

Activités SSC26

Camp de ski : 9H / 10H / 11H	400.-
Camp DHiver	80.-
<p>Stage en entreprise : Réservé au 10H et au 11H ! Les élèves organisent leur(s) propre(s) stage(s) en entreprise jusqu'au 25 novembre 2025 au plus tard. Les élèves déposent leur guide de stage complété dans la boîte aux lettres prévue à cet effet pour la validation du stage. Les élèves, qui n'ont pas fait de recherche, seront automatiquement inscrits dans une activité selon les disponibilités restantes. Dans la mesure du possible, il faut organiser un stage sur les 5 jours de la semaine.</p>	-
<p>Semaine de théâtre Seuls les élèves participant au cours facultatif de théâtre doivent s'inscrire à cette activité. Durant cette semaine, les élèves préparent la pièce et les décors pour les représentations scolaires et publiques du cours facultatif de théâtre.</p>	Gratuit
<p>Atelier cinéma : Activité planifiée le matin et l'après-midi ! L'atelier cinéma, c'est une découverte du 7e art. Durant une semaine, les élèves ont l'opportunité de produire un court-métrage, de l'idée à l'écran en passant par toutes les étapes de la création cinématographique : scénario, jeu d'acteur, mise en scène, costume, maquillage, éclairage, prise d'image et de son et montage. La semaine se conclut avec une projection sur grand écran du film créé par les élèves.</p>	55.-
<p>Atelier collage-art : Chercher, découper, assembler, coller ! Créer en détournant des éléments avec poésie, humour ou revendication, c'est l'art du collage ! Pendant cet atelier artistique nous travaillerons à partir de magazines, de papiers spéciaux et de différents éléments afin de créer des compositions sur un thème ou selon une consigne donnée. Ici, pas besoin de savoir peindre ou dessiner, un peu d'imagination et le tour est joué ! Création d'univers imaginaires ou oniriques, portraits loufoques, illustrations de proverbes, fausses publicités ou encore couvertures de livres ou affiches de film, l'art du collage c'est aussi se laisser surprendre par ses propres idées et créer spontanément !</p>	Gratuit
<p>Atelier d'écriture : Ateliers d'écriture autour du thème du quotidien. Une journée banale, des lieux que l'on voit tous les jours, des sons familiers, des objets qui ne nous quittent pas...et si le quotidien était rempli de poésie ? Viens écrire en groupe pour le plaisir, partager tes textes, dire qui tu es en toute bienveillance.</p>	Gratuit
<p>Atelier de chant : Encadré par Aurélie Simon, diplômée de la Music Academy International de Nancy, ce stage est proposé aux amateurs de chant de tous niveaux. Il leur permettra de se découvrir et de développer leur univers artistique. Technique vocale, interprétation, confiance en soi et lâcher-prise seront les piliers du programme de cette semaine culturelle.</p>	10.-

<p>Atelier doublage : Donne ta voix au cinéma ! Tu as toujours rêvé de prêter ta voix à un personnage de film ou de dessin animé ? Dans cet atelier, les jeunes découvrent l'univers passionnant du doublage.</p> <p>Au programme :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Initiation au métier de comédien·ne de doublage. - Exercices ludiques de diction, respiration et mise en voix. - Découverte des techniques de synchronisation labiale (« lip-sync ») en utilisant les bandes rythmo. - Enregistrement d'extraits de films, séries ou dessins animés. - Envoi des séquences doublées pour admirer son travail (possibilité) <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer la confiance en soi, travailler l'expression orale, apprendre à interpréter un personnage et découvrir les coulisses du cinéma. - Un atelier amusant, créatif et immersif où chacun peut libérer sa voix et repartir avec une expérience inoubliable ! 	55.-
<p>Autour de l'ADN : Semaine découverte sur les expériences de laboratoire courantes comme la recherche des microorganismes, analyser l'ADN dans une enquête de police ou dans une maladie génétique et visite d'un laboratoire.</p>	Gratuit
<p>Autour du chocolat : Fabrication de biscuits, cake au chocolat. Décoration des biscuits. Atelier à Marly ou en vieille ville.</p>	20.-
<p>Autour du cinéma : Tu t'intéresses de près ou de loin au cinéma ? Tu as envie de découvrir des films qui sortent un peu de tes habitudes ? De voir l'envers du décor en rencontrant les professionnel·les qui travaillent dans les salles obscures ? De discuter des thématiques des films vus ? Tous les matins, nous te proposons des activités autour du cinéma.</p>	Gratuit
<p>Bleu Soleil : ateliers de rap, écriture de chansons, production musicale : Les ateliers Bleu Soleil, c'est avant tout le plaisir d'être des artistes. Pendant une semaine, tous les jours, tu pourras écrire ton freestyle ou ta chanson, composer ta prod, apprendre comment on fait un enregistrement ! Aller à la découverte du monde immense que tu as à l'intérieur de toi pour l'exprimer et découvrir celui des autres. Ensemble, on va créer l'atmosphère et l'esprit d'équipe qui permettra à chacun et chacune d'être soi-même et d'être en confiance. Grâce au respect, à l'entraide et à la bienveillance.</p>	40.-
<p>Babysitting CRS : Condition : avoir 13 ans révolus. L'activité est payante mais les élèves reçoivent un certificat de la Croix-Rouge qu'ils peuvent faire valoir pour travailler comme babysitter. Objectifs : apprendre à s'occuper d'un ou plusieurs enfants. Contenu : développement de l'enfant, son sommeil, son alimentation, les risques d'accident, les maladies, les attentes des parents, etc. Ateliers : le change, l'hygiène, la préparation d'un biberon et des encas, les jeux.</p>	140.-
<p>Badminton : Initiation au badminton, techniques de frappe, matchs et tournois.</p>	Gratuit

