

# **Riaz'thlon 2026 : Les activités**

**9 au 13 février 2026**

organized with Groople

# **G01 - (gratuit) Culture et découvertes**

## **G01.01 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.

---

## **G01.02 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...

---

## **G01.03 Cup song**

Prix : 0.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours : 1

Description:

Es-tu passionné de musique? As-tu le sens du rythme? Es-tu adroit de tes mains? Si oui, alors cette activité est faite pour toi, rejoins-nous pour un moment musical adressé à toutes et à tous. La Cup song est une musique qui se joue en groupe autour d'un même rythme à l'aide d'un gobelet en plastique.

---

## **G01.04 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 de 3 heures.

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

Note: cet atelier est prioritairement pour les personnes n'ayant jamais suivi de cours d'improvisation.

Remarque(s): L'élève met une tenue dans laquelle il se sent à l'aise.

---

## **G01.05 Initiation au jeu de bridge**

Prix : 0.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours: 2

Description:

Tu t'initieras au jeu du bridge, un jeu de cartes qui se joue avec 52 cartes. Dans ce jeu, il y a deux parties : la partie des annonces et la partie du jeu de la carte.

Cette activité est réservée aux élèves ayant envie d'apprendre, ayant une bonne mémoire et un sens logique.

---

## **G01.06 Initiation au jeu de rôle**

Prix : 0.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours : 2

Description :

Tu as envie d'inventer des histoires, d'incarner des personnages et de vivre des aventures incroyables ? Alors le jeu de rôle est fait pour toi !

Dans cette activité, tu deviendras un héros et tu devras relever des quêtes en coopération avec d'autres joueurs. Pas besoin de connaître les règles à l'avance : tout sera expliqué pas à pas. Le plus important, c'est de laisser libre cours à ton imagination !

---

## **G01.07 Initiation au jeu du Cramalet et au jeu du Moulin**

Prix : 0.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours: 1

Description:

Connu sous le nom de Cramalet ou Jeu du moulin ou jeu de Merelles, viens t'initier à ce jeu populaire qui existe depuis le Moyen-Âge.

---

## **G01.08 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).

---

## **G01.09 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).

---

### **G01.10 Jeux d'histoire**

Prix : 0.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours : 1

Description :

Tu aimes l'histoire, les jeux ou les figurines? Cette matinée te permettra de découvrir des wargames historiques et de rejouer les grandes batailles de l'époque napoléonienne ou de la Seconde Guerre mondiale.

---

### **G01.11 Jeux de société**

Prix : 0.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours: 1

Description:

Viens découvrir (ou redécouvrir) des jeux de société variés : stratégie, coopération, réflexion, rapidité, ... Il y en aura pour tous les goûts !

---

### **G01.12 Mario Party Géant**

Prix : 0.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours: 1

Description:

Plonge dans une version réelle et grandeur nature du célèbre jeu vidéo ! En équipes, vous avancerez sur un plateau géant, répondrez à des questions de culture générale, relèverez des défis sportifs et participerez à des mini-jeux amusants. Stratégie, rapidité et esprit d'équipe seront vos meilleurs atouts pour gagner cette grande aventure pleine de surprises !

---

### **G01.13 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 prédecesseurs de tes jeux préférés! Attention: activité réservée aux novices du rétrogaming, aux filles comme aux garçons!

---

### **G01.14 Un musée au CO**

Prix : 0.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours : 1

Description :

Comment choisit-on les objets qui seront exposés dans un musée ? N'y a-t-il que des objets en or ou en argent dans un musée comme le Musée gruérien ? Quelle est l'histoire des objets que l'on peut voir dans les musées ? Et toi, quels objets aimerais-tu voir dans un musée ? Si tu es déjà entré dans un musée et que tu es curieux, cette activité est pour toi !

---

## **G01.15 Visite de la STEP de Vuippens**

Prix : 0.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours: 1

Description:

Viens explorer les coulisses de l'eau! La visite de la station d'épuration (STEP) de Vuippens te plongera dans un univers surprenant où la science, la technologie et l'environnement se rencontrent pour rendre notre eau propre.

