

Riazthlon 2025 : Les activités

19.5.2025 au 23.5.2025

Cette brochure vous donnera toutes les informations nécessaires pour faire vos choix.

organized with Groopie

C01 - (Gratuit) Culture et découvertes

C01.09 Jass

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

Viens affronter tes copains au jass (jeu de cartes bien connu dans notre région).

C01.10 Atelier d'improvisation musicale

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 2

Description :

Viens t'initier à l'art de l'improvisation musicale! L'atelier contiendra des explications concernant les techniques d'improvisation musicale, des démonstrations, ainsi qu'une participation active de tous afin de réaliser des petites improvisations. A la fin de l'atelier, une improvisation collective sera réalisée. L'atelier est ouvert à tous, musicien ou non!

Remarque(s) :

L'élève prend son instrument de musique s'il en possède un et s'il est transportable.

C01.12 Initiation à l'improvisation théâtrale

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

Incarner des personnages, réagir et créer une histoire à partir de rien ?

Avoir confiance dans le groupe et en soi, oser ?

Voici ce que l'on te propose pour cet atelier.

Envie de prendre des risques et sortir de ta zone de confort ? Inscris-toi !

C01.16 Invente le quartier du futur

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 10

Description :

Au cours des dernières décennies, la population de la Suisse a augmenté de manière significative. On observe que de plus en plus de gens s'installent et grandissent en ville et ont besoin d'un logement abordable, d'une place dans une école, ou d'une salle de gym. Les habitants d'une ville ont aussi besoin de se nourrir, se déplacer, se former, d'avoir un emploi pour gagner leur vie, se divertir et de partager des moments conviviaux ensemble.

Viens inventer le quartier du futur. Tu auras l'occasion de discuter avec des entrepreneurs et des ingénieurs. Tu feras de la modélisation 3D ainsi que de l'impression 3D. Tu réaliseras des expériences de sciences en lien avec l'énergie et tu pourras développer des solutions innovantes pour ton quartier.

Des activités diverses et variées pour appréhender les défis de demain!

C01.20 Balade le long du lac de la Gruyère puis visite du barrage de Rossens

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 2

Description :

Tu as envie de faire une marche rafraichissante près de l'eau ? Tu aimerais en savoir plus sur le lac de la Gruyère ? Tu n'as jamais eu la chance de visiter un barrage de l'intérieur ? Alors n'hésite plus et choisis cette activité !

Remarque(s) :

Cette activité est déconseillée aux personnes qui souffrent de vertige et de claustrophobie.

C01.25 Atelier puzzles

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

Tu es patient-e, aimes relever les défis et travailler en équipe? Cette activité est faite pour toi! A l'aide de quelques astuces, viens apporter ta contribution à l'assemblage de grands puzzles aux motifs variés! Attention: une fois qu'on y prend goût, il est parfois difficile d'arrêter...

C01.32 Cup song

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

Le "Cup Song" est une performance musicale interprétée avec comme seuls accompagnements musicaux des claquements de mains ou de doigts et un gobelet frappé contre une table.

C01.35 Jeu de piste en ville de Bulle

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

Tu aimes les énigmes ? Ce jeu de piste géant en ville de Bulle te comblera. Tu devras résoudre des énigmes et répondre à des questions pour comprendre certains épisodes de l'histoire de Bulle tout en te baladant dans le centre-ville.

C01.38 Balade contée au Château de Gruyères

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

Les légendes de la Gruyère t'intéressent? Tu as envie de savoir qui sont Chalamala, la Belle Luce, Jean l'Eclopé ou encore Gargantua? Alors viens (re)découvrir les légendes de la Gruyère qui te seront contées par un-e conteur-se en costume d'époque dans l'emblématique Château de Gruyères!

Remarque(s) :

Déplacement de la gare de Gruyères au Château de Gruyères et retour à pied! Compter 20-30 minutes de marche pour l'aller et 20-25 minutes pour le retour. L'activité peut avoir lieu par tous les temps.

C01.41 Jeux d'histoire

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 2

Description :

Pendant une journée, tu découvriras différents jeux de plateau et de figurines qui te permettront de rejouer les grands moments de l'histoire (Deuxième Guerre mondiale, batailles napoléoniennes, guerre d'indépendance américaine, invasions des Vikings, etc.). Tu pourras aussi

apprendre à peindre des figurines historiques. Si tu aimes l'histoire, les jeux et les figurines, cette journée est faite pour toi!

