

Activités SSC25

Liste des activités et prix

Camp de ski	400.-
Camp d'Hiver	80.-
Atelier cinéma : Prise en charge du lundi matin au vendredi après-midi. Écriture d'un scénario, attribution des rôles, tournage des scènes, montage du film et masterisation.	50.-
Atelier d'écriture : Écrire c'est se libérer, écrire c'est partir dans l'imaginaire ou en soi, écrire c'est amusant, écrire c'est choisir, écrire c'est se dire comme on le souhaite, écrire c'est inventer, écrire c'est jouer, écrire ça fait du bien, écrire : on ne risque rien. Viens à l'atelier d'écriture, c'est motivant, c'est un challenge, ça renforce l'estime de soi. 5 après-midis pour raconter ton personnage et partager tes textes. (Imaginer la mise en valeur des textes...décoration, affichage de textes, peut-être même les membres du jury, mais aucune participation obligatoire au concours), sur tous types de textes. - Pour qui ? Réservé à qui aime écrire, ou à qui aimerait bien mais n'ose pas. - Détail qui compte : l'orthographe n'est pas prise en compte. - Aucun prérequis, l'orthographe ne compte pas. Le but, c'est l'expression.	Gratuit
Atelier découverte doublage et voix off : voir description dans les pages suivantes	45.-
Autour de l'ADN : voir description dans les pages suivantes	Gratuit
Autour du chocolat : Fabrication de diverses pâtisseries, ateliers) dans une chocolaterie...	40.-
Babysitting CRS : <u>Condition</u> : avoir 13 ans révolus. L'activité est payante mais les élèves reçoivent un certificat qu'ils peuvent faire valoir pour travailler comme babysitter. <u>Objectifs</u> : apprendre à s'occuper d'un ou plusieurs enfants. <u>Contenu</u> : développement de l'enfant, son sommeil, son alimentation, les risques d'accident, les maladies, les attentes des parents, etc. <u>Ateliers</u> : le change, l'hygiène, la préparation d'un biberon et des encas, les jeux. <u>Avant le cours</u> : Téléchargez l'Appli Babysitting CRS à partir de notre site internet : https://croix-rouge-fr.ch/fr/formations/babysitting-crs/ Vous y trouverez également la marche à suivre. Puis connectez-vous à l'Appli et regardez la vidéo de Julia ou de Max qui se trouve sous babysitting/Le rôle du babysitter. <u>Prendre son téléphone portable au cours avec l'Appli téléchargée</u> + crayon et bloc-notes.	140.-
Badminton : Initiation au badminton, techniques de frappe, matchs et tournois.	Gratuit
Basketball : Initiation au basketball, techniques du dribble et du shoot, éléments tactiques, matchs, tournois.	Gratuit
Bijouterie en filigrane d'argent et pierres : voir descriptions dans les pages suivantes.	60.-
Billard Initiation au billard, techniques et matchs en duos.	20.-