<p>Basketball : Initiation au basketball, techniques du dribble et du shoot, éléments tactiques, matchs, tournois.</p>	<p>Gratuit</p>
<p>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. Matériel à prendre : papier, crayon, gomme, ciseaux, règle, cutter, chouchou pour attacher les cheveux, vêtements confortables et peau couverte (pas de crop-top ou alors prendre un tablier, manches longues), pas de manches larges.</p>	<p>70.-</p>
<p>Bowling / Billard 1h d'initiation au bowling + 1h d'initiation au billard</p>	<p>20.-</p>
<p>Boxe – Boxing club à Villars-sur-Glâne Sport exigeant physiquement ! Initiation à la boxe anglaise.</p>	<p>25.-</p>
<p>Boxe – Boxing Therapie Un groupe fille et un groupe garçon - Sport exigeant physiquement ! 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>	<p>20.-</p>
<p>Breaking : Viens découvrir les bases du breaking, une danse dynamique issue du hip-hop ! Au programme : apprentissage de mouvements au sol, jeux rythmiques et petites chorégraphies, le tout dans une ambiance fun et créative.</p>	<p>50.-</p>
<p>Céramique/poterie : Apprendre différentes techniques pour la fabrication d'objets en argile. Matériel : prendre un tablier ou une vieille chemise.</p>	<p>Gratuit</p>
<p>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.</p>	<p>60.-</p>
<p>Cook and Move tout sain-plement : Viens découvrir comment donner de l'énergie à ton corps en cuisinant des recettes simples, savoureuses et pleines de vitalité. Tu pourras ensuite dépenser cette énergie à travers des activités sportives accessibles à tous. Pendant 5 matinées, tu apprendras à préparer des collations et desserts sains et gourmands, pour garantir l'énergie nécessaire à ton corps et à ton cerveau pour fonctionner tout au long de la journée. Un mélange parfait entre cuisine, plaisir et</p>	<p>50.-</p>

