

Descriptif des activités des JSC 2019

Les prix sont sujets à modification. Ils ont un caractère indicatif seulement.

Camps de 3 jours ou plus

Numéro	Nom de l'activité	Descriptif	Estimation du prix de l'activité
1	Camp itinérant en raquettes à neige et photographie.	Randonnée en raquettes à neige à travers les Préalpes, nuits en chalet, cuisine au feu de bois et ambiance nature, développer sa perception de l'environnement au travers de la photographie. Matériel personnel bienvenu!	30.-
2	Voyage à Rome	Visite de Rome et de ses monuments antiques.	Inscriptions closes
3	Echange St Gall (10B)	Visite des St-Gallois (toute la semaine) sorties et activité avec les St-Gallois	Inscriptions closes

Activités de 3 jours (avec même groupe)

	Nom de l'activité	Descriptif	Estimation du prix de l'activité
4	Equitation	Trois journées entières dédiées au monde du cheval et à l'apprentissage de l'équitation. Durant ces trois jours, divers ateliers te sont proposés, à savoir : cours d'équitation (2x 40 minutes), pansage, cours d'éthologie, longe d'un cheval, gymkhana, balade (selon niveau), etc. Le choix des ateliers est attribué par les professeurs d'équitation selon tes capacités équestres. Ouvert aux cavaliers débutants comme aux cavaliers moyens. Excellente possibilité de s'immerger dans le monde du cheval.	120.-
5	BD	Apprendre le dessin, la BD en s'amusant. De la création de son personnage à la création de sa planche BD	20.-
6	Jeux de balles 1	Viens découvrir le monde magique du cirque. En compagnie d'un artiste professionnel, tu pourras entraîner tes talents d'acrobate, de jongleur ou d'équilibriste. Découverte et initiation au ping pong et à la pétanque : gestes techniques, règles de jeu, tournois	20.-
7	Jeux de balles 2	Viens découvrir le monde magique du cirque. En compagnie d'un artiste professionnel, tu pourras entraîner tes talents d'acrobate, de jongleur ou d'équilibriste. Découverte et initiation au ping pong et à la pétanque : gestes techniques, règles de jeu, tournois	20.-
8	Jeux de balles 3	Viens découvrir le monde magique du cirque. En compagnie d'un artiste professionnel, tu pourras entraîner tes talents d'acrobate, de jongleur ou d'équilibriste. Découverte et initiation au ping pong et à la pétanque : gestes techniques, règles de jeu, tournois	20.-

9	Ski à La Berra	Viens skier ou apprendre à skier le temps de 3 journées de ski. Tous les niveaux bienvenus !	50.-
10	Cadeaux gourmands et Scrapbooking	Confection de petites friandises et fabrication de leur emballage cadeaux	20.-
11	Fitness / nordic-walking	Travail sur les machines et cardio+ cours dans la salle//marche endurante avec des bâtons	25.-
12	Bien-être (corporel et mental)	Viens prendre soin de toi et trouver ton équilibre à travers le sport, l'aromathérapie et le brain gym. En aromathérapie, tu pourras fabriquer et rapporter chez toi un produit personnel (beaume, stick, roll-on, spray, etc) à base d'Huiles Essentielles et qui répond à tes besoins. Tu recevras également des dossiers récapitulatifs afin de conserver une trace de l'atelier et poursuivre ta découvertes des HE. En Brain Gym, tu découvriras des méthodes et des exercices ludiques pour te donner de l'énergie et te permettre de renforcer ta concentration, ton attention, ton équilibre, ta mémoire, ton organisation et ta communication...	30.-
13	Objectif : zéro stress	En Yoga / Pilates, tu apprendras à trouver l'équilibre entre le corps et l'esprit à travers divers exercices et techniques de détente.	0.-
14	Charlot dans tous ses états ! (9H et 10H)	Durant trois jours, découvre l'univers de Chaplin. Viens visiter le Musée à Vevey, apprends une chorégraphie sur une musique de Chaplin, improvise et surprends-toi dans une création artistique !	35.-
15	Dans la peau des experts	Élucider une scène de crime t'intéresse ? Tu rêves de te mettre dans la peau d'un expert. Nous t'offrons la possibilité de découvrir le monde de la criminologie (travailler sur une scène de crime, découvrir des outils utilisés lors des enquêtes, rencontrer des spécialistes du domaine).	35.-
16	Programmation d'un jeu vidéo	Tu joues aux jeux vidéos à la maison, mais sais-tu comment ils sont programmés? Viens créer ton propre jeu vidéo durant les JSC.	0.-
17	Estime de soi	L'estime de soi, c'est se dire qu'on a de la valeur, qu'on est unique et important. C'est s'apprécier et s'accepter comme on est, pour être mieux avec soi-même et les autres. Les matinées se dérouleront à l'école où tu découvriras plein de choses sur toi et les après-midis, une maquilleuse professionnelle te guidera dans l'art de se mettre en valeur par le maquillage.	20.-
18	Libère ton potentiel et création d'un sac	Durant 3 demi-jours, apprends de façon ludique à gérer tes émotions et à libérer tes croyances négatives pour te sentir plus confiant, motivé et efficace dans tes études: EFT, Brain Gym, gestion des émotions, respiration, visualisation, méditation... et durant les 3 autres demi-jours, réalise un sac en couture!	30.-
19	Créations géométriques et artistiques, méditation	Viens tester ta créativité sur la calligraphie moderne (Hand lettering) et approcher la géométrie sous un angle artistique et original. Les après-midis, initie-toi à la méditation et à la gestion du stress.	0.-