<p>Bowling : Initiation au bowling, techniques de lancement de la boule et tournois.</p>	40.-
<p>Boxe anglaise : Sport exigeant ! C'est une boxe éducative non agressive, elle permet de donner des coups légers. Le cours sera porté sur des exercices cardios (renforcement physique, gainage) et tout le travail de la technique (jeux de jambes, frappe dans les pattes d'ours).</p>	Gratuit
<p>Breakdance Viens découvrir l'atmosphère unique de la Breakdance en apprenant les mouvements de base. Cette danse offre une aventure grandiose dans une ambiance musicale riche en mouvement. La Breakdance transcende les générations, rassemblant bébés, enfants, adolescents, jeunes adultes, adultes et seniors dans une célébration intergénérationnelle. La Breakdance n'est pas simplement une danse, c'est une véritable aventure artistique dont la particularité séduit un public diversifié. La Breakdance est bien plus qu'un art, c'est un héritage culturel qui continue d'inspirer, de rassembler des esprits créatifs de tous horizons et qui transcende les frontières de l'âge.</p>	Gratuit
<p>Céramique/poterie : Création d'objets en céramique, apprendre différentes techniques de façonnages. Modelage, colombinage, estampage, etc. Le colombinage est une technique ancestrale utilisée en poterie et en céramique. Elle consiste à assembler des rouleaux d'argile, appelés colombins, pour construire un objet tel qu'un vase, une jarre ou un bol. Cette méthode permet de créer des formes variées sans l'aide d'un tour de potier. Matériel : prendre un tablier ou une vieille chemise.</p>	Gratuit
<p>Chant moderne et enregistrement studio : voir description dans les pages suivantes</p>	60.-
<p>Claquettes : Tu as le rythme dans la peau, viens découvrir les claquettes. C'est une danse d'origine américaine dans laquelle on frappe le sol avec les pieds en rythme. Matériel : si possible chaussures avec un talon solide (par ex. mocassin).</p>	Gratuit
<p>CrossFit : Initiation au CrossFit dans une salle spécialement dédiée à cette activité, à Villars-sur-Glâne, avec des spécialistes formés.</p>	50.-
<p>Danse, découverte : voir description dans les pages suivantes</p>	Gratuit
<p>Danses de couple : La danse de couple est bien plus qu'un simple cours de danse, c'est une expérience unique qui te permet de t'amuser à deux tout en développant des compétences. Tu apprendras à danser en duo sur des rythmes variés en découvrant plusieurs danses. C'est l'occasion idéale pour améliorer ta coordination, ta confiance en toi et ta capacité à travailler en équipe. Pas besoin d'être expert, tu seras guidé(e) pas à pas !</p>	Gratuit
<p>DJ et MAO (musique assistée par ordinateur) : voir description dans les pages suivantes</p>	60.-
<p>Échec : Le cours aborde les points suivants : règles du jeu, stratégie, tactique et combinaisons, variantes du jeu (chess 960, antichess, king of the hill, crazy house), situations-problèmes (mat, gain matériel...) et tournoi de fin de semaine.</p>	Gratuit
<p>Équitation : Initiation à l'équitation, techniques de montage, etc.</p>	60.-

Escalade : Introduction à l'escalade sur 5 demi-jours.	80.-
Fabrication de produits cosmétiques : Fabrication de cosmétiques avec des produits naturels et travail sur les différents arômes, sur 5 demi-jours.	30.-
Films et débats : Plonge-toi dans l'univers merveilleux du cinéma l'espace d'une semaine. Chaque matin, nous te proposerons de découvrir un film qui te permettra d'ouvrir ton horizon en te focalisant parfois sur le contenu, parfois sur la forme (cadrage, couleurs, musique), et sur bien d'autres éléments qui constituent ce monde incroyable. Nous te proposerons aussi de partir à la rencontre des gens et des lieux qui font vivre le Festival International du Film du Fribourg (FIFF).	Gratuit
Fitness : Initiation aux machines de force et coaching cours : BodyPump (force et endurance), BodyAttack (cardio), StrongCore (renforcement), BodyFlex (stretching et relaxation), Spinning (cardio et endurance), Cross Training (force et endurance)	30.-
Football extérieur filles : Entraînements spécifiques, petits matchs et tournois.	Gratuit
Football extérieur garçons : Entraînements spécifiques, petits matchs et tournois.	Gratuit
Futsal filles : Initiation au futsal, entraînements spécifiques, matchs, tournois.	Gratuit
Futsal garçons : Initiation au futsal, entraînements spécifiques, matchs, tournois.	Gratuit
Jeux aquatiques et natation : Travail technique dans les différentes nages, différents jeux aquatiques.	Gratuit
Jeux de société : Découverte de jeux de sociétés : Monopoly, Time's up et Trivial Poursuite sont parmi les plus classiques, mais en connais-tu d'autres ? Où le but est de collaborer afin de survivre ou de trouver le coupable ? Alors viens découvrir et tester tes limites, que tu sois mauvais perdant ou grand champion !	Gratuit
Jiu-Jitsu brésilien : Tu as envie de prendre confiance en toi ou d'apprendre à te défendre pour des situations réelles ou te préparer pour l'UFC ? Viens apprendre les bases du combat au sol et de la lutte dans la première académie Gracie Jiu-Jitsu en Suisse.	Gratuit
Karaté / Ju-Jitsu / Self-défense : Initiation aux techniques de karaté et Ju-Jitsu japonais. Le cours se déroule sur un tatami, à pieds nus (prévoir un linge pour s'essuyer les pieds passés sous la douche) ou évt en chaussettes (en cas de problèmes de verrues).	Gratuit
Kickboxing : Sport exigeant ! Initiation. Prendre short, linge, gourde.	15.-
Mobile multicolore : Lors de cette activité, tu pourras créer avec d'autres élèves un très grand mobile en métal et verre coloré qui sera ensuite suspendu dans l'école. Tu apprendras l'art de l'équilibre et de la soudure !	Gratuit

