



Liste des activités de la semaine thématique 2026

LISTE DES ACTIVITÉS DE LA SEMAINE THÉMATIQUE 2026	1
SEMAINE AVEC NUITÉES	2
1. CAMP DE SKI (9H ET 11H)	2
2. CAMP DE RANDONNÉE (9H ET 11H)	3
3. VOYAGE À SÉVILLE (11H).....	3
SEMAINE SANS NUITÉE.....	4
4. IMPRESSION 3D ET TIR À L'ARC (11H).....	4
5. BRODERIE (11H)	5
6. BABYSITTING (11H)	5
7. ESCAPE GAME (11H).....	6
8. BILLARD (11H)	6
9. SEMAINE DE TRADITIONS FRIBOURGEOISES (11H)	7
10. MANGAS ET ANIMÉS (11H).....	7
11. À L'IMPROVISTE (11H)	8
12. COSMÉTIQUE NATURELLE, HUILES ESSENTIELLES ET ACCESSOIRES DE COUTURE (11H)	8
13. MAQUETTISME (11H).....	8
14. SECOURISME (11H)	9
15. SCRAPBOOKING (11H)	9
16. UNE SEMAINE AVEC BASSENNE (11H).....	9
17. RANDO - PHOTO - NATURE (11H).....	10
18. CUISINE ET CULTURE DU MONDE (11H).....	10
19. ÉQUITATION (9H).....	11
20. DANSES LATINES (9H)	11
ACTIVITÉS PAR DEMI-JOURNÉE.....	12
21. BASKET (9H)	12
22. TENNIS DE TABLE (9H)	12
23. VOLLEYBALL (9H)	13
24. BADMINTON (9H)	14
25. YOGA, RESPIRATION ET MÉDITATION (9H).....	14
26. UNIHOCKEY (9H).....	15
27. SKATEBOARD (9H).....	15
28. HOCKEY SUR GLACE (9H)	16
29. JEUX SUR GLACE (9H).....	16
30. FUTSAL (9H)	17
31. KRAV MAGA (9H)	17
32. CIRQUE (9H)	18
33. BOXE (9H)	18
34. ESCALADE (9H).....	19
35. TIR À L'ARC (9H)	19

1. Camp de ski (9H et 11H)



Camp de ski à la Lenk

Viens découvrir et profiter du superbe domaine skiable de Lenk/Adelboden.

5 jours de ski avec nuitées au KUSPO à La Lenk. Du ski, du ski, du ski ... mais aussi du snowboard pour cette nouvelle édition. Et bien entendu, diverses animations lors des soirées, de la convivialité, du partage, des rires.

Le camp est uniquement ouvert aux skieurs et aux snowboarders. Il n'y a ni télémark, ni snowblades, ...

Tu dois avoir tout ton propre matériel à jour et adapté.

La participation comprend l'hébergement, le déplacement, la nourriture du lundi soir au vendredi midi.

Le départ se fera le lundi matin à 8h00 sur le parking du Stade du Lussy et le retour sera le vendredi à 16h00 au même endroit.

Prix : CHF 380.-

2. Camp de randonnée (9H et 11H)



Camp de randonnée à ski

- ◆ Tu aimes la **nature**, le **ski**, l'**effort**.
- ◆ Tu désires découvrir la **montagne** sous une autre facette.
- ◆ Tu aimerais en apprendre plus sur les possibilités et les techniques de **sauvetage** en montagne en hiver.
- ◆ Tu as un niveau de **ski avancé** : tu descends facilement n'importe quelle piste noire (le style n'a aucune importance !).

**Alors cette semaine est faite pour toi !
Viens passer une semaine à faire du ski de randonnée avec un guide agréé et des camarades motivés et enthousiastes !**

Prix : CHF 380.-

3. Voyage à Séville (11H)



Voyage en avion, visite de la ville de Séville, riche en histoire et culture :

Alcázar, cathédrale, spectacle de flamenco, musées, aquarium, le tout agrémenté des saveurs de la cuisine espagnole.