C01.43 A la découverte du Parc naturel régional Gruyère Pays-d'EnHaut

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 2

Description :

Pars à la découverte du Parc naturel régional Gruyère Pays-d'EnHaut. Si tu aimes te balader, découvrir le patrimoine bâti, la faune et la flore de notre région, cette activité est faite pour toi. Tu parcourras le Parc en compagnie d'un accompagnateur spécialisé.

Remarque(s) :

L'activité se déroule sur toute la journée. Prends un pique-nique et des habits nécessaires pour la marche et la météo du moment.

C01.46 Introduction à la Langue Parlée Complétée

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 2

Description :

Découvre le monde de la surdité et apprends les bases pour pouvoir communiquer oralement avec des sourds et malentendants.

C01.47 Introduction au Rubik's Cube

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

Tu as envie d'apprendre à résoudre le Rubik's Cube (3x3)? Alors inscris-toi à notre activité et nous t'apprendrons à affronter le casse-tête le plus connu au monde!

ATTENTION :

- Réservé aux débutants;
- l'activité demande de la vision dans l'espace, de l'abstraction et de la mémoire.

Remarque(s) :

Un Rubik's Cube sera prêté pendant l'activité (si tu en possèdes un, tu peux l'amener).

C01.52 Rétrogaming

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

Tu aimes jouer aux jeux vidéo et te demandes à quoi ils ressemblaient dans les années 90? N'attends plus et viens t'essayer aux prédécesseurs de tes jeux préférés! Attention: activité réservée aux novices du rétro gaming! Les filles et les garçons sont les bienvenu-e-s.

C01.64 "Adelante !" sur la durabilité et la citoyenneté

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 2

Description :

Ce parcours pédagogique et ludique comprend 4 ateliers sur le développement durable (citoyenneté, agriculture, alimentation et consommation) sous forme d'échappée game, de jeux interactifs et d'énigmes. Il contribue à intégrer de manière simple et pratique la notion de durabilité et de citoyenneté (mondiale) chez les jeunes.

C02-C03 - (Gratuit) Bien-être et Créations diverses

C02.30 Mets le cap sur ta confiance !

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

Viens booster ta confiance en toi dans un atelier qui te propose des jeux, des exercices d'expression théâtrale et de connaissance de soi, couronnés d'un moment de relaxation à la fin. Amène ton sourire et ton esprit d'ouverture !

Remarque(s) :

L'élève vient avec des habits confortables et éventuellement un petit coussin.

C02.42 Yog'ados

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

Techniques et postures pour améliorer l'équilibre, la coordination, la concentration, la confiance en soi, la gestion de l'anxiété, la posture du dos et la qualité du sommeil. Pas besoin d'être souple, juste savoir respirer...pas compliqué?

Remarque(s) :

Tenue confortable. En chaussettes ou à pieds nus.

C03.26 Dessin au crayon papier

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

Tu aimes dessiner. Cet atelier est pour toi. Viens apprendre les bases du dessin au crayon papier.

C03.36 Décoration-recyclage de livres

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

Développe ta créativité en fabriquant de jolies décorations grâce à de vieux livres!

Remarque(s) :

Chaque élève apporte sa règle, son plumier, sa colle en bâton et ses ciseaux.

C03.57 Fresque monumentale collective

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

Tu aimes le street art, viens participer à la réalisation d'une fresque géante.

C03.59 Lettering & Zen'art

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

Tu aimes la calligraphie et le dessin zen, cette activité est pour toi.

C03.61 Upcycling & Mindful Art

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 2

Description :

A partir d'un berlingot, création d'un photophore ou d'une carte de vœux, puis d'un mandala : ciselage (cutter), coloriage, poinçonnage, brochage.

Tu donneras ainsi une nouvelle vie à un objet voué à être jeté !

Pour réaliser ton mandala, tu reproduiras à répétition formes et motifs observés dans la nature, au préalable reportés sur un croquis.

C04 - (Gratuit) Sport et expression corporelle

C04.04 Randonnée La Vudalla

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 2

Description :

Viens arpenter les sentiers de la Vudalla durant une journée.