Parkour : Initiation au parkour en salle de sport.	20.-
Patinage : Initiation aux techniques de patinage (exercices, jeux).	Gratuit
Peinture sur toile : Initiation à la peinture sur toile.	Gratuit
Powerdance : La powerdance est une fusion explosive entre la danse et le fitness, spécialement conçue pour ceux qui aiment bouger avec énergie tout en s'amusant. Ce cours te permet de te défouler sur des musiques entraînantes, d'apprendre des chorégraphies dynamiques et de travailler ton endurance sans même t'en rendre compte.	Gratuit
Photographie noir/blanc : voir description dans les pages suivantes	130.-
Rap / Songwriting / Human beatbox: voir description dans les pages suivantes	60.-
Rap & Slam : voir description dans les pages suivantes	45.-
Rugby : Sport exigeant ! Initiation au Rugby, entraînement technique et tactique, matchs.	Gratuit
Sauver une vie (premiers secours) : Le cours se déroule sur 5 demi-jours. Les élèves reçoivent une attestation obligatoire pour le permis de voiture, valable 6 ans.	150.-
Sculpture sur pierre tendre : Viens découvrir la sculpture sur une pierre naturelle très tendre qui se travaille à la main avec des outils simples. Tu auras un grand nombre de couleurs et de formats à choix. Terminée, ta sculpture sera lisse, brillante et fera ressortir les veines de couleurs de ta pierre.	Gratuit
Self-défense : Initiation aux techniques de self-défense. Le cours se déroule sur un tatami, à pieds nus (prévoir un linge pour s'essuyer les pieds passés sous la douche) ou évt. en chaussettes (en cas de problèmes de verrues).	10.
Semaine gourmande et chocolatée : Tu aimes cuisiner ? Tu es plutôt gourmand ? Alors rejoins-nous et plonge dans l'univers du chocolat l'espace d'une semaine ! Tu prendras part à 3 matinées consacrées à la réalisation de gourmandises au chocolat dans une cuisine du COJO et 2 matinées d'atelier autour du chocolat. Tu pourras confectionner une tablette de chocolat ainsi qu'un lapin et repartir avec tes créations ! Cette activité est principalement destinée aux élèves de 9H et 10H, qui souhaitent s'initier à la cuisine. À noter -> Les préparations contiennent du gluten et du lactose.	40.-
Sketch & Stand up comedy : Voir description dans les pages suivantes	45.-

<p>Soins du corps : Lundi : soins des mains (informations sur l'hygiène des mains, gommage des mains, massage des mains en binôme). Mardi : soins du visage (informations sur le visage, nettoyage de la peau, gommage de visage, application d'un masque et application d'une crème). Mercredi : présentation des différentes techniques d'épilation (cire froide, à la pince à épiler, à l'orientale + explications sur les techniques pour supprimer les poils). Jeudi : manucure simple (comment limer les ongles, comment poser un vernis, apprendre à soigner l'application du vernis, informations également sur les soins des pieds). Vendredi : maquillage (informations sur le maquillage, présentation du maquillage au naturel, pratique du maquillage).</p>	75.-
Sois toi-même ! Trouve ton style ! Voir description dans les pages suivantes	110.-
Sophrologie et la préparation aux examens : voir description dans les pages suivantes	20.-
<p>Street Dance (hip-hop, afro ...) : Initiation au hip-hop, à l'Afro,...</p>	Gratuit
<p>Sushis : Fabrication de sushi et dégustation !</p>	50.-
<p>Tennis Park / squash : Initiation au tennis, au squash : matchs, tournois.</p>	75.-
<p>Tennis de table : Initiation au tennis de table, matchs, tournois.</p>	Gratuit
<p>Tir à l'arc : Initiation au tir à l'arc, entraînements et petits concours.</p>	40.-
<p>Unihockey : Maniement de la canne, passes, tirs, tactiques, matchs et tournois.</p>	Gratuit
<p>Volley : Initiation au volley (entraînement, matchs).</p>	Gratuit



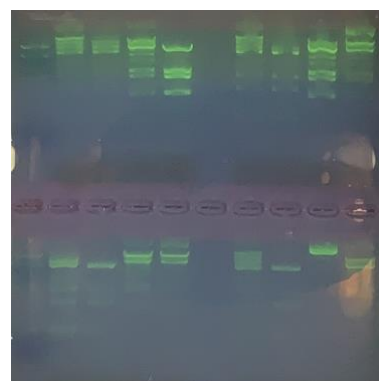
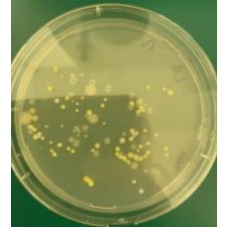
Autour de l'ADN...

