine en Thurgovie, à vivre des expériences uniques ! Tu passeras la journée en plein air, tu participeras à divers travaux visant à l'entretien de la réserve naturelle, tu utiliseras pelle et pioche pour remettre les chemins en état, tu mettras en place des prairies de fleurs sauvages, tu construiras des abris pour les lézards, tu apprendras à vivre en communauté et à préparer le repas pour les autres. Tu auras aussi des moments pour randonner ou profiter de la nature, pour te reposer, lire ou jouer. Tu hésites encore ? Tu peux alors aller regarder les photos d'un précédent camp : <https://co-sarineouest.ch/semaine-divers>

Cinéma (tous)

100 frs

Tu as envie de découvrir les coulisses du cinéma et monter un film de A à Z. Tu aimes faire des vidéos et du montage. Tu as envie de t'essayer à l'écriture d'un scénario, au montage des scènes, à imaginer un décor, filmer toutes les scènes et enfin faire un montage final de tout ceci. Alors cette activité est pour toi. Tu seras entouré de professionnels qui seront là pour t'épauler et te guider. L'activité se déroule au CO.

Montagne rando & fun (tous)

100 frs

Si tu apprécies les grands espaces, la nature et la montagne, cette activité est faite pour toi. Durant cette semaine sportive et en fonction de la météo, tu pourras randonner dans les stations de nos Préalpes et aussi profiter d'activités fun comme un parcours dans les arbres, de la grimpe (en salle) ou peut-être même de la trottinette de montagne.

3. Activités gratuites

Aumônerie :

Apprendre à se connaître et à se connecter par la créativité (tous)

matin

Nous utiliserons des techniques accessibles à tous d'écriture, de lettering (calligraphie) et de dessin/peinture pour prendre le temps de déstresser, de s'écouter, de raconter sa vie et d'entrer en relation avec Dieu pour ceux qui veulent. Cette activité se déroule au CO. Bienvenue à tous, croyants ou non !

Autour de l'Afrique (tous) *

matin ou après-midi

Pars à la découverte de l'Afrique à travers la musique, l'art et la cuisine. Durant cette semaine tu vas découvrir des instruments de percussion africaine et apprendre à en jouer (djembé, balafon, tama, kora,...). Enfin tu pourras goûter quelques spécialités culinaires sous forme d'amuse-gueule. Tu découvriras plusieurs artistes africains dans les domaines du chant, de la musique, de la danse, ... Viens te plonger au cœur de l'Afrique pour quelques heures et enrichir ta connaissance ! L'activité se déroule au CO.

Capoeira (tous) ***matin ou après-midi**

La capoeira est un art martial brésilien. Anciennement pratiquée comme technique de combat par les esclaves, elle se transforma progressivement en jeu d'adresse et d'esquives.

Le but est d'enchaîner avec adresse des coups et esquives de manière fluide et efficace. La capoeira est un jeu et non un combat et le respect de l'autre y figure comme une règle essentielle.

Non seulement, elle enseigne les réflexes, la maîtrise du corps et la coordination, mais également la socialisation, le respect d'autrui. Apprendre à connaître la capoeira, c'est apprendre à connaître une culture.

La capoeira enseigne la discipline, la force du groupe et également à se faire sa propre place dans le groupe et à marquer sa personnalité. L'activité se déroule à Fribourg. Les élèves s'y rendent en transports publics.

COSO AV (tous) ***après-midi**

Tu aimes dessiner, peindre et tu veux profiter d'avoir un peu de temps pour continuer tes projets personnels en AV : alors inscris-toi et amène tes créations en cours, tes projets, ton propre matériel si tu en as... et tu pourras avancer tout cela pendant la Semaine Divers. L'activité se déroule au CO.

Dance studio all styles (tous)**matin ou après-midi**

Dans un studio fraîchement inauguré, viens découvrir plusieurs styles de danse tels que le hip hop, ragga et reggae dancehall, Durant la semaine, tu apprendras des chorégraphies originales, tout en étant baigné dans les valeurs de ces danses : la non-violence, l'amitié et le plaisir de bouger. L'activité se déroule à Givisiez. Les élèves s'y rendent en transports publics.

