

Chers parents, Chers élèves,

Malgré l'incertitude générale, le CO de Sarine Ouest a décidé de maintenir l'organisation de sa semaine sportive et culturelle qui se déroulera du 17 au 21 mai 2021. Rien ne garantit qu'elle pourra avoir lieu, mais nous pensons qu'il est primordial, cette année encore plus que les autres, de tenter ce pari et ce dans l'intérêt des élèves.

Ce projet permettra à tous les élèves de notre CO de vivre une expérience particulière et enrichissante au travers d'activités complémentaires au programme scolaire habituel.

Les différents camps

Par décision du Conseil d'État, les camps et activités avec nuitées sont annulés jusqu'à la fin de l'année scolaire.

Les activités proposées

Les élèves choisissent une activité pour le matin et une autre pour l'après-midi.

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

Le nom des différentes activités vous est exposé dans les pages qui suivent. Vous prendrez ainsi connaissance avec votre enfant du prix demandé ainsi que les élèves auxquels ces activités s'adressent (9^e, 10^e, 11^e ou tous). Les inscriptions se font à la maison par internet (durant la semaine du 15 au 19 mars 2021). Les élèves doivent cocher dans l'ordre de préférence

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

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

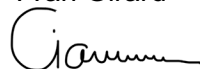
Les élèves qui désirent faire un stage doivent s'inscrire sous l'activité « stages professionnels » et ensuite chercher eux-mêmes un stage (ou plusieurs stages), mais qui devra occuper la semaine entière. Aucune demande de stages durant la Semaine Divers ne sera acceptée pour un élève n'ayant pas choisi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

Le Rest'au CO sera fermé durant toute la semaine. Toutes les inscriptions seront annulées et votre enfant ne pourra pas manger à l'école.

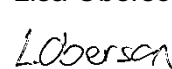
Si le choix d'une activité s'avérait délicat pour des raisons de difficultés financières, nous vous prions de prendre contact avec le secrétariat ou la direction de l'école.

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 (tous)

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.

Journées multisports en extérieur (9^e – 10^e)

100 frs

Tu as envie de te dépenser en pratiquant des sports différents au cours ta semaine ? Tu aimes la randonnée, le VTT ou autres ? La piscine de la Motta et ses possibilités d'y pratiquer la natation, le beach-volley, le ping-pong ou le basket t'intéresse ? Alors viens avec nous cette semaine, pour profiter de pratiquer et de découvrir toutes sortes de sports différents. La liste n'est pas encore complète mais sera adaptée en fonction de la météo et des mesures COVID du moment.

« Rando-Trec » à cheval (10^e – 11^e)

320 frs

Si tu es bon/ne cavalier/ère et que la rando à cheval t'intéresse, que tu es motivé/e à découvrir une nouvelle discipline (*TREC = Technique de Randonnée Équestre de Compétition*), cette semaine peut être pour toi.

Le TREC est une discipline qui allie plusieurs choses :

- la complicité du couple cheval-cavalier
- un cheval calme, à l'écoute et polyvalent
- un cavalier qui aime l'équitation d'extérieur et qui a envie d'apprivoiser la carte et... la boussole ;)
- l'envie d'apprendre à vivre et à évoluer d'une manière différente avec son cheval

Durant cette semaine, tu auras l'occasion de passer plusieurs heures à cheval, soit 3-4h en randonnée en extérieur et une partie pour travailler la technique qui y est liée (*ex : apprendre à ouvrir un portail à cheval, passer sous des branches basses, ...*). Il y aura également une partie de théorie (*lecture de carte, relevé d'un tracé, préparation pour une randonnée à cheval, ...*). Enfin, une dernière partie sera consacrée à l'entretien du cheval et de tout ce qui l'entoure. Pour cette semaine, il te faudra nous assurer que tu te débrouilles à cheval (*brevet ou vidéo montrant tes capacités*). Possibilité de louer un cheval pour la semaine ou de venir avec le sien.

Si toi ou tes parents avez des questions, n'hésite pas à me contacter en avance, soit par mail (c.schoenbett@co-sarineouest.ch), soit au numéro suivant (079 304 07 47).

Randonnée dans les Préalpes (tous)

50 frs

Nous te proposons de découvrir et parcourir les collines et montagnes de nos alentours en partageant 5 journées de randonnée dans les Préalpes. Tous les jours, nous nous déplacerons d'abord en transports publics puis à la force de nos mollets, pour arpenter les plus beaux endroits du canton. Tu passeras la journée en plein air et partageras avec tes camarades un repas de midi tiré de ton sac à dos. Nous aurons peut-être même la chance de visiter un alpage ou de nous balader avec des ânes.

Condition : être capable de marcher 4 heures par jour en portant un léger sac à dos.

