

Liste des activités de la semaine thématique 2023

LISTE DES ACTIVITÉS DE LA SEMAINE THÉMATIQUE 2023	1
SEMAINE AVEC NUITÉES	2
1. À LA DÉCOUVERTE DE LA VERTE GRUYÈRE (9H ET 11H)	2
2. CAMP POLY-ACTIVITES (9H ET 11H)	3
3. SEMAINE POLY-SPORTIVE (11H)	3
SEMAINE SANS NUITÉES	4
4. CHEMINS PROFESSIONNELS 10H UNIQUEMENT- SANS STAGE.....	4
5. AVENTURE ARTISTIQUE (9H ET 11H).....	4
6. BABYSITTING (9H ET 11H)	4
7. ESCAPE GAMES (11H)	4
8. BILLARD (11H).....	5
9. ÉVASIONS (11H)	5
10. DJ - LES SECRETS DU MIX (9H ET 11H)	5
11. THÉÂTRE – IMPRO (9H ET 11H)	6
12. FILM D’ANIMATION (11H)	6
13. HUILES ESSENTIELLES ET COSMÉTIQUES (11H)	6
14. MAQUETTISME (11H)	7
15. SCRAPBOOKING (9H ET 11H)	7
16. SECOURISME (11H)	7
17. UNE SEMAINE AVEC BASSENNE (9H ET 11H).....	7
18. VOYAGE À TRAVERS L’HISTOIRE (11H).....	8
19. RANDO – PHOTO- NATURE (9H ET 11H).....	8
20. CUISINE ET CULTURES DU MONDE (11H).....	9
21. VOILE (9H ET 11H).....	9
22. ÉQUITATION (9H ET 11H).....	10
23. DANSES LATINES (9H ET 11H)	10
24. POTERIE (9H ET 11H)	10
ACTIVITES PAR DEMI-JOURNEE	11
25. TRAIL (9H ET 11H)	11
26. VTT (9H).....	11
27. VOLLEYBALL (9H ET 11H)	11
28. BADMINTON (9H ET 11H)	12
29. ESCALADE (9H ET 11H)	12
30. UNIHOCKEY (9H ET 11H).....	13
31. SKATEBOARD (9H ET 11H).....	13
32. PLONGEONS (9H ET 11H).....	14
33. FOOT (9H ET 11H)	14
34. KRAV MAGA (9H ET 11H)	15
35. TIR À AIR COMPRIMÉ (9H ET 11H).....	15

1. À la découverte de la verte Gruyère (9H et 11H)



Descriptif publicitaire :

Découvrir les Préalpes gruériennes
Dormir dans des chalets en montagne
Solliciter tes gambettes et rencontrer les Inhospitalières
Partager des moments de convivialité
Éveiller tes papilles dans des buvettes d'alpage
Participer à des activités ludiques en pleine nature
Découvrir les légendes des régions que tu fouleras

Tout ça t'attend durant le camp « À la découverte de la verte Gruyère », alors n'hésite plus...



Descriptif détaillé :

Camp en Gruyère ouvert à tous les élèves de 9H et de 11H.

Si 5 jours de marche ne t'effraient pas et que tu adores la nature et la vie en groupe, alors ce camp est fait pour toi.

Durant ces 5 jours, tu dormiras dans des chalets en montagne, tu feras des randonnées et des activités ludiques en plein air. Nous mangerons dans des buvettes d'alpage et nous cuisinerons également. Une ambiance conviviale et chaleureuse t'attend.

Unique condition pour y participer : tu dois être prêt.e à marcher 5 jours avec pour seul et unique bagage ton sac à dos. Une expérience unique et enrichissante.

Prix : CHF 250.-

2. Camp poly-activités (9H et 11H)

Le camp de ski n'est pas d'actualité cette année ? Ce n'est pas grave car nous vous proposons la même formule mais en remplaçant le ski par d'autres activités fun ! Les soirées et la vie de groupe seront évidemment de la partie.

Pour cela, nous nous rendrons à Grimentz avec du VTT et du pump track, du sport mais aussi d'autres activités comme pétanque, piscine, minigolf ou randonnée (et une activité surprise). Bref il y en aura pour tous les goûts !

Alors n'hésite plus et rejoins-nous au camp poly-activités.