Tu as sûrement déjà entendu parler de l'ADN ! Viens découvrir ce monde incroyable en utilisant des méthodes de biologie moléculaire courantes pratiquées dans les laboratoires.

Au programme :

Activités pratiques autour de l'ADN et exemples d'application dans la police scientifique et la médecine :

- Inculpation d'un suspect par méthodes de biologie moléculaire
- Diagnostic médical
- Détection de traces de sang
- Culture de microorganismes
- Visite d'un laboratoire de police scientifique (sous réserve de disponibilité)



Bijouterie en filigrane d'argent et pierres

Viens fabriquer tes bijoux en filigrane d'argent ! Il s'agit d'une technique simple qui permet de créer des bijoux en argent en partant de fil. La création est accessible à tous, tant que l'on dispose de la patience et de minutie.

Dans un premier temps, tu élaboreras un bijou à partir de deux triangles. Ceux-ci pourront être disposés pour créer un pendentif ou des boucles d'oreilles, avec ou sans pierres. Ensuite, tu créeras des pièces libres.



Initiation au chant moderne et enregistrement studio

Vous apprendrez : les techniques de respiration, la résonance et l'intonation, les registres de voix, la culture de l'expression, l'utilisation du microphone, l'apprentissage du chant live et l'enregistrement en studio, ainsi que l'interprétation des différents styles de musique (rock, pop, country, blues, R&B et autres) en utilisant les karaokés, MP3 et wave.

À la fin de la semaine vous enregistrer une chanson dans notre studio d'enregistrement.

Responsable de l'activité : Paul Farkas

Infos complémentaires : <https://ecole-musique-farkas.ch/>



Doublage et voix-off

J'ai suivi une formation de doublage et je travaille depuis lors dans le domaine très régulièrement, pour différentes boîtes de production et mandats.

Au cours de cette semaine, je vous propose de découvrir les différents aspects de la voix-off et de les expérimenter : doublage de films et de dessins animés, voix de pub, de documentaire et voice-over.

Le but de l'atelier est de se frotter à ces différents domaines, avant tout pour s'amuser mais aussi pour découvrir le métier de comédien qui se cache derrière, la technique de la bande rythmo et les qualités de diction à maîtriser.

Tu fonces ? ;) Je t'attends !

Un mot sur l'animatrice :

Nathalie Sabato est une polyvalente du domaine artistique.

Tour à tour metteuse en scène, comédienne, auteure, voix off, photographe ou technicienne de théâtre, elle a accumulé de nombreuses années d'expérience en donnant des ateliers à des enfants, des jeunes en réinsertion en socio-professionnelle, des migrants ou des étudiants.

Elle partage ses connaissances avec passion et bienveillance mais aime avant tout échanger et apprendre en retour, raison pour laquelle elle nomme toujours « ateliers » ces moments de partage où elle propose d'expérimenter trois activités différentes, dans un esprit de découverte et d'amusement, en quête de son propre potentiel.