<p>mouvement ! Certaines préparations seront dégustées sur place, d'autres à l'emporter. Chaque participant prendra un tablier. -> Les recettes proposées contiendront des allergènes (lactose, gluten, fruits à coque, ...).</p>	
<p>Création en laine et feutre Découvrir la technique ancestrale du feutrage de la laine... yourte de Mongolie, chapeaux de multiples cultures... Avec de la laine cardée, créer des objets utiles ou décoratifs (pantoufles, guirlande de fleurs lumineuse ou...) Visiter la ferme de Huttwil avec son zoo de tous les animaux qui donnent de la laine et leurs installations du travail de la laine et de ses utilisations.</p>	Gratuit
<p>CrossFit : Le CrossFit est un entraînement complet qui mélange cardio, musculation et les mouvements du quotidien (sauter, pousser, tirer, courir, soulever). Chaque séance est différente et collaborative, ce qui permet de se renforcer, s'affiner et améliorer son endurance, tout en gardant la motivation grâce à la variété des exercices et le travail d'équipe !</p>	40.-
<p>Danses de salon et latines : « Danses de salon » comprend 2 programmes : standard et latino-américain, 5 danses pour chacun. À partir du premier cours, nous prenons généralement 2-3 danses de l'ensemble les 10 avec un ensemble de figures de base.</p>	Gratuit
<p>Danses, découverte : Découverte de styles de danse différents : Hip-Hop, Break Dance, Heels, Jazz, Funk, Contemporain, Locking, Krump, House, Popping, Dancehall. Le cours est encadré par des spécialistes dans un studio professionnel.</p>	20.-
<p>DJ et 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. „MAO“: Découverte et exploitation de logiciels tels que : Pro Tools, Sibelius, Cubase, Nuendo, Logic Pro, Ableton etc. Utilisation du séquenceur (création de morceaux complets, dans plusieurs styles musicaux). Manipulation de matériel audio-numérique, MIDI, programmation des synthétiseurs, création (composition) de la musique électronique.</p>	60.-
<p>Échecs : Cours d'échecs, ouvert à tous. Le programme de la semaine couvrira les points suivants : - Apprentissage des règles - Combinaisons élémentaires - Stratégie en début, milieu et fin de partie - Résolution de problèmes (tableaux de mat, gain de matériel) - Découvertes de variantes du jeu (antichess, chess 360, crazy house, ...) - Tournoi</p>	Gratuit

Équitation : Initiation à l'équitation, techniques de montage, etc.	60.-
Escalade : Introduction à l'escalade sur 5 demi-jours.	50.-
Fabrication de produits cosmétiques : Fabrication de cosmétiques avec des produits naturels et travail sur les différents arômes, sur 5 demi-jours.	30.-
Faire de la BD en s'amusant : Viens créer ta propre bande dessinée ! De l'invention des personnages au storyboard, tu apprendras à raconter une histoire en images tout en développant ton style graphique. Aucun niveau requis, juste l'envie de dessiner et d'imaginer ! Matériel : crayons gris et de couleur, un stylo noir et une règle.	15.-
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
Gymnastique aux agrès : Envie de bouger et de tester de nouvelles sensations ? Viens t'entraîner à la gymnastique aux agrès ! Au programme : mini-trampoline, anneaux, reck et sol. C'est l'occasion parfaite d'apprendre, de t'amuser et pourquoi pas de te dépasser !	Gratuit
Hyrox : Le HYROX, c'est une course de fitness unique et très à la mode : De la course, entrecoupés de 8 exercices comme le rameur, le ski ergonomique, les fentes ou encore les wall balls. C'est un défi accessible à toutes et à tous, car le format est toujours le même, ce qui permet de mesurer ses progrès et se dépasser à chaque fois.	30.-
Initiation au Padel Tennis : Le padel est un sport fun et ultra-accessible, entre tennis et squash, qui se joue en double sur un terrain entouré de vitres. On y retrouve des échanges rapides, spectaculaires et très ludiques, avec beaucoup de rebonds et d'astuces tactiques. Facile à prendre en main, il permet de progresser vite et de s'amuser dès les premières minutes.	Gratuit

<p>Initiation au trampoline : Semaine de découverte et de développement sur grand trampoline</p>	60.-
<p>Jésus à Fribourg : Fribourg est un canton de tradition catholique, ce qui marque énormément son paysage urbain. L'objectif de l'aumônerie est de faire visiter à pied des lieux emblématiques aux élèves curieux de connaître le patrimoine sacré de la ville de Fribourg et de parler de Dieu, Celui pour qui ces monuments ont été érigés.</p>	Gratuit
<p>Jeux aquatiques et natation : Travail technique dans les différentes nages, différents jeux aquatiques.</p>	Gratuit
<p>Jeux de société : Condition : connaissance impérative du français ! Découverte de jeux de sociétés : Monopoly, Time's up et Trivial Pursuite sont parmi les plus classiques, mais en connais-tu d'autres ? Des jeux 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 !</p>	Gratuit
<p>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.</p>	Gratuit
<p>Journal de l'école : Réalisation d'un journal de l'école. Aimer écrire, faire des photos, des graphiques, ... Utilisation d'un ordinateur.</p>	Gratuit
<p>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).</p>	Gratuit
<p>Kickboxing : Un groupe fille et un groupe garçon - Sport exigeant physiquement ! Initiation. Prendre short, linge, gourde.</p>	15.-
<p>Maîtrise ton monde et deviens maître du jeu : Cet atelier te propose de voir ce qui est possible comme maître de jeux avec les sujets ci-dessous : - On joue un tout petit peu pour comprendre comment ça fonctionne - On regarde comment sont construits quelques jeux de rôle simple - Qu'est-ce qu'un scénario ? un PNJ ? un monstre des terres de Fang ? - On dessine un bout de carte ? - Maîtrise un bout de partie Le but est de t'initier aux jeux de rôle. Malheureusement les sujets ne peuvent être qu'effleurés mais à la fin de la semaine tu auras les bases et déjà essayé la place du MJ.</p>	Gratuit