Prix : CHF 360.-

3. Semaine poly-sportive (11H)

Cette offre sportive concerne des élèves de 11H ayant une certaine polyvalence et endurance dans la pratique du sport. Le programme de la semaine sera en partie élaborée avec l'aide des élèves inscrit.e.s, selon leurs intérêts et le budget à disposition. Les lundi et mardi, nous resterons dans le canton de Fribourg (retour les 2 soirs chez soi). Les mercredi, jeudi et vendredi se dérouleront dans la magnifique région de Grindelwald, Wengen et Mürren, avec 2 nuitées dans une auberge de jeunesse à Grindelwald (mercredi et jeudi).

Les élèves pourront planifier la semaine avec diverses activités à choix : escalade indoor et trampoline à Bulle, VTT dans la région du Moléson, VTT et randonnée en altitude dans la région de Grindelwald/Mürren, rafting ou randonnée aquatique dans l'Entyamon, kayak sur le lac de la Gruyère, etc.

La semaine coûtera 350.- par élève. Les 2 repas du mercredi et jeudi soir sont comptés dans le budget, mais pas les repas de midi (pique-niques) qui seront à la charge des élèves, toute la semaine. Une vente de gâteaux sera organisée un samedi en mars à Châtel-st-Denis pour combler les frais des diverses activités.

Comme annoncé précédemment, cette semaine sera particulièrement intensive. Elle est donc destinée à des élèves qui pratiquent très régulièrement du sport et qui sont prêt.e.s à s'investir à 100%. À noter que la semaine sera particulièrement tournée vers la pratique du VTT en montagne (mais peu de montées car nous utiliserons les remontées mécaniques).

Prix : CHF 350.-

4. Chemins professionnels 10H uniquement- sans stage

Lors de cette semaine, tu commenceras à t'engager sur ton ou tes chemin/s professionnel/s. Par divers moyens, tu pourras découvrir tes centres d'intérêts pour une ou des profession/s, tes points forts et tes points faibles. Tu auras l'occasion de peaufiner ton C.V. et ta lettre de motivation. Tu te prépareras pour un entretien d'embauche qui se déroulera en fin de semaine.

Prix : CHF 0.-

5. Aventure artistique (9H et 11H)

- Film d'ouverture à l'activité,
- Visite d'une exposition à Lausanne,
- Activités plastiques autour d'un thème en lien avec l'exposition (photographie, croquis, cyanotypie) en atelier et en extérieur.

Prix : CHF 0.-

6. Babysitting (9H et 11H)

Durant cette semaine, 2 jours seront consacrés aux cours de la Croix Rouge Fribourgeoise qui te permettront d'obtenir le diplôme Baby Sitter CRS. Ce diplôme atteste de ta capacité à être baby-sitter. Les journées restantes seront consacrées à la mise en pratique des cours, en s'occupant d'enfants et en créant des activités avec eux.

IMPORTANT : il faut avoir 13 ans révolus pour pouvoir obtenir le diplôme.

Prix : CHF 150.-

7. Escape games (11H)

Viens découvrir l'univers des jeux de société et des Escape Games. Tu auras également l'occasion de faire des activités en intérieur mais aussi en plein air.

Prix : CHF 140.-

8. Billard (11H)

Bienvenu.e dans le monde fascinant du billard ! Une superbe semaine pour se familiariser avec ce jeu qui demande précision, adresse et concentration. L'occasion de découvrir les différents types de billards (américain, snooker), les différents jeux (la 8, la 9, la 14-1), les effets (coulé, rétro, stop, effet latéral, trick shots, ...). Entraînement le matin et tournois l'après-midi, le tout dans un magnifique club. Une queue de billard sera offerte au vainqueur du tournoi le dernier jour !

Planning des journées :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin	Lausanne Cathédrale + UNIL RLC	Crissier Billard Maboule			
Repas	Crissier Centre Migros (repas libre : pique-nique ou achat sur place)				
Après-midi	Crissier Billard Maboule				

Prix : CHF 100.-

9. Évasions (11H)

Tu marches ? Tu écris ? Tu dessines ? Tu découvres ta région ? Non... mais tu as envie d'essayer, alors rejoins-nous dans notre semaine d'évasions. L'idée est de nous évader autant physiquement qu'artistiquement, non loin de chez nous. Nos montagnes regorgent d'endroits féériques où nous pourrions laisser aller librement notre imagination.

Mais attention, tes chaussures de marche seront tes meilleures alliées. En effet, nous marcherons un peu, beaucoup, mais passionnément !

