

Chers parents, Chers élèves,

Comme chaque année, le CO de Sarine Ouest met sur pied une semaine sportive et culturelle qui se déroulera du 17 au 21 février 2020. Ce projet permet à tous les élèves de notre CO de vivre une expérience particulière et enrichissante au travers d'activités complémentaires au programme scolaire habituel.

La semaine culturelle à l'étranger et les différents camps

Les élèves concernés par ces activités sont déjà au courant des différentes modalités. Ils se réfèrent aux professeurs responsables pour tous les détails d'organisation.

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 (1^e, 2^e, 3^e ou tous). Les inscriptions se font à la maison par internet (durant la semaine du 4 au 8 novembre 2019). 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 supplémentaires 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), mais 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.

Si le choix d'une activité s'avérait délicat pour des raisons de difficultés financières, nous vous prions de prendre contact avec le secrétariat ou la direction de l'école.

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 les activités où il reste encore de la place et ne pourra donc pas les choisir. 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

Atelier vidéo et cinéma

100 frs

Viens travailler avec des professionnels du son et de l'image. Tu vas apprendre à filmer de manière professionnelle et à faire des montages dignes du cinéma. Pendant une semaine, matin et après-midi, tu vas pouvoir te mettre dans la peau des différents métiers du cinéma. L'activité se déroule au CO.

Maquillages (tous)

80 frs

Le but de cette semaine est de créer et préparer au mieux le groupe de maquilleurs qui vont maquiller lors du théâtre et du clip, deux événements très différents dans les techniques qui vont être utilisées. Les élèves qui s'inscrivent à cette semaine s'engagent à être présents lors des deux événements, qui auront lieu au mois de mai. De plus, un élève faisant le théâtre ne peut, du coup, pas s'inscrire à cette activité.

3. Activités gratuites

Aérobic (tous)

après-midi

Tu as envie de te dépenser ? Sur des musiques entraînantes et rythmées, viens t'entraîner et découvrir cette discipline très physique. L'activité se déroule au CO.

Autour de l'Afrique (tous)

matin ou après-midi

Pars à la découverte des instruments de percussion africaine et apprends à en jouer. Tu pourras découvrir le plus célèbre instrument africain qu'est le djembé, tu vas apprendre à en jouer et tu pourras également découvrir d'autres instruments tels que le balafon, le tama, la kora,... Tu découvriras plusieurs artistes africains dans les domaines du chant, de la musique, de la danse,... Tu vas également découvrir des peintres et des peintures. Viens te plonger au cœur de l'Afrique pour quelques heures et enrichir ta connaissance par la musique traditionnelle africaine ! L'activité se déroule au CO.

Calligraphie chinoise (tous)

matin ou après-midi

Dans cette activité, tu apprendras des techniques de base de la calligraphie chinoise, des différents styles d'écriture et comment ont évolué les caractères dans le temps. Tu apprendras à travailler avec l'encre et le papier de Chine, la pierre à encre et le pinceau de calligraphie chinoise. Tu feras également connaissance avec la culture et la langue chinoise. Pour plus d'infos: <http://www.calligraphie.ch>

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.

Ces douceurs m'emballent ! (10^e-11^e)

matin

Fabrique toi-même de petites créations uniques et originales (brico, cuisine, collages, etc.) Prends une pincée de créativité, un zeste d'imagination, un kilo de matériaux divers et quelques minutes d'inventivité, puis mélange énergiquement le tout. Tu obtiendras plusieurs petites créations, toutes plus sympathiques et originales les unes que les autres. A savourer en solitaire ou à offrir pour faire plaisir ! L'activité se déroule au CO.

Claquettes (tous)

matin

Les claquettes sont un style de danse né aux États-Unis. Durant cette semaine, tu auras l'occasion d'apprendre cette danse avec sa technique, son rythme et ses spécificités. Tu es agile et rapide avec tes jambes, donc n'hésite pas et rejoins-nous ! L'activité se déroule au CO.

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

matin

Réalise des recettes sucrées/salées d'ici ou d'ailleurs, à emporter ! L'activité se déroule au CO.

Hip-hop (9^e-10^e)

après-midi

Le hip-hop est né dans les années 70 à New York. Cet art a énormément évolué et s'est développé mondialement, surtout auprès des jeunes. Durant la semaine, tu apprendras des chorégraphies originales, tout en étant baigné dans les valeurs du hip-hop : la non-violence, l'amitié et le plaisir de bouger. L'activité se déroule au CO.

Initiation à la robotique avec le robots Lego (11^e)

après-midi

Découvre le monde de la programmation de façon ludique en programmant les robots Lego. Le logiciel utilisé est très intuitif et ne demande aucune connaissance particulière : un débutant complet en programmation peut prendre en main le logiciel en quelques minutes. L'activité sera organisée sur la base de défis à relever par les élèves avec les robots mis à disposition. Cette activité se déroule dans les salles d'informatique du CO et tu peux voir la présentation du robot sur youtube.

Judo (tous)

matin ou 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 samourais). 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 Villars-sur-Glâne ou à Marly. Les élèves s'y rendent soit en transports publics, soit l'école organise le transport jusqu'à l'activité.