<p>Micro-édition (Viens créer ton livre) : Participe à l'atelier Fanzine ! Tu pourras inventer ton propre petit livre ou magazine en utilisant les techniques que tu préfères : écriture, dessin, peinture, collage ou même gravure. Ensuite, grâce à une photocopieuse, tu pourras reproduire ta création en plusieurs exemplaires... et la partager avec tes amis ! C'est l'occasion parfaite de laisser parler ton imagination, de t'exprimer librement et de montrer ton talent !</p>	<p>Gratuit</p>
<p>MMA : Sport exigeant physiquement ! Vous découvrirez le MMA, un sport complet mêlant boxe, kickboxing, lutte et jiu-jitsu brésilien aux côtés de Volkan Oezdemir, combattant UFC de renommée mondiale. Une semaine progressive et ludique, dans un cadre sécurisé, pour apprendre les bases, développer la confiance et partager les valeurs de respect et d'entraide.</p>	<p>40.-</p>
<p>Modern Jazz et Tap Dance : Un cours dynamique qui mélange la technique du jazz avec l'énergie du moderne, pour développer souplesse, coordination et expression personnelle. À travers des chorégraphies variées, les élèves explorent rythme, musicalité et créativité dans une ambiance motivante et conviviale.</p>	<p>Gratuit</p>
<p>Parkour : Initiation au parkour en salle de sport.</p>	<p>10.-</p>
<p>Patinage : Initiation aux techniques de patinage (exercices, jeux).</p>	<p>Gratuit</p>
<p>Peinture grand format : Durant le 5 matins de cette semaine exceptionnelle, tu pourras t'immerger dans le monde des couleurs en réalisant une peinture grand format sur toile. Viens découvrir ton potentiel d'artiste dans une ambiance décontractée et conviviale !</p>	<p>Gratuit</p>
<p>Peinture sur toile : Initiation à la peinture sur toile.</p>	<p>Gratuit</p>
<p>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.</p>	<p>140.-</p>
<p>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.</p>	<p>Gratuit</p>
<p>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).</p>	<p>10.-</p>

<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>	70.-
<p>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, tu apprendras 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 !</p>	120.-
<p>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, à augmenter tes capacités d'attention et de mémorisation, à 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.</p>	Gratuit
<p>Street Dance Initiation au hip-hop et au breakdance.</p>	Gratuit
<p>Sushis : Fabrication de sushi et dégustation !</p>	50.-
<p>Tennis Park / squash : Initiation au tennis, mini-tennis (Pickle Ball, Pop tennis) et au squash : matchs, tournois.</p>	40.-
<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>TV snacks : Envie de grignoter un délicieux en-cas que tu auras préparé en regardant ta série? Dans cette activité, tu apprendras à préparer divers snacks, tous tout aussi délicieux, que tu pourras déguster lors de tes soirées Netflix.</p>	Gratuit
<p>Unihockey : Maniement de la canne, passes, tirs, tactiques, matchs et tournois.</p>	Gratuit
<p>Volley : Initiation au volley (entraînement, matchs).</p>	Gratuit

<p>Voyage en aquarelle : Réalisation d'une affiche en aquarelle à partir du thème choisi par les élèves.</p>	<p>Gratuit</p>
<p>Web Heroes – création de sites internet : Apprends à créer ton propre site internet ! Tu as une idée, une passion ou un projet que tu aimerais partager avec le monde ? Pendant une semaine, découvre comment créer ton premier site web.</p>	<p>Gratuit</p>
<p>Yoga : Entre détente, souplesse et fun, cette activité t'aide à te relaxer, à te concentrer et à bouger en t'amusant. Pas besoin d'être expert·e : tout le monde progresse à son rythme dans une ambiance motivante !</p>	<p>Gratuit</p>