www.nathaliesabato.ch



Danse, découverte

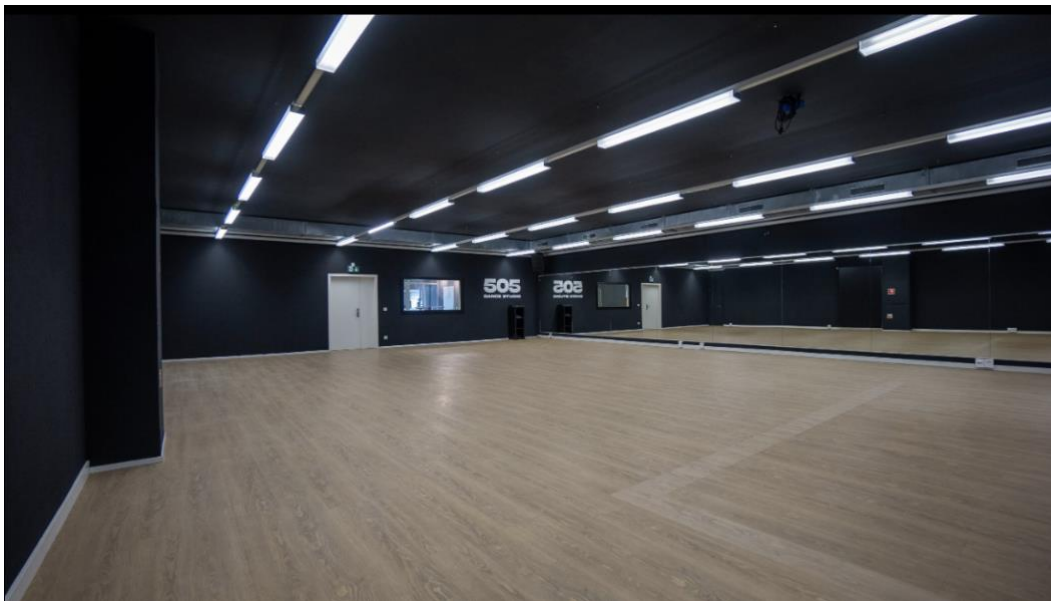
Viens découvrir le monde de la danse dans un studio professionnel ! Nous te proposons des cours variés tout au long de la semaine (Hip-Hop, Break Dance, Heels, Jazz, Funk, Contemporain, Locking, Krump, House, Popping, Dancehall,...).

Aucun cours ne sera du même style. En fonction de la disponibilité de nos instructeurs, tu pourras découvrir chaque jour un vaste choix de cultures et de style d danse.

En conclusion, chaque matinée sera établie sur un style différent.

Responsable de l'activité : 505 Dance Studio

Infos complémentaires : <https://505dancestudio.com/>



DJ, MAO (musique assistée par ordinateur)

DJ :

Vous apprendrez : les techniques de mixage de différents styles tel que : le Lounge, la Techno, le Tribale, la House, l'Électro, la Trans, le Progressif, la Dubstep, la Pop/Dance et bien d'autres encore. Les connaissances théoriques et rythmiques, la technique des hardwares, de software et de sonorisation pour créer ses propres productions seront développées.

MAO (musique assistée par ordinateur)

Vous découvrirez et utiliserez des logiciels tels que : Pro Tools, Sibelius, Cubase, Nuendo, Logic Pro, Ableton etc. Vous apprendrez à utiliser un séquenceur (création de morceaux complets, dans plusieurs styles musicaux) à manipuler du matériel audionumérique (MIDI, programmation des synthétiseurs et à composer de la musique électronique.

Infos complémentaires : <https://ecole-musique-farkas.ch/>



La sophrologie et la préparation aux examens

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 pourra t'aider à renforcer ta confiance en toi, augmenter tes capacités d'attention et de mémorisation, mieux gérer ton stress et tes émotions (lors d'un examen, d'une épreuve sportive...) et développer un meilleur sommeil. Ce qui contribuera à améliorer ta qualité de vie.

Responsable de l'activité : Marine Coursimault

Infos complémentaires : <https://www.sophroharmonie.ch/>



Découverte de la photographie noir/blanc analogique

La photographie **analogique** est l'ancêtre de la photo numérique : en numérique, les images vont être stockées sur un support informatique (smartphone, ordinateur). Tandis que pour la photo analogique, les images seront stockées sur une **pellicule photo**, qu'il faudra ensuite développer à l'aide d'un processus chimique.

Les **tirages** pourront ensuite être faits dans un **labo photo**, à partir de **papier photosensible** (papier sensible à l'exposition de la lumière) et de **chimies**.

Lors de cette semaine, nous parlerons de **l'histoire de la photographie** et nous aborderons **quelques notions théoriques**. Puis nous sortirons prendre des photos avec un **appareil photo qui a un film noir/blanc** (non numérique). Avec ce film, une fois développé, nous découvrirons le **processus de créer de vrais tirages photos** dans un **labo photo**.

Tu pourras créer des **photogrammes**, des **planches contact** et des **tirages photos noir/blanc**.

Lien vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=PC7Doi2aPOg>



Pellicules



Prises de vue



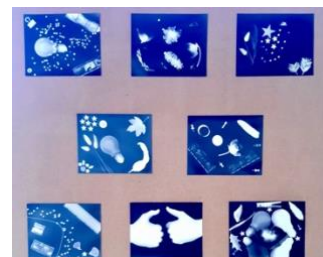
Planches contact



Labo



Tirages dans la chambre noire



Exposition des travaux (ici : photogrammes)

Rap, songwriting et Human Beatbox

„Rap et Songwriting“

Vous apprendrez : l'articulation, l'expression des paroles, les phrases et la rythmique, les techniques de respiration, l'utilisation du microphone, l'apprentissage du Rap live et l'enregistrement en studio.