Kick Boxing (9^e-10^e)

matin

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.

Jeux et sports div'air ! (tous)**matin**

Cette activité est pour les amateurs/amatrices de sport-plaisir et de jeux. Durant les matinées de la semaine divers nous alternerons activités sportives en extérieur et découvertes de différents jeux autour d'une table. Un seul but : s'amuser en découvrant différents jeux et sports.

Patois (tous)**après-midi**

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.

Scrapbooking (9^e-10^e)**après-midi**

Mettez vos photos en valeur en créant de petits objets ou de petits albums remplis de fantaisie : papiers spéciaux et colorés, perforatrices, tampons divers, ... L'imagination n'a pas de limites ! Viens scraper avec nous ! L'activité se déroule au CO.

Théâtre d'improvisation (tous)**après-midi**

Une arène avec des "battles" de sketches ? un arbitrage et des points pour les joueurs ? Mais qu'est-ce que c'est ?

Tu aimes le sport et l'humour ? Viens découvrir le théâtre autrement ! Si tu aimes rire et créer, cet atelier est fait pour toi !!

Le théâtre d'improvisation est une forme sportive de théâtre qui fait appel à la créativité et à l'humour. Il développe la confiance en soi, la réactivité, l'humour, la mémoire, les compétences corporelles et de langages, le tout dans la bonne humeur !!

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 ! Le CO organise le transport des élèves jusqu'à l'activité.

Badminton (tous)**30 frs**

En t'inscrivant au badminton, tu profiteras de surfaces spécialement conçues pour cette discipline et tu bénéficieras des conseils d'un entraîneur pour améliorer ton jeu ! Cette activité se déroule dans la salle de sport du CO.

Cours d'art floral (tous)**100 frs**

Nous te proposons de développer ton imagination, ta créativité et ta dextérité au travers de diverses compositions florales. Tu apprendras aussi, grâce aux cartes que nous réaliserons ensemble, la nomenclature en latin de quelques plantes et fleurs ainsi que les différents soins qui leur correspondent. L'activité se déroule au CO.

Cours de baby-sitting (11^e)**150 frs**

Un petit cousin à garder, la voisine qui te demande de s'occuper de sa fille ? Et si tu devenais baby-sitter diplômé(e) ?

A travers ce cours tu découvriras les besoins des bébés et jeunes enfants. Tu apprendras et expérimenteras les soins, l'habillement et l'alimentation des petits. À la fin du cours, tu

recevras un diplôme de la part de la Croix-Rouge et tu seras inscrit(e) dans la liste de baby-sitter de leur organisation. De quoi décrocher ton premier job ! L'activité se déroule au CO et est destinée aux filles et aux garçons !

Escalade (tous)

130 frs

Tu es agile, tu adores grimper et aller au bout de tes limites ? Alors n'hésite pas et viens découvrir tous ces murs qui s'offrent à toi au Bloczone à Givisiez. Pour tous les niveaux, des parcours sont adaptés et te permettront ainsi de progresser. L'activité se déroule à Givisiez. Les élèves s'y rendent en transports publics.

Fabrication de cosmétiques (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.

Fanzine (tous)

100 frs

Participe à la création d'un petit magazine en compagnie du dessinateur Debhume (<http://dehume.blogspot.ch>). Rédaction, illustration, bande dessinée, textes... Le résultat de votre labeur sera imprimé en multiples exemplaires... L'activité se déroule au CO.

No Stress (tous)

50 frs

Cette semaine sera centrée sur la détente et le bien-être. Entre plaisir du goût et prise de conscience de soi par des exercices de yoga, de relaxation, d'autohypnose, de danses du monde ou de peinture, une multitude de possibilités s'offrent à celui qui désire prendre du temps pour lui. Expériences nouvelles ou gestes quotidiens qui font du bien, nous te proposons une semaine pour t'occuper de toi et prendre conscience de ces petits moments si importants pour ton bien-être. Des activités variées te seront proposées pour t'aider à affronter avec imagination et humour un monde toujours plus bruyant et stressé. Cette activité se déroule au CO.

Parkour (tous)

50 frs

Viens entraîner ta force, ta souplesse, ta vitesse, ton orientation et ton équilibre sur différents parcours toujours plus exigeants ! Les Yamakasis débarquent au CO et si toi aussi tu as envie de connaître les coulisses de cette discipline, n'hésite pas à t'inscrire ! L'activité se déroule dans une salle de sport du CO.

Sushis (tous)

90 frs

Tu adores manger les sushis ou alors, tu n'as jamais testé cette spécialité de la cuisine japonaise ? Alors n'hésite pas à t'inscrire à cette activité, dans laquelle tu apprendras à préparer toutes sortes de sushis. Tu deviendras un vrai expert et tu pourras alors régaler les papilles de toute ta famille ! L'activité se déroule au CO.

5. Activités disponibles uniquement l'après-midi

AstroCoso (tous)

100 frs

Découverte de quelques planètes, étoiles, constellations, nébuleuses,

Une soirée d'observation du ciel à l'observatoire du Petit-Ependes avec un passionné d'astronomie.