Découverte du jeu de rôle (tous)**matin**

Si tu rêves d'incarner un héros ou une héroïne combattant un dragon ? Un enquêteur résolvant des crimes ou un aventurier explorant des temples anciens ? Le jeu de rôle est fait pour toi ! Viens découvrir cette activité pleine de rires et de suspens avec le jeu Donjon et Dragon 5^E. L'activité se déroule au CO.

Échec et Mat (tous)**matin ou après-midi**

Tu as toujours voulu apprendre à jouer aux échecs ou, au contraire, tu es un joueur entraîné ? Quoi qu'il en soit, cette activité est pour toi. Viens découvrir ce monde des échecs, ses stratégies et ses astuces. L'activité se déroule au CO.

Gourmandises sucrées/salées (9^e-10^e) ***matin**

Tu aimes cuisiner et déguster de tout ? Cette activité est pour toi. Tu vas confectionner diverses pâtisseries et mets salés que tu prendras à la maison à la fin de l'activité pour les manger. Nous te rendons attentifs au fait que tu vas utiliser comme ingrédients de la farine, du beurre, du lait, de la crème, des fruits, du citron, des amandes... L'activité se déroule au CO.

Judo (tous) ***après-midi**

Le judo est un art martial et un sport de combat d'origine japonaise. Il se compose pour l'essentiel de techniques de projection, de contrôle au sol, d'étranglements et de clefs. Le souhait de son fondateur était de populariser une méthode visant à mieux utiliser ses ressources physiques et mentales. Depuis sa création, l'enseignement du judo est accompagné de l'inculcation au judoka de fortes valeurs morales. Certaines valeurs du judo sont donc directement extraites du bushido (le code de la guerre des samouraïs). La plus connue d'entre elles est peut-être le fait qu'on apprend aux jeunes judokas que c'est « mal » de fuir un combat. Oseras-tu relever le défi et t'initier à cet art martial, base de tous les autres ? L'activité se déroule à Marly. Les élèves s'y rendent en transports publics.

Judo / Jiu-Jitsu Brésilien (tous) ***matin**

Tu cherches à te dépasser, à renforcer ta confiance en toi et à apprendre des techniques de défense tout en t'amusant ? Plonge dans l'univers passionnant du judo, né au Japon, et du jiu-jitsu brésilien, une évolution dynamique du jiu-jitsu qui a conquis le monde. Ces disciplines, au-delà de la technique, t'enseignent des valeurs essentielles : le respect de soi et des autres, la maîtrise de soi face aux défis, et la persévérance pour surmonter les obstacles. L'activité se déroule à Villars-sur-Glâne. Les élèves s'y rendent en transports publics.

Kick Boxing (9^e-10^e) ***matin ou après-midi**

Le kick boxing, nommé au départ karaté full contact, est apparu aux États-Unis au début des années 1970 sur la base du karaté traditionnel. Si les techniques de jambes proviennent essentiellement du karaté, celles des bras sont originaires de la boxe. Dans ce cours, les participants apprendront en toute sécurité les techniques du combat et de la défense. Bonne condition physique indispensable. L'activité se déroule à Fribourg. Les élèves s'y rendent en transports publics.

Les sciences en expériences (tous)**matin**

Cette activité te permettra de faire chaque jour des expériences scientifiques à l'école et peut-être même également à l'université de Fribourg.

Livres : Plaisir et découvertes (tous)**matin**

Tu installeras un espace confortable où tu pourras lire librement (romans, mangas, BD, magazines...). Ce sera aussi l'occasion de poursuivre ton livre personnel, écouter un livre audio, continuer une lecture suivie, partager les moments forts des aventures des personnages de ton histoire... En collaboration avec la BRA, tu découvriras les différents métiers du livre et achèteras un livre qui complètera la collection de la bibliothèque. Au programme également : la rencontre d'une conservatrice-restauratrice de livres et la visite d'un endroit dédié aux livres, aux jeux et aux rencontres. D'autres belles surprises t'attendent ! Tu veux voyager à travers l'univers du livre et de la lecture ? Alors inscris-toi, tu ne le regretteras pas !

Matin cuisine (tous) ***matin**

Viens préparer les repas du Rest'au CO durant la Semaine Divers ! Tu vas cuisiner tous les matins avec une vraie cuisinière et découvrir des techniques et astuces. L'activité se déroule au CO.