Du dimanche 8 février au jeudi 12 février 2026

Prix : CHF 550.-

4. Impression 3D et Tir à l'arc (11H)

Impression 3D



Du rêve à la réalité...

En partie du moins, si tu décides de t'inscrire à l'activité « Impressions 3 D ».

Tu passeras chaque après-midi de la semaine en salle d'informatique, à concevoir, programmer puis imprimer en trois dimensions un objet de ton choix, dans les limites du possible.

Compétences requises : de l'imagination, de l'autonomie et du goût pour l'informatique.

Tir à l'arc

Le tir à l'arc est une discipline de concentration et de précision qui permet de développer le calme, la maîtrise de soi et la coordination. Après une initiation au maniement de l'arc et aux règles de sécurité, les participants apprendront à viser et à ajuster leur posture pour atteindre la cible.



Prix : CHF 0.-

5. Broderie (11H)



Prix : CHF 0.-

6. Babysitting (11H)

Tu aimes le contact avec les enfants et souhaite apprendre à mieux t'en occuper ? Rejoins-nous alors pour la semaine Baby-sitting. Deux journées entières seront consacrées aux cours de la Croix Rouge Fribourgeoise (150 CHF), te permettant ainsi d'obtenir le diplôme Baby-Sitter CRS. Durant le reste de la semaine, tu expérimenteras déjà le rôle de baby-sitter en organisant des activités pour les enfants et en t'en occupant.

Prix : CHF 150.-

7. Escape game (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 220.-

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 !

Prix : CHF 120.-

9. Semaine de traditions fribourgeoises (11H)

UNE SEMAINE DE TRADITIONS FRIBOURGEOISES

Préparez-vous pour une semaine pleine de découvertes, de rires et de nouvelles aventures ! Nous allons bouger, explorer et cuisiner... tout ça dans une ambiance amusante et chaleureuse.

Au programme : des activités sportives et originales comme la luge et la pétanque sur glace. Nous visiterons aussi le château de Gruyères pour plonger dans l'histoire de la région et nous apprendrons tous les secrets du chocolat.

Et surtout... nous allons mettre la main à la pâte ! Ensemble, nous préparerons de délicieuses pâtisseries fribourgeoises. Tu découvriras des spécialités locales que tu pourras faire goûter à ta famille en rentrant.

Prix : CHF 250.-

10. Mangas et animés (11H)

On vous propose une semaine pour découvrir les principaux aspects de la culture japonaise concernant les mangas et les animés. Jour après jour, nous prendrons le temps de découvrir des mangas appréciés et apportés par chacun, d'imaginer et de dessiner comme un mangaka, mais aussi de regarder un classique des animés et sur lequel nous pourrons faire des activités ludiques afin de mieux connaître l'imaginaire du pays du soleil levant.



Prix : CHF 0.-

11. À l'improviste (11H)



Sortie exceptionnelle au championnat du monde de catch impro !!!

Prix : CHF 50.-

12. Cosmétique naturelle, huiles essentielles et accessoires de couture (11H)

Durant une semaine, découvrez les huiles essentielles, les hydrolats et les huiles végétales au travers de préparations cosmétiques diverses (crème, shampoing, lait corporels, gloss, sticks à lèvres...).

Préparation d'une petite trousse de secours à base d'huiles essentielles sera préparée.

Création de lingettes réutilisables ainsi que d'autres accessoires de couture en lien avec les préparations de la semaine.

Prix : CHF 150.-

13. 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.-

14. 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.-

15. Scrapbooking (11H)



Viens créer ton album photo et amène avec toi le matériel suivants :

Photos (idéalement imprimées sur du papier photo) environ 30 photos
Trousse (colle – ciseaux – stylos – feutres)

Source
inépuisable
de
bonheur

Lieu du cours : salle ACT, bâtiment beta
Adresse : chemin des Crêts 9, 1618 Châtel-St-Denis.
Responsables COV : Mme Guillaume, Mme Fornerod

Prix : CHF 0.-

16. Une semaine avec Bassenne (11H)

Une semaine variée avec visites historiques, lasergame et expériences scientifiques.