Remarques:

Habits selon la météo, casquette, bonnes chaussures et crème solaire.

C04.08 Jonglage et équilibre

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 2

Description :

Viens t'initier aux arts du cirque! Tu apprendras des bases de jonglage, tu pourras essayer un rola-rola, un monocycle ou encore réaliser quelques équilibres et pyramides.

Remarque(s) :

L'élève vient en habits de sport.

C04.17 Initiation de pole sport et pole artistique

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

Découvre le pole sport et la pole artistique, des sports encore peu connus mais de plus en plus populaires. Derrière l'image qu'on a parfois de la pole dance, il y a beaucoup de force, de souplesse et d'élégance. Le pole sport est parfois plus proche de la calisthénie que de la danse. Pendant cette initiation, tu apprendras plusieurs figures et enchaînements simples et tu verras à quel point ce sport est impressionnant et différent de ce qu'on pourrait croire.

C04.24 Pilates

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

Viens participer à un cours de Pilates, tu verras les bienfaits de ce sport sur ta musculature profonde.

Remarque(s) :

Si tu as un tapis de yoga/pilates à la maison, il faudra le prendre.

C04.28 Tour en VTT électrique

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

Viens découvrir la Gruyère avec ton VTT électrique personnel. Nous irons découvrir la région du Gibloux en parcourant environ 30 km sur des routes secondaires ou des sentiers. Des parcours faciles ouverts à tous.

Remarque(s) :

L'élève vient avec son VTT électrique personnel avec batterie chargée à 100%, casque et gants, sac à dos avec boisson et chargeur pour la batterie si besoin.

ATTENTION : Aucun VTT électrique prêté ou loué par l'école !

C04.29 Fitness: renforcement musculaire/cardio

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

Viens construire ton propre programme d'entraînement afin de te muscler et garder la forme ! Tu découvriras des idées d'exercices à faire principalement avec ton poids du corps donc facile à réaliser ensuite chez toi !

C04.44 JJB (Jiu-Jitsu Brésilien) et Grappling

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

Le JJB est un art martial, un sport de combat et un système de défense et d'attaque dérivé de techniques du judo et du jiu-jitsu pratiqué avec un kimono ou sans (grappling).

Remarque(s) :

Tenue de sport, T-shirt solide, gourde d'eau. Pratique en chaussettes. Les kimonos sont mis à disposition des élèves par le club.

C04.45 Tournoi de Futsal (garçons)

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

Tournoi de futsal (garçons)

Remarque(s) :

L'élève vient en affaires de sport d'intérieur.

C04.49 Tournoi de Futsal (Filles)

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :
Tournoi de Futsal filles

Remarques: L'élève vient en affaires de sport d'intérieur.

C04.51 Unihockey

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :
Unihockey

C04.58 Circuit training

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :
Mets-toi au défi d'un circuit training et dépasse-toi physiquement pour gagner en musculature! Différents postes de renforcement, d'endurance physique te seront proposés. Inscris-toi avec d'autres copains pour passer un chouette moment!

Remarque(s) :
L'élève vient avec ses affaires de sport, le cours aura lieu dehors.

C04.67 Tour à VTT de 50 km

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 2

Description :
Tu as envie de passer une journée sur ton VTT? Parfait! Nous partons le matin avec notre pique-nique et ne revenons qu'à la fin de journée après avoir fait une jolie balade de 50 kilomètres.

Remarque(s) :
Il est nécessaire d'avoir une assez bonne condition physique. Les VTT électriques ne sont pas acceptés. Il faut prendre un pique-nique. Il faut avoir un vélo en bon état de marche. Le port du casque est obligatoire.

C04.68 Skatepark

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :
Envie de passer une demie journée au skatepark pour t'amuser? C'est exactement le programme que nous te proposons! Viens pratiquer le skate, le roller ou la trottinette durant un après-midi! Attention, il ne s'agit pas d'une initiation, tu dois déjà avoir un minimum d'expérience!

Remarque(s) :
Port du casque obligatoire.
Il faut avoir son propre matériel qui fonctionne.

C04.75 Burner Games

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

Les Burner Games sont des jeux très intensifs qui demandent de la force autant physique que mentale. Les joueurs se mesurent, courent et se battent les uns contre les autres, se poursuivent et se visent mutuellement avec un ballon.