Richesses de la nature et du terroir transformés en petits présents (tous) * matin

La belle saison offre de nombreux produits à cueillir dans la nature ou à trouver dans nos étals. Après quelques flâneries et récoltes, nous les transformerons et les décorerons joliment. Quel plaisir d'offrir de petits cadeaux "faits maison".

Sciences et Vie (9^e-10^e)**après-midi**

Les sciences t'intéressent mais tu trouves que durant l'année tu ne fais pas assez de pratique ou de sorties sur le terrain ? Voilà une semaine pour rattraper le temps perdu ! Durant cinq après-midis, tu réaliseras des expériences à la fois simples et amusantes ; tu pourras t'étonner sur l'observation d'êtres microscopiques ou admirer des beautés cachées à la loupe binoculaire. Une exploration dans la nature environnante et ses écosystèmes te permettront de mieux connaître la vie qui s'y cache. L'activité se déroulera au CO ou à l'extérieur, selon les jours.

Tournoi des légendes (tous)**matin**

Durant 5 matinées, les élèves s'affronteront dans différents tournois (football, badminton, volleyball, ping-pong, burner games). Une première partie mettra en avant les stratégies de jeu et échauffement par groupe. Puis en seconde partie se déroulera le grand tournoi afin d'obtenir un maximum de points pour se classer à la première place du Tournoi des Légendes. L'activité se déroule au CO.

Yoga (tous)

après-midi

Une semaine pour découvrir le Yoga et tous ses bienfaits. Le Yoga, c'est une discipline qui te permet de te sentir bien dans ta tête et dans ton corps. Viens découvrir des techniques de respiration et des postures qui te donneront de l'énergie et qui te permettront de te concentrer et de te détendre. Des petits rituels "bien-être" seront mis en place tout au long de la semaine et t'apporteront de la confiance en toi. L'activité se déroule à Fribourg. Les élèves s'y rendent en transports publics.

4. Activités disponibles uniquement le matin

Arts du cirque (tous)

100 frs

Le cirque, c'est du rêve mais aussi du talent. Et ce talent, tu peux le découvrir en toi lors de cette semaine !

Les participants feront connaissance avec les arts du cirque : acrobatie, jonglage, fil et équilibre (boule, rola bola, monocycle). L'entraînement à ces différents éléments s'adapte à l'âge, au développement corporel et au désir de chacun. Nous travaillerons à la base l'éducation corporelle, l'acrobatie et le jonglage durant chaque cours.

La diversité du cirque nous inspirera à développer nos capacités corporelles, créatives et sociales. Une création de petits numéros nous fera découvrir en groupe nos dispositions artistiques et le plaisir de travailler ensemble, le tout sous un vrai chapiteau ! L'activité se déroule à Prez-vers-Noréaz. Les élèves s'y rendent en transports publics.

Atelier créatif : Fleurs fraîches et fleurs séchées (tous)

80 frs

Nous te proposons de développer ton imagination, ta créativité et ta dextérité au travers de diverses compositions alliant des fleurs séchées et des fleurs fraîches. Durant cette semaine, nous allons réaliser des petites décorations et des petits cadeaux.

Autour de la Suisse (tous)

50 frs

Tu connais le folklore suisse ou alors tu as envie de le découvrir ? Viens te familiariser avec diverses techniques et initiations : le cor des Alpes, le lancer de drapeau, le Yodel et la Schwytzoise. Cette activité se déroule au CO.

Brick Master en devenir (tous)

80 frs

Tu as été intrigué(e) par l'émission Lego Masters et aimerais tester ton potentiel créatif en matière de constructions en Lego ? Cette activité est faite pour toi !

Viens développer un projet innovateur en Lego, correspondant à tes envies et à ta personnalité ! L'activité se déroule au CO.

Création de petits accessoires de mode (tous)

60 frs

Tu as plein d'idées et tu aimes travailler de tes mains ? Alors viens fabriquer des petits accessoires de mode comme des boucles d'oreilles, des bracelets, accessoires pour cheveux ou autres. Si tu le souhaites, tu pourras même customiser un de tes vêtements. L'activité se déroule au CO.