---

## **G01.16 La nature parle à celles et ceux qui savent l'écouter. A la rencontre du vivant dans le Parc naturel régional Gruyère Pays d'Enhaut.**

Prix : 0.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours : 2

Description :

Tu te poses parfois des questions sur l'avenir de notre planète ? Plonge dans un univers où tu découvriras que chaque être vivant est relié et comment, toi aussi, tu fais partie de cet immense réseau fascinant. Et si les humains apprenaient à concevoir comme la nature ? La nature parle de connexion et d'équilibre à celles et ceux qui prennent le temps de s'arrêter, de regarder, d'écouter. À travers des ateliers pratiques et sensoriels, des jeux, des moments d'échanges et de silence, tu deviendras un écouteur actif, pas comme spectateur, mais comme participant à la vie sur Terre. Tu apprendras à lire la nature comme un livre vivant et à y trouver des réponses aux défis humains, comme la coopération ou comment elle se transforme, se repose, se régénère, sans produire de déchet. Cette sortie t'invite à ressentir les liens profonds entre les humains et le vivant, une immersion dans un écosystème où chaque élément a sa place, son rôle, sa voix, sa sagesse.

Remarque(s) :

L'activité se déroule sur toute la journée en extérieur. Mets des habits chauds, de bonnes chaussures, un bonnet, des gants et une veste imperméable. Prends un sac à dos avec ton pique-nique, une bouteille d'eau, un carnet de notes et laisse toi inspirer par des guides surprenants.

---

## **G02 - (Gratuit) Bien-être**

### **G02.20 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, un stylo, un tapis de yoga et éventuellement un petit coussin (pour la relaxation).

---

### **G02.21 Yog'ados**

Prix : 0.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours : 1

Description:

Postures, respirations et relaxation pour améliorer la concentration, améliorer la posture du dos, calmer l'agitation, gérer les émotions et la qualité du sommeil.

---

## **G03 - (Gratuit) Créations diverses**

### **G03.30 Décoration-recyclage de livres**

Prix : 0.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours : 1

Description :

Que faire avec des livres qui ne seront plus lus? Viens créer de jolies décos au fil des saisons en donnant une seconde vie à ces pages imprimées!

Remarque(s) :

L'élève prend son plumier (gomme, crayon), ses ciseaux, sa colle en bâton et sa règle.

---

### **G03.31 Initiation à la peinture de figurines**

Prix : 0.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours: 1

Description:

Durant cet atelier, tu apprendras les techniques de base pour peindre des figurines historiques ou appartenant à l'univers de la fantasy (Game of Thrones).

---

### **G03.32 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.

---

## **G04 - (Gratuit) Sport et expression corporelle**

### **G04.41 Balade en raquettes à neige**

Prix : 0.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours: 2

Description:

Viens te promener entre Charmey et Jaun en raquettes à neige sur 9 km.

Remarques:

L'élève doit se munir de raquettes à neige avec des bâtons. L'école ne prête pas de matériel!  
L'élève vient en affaires de sport pour l'extérieur et adapté à la neige (pantalon adapté pour faire une randonnée à raquettes à neige, veste, gants, bonnes chaussures...)

---

## **G04.42 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.

---

## **G04.43 JJB - Jiu-Jitsu Brésilien**

Prix : 0.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours : 1

Description :

Le Jiu-Jitsu Brésilien (JJB) est un sport de lutte et un art martial basé sur des techniques de contrôle et soumissions au sol.

Remarque(s) :

L'élève vient en tenue de sport.

---

## **G04.44 Patinoire et Eisstock**

Prix : 0.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours: 1

Description:

Viens te défouler sur la glace de la patinoire de la Scie à Charmey.  
Si tu le souhaites, tu pourras essayer le Eisstock (pétanque sur glace).

---

## **G04.45 Tournoi de badminton**

Prix : 0.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours: 1

Description:

Tournoi de Badminton

---

## **G04.46 Tournoi de Futsal (Filles)**

Prix : 0.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours : 1

Description :

Tournoi de Futsal, ouvert à toutes les filles du CO de Riaz.

---

## **G04.47 Tournoi de Futsal (garçons)**

Prix : 0.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours : 1

Description :

Tournoi de Futsal, ouvert à tous les garçons du CO de Riaz.