C04.76 Tournoi de tennis de table

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

Viens t'amuser et défier d'autres élèves en un contre un dans le cadre d'un tournoi.

C04.78 Acro-yoga

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

Viens découvrir l'acro-yoga et les équilibres sur les mains et la tête à travers la méthode de conscientisation du mouvement.

C06 - (Gratuit) Stage(s) + Autres

C06.90 Stage-s

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

Les élèves ayant 13 ans révolus lors des Riaz'thlon peuvent profiter de l'occasion pour faire un stage. Lors de l'inscription, les élèves choisiront les demi-jours de stage qu'ils désirent effectuer.

Remarque(s) :

Les élèves peuvent faire plusieurs demi-jours de stage.

Les élèves qui s'inscrivent à l'activité "stage" entreprendront toutes les démarches nécessaires à l'organisation de leur stage. Le guide de stage devra être complété et signé avant les Riaz'thlon.

Si le stage ne peut pas avoir lieu, ils seront placés dans les activités qui ne sont pas complètes.

ATTENTION : Il ne sera pas possible de demander congé pour un stage sur les Riaz'thlon si l'élève ne s'est pas inscrit à l'activité "Stage-s"

C06.91 Joker (ou situations particulières)

Prix : 0.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

Les élèves qui désirent prendre des demi-jours ou jours JOKER durant cette semaine doivent en faire la demande lors de l'inscription en choisissant "JOKER" pour les demi-jours concernés. Il faudra compléter une fiche rose pour valider cette option.

Remarque(s) :

ATTENTION : Pour des raisons d'organisation, aucun jour JOKER ne sera accordé durant cette semaine si la demande n'a pas été faite lors de l'inscription.

C11 - (Payant) Culture et découvertes

C11.18 Semaine photo

Prix : 15.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 8

Description :

Lors de cette semaine, viens découvrir et mettre en pratique des techniques de photographie numérique.

Nous alternerons des petits moments de théorie avec de la pratique sur le terrain, à l'intérieur comme à l'extérieur du CO. Nous profiterons de nous promener en Gruyère et alentours pour varier les endroits.

Nous regarderons également comment trier et traiter les images avec Photoshop Elements.

Remarque(s) :

L'élève vient avec son abonnement de transports publics.

L'élève vient avec son propre appareil photo numérique (type reflex, hybride, etc.).

L'activité a lieu par tout temps, le programme sera adapté en fonction.

C11.34 Une journée à Radio Fribourg

Prix : 10.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 2

Description :

Le métier de journaliste ou d'animateur-trice radio t'intéresse? Alors cette activité est peut-être pour toi. Pendant cette journée, tu visiteras le bâtiment MEDIAParc comprenant la newsroom, les studios radios, la régie et le plateau TV, le studio de production pub, les bureaux... Puis tu participeras à une prise de sons dans les environs de MEDIAParc (explications techniques, utilisation des micros, comment poser ses questions, comment rebondir, comment mettre les gens à l'aise) et tu enregistreras ta voix en studio, enregistrement, suivi d'une brève introduction au montage. Lors d'un débriefing, tu aborderas les plaisirs et difficultés à faire le métier de journaliste ou d'animateur radio.

C11.39 Initiation au jeu de rôle

Prix : 5.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 2

Description :

Guidé par un maître de jeu expérimenté, tu découvriras pendant une journée l'univers du jeu de rôle en te glissant dans la peau d'un personnage qui vivra des aventures fantastiques dans un monde inspiré de Donjons et Dragons. En route pour l'aventure!

C11.55 Visite d'un fort de la Seconde Guerre mondiale à Saint-Maurice

Prix : 10.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 2

Description :

Nous t'invitons à t'immerger dans l'histoire de la Seconde Guerre mondiale en Suisse! Pendant cette journée, nous irons visiter une forteresse faisant partie du réduit national.

C11.56 Visite d'un fort de la Seconde Guerre mondiale à Vallorbe

Prix : 10.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 2

Description :

Nous t'invitons à t'immerger dans l'histoire de la Seconde Guerre mondiale en Suisse! Pendant cette journée, nous irons visiter une forteresse faisant partie du réduit national.