Fanzine (tous)

100 frs

Venez réaliser un petit fanzine (magazine amateur) sur le thème de votre choix (BD, people, magazine spécialisé). Ce magazine sera imprimé en plusieurs exemplaires qui vous seront distribués. Réalisez vos travaux sous l'œil avisé d'un professionnel, le grand Debhume, dessinateur BD (Le Lombard) et dessinateur de presse pour Vigousse. L'activité se déroule au CO.

Le cheval autrement (tous)**150 frs**

Tu aimes les chevaux ? Tu as ton diplôme d'équitation ? Alors viens découvrir « le cheval autrement » !

Nous te proposons une semaine autour du cheval durant laquelle tu vas pouvoir découvrir différentes activités autour des chevaux. Entre TREC (Technique de Randonnée Équestre de Compétition), monte western, attelage et travail au sol, viens essayer de multiples facettes de l'équitation !

Maquillage masterclass (tous)**50 frs**

Viens découvrir l'art du maquillage au travers de différentes techniques - de la beauté au théâtre en passant par les effets spéciaux – et amuse-toi en créant différents looks. Cette activité se déroule au CO.

Open air.fr (9^e-10^e)**40 frs**

Tu as envie de passer une semaine en plein air ? Tu aimes ta région et as envie de la découvrir de différentes manières ? Durant 5 matinées, nous allons explorer des coins proches de chez nous lors d'activités en ville et en forêt. Il te faut de la curiosité, de l'intérêt pour la découverte et aimer te balader.

Santé : Trucs et astuces « au naturel » (tous)**50 frs**

Cinq jours pour découvrir comment tu peux soutenir et aider ton corps quand il va mal. Un corps malade, que ça soit un rhume ou des angoisses ne demande qu'à être entendu, compris et soigné si possible selon les lois du vivant.

Est-ce que ça te dirait d'en apprendre quelques-unes ? Ça te tente de les mettre en pratique pendant ces cinq jours pour avoir à portée de main quelques conseils, recettes et astuces « au naturel » pour toi et tes proches ?

Est-ce que tu es d'accord qu'on se soigne souvent seulement au moment où la maladie s'installe ? Pourtant la Nature nous offre un véritable trésor avec des soins « préventifs ». Parfois il suffit de très peu pour se rendre naturellement plus solide et profiter pleinement de chaque jour ... L'activité se déroule à Villars-sur-Glâne.

Skater hockey (tous)**30 frs**

Le skater hockey est un sport collectif, proche du hockey sur glace, qui se pratique sur une surface d'asphalte. Équipés de rollers et d'un matériel adéquat, les joueurs se disputent le contrôle d'une balle adaptée à la surface. Les participants doivent se munir de rollers in-line et d'un équipement adapté. Le CO organise le transport des élèves jusqu'à l'activité.

5. Activités disponibles uniquement l'après-midi**American billard (9^e-10^e)****50 frs**

Technique, précision, pratique, connaissances des différentes règles, voilà ce qu'il faut pour jouer au billard. N'hésite pas à t'inscrire, afin de percer tous les secrets du billard et de t'entraîner. L'activité se déroule à Fribourg. Les élèves s'y rendent en transports publics.

Après-midis créatifs (9^e-10^e)**100 frs**

Si tu aimes créer de tes mains, que tu apprécies le fait que chaque jour tu découvriras une nouvelle activité, que tu es curieux/se de découvrir des domaines que tu ne connais peut-être pas, alors cette semaine est faite pour toi ! Entre couture, cuisine, scrapbooking et d'autres surprises, nous nous réjouissons de t'accueillir.

Bougies gourmandes et gourmandises autrement (tous) ***100 frs**

3 après-midis créations de bougies gourmandes (non-comestibles), galets, poudres et suspensions parfumés, avec des produits respectueux de l'environnement. 2 après-midis créations des 4 heures "traditionnelles" et leurs alternatives "healthy". Cette activité a lieu à Neyruz, les élèves s'y rendent en transports publics.

Ça va l'BOCAL ? (10^e-11^e) ***60 frs**

Une semaine pour cuisiner divers préparations ou aliments sucrés ou salés, qui peuvent se conserver ou se servir dans des bocaux (ou bouteilles en verre). L'activité se déroule au CO.