Prix : CHF 50.-

10. DJ - les secrets du mix (9H et 11H)

Une semaine pour apprendre à mixer ! Un prof de DJ te familiarisera avec le matériel technique, et t'apprendra à analyser et identifier les structures et les boucles de tes hits favoris !

Prix : CHF 100.-

11. Théâtre – impro (9H et 11H)

Description courte :

Tu veux fouler les planches de la scène ? Tu veux apprendre les bases de l'improvisation théâtrale ? Alors, cette semaine est pour toi ! Nous apprendrons les bases du théâtre : l'articulation, le mouvement, les histoires et surtout nous nous battons sur le ring de la scène dans des matchs d'impro mémorables.

Description plus détaillée :

Cette semaine te permettra de faire la découverte des différents éléments nécessaires au théâtre d'improvisation :

- Articulation
- Gestes et mouvements
- Déplacement dans l'espace
- Création d'histoires et imagination
- Règles et bases des matchs d'improvisation théâtrale

De plus, un soir de la semaine, nous nous rendrons dans un théâtre pour assister à un match d'impro ou à une pièce de théâtre.

Prix : CHF 100.-

12. Film d'animation (11H)

Par groupes de deux ou trois, les participant.e.s :

- testent les différentes techniques du film image par image, comme la pâte à modeler (ex. Wallace et Gromit), le dessin, le déplacement d'objets, etc.
- élaborent un scénario, puis réalisent un petit film de quelques minutes avec la technique de leur choix.

Prix : CHF 0.-

13. Huiles essentielles et cosmétiques (11H)

Approche des huiles essentielles avec création de divers produits cosmétiques : crème, démaquillants, baumes à lèvres, huiles de massage... Créations textiles utiles aux soins de beauté... Divers conseils beauté et nutrition spécifiques aux adolescent.e.s et plus encore...

Prix : CHF 80.-

14. Maquettisme (11H)

Réalisation de la maquette d'un bâtiment de ton choix avec : bois, plâtre, peinture et autres matériaux afin d'obtenir un modèle aussi fidèle que possible à la réalité.

Prix : CHF 0.-

15. Scrapbooking (9H et 11H)

Création complète d'un album photo avec différentes techniques de scrapbooking. Embossage à chaud et à froid, utilisation de machine de découpe, tamponnage, handlettering, cartonnage et bien d'autres petites surprises encore.

Prix : CHF 0.-

16. Secourisme (11H)

Visite de sites et découverte des professions d'ambulancier.ère, de pompier, de secouriste et de policier.ère.

Cours de sauveteurs.euses et passage des différents tests en vue de l'obtention de « l'attestation de premiers secours ». Cette attestation est délivrée à la fin de la semaine. Il est à noter que le coût du brevet de premiers secours (150.-) est pris en charge à raison de 50% par certaines caisses maladie.

Prix : CHF 150.-.

17. Une semaine avec Bassenne (9H et 11H)

Une semaine variée avec origamis, lasergame, construction d'un four solaire, pétanque, lexicdata, maquettisme...

Prix : CHF 100.-

18. Voyage à travers l'histoire (11H)

Partir à la découverte de notre Histoire sur le terrain !

Pas de blabla, mais des visites depuis l'époque romaine à la 2^e guerre mondiale avec des activités interactives : combats de gladiateurs, techniques du Moyen Age, fortifications des 2 guerres mondiales.

Prix : CHF 130.-

19. Rando – Photo- Nature (9H et 11H)

Description courte

Lors de la semaine "Rando, photo, nature", tu apprendras tout d'abord les bases de la photographie avec un accent mis sur la photo de paysages et animalière.

Nous passerons le plus de temps possible dans la nature en faisant chaque jour une randonnée dans un paysage différent, allant du lac à la montagne.

Nous essaierons d'observer certains animaux, de comprendre les paysages et de découvrir de beaux endroits.

Nous aurons aussi l'occasion de rencontrer un garde-faune et/ou un biologiste.

Description longue

La semaine « Rando, photo, nature » a pour but de passer du temps dans la nature lors de randonnées et d'apprendre les bases de la photographie de paysages et animalière. Nous parlerons des réglages à faire sur un appareil numérique, des règles de cadrage et de la composition à respecter.

Pour cela, nous nous rendrons dans différentes régions de Suisse romande et pique-niquerons chaque jour.

Nous observerons certains animaux et essaierons de comprendre leur mode de vie. Nous nous intéresserons aussi aux paysages et à la flore.