Prix : CHF 90.-

17. Rando - Photo - Nature (11H)



Prix : CHF 0.-

18. Cuisine et culture du monde (11H)

Tu aimes cuisiner et tu n'as pas peur de découvrir de nouvelles saveurs ? Tu souhaites t'ouvrir à différentes cultures ? Tu es curieux.se et intéressé.e par ce qui se mange et ce qui se fait tout autour de la planète ? Si tu réponds oui à ces différentes questions... cette semaine est faite pour toi ! Chaque jour sera consacré à un pays ou une région du monde. Nous cuisinerons des plats typiques de chaque endroit qui changent parfois radicalement de ce que nous avons l'habitude de manger ici, en Suisse. Nous découvrirons aussi une partie de la culture de cette région, sous différents angles : histoire, activités artistiques, activités créatrices, jeux, ... Tu créeras également un livre de bord personnel dans lequel tu pourras raconter des anecdotes vécues durant cette semaine, tes coups de cœur gastronomiques, y insérer des photos.

Prix : CHF 120.-

19. Équitation (9H)

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.-

20. Danses latines (9H)

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 50.-

21. Basket (9H)

Envie d'imiter Stephen Curry ou simplement de découvrir le plaisir de mettre un panier avec un tir bien exécuté ? Cet atelier de basketball est fait pour toi ; **il est ouvert à tous les niveaux, du débutant au joueur confirmé !**

Nous débiterons avec un échauffement suivi de séances techniques pour améliorer votre dribble, vos passes et vos tirs. Une fois les bases bien travaillées, nous ferons des mini-matches et des mini-tournois en fonction du niveau de chacun.

Si vous êtes intéressés, n'oubliez pas vos affaires de gym (baskets d'intérieur, shorts, maillot de sport).

Prix : CHF 0.-



22. Tennis de table (9H)

Ping Pong ou tennis de table ?

Quelles différences entre un jeu de plage et un véritable sport ? L'objectif de la semaine thématique va être de découvrir toutes les finesses de ce sport ludique : servir correctement, connaître les véritables règles du jeu, compter les points, maîtriser sa raquette (quelle raquette ? découvrir les différences entre certains modèles), tester diverses manières de faire un tournoi, etc. Et bien sûr des prix pour le tournoi final J



Prix : CHF 0.-

23. Volleyball (9H)

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

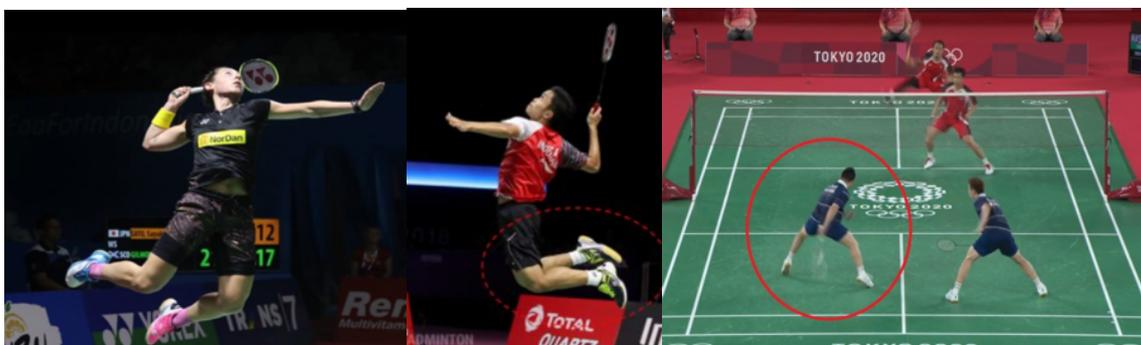
- De connaître les règles principales
- D'améliorer les gestes techniques de base : passes, manchettes, services
- De jouer en équipe en utilisant si possible les trois touches de balle



Prix : CHF 0.-

24. Badminton (9H)

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.-

25. Yoga, respiration et méditation (9H)

Es-tu souvent stressé.e ou anxieux.se ? As-tu besoin d'une pause bien méritée ? As-tu envie de connaître le yoga ? Ou as-tu simplement envie d'un moment de calme, de bienveillance et de douceur ?