Dans l'eau, sur l'eau, à l'eau ! (tous)**80 frs**

Hey les aventuriers ! Prêts à vivre des moments inoubliables ? Tu es à l'aise dans l'eau et au bord de l'eau ? Rejoins-nous pour des activités et des visites aquatiques qui vont te faire vibrer ! Entre canoë, barrage ou autre activités nautiques, que tu sois fan de sensations fortes ou que tu préfères te détendre au bord de l'eau, il y en a pour tous les goûts !

Escalade indoor (tous)**20 frs**

Cette discipline, qui allie force, concentration et dépassement de soi, te permettra de découvrir les bases de l'escalade en moulinette en toute sécurité. Pendant une semaine, tu auras l'occasion d'explorer différentes salles d'escalade de la région et de développer des compétences telles que la coordination, la gestion de la sécurité et la confiance en soi et en autrui.

Karaté, Jiu-Jitsu et self-défense (tous)**50 frs**

Pars à la découverte de ce sport qui allie force, technique et mental. Au cours d'une semaine d'entraînement en présence d'un vrai maître, tu apprendras que la puissance sans la maîtrise n'est rien. De plus, tu apprendras également des techniques d'auto-défense. Oseras-tu relever le défi ? L'activité se déroule à Villars-sur-Glâne. Les élèves s'y rendent en transports publics.

La marche de notre histoire ! (tous)**100 frs**

L'Histoire te passionne ? Tu souhaites plonger dans différentes périodes historiques de ta région ? Tu aimes bouger tout en apprenant ? Alors inscris-toi pour des après-midis de visites aux quatre coins du canton et même ailleurs !

La sophrologie et la préparation aux examens (tous)**40 frs**

La sophrologie est un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation, de respiration, de visualisation et d'activation du corps et de l'esprit. Elle pourra t'aider à renforcer ta confiance en toi, augmenter tes capacités d'attention et de mémorisation, mieux gérer ton stress et tes émotions (lors d'un examen, d'une épreuve sportive...) et développer un meilleur sommeil. Ce qui contribuera à améliorer ta qualité de vie. L'activité se déroule au CO.

Patois (tous)**40 frs**

Le patois, c'est fun ! Dans le canton de Fribourg, c'est une institution. Viens découvrir cette langue traditionnelle mais toujours aussi vivante et imagée. Le vocabulaire et la prononciation seront les bases pour commencer à pouvoir comprendre et parler cette langue. L'activité se déroule au CO.

6. Activités disponibles matin et après-midi (2 groupes différents)**Babysitting CRS (tous) *****150 frs**

Apprendre à s'occuper seul(e) d'un ou de plusieurs enfants. Apports théoriques : développement de l'enfant, son sommeil, son alimentation, les risques d'accidents, les maladies, se préparer à un baby-sitting, les attentes des parents, les attentes de la (du) baby-sitter.

Ateliers pratiques : le change, l'hygiène, la préparation des repas, les occupations, les premiers secours. L'activité se déroule au CO et est destinée aux filles et aux garçons de 13 ans révolus.

Bowling (9^e-10^e)**85 frs**

Cette activité te permettra d'apprendre les différentes techniques du bowling, d'avoir une approche théorique sur le bowling et son matériel et bien sûr de défier tes camarades sur les pistes d'un centre de bowling de Fribourg. L'activité se déroule à Fribourg. Les élèves s'y rendent en transports publics.

Boxe (tous) ***50 frs**

La boxe, tout un art. Viens découvrir ce sport de combat, sa mentalité, ses règles et son code de bonne conduite. Cette activité se déroule à Fribourg. Les élèves s'y rendent en transports publics.

Breakdance (tous)**50 frs**

Tu as vu le breakdance au JO cet été et cela t'a donné envie ? Tu connais déjà ou tu as envie de découvrir cette discipline ? Alors n'hésite pas et viens te plonger dans ce style de danse qui est né à New York. Le breakdance se caractérise par des mouvements de corps saccadés, son aspect acrobatique et ses figures au sol. L'activité se déroule au CO.