---

## **G04.48 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.

---

# **G05 - (Gratuit) Ski / Snowboard**

## **G05.50 Ski / Snowboard à la Berra - Lundi**

Prix : 0.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours: 2

Description:

Viens t'éclater sur les pistes de la Berra en profitant d'un bol d'air pur!

Remarques:

Tu dois posséder ton propre matériel, complet et en état. Cette journée n'est pas une initiation, tu dois pouvoir te débrouiller seul sur les pistes et être capable de prendre les remontées mécaniques.

---

## **G05.51 Ski / Snowboard à la Berra - Mardi**

Prix : 0.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours: 2

Description:

Viens t'éclater sur les pistes de la Berra en profitant d'un bol d'air pur!

Remarques:

Tu dois posséder ton propre matériel, complet et en état. Cette journée n'est pas une initiation, tu dois pouvoir te débrouiller seul sur les pistes et être capable de prendre les remontées mécaniques.

---

## **G05.52 Ski / Snowboard à la Berra - Mercredi**

Prix : 0.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours: 2

Description:

Viens t'éclater sur les pistes de la Berra en profitant d'un bol d'air pur!

Remarques:

Tu dois posséder ton propre matériel, complet et en état. Cette journée n'est pas une initiation, tu dois pouvoir te débrouiller seul sur les pistes et être capable de prendre les remontées mécaniques.

---

### **G05.53 Ski / Snowboard à la Berra - Jeudi**

Prix : 0.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours: 2

Description:

Viens t'éclater sur les pistes de la Berra en profitant d'un bol d'air pur!

Remarques:

Tu dois posséder ton propre matériel, complet et en état. Cette journée n'est pas une initiation, tu dois pouvoir te débrouiller seul sur les pistes et être capable de prendre les remontées mécaniques.

---

### **G05.54 Ski / Snowboard à la Berra - Vendredi**

Prix : 0.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours: 2

Description:

Viens t'éclater sur les pistes de la Berra en profitant d'un bol d'air pur!

Remarques:

Tu dois posséder ton propre matériel, complet et en état. Cette journée n'est pas une initiation, tu dois pouvoir te débrouiller seul sur les pistes et être capable de prendre les remontées mécaniques.

---

## **G06 - (Gratuit) Stage(s) + Autres**

### **G06.60 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.

---

### **G06.61 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"

---

## **P11 - (Payant) Culture et découvertes**

### **P11.70 A la découverte du monde fascinant de la communication**

Prix : 15.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours: 2

Description:

Pourquoi communiquons-nous? Et avec qui? De quoi avons-nous besoin pour nous comprendre? Si tu as envie d'en découvrir plus sur toutes les formes de communication, cette activité est faite pour toi! Elle aura lieu au Musée de la Communication de Berne.

---

### **P11.71 Explore l'univers des champions au Musée Olympique**

Prix : 15.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours: 2

Descriptions:

Prêt·e à plonger dans l'univers des plus grands exploits sportifs ? Le Musée Olympique de Lausanne t'ouvre ses portes pour une journée unique où tu pourras revivre les moments les plus forts des Jeux Olympiques, découvrir des objets incroyables portés par des athlètes de légende et tester tes connaissances et tes réflexes dans des espaces interactifs. Entre histoire, sport et technologie, c'est une sortie qui promet surprises, émotions et découvertes... le tout au bord du magnifique lac Léman !

---

### **P11.72 Forteresse du Moyen Age à la Deuxième Guerre Mondiale**

Prix : 10.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours : 2

Description :

Découverte des deux forteresses de Chillon : le château du Moyen Age et le fort de la Deuxième Guerre mondiale.

---

### **P11.73 Pister et reconnaître des traces d'animaux**

Prix : 10.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours: 2

Description:

Cette journée de randonnée dans la région du Gibloux nous mènera sur les traces laissées par les animaux dans la nature. Au programme: des défis de groupes, des découvertes passionnantes et l'occasion de faire plus ample connaissance avec les animaux des Préalpes.

Remarque(s):

L'élève vient en habits de randonnée adaptés à l'hiver avec un bonnet et des gants, un sac à dos, des bâtons en cas de neige, des chaussures de randonnée.