Alors cet atelier est parfait pour toi – avec ou sans expérience en yoga. Dans un petit groupe, on commencera par des techniques de respiration, on fera une pratique de vinyasa yoga (les mouvements au rythme de la respiration), on continuera avec une pratique de yin yoga (plus doux et relaxant) et on finira par une méditation guidée pour la détente complète.

Pour participer il te faut des habits confortables (training/leggings, t-shirt) et ton tapis de yoga/sport si tu en as un ou un grand linge de bain.

Prix : CHF 0.-

26. Unihockey (9H)

Que tu pratiques déjà ce sport en club, ou que tu aies simplement envie de le découvrir, l'unihockey t'ouvre ses portes au CO de la Veveyse. Au programme : un peu de travail technique (conduite de balle, passes, sorties de zone, ...), sans oublier un maximum de temps de jeu sous différentes formes (tournois, ...) !

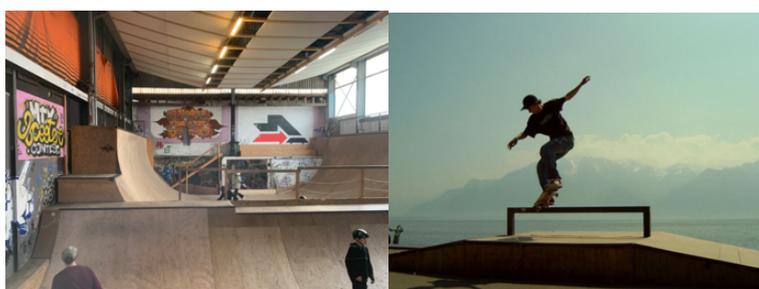
IMPORTANT : il est essentiel que tu sois équipé.e de **bonnes chaussures pour le sport en intérieur**. Pour le reste (canne ou équipement de gardien), l'école mettra volontiers du matériel à ta disposition si tu n'en as pas encore.



Prix : CHF 0.-

27. Skateboard (9H)

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. N'hésite plus et inscris-toi.



Prix : CHF 0.-

28. Hockey sur glace (9H)

Rejoignez-nous pour une expérience palpitante de hockey sur glace ! Que vous soyez un patineur chevronné ou un patineur débutant curieux, cette activité est parfaite pour tous les amateurs de sport et de sensations fortes. Venez découvrir les bases du hockey sur glace, améliorer vos compétences et participer à des matchs passionnants dans une ambiance conviviale et dynamique. Tu auras également la possibilité d'expérimenter tous les postes avec un équipement complet fourni si besoin.

Objectifs :

- Améliorer les compétences de patinage et de hockey.
- Encourager l'esprit d'équipe et la coopération.
- S'amuser tout en pratiquant une activité physique intense.



Prix : CHF 0.-

29. Jeux sur glace (9H)

Plongez dans l'univers féérique de la glace avec notre activité de jeux sur glace ! Que vous soyez un patineur expérimenté ou un débutant, cette activité est conçue pour tous les niveaux. Venez profiter d'une variété de jeux amusants et dynamiques sur la patinoire, comme par exemple des courses de relais, du donut hockey ou autres petits jeux ludiques.

Objectifs :

- Développer les compétences de patinage.
- Favoriser l'esprit d'équipe et la camaraderie.
- S'amuser et profiter d'une activité physique en plein air.