Une soirée d'observation du ciel avec des jumelles.

Et c'est avec des étoiles plein les yeux que vous terminerez cette semaine sidérale ! L'activité se déroule au CO ainsi qu'à l'observatoire lors d'une soirée.

Le bien-être par la philosophie Carpe Diem (tous)**60 frs**

Qu'est-ce le Bien-Être ?

C'est un état physique et mental qui permet d'approcher à une détente totale.

Il nous permet de lâcher prise, de dénouer les tensions liées au stress et à la fatigue, de se libérer de nos préoccupations.

L'être bien c'est aussi être en accord avec ses valeurs, se sentir bien dans ses baskets, affirmer ses valeurs et se respecter.

Les différents outils que je vais transmettre, te permettrons de réduire les peurs et les effets du stress. Faire le plein de bonnes énergies pour aller de l'avant avec plus de confiance.

Objectif personnel : comprendre mon fonctionnement, apprécier le pouvoir du moment présent (pleine conscience), réapprendre à respirer et me détendre (physique et mental), augmenter la confiance en moi, oser et me surpasser, développer mes 5 sens.

Cake Design (11^e)**80 frs**

Durant cette semaine, nous allons lever le voile sur la grande mode du Cake Design !

Au bout de ces 5 après-midis, la décoration de gâteaux à base de pâte à sucre n'aura presque plus de secrets pour vous. L'activité se déroule dans les cuisines du CO.

Karaté / 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 Fribourg. Les élèves s'y rendent en transports publics.

Multisports (9^e-10^e)**30 frs**

Si tu aimes le sport et plus particulièrement les sports d'équipe, cette activité t'est destinée ! En choisissant les après-midis multisports, tu auras la possibilité de pratiquer un sport différent chaque après-midi de la semaine : unihockey, futsal, basketball, badminton et futnet. Efforts et plaisir garantis ! L'activité se déroule dans une salle de sport du CO.

Skater hockey (tous)**60 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.

6. Activités disponibles matin et après-midi (2 groupes différents)**American billard (9^e-10^e)****50 frs**

Technique, précision, pratique, connaissances des différentes règles, voilà ce qu'il faut pour jouer au billard. Pour que ce jeu n'ait plus aucun secret pour toi, n'hésite pas à t'y inscrire ! L'activité se déroule à Fribourg. Les élèves s'y rendent en transports publics.

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

Cette activité te permettra d'apprendre les différentes techniques du bowling, de suivre un cours, une fois durant la semaine, par un joueur professionnel, de visiter les installations techniques, 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. De plus, durant la semaine, tu auras la possibilité de découvrir une fois le lasergame. L'activité se déroule à Fribourg. Les élèves s'y rendent en transports publics.

Créations avec les technologies actuelles (tous)**100 frs**

En plein cœur du Quartier de Schoenberg à Fribourg, les camps de semaine scientifiques de MIY MakerSpace offrent aux adolescents la chance de découvrir le monde vaste et fascinant des sciences, des mathématiques et des technologies par la réalisation d'activités amusantes, créatives et interactives.

Chaque jour de la semaine, les jeunes effectueront des expériences en atelier, créeront des objets avec des machines et outils de pointe, développeront leur créativité et tisseront de nouvelles amitiés. Les participants auront également l'occasion d'impressionner parents et amis par leur génie scientifique et créatif avec les objets créés par eux-mêmes souvent à partir de matière brute !

Crossfit (tous)**80 frs**

Les cours de CrossFitTeens sont conçus afin de permettre à nos enfants 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 enfants.

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.

DJ, musique assistée par ordinateur, ingénieur du son (tous)**100 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)**100 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.

Langue des signes (tous)**60 frs**

Viens découvrir la Langue des signes française (LSF) afin de communiquer avec les personnes atteintes de surdité.

S'immerger dans le silence, utiliser ses mains et son corps pour s'exprimer...

La LSF, une langue à part entière, visuelle et gestuelle, à apprendre comme n'importe quelle autre langue ! Ça te tente ? Alors n'hésite pas à t'inscrire !

Sauver une vie (10^e-11^e)**130 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 air comprimé (9^e-10^e)

50 frs

Le tir à air comprimé 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 Avry-sur-Matran. Les élèves s'y rendent en transports publics.

7. Inscription

Remarques importantes :

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. Par contre, tu pourras ensuite être placé dans l'activité soit le matin soit l'après-midi indépendamment de ton choix initial.

L'inscription se fera directement en ligne depuis la maison du lundi 11 novembre au vendredi 15 novembre 2019.

Sur le site internet de l'école (www.co-sarineouest.ch) dans la rubrique « Activités culturelles », sous l'onglet Semaine Divers, se trouvent toutes les informations nécessaires pour la procédure d'inscription ainsi que le lien pour l'inscription.

Chaque parent fait l'inscription avec son enfant. Une fois l'inscription terminée, l'enfant reçoit un mail de confirmation sur son adresse educanet2. Cette confirmation doit être imprimée et signée par les parents. L'enfant la rapporte ensuite à son prof de classe.

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