---

### **P11.74 Une journée dans le monde de la presse**

Prix : 10.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours : 2

Description:

Les métiers de journaliste, d'animateur-radio, de dessinateur de presse t'intéressent? Alors cette activité est pour toi!

Pendant une matinée, tu auras l'occasion d'explorer les locaux de Radio Fribourg où tu pourras notamment visiter un studio, le plateau de la télé et participer à des ateliers d'enregistrement. L'après-midi, tu auras l'occasion de visiter la rédaction du journal "La Liberté", de passer dans une rubrique et/ou chez le dessinateur Alex et/ou voir comment le journal est mis en page.

---

## **P12 - (Payant) Bien-être**

### **P12.80 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!

---

### **P12.81 Fabrication de produits naturels pour le bien-être**

Prix : 10.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours: 1

Description:

Participe à un atelier de création de soins naturels pour ton bien-être : réalise ton baume pectoral, ton baume musculaire et ton spray nasal. L'activité se conclura par une initiation au massage des points réflexes des pieds.

---

### **P12.83 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 t'aidera à renforcer ta confiance en toi, augmenter tes capacités d'attention et de mémorisation, mieux gérer ton stress et tes émotions (lors d'une évaluation, d'un examen, d'une épreuve sportive...) et améliorer ton sommeil. Ce qui te permettra d'acquérir une meilleure qualité de vie.

Tu recevras, pour chaque technique pratiquée ensemble, une fiche descriptive qui t'expliquera à quoi elle sert, comment et quand la pratiquer. Je te transmettrai aussi son enregistrement pour que tu puisses continuer à t'entraîner chez toi en autonomie.

Remarque(s): L'atelier a lieu tous les après-midis.

---

### **P12.84 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!

---

## **P13 - (Payant) Créations diverses**

### **P13.100 Une demi-journée à la chocolaterie de Broc**

Prix : 15.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours : 1

Description :

Grâce à cet atelier, deviens un champion du chocolat en 55 minutes !

Après une dégustation de chocolat, tu pourras choisir une délicieuse base de Chocolat Cailler (noir, lait ou blanc) et y ajouter différents ingrédients. Tu pourras même personnaliser ta médaille avec une poche à douille. Nos chocolatiers te montreront ensuite comment cristalliser et tempérer le chocolat. A l'issue de l'atelier, tu pourras emporter ton moule et mettre à profit tes nouvelles compétences de chocolatier à la maison. Tu visiteras ensuite la chocolaterie et ta demi-journée se terminera par la dégustation de divers pralinés.

---

### **P13.101 Vie, colère, joie... tout ça (2 jours)**

Prix : 10.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours : 4

Description :

Tu as des choses à dire, à écrire, à inventer ? Ce temps est fait pour ça. On va explorer l'écriture et tu écriras de ton quotidien, ton imaginaire, ce qui te met en colère, te fait rire ou te rend joyeux-se. Tu pourras écrire, tester, mettre en voix et partager tes textes... ou simplement les garder pour toi.

Ici, toutes les formes sont possibles : poèmes, chansons, petites histoires, notes de téléphone, légendes de réseaux sociaux, manifestes, lettres d'amour, horoscopes inventés... bref, tout ce qui te parle et te ressemble.

---

## **P13.102 Vie, colère, joie... tout ça (3 jours)**

Prix : 12.00

**Information générale :** Nombre de demi-jours : 6

Description :

Tu as des choses à dire, à écrire, à inventer ? Ce temps est fait pour ça. On va explorer l'écriture et tu écriras de ton quotidien, ton imaginaire, ce qui te met en colère, te fait rire ou te rend joyeux·se. Tu pourras écrire, tester, mettre en voix et partager tes textes... ou simplement les garder pour toi.

Ici, toutes les formes sont possibles : poèmes, chansons, petites histoires, notes de téléphone, légendes de réseaux sociaux, manifestes, lettres d'amour, horoscopes inventés... bref, tout ce qui te parle et te ressemble.