20	Cours Croix-Rouge de babysitting et danse africaine - zumba	Le matin: babysitting L'après-midi: Danse africaine/zumba échauffement et apprentissage de mouvements de base et de chorégraphies...Le cours Babysitting Croix-Rouge est reconnu dans toute la Suisse et montre les ficelles du « métier » de baby-sitter à des jeunes intéressés à partir de 13 ans . Dans le cadre d'un cours de dix heures, filles et garçons apprennent à donner un biberon, changer les couches, effectuer les rituels du soir, jouer avec les enfants, prévenir les accidents, réagir correctement en cas d'urgence, etc. Les participants reçoivent une brochure très complète qu'ils peuvent consulter en tout temps. Et à l'issue du cours, ils obtiennent une attestation. La plupart des associations cantonales Croix-Rouge se chargent aussi de la formation continue des baby-sitters.	130.-
21	Rando-croquis en raquettes à neige et création d'un sac	Mercredi: confection d'un sac à main, porte-monnaie ou autre avec des emballage de café. Jeudi et vendredi: randonnée en raquettes à neige et réalisation d'un carnet de croquis-photos-collages et textes. Notre thème sera: découverte et approche énergétique des arbres.	10.-
22	Chocolat / gourmandises et musées	Fabrication de chocolats et visite de musées avec rallye en ville de Bulle	25.-
23	Capoeira	Initiation à la Capoeira (danse brésilienne)	20.-
24	Self-défense	Viens te dépenser en pratiquant le self-défense	20.-
25	Photographie créative	Atelier photo comprenant une brève partie théorique abordant les notions techniques basiques de prise de vue, puis des activités mettant en pratique ces notions. Nous pratiquerons également la photo de studio avec éclairages artificiels. Les élèves intéressés à y participer doivent être en possession d'un appareil photo de type réflex ou hybride mais ayant obligatoirement la possibilité d'effectuer des réglages manuels .	80.-
26	La Chasse au trésors	Lance-toi dans une course contre la montre à la recherche d'un trésor. Pars à la traque d'indices à travers l'Histoire de la Gruyère.	0.-
27	Atelier video-fiction	Réalise un court-métrage de fiction en passant par toutes les étapes du cinéma: scénario, dialogues, repérages, décors, costumes, tournage et jeu d'acteur.	100.-
28	Maquillage - effets spéciaux	Viens découvrir les coulisses du tournage en apprenant les trucs et astuces des effets spéciaux dans le cinéma	80.-
29	Cyanotypie, rando-photo et impro théâtrale	-	20.-
30	Divers ateliers de cuisine et pâtisserie	Tu aimes la cuisine? Viens découvrir divers ateliers autour de la pâtisserie et du chocolat!	15.-

31	Jeux de mots	Si tu es intéressé(e) par les jeux et par les mots, cette activité est pour toi : jeux, musée du jeu, rencontre avec un écrivain, expérience d'écriture... Tout un programme !	20.-
32	Polysport 1	Patinage Squash-Badminton Tennis de table	15.-
33	Polysport 2	Squash-Badminton Tennis de table Patinage	15.-
34	Polysport 3	Tennis de table Patinage Squash-Badminton	15.-
35	Randonnée à ski (+ évent. escalade en salle)	Randonnée à ski sur des itinéraires sans danger dans la région. Éventuellement escalade en salle s'il y a du mauvais temps.	40.-
36	Tropic'Alp	Danses latino-américaines + escape game en montagne + cuisine latino-américaine	20.-
37	Écriture et interprétation de scénettes comiques (sketches)	-	0.-
38	Création et réalisation meuble bibliothèque	Création et construction d'un meuble (présentoir de livres) en fonction d'une demande précise de notre bibliothécaire.	0.-
39	Groupe de musique actuelle	Répétitions du GMA	Inscriptions closes
40	Volley - rando raquettes à neige	-	0.-
41	Stages	Trouve une place de stage et profite de la semaine des JSC pour découvrir peut-être ton futur métier !	0.-