C12 - (Payant) Bien-être

C12.05 Atelier de communication animale

Prix : 10.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 2

Description :

Tu aimerais découvrir ce que ton animal ou celui de tes amis a à te dire? Alors bienvenue à toi: cette journée sera incroyable!

C12.06 Voyage sonore

Prix : 5.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

Un moment de détente où tu es allongé.e. Toutes sortes d'instruments vont te faire voyager... Laisse la magie opérer!

C12.07 Sophrologie et préparation aux examens

Prix : 15.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 5

Description :

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 améliorer ton sommeil. Ce qui contribuera à acquérir une meilleure qualité de vie.

C13 - (Payant) Créations diverses

C13.13 Dessin sur sac (Tote Bag)

Prix : 5.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

Customise un sac (Tote Bag) en y dessinant ce que tu souhaites.

Remarque(s) :

L'élève vient avec sa trousse (crayon, gomme, ...)

C13.14 Création de bijoux en argent et pierres fines

Prix : 20.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 3

Description :

Tu aimes découvrir de nouvelles techniques de création? La bijouterie t'intéresse? Alors, viens fabriquer tes propres bijoux en filigrane d'argent et pierres semi-précieuses.

Remarque(s) :

Cette activité nécessite de la patience et une bonne dextérité.

C13.15 À vos marques, prêts ? Pâtissez !

Prix : 20.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 10

Description :

À vos marques, prêts ? Pâtissez !

Pendant la semaine des Riaz'thlon, nous te proposons de participer à des cours de pâtisserie qui te permettront d'acquérir les techniques de bases en pâtisserie. Alors si tu souhaites émerveiller tes proches grâce à tes créations sucrées (macarons, glaçages, pâte levée, etc.), inscris-toi !

C13.27 Atelier sushi

Prix : 10.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

Tu as envie de partager un moment convivial en cuisine et d'apprendre à faire des sushis, alors c'est l'activité qu'il te faut.

C13.31 Atelier Macramé: Crée ton arc-en-ciel mural.

Prix : 10.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

Viens découvrir l'art du macramé en créant ta propre décoration murale en forme d'arc-en-ciel. Pas à pas, viens réaliser cette jolie décoration colorée et laisser libre cours à ta créativité.

C13.33 Atelier chocolat à la chocolaterie de Broc

Prix : 15.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

Tu aimes le chocolat? Alors cette activité est peut-être pour toi. Viens te plonger dans les secrets de sa fabrication, de son histoire fascinante à ses techniques raffinées. Tu créeras ensuite ta propre tablette que tu décoreras à ta guise. Tu visiteras aussi la chocolaterie et tu termineras ta visite par la dégustation de délicieux produits chocolatés.

C13.40 Atelier Macarons

Prix : 10.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 2

Description :

Petite pâtisserie sucrée ou salée, fragile et délicate. Plaisir des yeux et du palais, ce petit délice gustatif dévoile d'innombrables saveurs, subtiles et originales.

Si tu as envie de t'essayer au macaronnage, qu'une poche à douille et un peu de farine ne te font pas peur, cet atelier est fait pour toi.

Maîtriser la création des Macarons requiert de la patience, de la technique et de la précision.

A la fin de cette journée, selon tes talents culinaires, tu pourras repartir avec une quinzaine de macarons.

C13.48 Design & Architecture

Prix : 100.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 10

Description :

Tu aimes le design et l'architecture et tu envisages d'en faire une profession ? Viens t'initier pendant 1,5 jour au design d'intérieur avec un architecte professionnel. Au programme : présentation de la profession et réalisation d'un espace intérieur, et de mobilier en perspective.

Pendant 3,5 jours, tu pourras te sensibiliser à l'architecture : présentation et découverte, création d'un projet de petite maison "Tiny House" avec un logiciel de 3D, et réalisation d'une petite maquette. De plus, tu recevras une attestation de stage-formation pour ton CV !

C13.50 Boulangerie et Zen'art

Prix : 10.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 2

Description :

Si tu apprécies l'odeur des petits pains tout juste sortis du four, rejoins-nous pour réaliser quelques préparations durant la matinée. Nous partagerons le repas de midi et profiterons de l'après-midi pour laisser libre court à notre imagination à travers le zen'art.