Crossfit (tous)**80 frs**

Les cours de CrossFitTeens sont conçus afin de permettre aux adolescents de bouger intelligemment, de manière ludique et efficace. Pour les jeunes, il est important de combiner l'entraînement et le jeu afin de créer une motivation durable. Les cours combinent plusieurs facteurs de la condition physique qui sont indispensables au bon développement des adolescents.

Chaque classe comprend des activités variées telles que courir, sauter, jeter, tirer, grimper, rouler et porter, proposées dans un environnement sécurisé. Ce programme est conçu et adapté à tous les enfants, quel que soit leur background sportif.

Les cours sont dispensés sous la supervision de notre coach qui a suivi la formation CrossFit Kids/Teens et a également enseigné plusieurs années dans une école secondaire. L'activité se déroule à Villars-sur-Glâne. Les élèves s'y rendent en transports publics.

Création de cosmétiques naturels (10^e - 11^e)**80 frs**

La mode actuelle est de faire soi-même ses produits cosmétiques, alors viens apprendre, toi aussi, à préparer des crèmes, des déodorants, des produits de douche ou autres à base de produits naturels. Tu pourras alors appliquer des produits sains, naturels et tout autant efficaces que ceux que l'on trouve dans le commerce ! L'activité se déroule au CO.

DJ, MAO (Musique assistée par ordinateur), ingénieur du son (tous)**80 frs**

Avec cette activité, tu vas découvrir la théorie et la pratique de l'utilisation du soft et hardware. Tu vas pouvoir choisir des chansons et les mixer par le tempo et le style. Tu pourras apprendre à composer de la musique grâce à l'ordinateur. Tu vas également faire du mixage en studio, tu devras gérer les enregistrements avec les chanteurs et les musiciens. L'activité se déroule à Fribourg. Les élèves s'y rendent en transports publics.

Fitness (11^e)**90 frs**

Un fitness de la région t'ouvre ses portes : profite-en ! Au programme : échauffement aux machines de fitness (cardio, musculaire) puis cours collectif avec moniteur. Du sport comme tu n'en fais pas souvent, n'hésite donc pas à t'inscrire ! L'activité se déroule à Corminboeuf. Les élèves s'y rendent en transports publics.

Initiation au chant moderne (tous)**80 frs**

Avec cette activité, tu vas découvrir la théorie et la pratique de la technique du chant : poser la voix, la respiration, l'articulation. Tu pourras choisir une ou plusieurs chansons, que tu pourras répéter et présenter pour un enregistrement en studio. Tu verras aussi la présentation et le fonctionnement du studio d'enregistrement.

L'activité se déroule à Fribourg. Les élèves s'y rendent en transports publics.

MMA + Boxe (tous) ***50 frs**

Le MMA, tu connais ? Cet art martial de combat libre répond néanmoins à des règles et à du fairplay. De plus, tu pourras également découvrir la boxe. Viens découvrir ces sports de combat, leur mentalité, leurs règles et leur code de bonne conduite. Cette activité se déroule au CO.

Rap, Songwriting et Beat Box (tous)**80 frs**

Tu aimes la musique ?

Tu aimes le rap ?

Tu aimerais t'exprimer en ayant le flow ?

Alors ce cours est pour toi !

Pendant cette semaine tu vas apprendre à écrire, à rapper et même à enregistrer un morceau !

En plus, tu pourras aussi découvrir le Beat Box. L'activité se déroule à Fribourg. Les élèves s'y rendent en transports publics.

Sauver une vie (10^e-11^e) ***120 frs**

Les accidents font partie de notre quotidien. La plupart du temps, il suffit d'un rien pour sauver une vie, juste avoir le bon geste au bon moment. Ceci t'intéresse ? Alors viens faire ton cours de sauveteur ! Une attestation, obligatoire pour passer ton permis de conduire, te sera remise en fin de cours. L'activité se déroule au CO.

Tir à 50 m (9^e-10^e)**50 frs**

Le tir est un sport à part entière qui demande concentration, maîtrise de soi et surtout des heures d'entraînement pour arriver à un certain niveau. Ce sport exige également le respect d'un code de conduite très strict : tu travailleras ainsi par groupe l'aspect sécurité, sur les règles à respecter dans un stand de tir, sur le nettoyage et l'entretien du matériel. L'activité se déroule à Rosé. Les élèves s'y rendent en transports publics.