Vous allez créer vos propres paroles et les „BEAT“ (musique), et à la fin de la semaine vous enregistrer votre „SONG" dans notre studio d'enregistrement.

„Human Beatbox“

Vous découvrirez et apprendrez les bases de la discipline du beatbox (musique à cappella).

Programme :

1 : Une introduction à la discipline, une explication des bases ainsi que l'apprentissage des sons fondamentaux.

2 : La création d'un rythme avec les compétences acquises et l'apprentissage de nouvelles techniques.

3 : L'enregistrement de l'extrait créé au studio et l'utilisation d'un looper.

Responsable de l'activité : Paul Farkas

Infos complémentaires : <https://ecole-musique-farkas.ch/>



Rap & Slam

Au cours de cet atelier, je vous propose de vous familiariser avec l'écriture de paroles, de textes en musique, sur celle de votre choix. L'idée est de trouver sa plume, de découvrir son style et de travailler son flow pour arriver à un résultat qu'on montrera le dernier jour d'atelier, au cours d'un mini-concert.

Un défi plutôt sympa, non ? T'es chaud ou pas ? ;)

Un mot sur l'animatrice :

Nathalie Sabato est une polyvalente du domaine artistique.

Tour à tour metteuse en scène, comédienne, auteure, voix off, photographe ou technicienne de théâtre, elle a accumulé de nombreuses années d'expérience en donnant des ateliers à des enfants, des jeunes en réinsertion en socio-professionnelle, des migrants ou des étudiants.

Elle partage ses connaissances avec passion et bienveillance mais aime avant tout échanger et apprendre en retour, raison pour laquelle elle nomme toujours « ateliers » ces moments de partage où elle propose d'expérimenter trois activités différentes, dans un esprit de découverte et d'amusement, en quête de son propre potentiel.

www.nathaliesabato.ch



Sketch & Stand-up comedy

Dans cet atelier, je propose de se mettre le défi, en une semaine, de trouver son style d'humour, de réussir à mettre en forme ses idées pour aboutir à un texte solo (ou à un duo), le répéter et se produire dans le dernier jour dans une sorte de mini scène ouverte pour expérimenter ses meilleures vanes en live.

Je vous coacherai tout au long des différentes étapes, pas d'inquiétude et pas de pression ! On fera un petit tour d'horizon de ce qui se fait en matière d'humour puis on brainstormera sur les sujets choisis et les angles à privilégier. Ensuite, on passera à la phase « écriture » et jeu, pour finir en beauté.

Un défi sympa ;) Partant.e ? Moi oui !

Un mot sur l'animatrice :

Nathalie Sabato est une polyvalente du domaine artistique.

Tour à tour metteure en scène, comédienne, auteure, voix off, photographe ou technicienne de théâtre, elle a accumulé de nombreuses années d'expérience en donnant des ateliers à des enfants, des jeunes en réinsertion en socio-professionnelle, des migrants ou des étudiants.

Elle partage ses connaissances avec passion et bienveillance mais aime avant tout échanger et apprendre en retour, raison pour laquelle elle nomme toujours « ateliers » ces moments de partage où elle propose d'expérimenter trois activités différentes, dans un esprit de découverte et d'amusement, en quête de son propre potentiel.

www.nathaliesabato.ch



"Sois toi-même ! Trouve ton style ! "

Tu as envie de mieux te connaître ?

Alors viens découvrir, avec Nadja, les couleurs et les vêtements qui vont te mettre en valeur, le ou les styles qui te correspondent et feront de toi quelqu'un d'unique.

Et, avec Isabelle, comment t'affirmer au travers de ta personnalité, mettre en valeur tes qualités et partir à la découverte de tes forces pour être bien dans tes baskets.

Nous, on parie sur toi - Alors viens mettre de la couleur dans ta vie !"

Les thématiques actuelles, telles que la consommation, la fabrication des vêtements, les effets sur l'environnement, les réseaux sociaux, seront aussi abordées.

Responsable de l'activité : Nadja Ducrest et Isabelle Azizi

Infos complémentaires : <https://www.colortoi.ch/>