Vivre dehors (tous)

90 frs

Tu apprécies les activités dans la nature ? Tu es une personne volontaire, tu as un état d'esprit positif et tu n'as pas peur de te salir les mains. Dans ce cas, cette semaine est prévue pour toi. Au programme : marche et ascension d'un sommet de nos jolies Préalpes, balade en VTT et recherche d'or dans la région, repas en plein air, activités au bord du lac de Gruyère. En fin de semaine, nous aurons l'occasion de passer une nuit sous tente. Si tout cela te parle, nous nous réjouissons de passer cette belle semaine avec toi.

3. Activités gratuites

A la découverte de soi (tous)

matin

Nous t'invitons à prendre rendez-vous avec toi, à travers des ateliers ludiques qui te permettront de découvrir certaines facettes de ta personne. Après une courte séance de yoga, tu pourras apprendre à développer tes points forts, ton intuition et ta créativité pour révéler tes trésors intérieurs. Lorsqu'on parvient à mieux se connaître, la confiance en soi se développe et le quotidien devient plus joyeux. L'activité se déroule au CO.

Autour de l'Afrique (tous)

matin ou après-midi

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

Capoeira (tous)

matin ou après-midi

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

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

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

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

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.

Composition de musique de film (tous)

journée

Le but est de faire un vrai projet : créer la musique de tout un petit film muet !

- Nous découvrirons comment est-ce qu'on compose de la musique (inventer les meilleures mélodies, des rythmes prenants, etc.)

- Nous ferons un enregistrement de bruitages (comme en studio).
- Tu fabriqueras ta musique pour de vrai sur ordinateur, avec des sons d'instruments et des sons électroniques. Par exemple un piano et un violon, des bruits qui font peur, ou même imiter un orchestre complet et y ajouter des effets électroniques !

Prérequis : connaissances scolaires en musique suffisantes. Les plus avancés pourront cependant faire un projet plus ambitieux. L'activité se déroule au CO.

COSO AV (tous)

après-midi

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

Cuisine gourmande (9^e-10^e)

après-midi

Viens cuisiner avec nous et confectionner des douceurs sucrées et salées de l'apéro au dessert. L'activité se déroule au CO.

Découverte du jeu de rôle (tous)

après-midi

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

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

matin

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

Hip-hop (tous)

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 (tous)

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. L'activité se déroule au CO.

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 samouraïs). La plus connue d'entre elles est peut-être le fait qu'on apprend aux jeunes judokas que c'est « mal » de fuir un combat. Oseras-tu relever le défi et t'initier à cet art martial, base de tous les autres ? L'activité se déroule à 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.

OULIPO, atelier de création littéraire à contraintes (tous)**après-midi**

Texte de présentation : Dans cette activité, vous serez amenés à écrire des textes, des histoires ou encore des poèmes. Mais pas n'importe comment ! Ces ateliers d'écritures seront comme des petits jeux : écrire sans utiliser la lettre "e", prendre des mots aléatoires dans un dictionnaire pour faire un texte, écrire un poème qui permet d'en fabriquer des milliers et d'autres jeux que faisaient le collectif d'auteurs "OULIPO". Pour voir en quoi consiste ces jeux : <https://www.ouliipo.net/fr/contraintes>. L'activité se déroule au CO.

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

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

Yoga (tous)**après-midi**

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

4. Activités disponibles uniquement le matin**A ciel ouvert (9^e-10^e)****95 frs**

Envie de vivre cinq matinées au grand air ? Nous te proposons des balades, des découvertes et deux matinées d'activités en forêt ! Tu as l'âme d'un,e aventurier,ère et tu aimes marcher ? Cette semaine est pour toi !

Arts du cirque (tous)**100 frs**

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

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

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

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.

Brick Master en devenir (tous)**100 frs**

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

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

Cours de baby-sitting (tous)**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 !

Créations florales (tous)**100 frs**

Nous te proposons de développer ton imagination, ta créativité et ta dextérité au travers de diverses compositions alliant des plantes et/ou des fleurs. Durant cette semaine de découverte du métier de fleuriste, nous allons réaliser de nombreux petits projets qui sauront ravir tes proches. L'activité se déroule au CO.

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**

Envie de réaliser un petit magazine BD qui sera imprimé en plusieurs exemplaires et que vous pourrez distribuer à vos proches ? L'activité fanzine est pour vous...

Créez vos petites histoires et dessinez sous l'œil avisé d'une star de la bande dessinée...

Le fribourgeois Debhume (Vigousse, Le Lombard), professionnel reconnu et lauréat du prestigieux prix Raymond Leblanc. L'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.

Santé : Trucs et astuces « au naturel » (tous)**100 frs**

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

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

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

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.