Remarque(s) :

Prends ton tablier et un stylo noir.

C13.54 Nature et brico

Prix : 10.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 2

Description :

Viens te balader en forêt et récolter du matériel naturel pour confectionner l'après-midi des bricolages que tu pourras déposer dans ton jardin (hôtel à insectes, mangeoire à oiseaux, nichoir à abeilles, boulettes de graines...)

Remarque(s) :

L'élève apporte 2 pots en terre cuite de 10 cm de diamètre + 1 boîte de conserve vide de 800 g + un sac pour la récolte du matériel en forêt.

C13.60 Atelier créatif, réalisation d'une couronne en fleurs séchées

Prix : 20.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

Lors de cet atelier, tu pourras confectionner une couronne murale en fleurs séchées. Tu recevras tous les conseils et les explications théoriques à sa réalisation. Tout le matériel dont tu as besoin sera à disposition. Tu repartiras avec une jolie décoration à suspendre, réalisée par tes soins !

C13.62 Explore le métier d'écrivain

Prix : 10.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 4

Description :

Avec un auteur fribourgeois, explore et développe l'écriture de textes.

Remarque(s) :

Matériel pour écrire.

C13.63 Deviens écrivain·e en 3 jours

Prix : 12.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 6

Description :

Avec un auteur fribourgeois, découvre le métier d'auteur·trice. Au programme : rédaction, découverte du métier, travail sur ses propres textes.

Remarque(s) :
Matériel pour écrire.

C13.66 Lego Masters

Prix : 100.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 5

Description :

Tu es fan de Lego ? Tu as suivi avec enthousiasme l'émission TV Lego Master?
Viens relever le défi !!! Entouré(e) de personnes passionnées, crée ton univers de bricks et repars avec ta création.

C13.80 Dragonne pour téléphone en macramé

Prix : 5.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description:

Viens découvrir l'art du macramé en créant une attache pour ton téléphone.

C13.81 Porte-clé en macramé

Prix : 5.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description:

Viens découvrir l'art du macramé en créant un porte-clé.

C13.82 Tissage de mandala

Prix : 5.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description:

Viens découvrir l'art du tissage en créant un mandala. Tu pourras ensuite le suspendre chez toi.

C13.83 Tricotin mécanique

Prix : 5.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description:

Viens créer un animal grâce à une technique de tricot mécanique.

C14 - (Payant) Sport et expression corporelle

C14.03 Archery Tag

Prix : 10.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

L'archery tag est un jeu d'équipe amusant qui combine les éléments du tir à l'arc et du paintball. C'est un jeu où tu utilises un arc et des flèches avec des embouts en mousse pour toucher tes adversaires sans les blesser. Il se joue en équipe, et le but est d'éliminer les joueurs adverses en

les touchant avec tes flèches ou en atteignant des cibles spéciales. L'archery tag permet de courir, de se cacher, de viser et de tirer comme un vrai archer ! C'est à la fois un jeu de stratégie, de rapidité, mais aussi un jeu d'adresse, parfait pour ceux qui aiment les sports d'équipe et l'aventure. En plus, les flèches en mousse rendent le jeu totalement sans danger.

Remarque(s) :

L'élève doit venir avec des vêtements adaptés à la météo extérieure et porter des chaussures appropriées pour évoluer en forêt.

C14.19 Crossfit

Prix : 10.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

Le temps d'un après-midi, viens découvrir ou redécouvrir le CrossFit®, un programme d'entraînement de haute intensité qui mélange musculation, endurance et gymnastique. Conçu pour améliorer la force et la condition physique générale, le CrossFit® est réputé pour sa capacité à créer des athlètes polyvalents capables de relever n'importe quel défi physique.

C14.21 Golf

Prix : 15.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

Le golf est un sport amusant et relaxant qui se joue en plein air, parfait pour découvrir la nature tout en s'amusant. Lors de l'initiation, tu apprendras à manier différents clubs et à frapper la balle avec précision.

Remarque(s) :

L'élève vient en training et baskets.

C14.22 Tennis

Prix : 10.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

Viens t'amuser et découvrir le tennis en testant tous les coups: coup droit, revers, service, smash, volée...

Remarque(s) :

L'élève vient en habit de sport et baskets. Il prend une raquette de tennis s'il en possède une, sinon du matériel lui sera fourni.