## **P13.103 Atelier créatif, décoration murale en fleurs séchées**

Prix : 20.00

**Information générale :** Nombre de demi-jours : 1

Description :

Lors de cet atelier, vous pourrez confectionner une décoration murale en fleurs séchées. Vous recevrez tous les conseils et les explications théoriques à sa réalisation. Tout le matériel dont vous avez besoin sera à disposition. Vous repartirez avec une jolie création réalisée par vos soins à suspendre.

## **P13.104 Atelier gravure**

Prix : 5.00

**Information générale :** Nombre de demi-jours : 2

Description :

Transforme tes idées en œuvre unique, viens découvrir et tester une technique de gravure!

## **P13.105 Custom Glam : donne de l'éclat à tes vêtements**

Prix : 10.00

**Information générale :** Nombre de demi-jours: 4

Description:

Viens personnaliser des textiles par l'ajout de perles, strass, paillettes et diverses coutures pour créer des pièces uniques et tendance.

Remarque(s): Amener un pantalon-short-jupe-veste (à choix) en matière jeans.

## **P13.106 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 ton métier ? Viens t'initier pendant 1,5 jour au design d'intérieur avec un dessinateur d'intérieur professionnel. Au programme : présentation du métier, technique de dessin, conception d'un espace intérieur et

création de mobilier en perspective.

Pendant 3,5 jours, découvre l'univers de l'architecture :

Création d'un projet de petite maison Tiny House à l'aide d'un logiciel de modélisation 3D et réalisation d'une maquette physique.

Et en bonus : une attestation de stage/formation à ajouter à ton CV !

Remarque(s):

Cette activité se déroule sur toute la semaine.

---

### **P13.107 Feutrage**

Prix : 5.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours : 1

Description:

Laine feutrée et création à l'aiguille d'un dessin

---

### **P13.108 Poterie - Crédation libre en argile**

Prix : 10.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours: 1

Description:

Laisse glisser tes mains sur l'argile pour créer librement.

Une fois cuite, tu pourras récupérer ta création.

---

### **P13.109 Modélisation et impression 3D**

Prix : 5.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours: 2

Description:

Viens apprendre à utiliser le logiciel thinkercad et à modéliser des objets en 3D. Une modélisation sera imprimée en 3D.

---

### **P13.110 Mission Savon DIY - Deviens apprenti·e savonnier·ère !**

Prix : 5.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours: 1

Description:

Prêt·e à relever le défi ? Avec Mission Savon DIY (Do it yourself), tu entres dans l'univers de la savonnerie artisanale à froid. Ici, pas de savon industriel : tu crées ton propre savon avec des huiles végétales nourrissantes, des huiles essentielles parfumées et des pigments colorés pour le personnaliser à ton goût.

Mais attention : la fabrication du savon est une vraie expérience de chimie. On utilise de la soude caustique, un produit délicat et potentiellement dangereux si on ne respecte pas les consignes. Cela veut dire qu'il faut être concentré, précis et sérieux à chaque étape. Gants, lunettes et rigueur sont de mise pour travailler comme de vrai·e·s apprenti·e·s chimistes.

La récompense ? Un savon unique et 100 % fait main, doux pour la peau et respectueux de l'environnement. Tu pourras l'utiliser toi-même ou l'offrir fièrement : « c'est moi qui l'ai fait ! »

Remarque(s):

L'élève s'habille avec des vêtements couvrants (manches longues) et prend de quoi s'attacher les cheveux.

---

### **P13.90 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.

---

### **P13.91 Atelier Macramé**

Prix : 5.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours : 1

Description:

Viens découvrir l'art du macramé en fabriquant ta propre création.

Pas à pas, viens réaliser cette jolie décoration colorée et laisser libre cours à ta créativité.

---

### **P13.92 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.

---

### **P13.93 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 !

Remarque(s):

Cette activité se déroule sur toute la semaine.

---

### **P13.94 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. Nous partagerons le repas de midi ensemble et trouverons du temps pour laisser libre court à notre imagination à travers le zen'art.

Remarque(s) :

L'élève prend un tablier et un stylo noir.

---

### **P13.95 Bracelet de survie en Parecord**

Prix : 5.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours : 1

Description:

Bracelet 2 couleurs avec du Parecord.

---

### **P13.96 Création de bijoux en argent et pierres fines**

Prix : 25.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours : 4

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.

Cette activité se déroule sur 2 jours.