Ça va l'BOCAL ? (11^e)

60 frs

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

Danse swing (tous)

30 frs

Tu voudrais savoir danser comme Josephine Baker ou comme Fred Astaire ?

Le Lindy Hop et le solo Jazz sont très populaires dans les années 2020s (autant que dans 1920s!). C'est énergique, rythmé et ancré. On s'amuse et on transpire sans se forcer !

On commencera par bouger, improviser et danser les un-e-s avec les autres ; à distance mais ensemble. Puis on apprendra une petite choré dont on pourra même faire une flash mob si l'envie nous prend !"

Pour plus d'info, tu peux aller voir mon site: gillescherix.ch et une petite vidéo:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZLPWjkVuCUk>. L'activité se déroule au CO.

Diverti « sens » (10^e-11^e)

30 frs

Les activités se déroulent les après-midis sur le temps scolaire et abordent des thèmes sportifs comme l'endurance, la force, la coordination dans le plus beau terrain de jeu la nature et principalement en forêt!

Départ et arrivée CO Sarine Ouest

Au programme de la semaine :

- VTT
- Marche, course, exercices de mobilité
- Coordination avec équilibre (slacklines)
- Force en forêt (parcours vita adapté !)
- Activité surprise

Foot / Futsal (tous)

30 frs

Tu désires t'entraîner à viser la lucarne comme Lionel Messi, tu souhaites apprendre à faire un petit pont comme Kylian Mbappé, tu as envie de faire du jonglage aussi bien que Megan Rapinoe, ou tu souhaites simplement montrer ce que tu es capable de faire sur un terrain balle au pied, alors n'hésite plus et inscris-toi à cette activité ! La partie football se déroule en extérieur sur le terrain du CO et en cas de mauvais temps, ce sera dans une salle de sport du CO pour des parties de Futsal.

Fribourg autrement (tous)

100 frs

Tu penses tout connaître de Fribourg ? Détrompe-toi ! Notre capitale cantonale recèle bien des mystères...

En t'inscrivant à cette activité, tu partiras à la découverte d'endroits cachés et d'activités variées en plein cœur de la ville de Fribourg. Sois prêt à plonger dans la culture, la gastronomie, l'histoire et le sport fribourgeois.

A la fin de la semaine, nous te promettons que cette ville n'aura plus de secret pour toi !

Karaté, Ju-Jutsu et self-défense (tous)

50 frs

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

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. L'activité se déroule au CO.

Multisports en intérieur (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.

Patois (tous)**40 frs**

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

6. Activités disponibles matin et après-midi (2 groupes différents)**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.

Calligraphie chinoise (tous)**40 frs**

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>. L'activité se déroule au CO.

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. L'activité se déroule à Villars-sur-Glâne. Les élèves s'y rendent en transports publics.

DJ, MAO, 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 !  a te tente ? Alors n'h siste pas à t'inscrire ! L'activité se déroule au CO.

Poterie (tous)

90 frs

La poterie : c'est la terre et l'eau, c'est cette matière souple qui prend forme selon tes envies grâce à vos mains. La poterie c'est l'imaginaire qui devient un objet utilitaire, c'est ce bloc informe qui devient création et qui finit sa course dans un four pour les finitions. La poterie, c'est le feu qui la fige et qui fait de ton inspiration un objet à contempler longtemps...

Au début de chaque cours, une idée te sera proposée et quelques techniques expliquées. Ensuite, à toi de l'explorer et de laisser ta créativité parler. Tu vas découvrir plusieurs sortes de terres et tu auras également la possibilité de mettre de la couleur à tes créations. L'activité se déroule au CO.

Rap et Songwriting (tous)

100 frs

Tu aimes la musique ?

Tu aimes le rap ?

Tu aimerais t'exprimer en ayant le flow ?

Alors ce cours est pour toi !

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

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.

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.

L'inscription se fera directement en ligne depuis la maison du lundi 15 mars à 17h30 au vendredi 19 mars 2021 à minuit.

Les inscriptions pour les « activités gratuites » se font selon le modèle premier arrivé, premier servi. Donc si vous vous inscrivez à une activité gratuite il n'y a qu'un choix à faire (un pour le matin et un pour l'après-midi) contrairement aux autres activités pour lesquels 3 choix pour le matin et 3 choix pour l'après-midi doivent être faits et ceci dans l'ordre de préférence. Évidemment, il est possible de mixer une activité gratuite pour un demi-jour et 3 choix d'activités payantes pour l'autre demi-jour.

Chaque parent fait l'inscription avec son enfant. Une fois l'inscription terminée, vous recevez un mail de confirmation qui doit être imprimé et signé par les parents. L'enfant l'apporte ensuite à son prof de classe.

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