Prix : CHF 0.-

30. Futsal (9H)

Si tu aimes courir après un ballon, jouer en équipe, marquer des buts comme Mbappé et Salah, 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.-

31. Krav Maga (9H)

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.-

32. Cirque (9H)

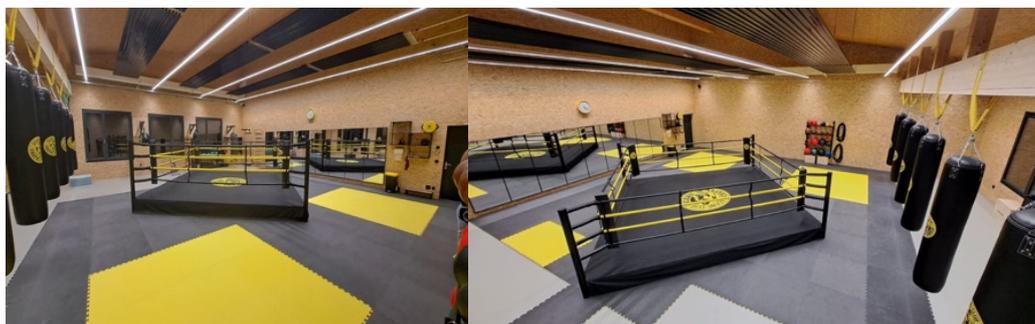
Participez à un atelier de cirque amusant et varié, où vous découvrirez plusieurs disciplines. Apprenez la **jonglerie** avec des balles et des quilles pour améliorer votre concentration et votre coordination. Essayez le **trapèze** pour vous sentir léger dans les airs, puis testez votre équilibre en marchant sur un **fil** ou en roulant sur une **boule**. En duo ou en groupe, expérimentez les **portés acrobatiques** pour apprendre à soulever et être soulevé en toute sécurité. Enfin, lancez-vous dans les **acrobaties au sol** avec des roulades et des figures simples pour développer force et souplesse tout en vous amusant.

Prix : CHF 0.-



33. Boxe (9H)

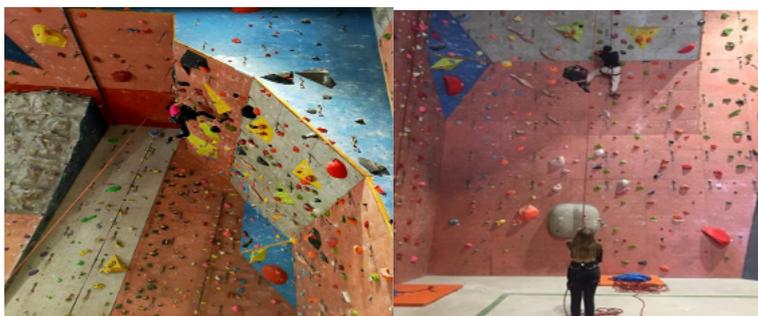
Bienvenue dans le monde passionnant de la boxe. La boxe est idéale pour améliorer la coordination, l'équilibre et l'agilité. Apprendre à contrôler ses mouvements, à bien positionner ses pieds et à utiliser sa force de manière efficace. Ce sport renforce aussi les muscles et améliore la condition physique générale. Au-delà des aspects physiques, la boxe enseigne des valeurs essentielles telles que la discipline, la concentration et le respect. Il s'agit également d'apprendre à se défendre sans chercher à blesser les autres, ce qui leur donne une grande assurance tout en inculquant un profond respect pour autrui.



Prix : CHF 0.-

34. Escalade (9H)

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 autoassureurs permettant aux personnes seules de grimper en toute sécurité. N'hésite pas et inscris-toi à cette activité.



Prix : CHF 160.-

35. Tir à l'arc (9H)

Le tir à l'arc est une discipline de concentration et de précision qui permet de développer le calme, la maîtrise de soi et la coordination. Après une initiation au maniement de l'arc et aux règles de sécurité, les participants apprendront à viser et à ajuster leur posture pour atteindre la cible.



Prix : CHF 15.-