C14.37 Padel Tennis (activité raquette)

Prix : 15.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

Rejoins-nous pour découvrir le Padel Tennis, un sport très tendance, dynamique et fun qui combine le meilleur du tennis et du squash.

Remarque(s) :

L'élève vient en habit de sport et baskets d'intérieur.

C14.53 Randonnée dans les Gorges de la Jogne et Entrepôt

Prix : 10.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 2

Description :

Tu aimes les balades en extérieur ainsi que la grimpe et le trampoline ? Cette activité est faite pour toi !

Durant la matinée, nous nous rendrons à Châtel-sur-Montsalvens pour effectuer la descente des Gorges de la Jogne à pied. Nous rejoindrons ensuite l'Entrepôt en début d'après-midi où tu auras la possibilité de tester le bloc et les trampolines.

Cette activité durera toute la journée et nous effectuerons une pause pique-nique dans les Gorges de la Jogne.

Remarque(s) :

Pour participer à cette activité, il faut que tu aimes les activités sportives et la marche.

C14.69 Trail

Prix : 5.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 2

Description :

Viens passer une journée en montagne pour apprendre les différentes techniques du trail.

Remarque(s) :

l'élève vient avec des chaussures de course/ trail

C14.71 Self-défense

Prix : 10.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 2

Description :

Dans ce cours, tu apprendras à utiliser les techniques de self-défense ainsi qu'à gérer ton stress et à négocier si tu te retrouves un jour dans une situation conflictuelle.

C14.72 Cani-rando

Prix : 15.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

La cani-rando est une randonnée qui unit le marcheur et le chien. Une ceinture autour de la taille, reliée au chien par une ligne et c'est parti pour une belle virée à travers les paysages de la Gruyère.

Accompagné par un musher professionnel, viens découvrir une activité fun et sportive. Un véritable lien se créera avec ton compagnon du jour et il sera heureux de recevoir tes caresses.

C14.73 Balade en kayak sur le lac de la Gruyère à la découverte de l'île d'Ogoz

Prix : 20.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 2

Description :

Si tu as envie de naviguer sur le lac en kayak, de découvrir la nature et les magnifiques paysages du lac de la Gruyère en pagayant, cette activité est faite pour toi ! L'activité est ouverte à toute personne, même si tu n'as jamais fait de kayak. Jeux, balades et rires garantis.

C14.74 Danse Contemporaine

Prix : 5.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

Plonge dans l'univers captivant de la danse contemporaine lors de notre atelier ! Au programme: un échauffement dynamique pour préparer ton corps, suivi d'une exploration technique au sol qui te permettra de sentir chaque mouvement avec fluidité et créativité. Tu auras l'opportunité d'apprendre des portés et du partnering, ajoutant une dimension à la fois artistique et ludique à ta danse. Enfin, laisse libre cours à ton imagination en créant ou en improvisant la suite de la chorégraphie apprise. Ce cours est une invitation à exprimer tes émotions et à te connecter avec les autres, tout en développant ton propre style.

C14.77 Journée à Moléson et bob-luge

Prix : 10.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 2

Description :

Après une matinée de randonnée sur les sentiers de Moléson, tu pourras te détendre et te divertir en faisant du bob-luge, du dévalkart ou encore du minigolf.

Remarque(s) :

L'élève vient en tenue de marche/sport.

C14.79 Hip-Hop

Prix : 5.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 1

Description :

Viens t'initier au Hip-Hop!

C15 - (Payant) Divers

C15.65 Cours de babysitting (Croix-Rouge)

Prix : 150.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 4

Description :

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 babysitting, les attentes des parents, les attentes de la (du) babysitter.

Utilisation durant le cours de l'application Babysitting CRS.

Ateliers pratiques : le change, l'hygiène, la préparation d'un biberon et des encas, les jeux.

Remarque(s) :

Tu dois avoir 13 ans révolus.

C15.70 Cours de premiers secours

Prix : 120.00

Information générale : Nombre de demi-jours : 5

Description :

Viens faire ton certificat de secours. Il te sera utile pour passer ton permis de scooter ou de voiture et pour apporter les premiers soins à des blessés.

Remarque(s) :

Tu dois participer à tous les cours pour obtenir le certificat.