Un garde-faune nous expliquera son métier et nous donnera des informations sur les animaux de notre région. Nous ferons peut-être aussi une randonnée, accompagnés d'un biologiste.

Il faut donc aimer passer du temps dehors et marcher pour cette semaine qui s'annonce inoubliable !

Prix : CHF 0.-

20. Cuisine et cultures du monde (11H)

Découverte de la culture et de la cuisine de différents pays dans le monde. Nous choisirons un pays par jour et le découvrirons à travers des plats typiques, ainsi qu'une activité et des visites (art, sport, danse, ...).

Prix : CHF 80.-

21. Voile (9H et 11H)

Cette semaine de voile te fera découvrir l'univers du nautisme et ceci dans le cadre agréable qu'offre le lac Léman. Tu pourras naviguer sur des bateaux tels que : optimist, dériveur et catamaran. En cas de vent faible, tu pourras également essayer le paddle, ainsi que le kayak.

Pas besoin d'avoir de connaissances pour débiter, la semaine est destinée à toutes et tous et pour tous les niveaux. Les moniteurs / monitrices qualifié.e.s te feront découvrir d'extraordinaires sensations de jeux avec le vent. Tous les cours sont encadrés avec des bateaux motorisés, garantissant ainsi une assistance et attention de tous les instants.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin	Voile	Voile	Voile	Voile	Voile
Après-midi	Voile	Voile	Piscine	Voile	Voile



Prix : CHF 260.-

22. Équitation (9H et 11H)

Cette activité te permettra de passer une semaine entière avec les chevaux pour en apprendre davantage sur eux et pour approfondir tes connaissances. Tu pourras découvrir le monde du cheval et ses différentes facettes grâce aux ateliers variés que nous te proposerons : soins des chevaux, monte en dressage et en saut (selon le niveau), voltige, balades, éthologie et théorie autour du cheval. Cette semaine s'adresse à tous les niveaux. Que tu sois débutant.e ou avancé.e, tu trouveras des ateliers, ainsi que des activités adaptées à tes capacités.



Prix : CHF 250.-

23. Danses latines (9H et 11H)

Cette semaine, organisée par une ex-danseuse professionnelle, te permettra de te familiariser avec les danses latines : la ZUMBA, la SAMBA, etc. Ce sera aussi l'occasion d'aborder l'histoire de la danse et les instruments de musique associés aux danses. Le cours est adapté à toutes et tous (du / de la débutant.e au / à la danseur.euse exercé.e) et débouchera sur une petite représentation.

Prix : CHF 0.-

24. Poterie (9H et 11H)

Les mains dans la terre, l'activité manuelle et créative qu'est la poterie offre au / à la participant.e beaucoup de liberté. Différentes techniques de façonnage seront proposées, permettant la fabrication d'objets utilitaires ou décoratifs, avec l'aide d'une céramiste.

Prix : CHF 0.-

Activités par demi-journée

25. Trail (9H et 11H)

Si tu aimes la nature, la montagne et qu'en plus tu as du plaisir à te dépenser, cette activité est faite pour toi. Tous les après-midis, tu auras l'occasion de découvrir différents parcours de la région avec un objectif précis : améliorer ton endurance. Pas besoin d'être un.e coureur.euse confirmé.e ; les sorties se feront à différents rythmes et seront adaptées à chacun.e.

Prix : CHF 0.-

26. VTT (9H)

Durant cette semaine, tu auras l'occasion de découvrir des endroits insolites de ta région. Tu pourras perfectionner ta technique et améliorer ton endurance. Tu apprendras aussi à rouler en groupe avec les plaisirs et contraintes que cela implique. Tu auras également des informations sur l'entretien et les réparations possibles de ton VTT.

Remarque : ton VTT doit être en ordre (faire contrôler), surtout au niveau des freins et vitesses. Il est aussi équipé d'un système d'éclairage en continu à l'avant et à l'arrière.

Prix : CHF 0.-

27. Volleyball (9H et 11H)

La semaine thématique permettra de s'entraîner de façon régulière et ludique afin :

- De connaître les règles principales
- D'améliorer les gestes techniques de base : passes, manchettes, services
- De jouer en équipe en utilisant si possible les trois touches de balle



Prix : CHF 0.-

28. Badminton (9H et 11H)

Si tu aimes les jeux de raquettes, les échanges rapides, la technique et les duels, le badminton est un sport qui va te plaire, c'est certain.