---

### **P13.97 Lego Masters**

Prix : 100.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours : 5

Description :

Tu aimes construire, imaginer, inventer ? Cet atelier est fait pour toi !

Reçois une plaque LEGO et laisse libre cours à ton imagination : tout est permis !

Tu peux créer un animal, un objet, un décor... ou quelque chose d'encore plus fou !

Pas de modèle imposé, juste ta créativité et des briques colorées.

Viens relever le défi et montre ce que tu es capable de construire.

Remarque(s):

Cette activité se déroule tous les matins.

---

### **P13.98 Tenture en macramé**

Prix : 5.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours : 1

Description:

Découverte des noeuds en macramé, création d'un dessin de couleur, à suspendre.

---

## **P13.99 Tissage sur carton**

Prix : 5.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours : 1

Description:

Création en tissage d'un tableau, tapis...

---

## **P14 - (Payant) Sport et expression corporelle**

### **P14.120 Crossfit**

Prix : 10.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours: 1

Description:

Le temps d'un après-midi, viens découvrir — ou redécouvrir — le CrossFit® !

Ce programme d'entraînement de haute intensité combine musculation, endurance et gymnastique. Conçu pour développer la force et améliorer la condition physique générale, le CrossFit® est reconnu pour sa capacité à former des athlètes complets et polyvalents.

---

### **P14.121 Hip-Hop**

Prix : 5.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours : 1

Description :

Viens t'initier au Hip-Hop!

---

### **P14.122 Initiation à l'escrime médiévale**

Prix : 5.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours: 1

Description:

Tu aimes l'histoire et tu aimes bouger ? Alors inscris-toi à cet atelier ! Des passionnés te feront découvrir les armes du Moyen Âge et t'initieront aux techniques de l'escrime médiévale.

---

### **P14.123 Initiation au tissu aérien et à la slackline**

Prix : 5.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours: 1

Description:

Viens t'amuser en découvrant l'équilibre de la slackline et la magie du tissu aérien. Une activité ludique pour tester ton agilité, développer ton équilibre et t'inventer de nouvelles façons de bouger !

Remarque(s):

La Slackline se pratique pieds nus et en vêtements de sport.  
Pour le tissu aérien, il faut des vêtements de sport proches du corps et un t-shirt à manches longues.

---

### **P14.124 Initiation aux combats de gladiateurs**

Prix : 5.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours: 1

Description:

Tu aimes l'histoire et tu aimes bouger ? Alors inscris-toi à cet atelier ! Des passionnés te feront découvrir la vie des gladiateurs romains et t'initieront au maniement de la lance et du bouclier.

---

### **P14.125 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.

---

### **P14.126 Piste de luge à Charmey**

Prix : 10.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours: 2

Description:

Si tu aimes les sports d'hiver au milieu des paysages enneigés, cette activité est pour toi !  
Nous rejoindrons Vounet en télécabine afin de glisser sur les pentes enneigés de la piste de luge.  
Nous profiterons ensuite d'une pause pique-nique bien méritée au sommet de la station.  
Durant l'après-midi, il y aura la possibilité de refaire une seconde fois la piste de luge ou de profiter du Snowtubing.

Remarque(s):

En cas de manque de neige, nous remplacerons la piste de luge par une autre activité qui vous sera communiquée ultérieurement.

---

### **P14.127 Self-défense, boxe et MMA**

Prix : 20.00

---

**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.

---

### **P14.128 Tennis**

Prix : 15.00

---

**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.

---

### **P14.129 Trampoline et grimpe à l'Entrepôt**

Prix : 15.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours : 1

Description :

Viens passer un après-midi à l'Entrepôt où tu auras la chance de te défouler sur les trampolines et de profiter de l'expérience d'un moniteur pour découvrir la grimpe.

---

### **P14.130 Tir à l'arc**

Prix : 5.00

---

**Information générale :** Nombre de demi-jours: 2

Description:

Concentration, précision etadrénaline : le tir à l'arc te fera vivre une expérience unique. Relève le défi et rejoins la bande de Robin des Bois !

---

## **P15 - (Payant) Divers**

### **C15.140 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.

---

### **C15.141 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.

---

---