Prix : CHF 0.-

29. Escalade (9H et 11H)

Cette activité te permettra de découvrir les joies de l'escalade en toute sécurité et pour tous les niveaux. Que tu sois débutant.e ou avancé.e, tu trouveras des ateliers, ainsi que des activités adaptées à tes capacités. Avec ses 14 mètres de hauteur, ainsi que ses 70 voies, tu en trouveras certainement une à défier. Laniac dispose de 2 auto-assureurs permettant aux personnes seules de grimper en toute sécurité. N'hésite pas et inscris-toi à cette activité.



Prix : CHF 150.-

30. Unihockey (9H et 11H)

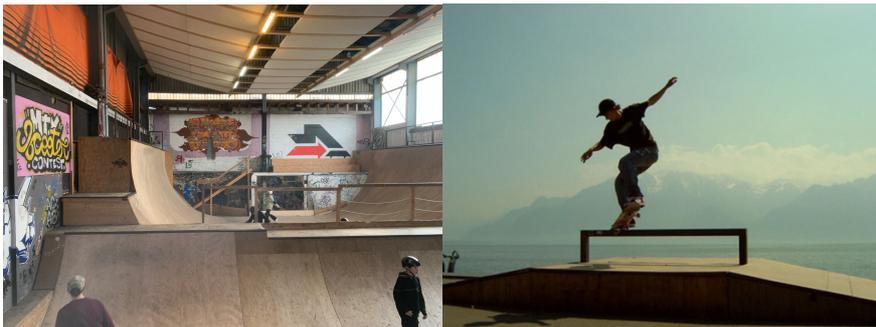
Si tu veux découvrir un sport rapide, dynamique et attractif, l'unihockey est fait pour toi. Cette activité encadrée par un moniteur du UHT Semsales, te permettra en une semaine d'acquérir les règles de bases, ainsi que les gestes techniques afin de pouvoir te confronter à tes camarades lors de matchs effrénés.



Prix : CHF 0.-

31. Skateboard (9H et 11H)

Cette activité a lieu à l'Empire Skate Building à Montreux. Tu seras encadré.e par des experts de l'urbanSkate. Tu pourras essayer toutes sortes de tricks. Que tu sois débutant.e ou avancé.e, les différentes installations indoor te permettront de trouver une barre/rampe adaptées à tes capacités. Tu pourras améliorer tes performances en toute sécurité. N'hésite plus et inscris-toi.



Prix : CHF 0.-

32. Plongeurs (9H et 11H)

Le plongeon est ouvert à tous les niveaux. L'activité te permettra tout en jouant d'améliorer ta tenue de corps, ta coordination et ton orientation dans l'espace. Tu apprendras à dépasser tes peurs et à effectuer des roulades, sauts et plongeurs de base. Pour les plus téméraires, tu pourras t'entraîner en toute sécurité aux figures plus « freestyle ». Dépasse tes peurs et repousse tes limites et t'inscrivant à cette activité.



Prix : CHF 0.-

33. Foot (9H et 11H)

Si tu aimes courir après un ballon, jouer en équipe, marquer des buts comme CR7 et Shaqiri, parfois te rouler par terre et simuler (parce que ça fait quand même un peu partie du jeu), cette activité est faite pour toi ! Dépêche-toi et inscris-toi.



Prix : CHF 0.-

34. Krav Maga (9H et 11H)

Dans cette activité, tu vas apprendre l'auto-défense en utilisant des méthodes motivantes, permettant d'améliorer tes capacités et tes compétences motrices et mentales. Dans une phase de ta vie où ton énergie semble inépuisable, la pratique du Krav Maga est une excellente façon de diriger et distribuer cette énergie de façon amusante et saine, en apprenant des techniques et des compétences qui te donneront confiance et plaisir.



Prix : CHF 0.-

35. Tir à air comprimé (9H et 11H)

Le tir à air comprimé est avant tout une passion, combinant plusieurs qualités comme la maîtrise de soi, la concentration, et la rigueur. Il permet en outre de s'évader, et aussi d'apprendre à se connaître soi-même et de bien gérer ses émotions. C'est une excellente activité pour le développement personnel, en particulier auprès des adolescents qui peuvent ainsi apprendre à canaliser leurs émotions.

Dans cette activité tu pourras essayer le tir sportif à la carabine et au pistolet. Tu pourras te mesurer à tes camarades dans un véritable stand de tir. Arriveras-tu à te canaliser pour améliorer ton résultat ? N'hésite plus et inscris-toi !



Prix : CHF 0.-