# Semaine thématique 2027

## Activités pour les élèves de **9H**


**Journées complètes (avec nuitées) ..... 2**

*Camp polyactivités à Grimentz (9H et 11H) ..... 2*

*Randonnée en montagne (9H et 11H) ..... 3*

*Semaine sportive au Swiss Holiday Park (9H et 11H) ..... 4*

**Journées complètes (sans nuitée) ..... 5**

*Équitation (9H) ..... 5*

*Voile (9H) ..... 6*

**Activités par demi-journée (matin) ..... 7**

*Basket (9H) ..... 7*

*Boxe (9H) ..... 8*

*Cirque (9H) ..... 9*

*Escalade (9H) ..... 10*

*Football (9H) ..... 11*

*Krav Maga (9H) ..... 11*

*Multisports et plaisir du mouvement (9H) ..... 12*

*Ninja Évolution (9H) ..... 13*

*Tennis de table (9H) ..... 14*

*Tir à l'arc (9H) ..... 15*

*VTT (9H) ..... 16*

**Activités par demi-journée (après-midi) ..... 17**

*Badminton (9H) ..... 17*

*Boxe (9H) ..... 18*

*Escalade (9H) ..... 19*

*Football (9H) ..... 20*

*Krav Maga (9H) ..... 20*

*Streethockey (9H) ..... 21*

*Tir à l'arc (9H) ..... 22*

*Unihockey (9H) ..... 23*

*Volleyball (9H) ..... 24*

*Yoga, respiration et méditation (9H) ..... 25*

## **Journées complètes** (avec nuitées)

### Camp polyactivités à Grimentz (9H et 11H)




Une semaine à Grimentz !

Tu veux passer une semaine dans un chalet et découvrir la vie en autonomie, faire à manger pour tes camarades et toi-même, des activités sportives et encore des jeux ? Alors, viens passer une semaine à Grimentz avec nous ! Une belle ambiance, de l'entraide et de nouvelles amitiés t'attendent !

**Prix : CHF 350.-**

# Randonnée en montagne (9H et 11H)

## Randonnée en montagne



**Descriptif :**

Camp basé au lac de Taney ouvert à tous les élèves de 9H et de 11H.

Si 4 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 au bord du lac de Taney, tu feras des randonnées et graviras divers sommets. Tu pourras profiter des diverses activités ludiques durant les soirées. Une ambiance conviviale et chaleureuse t'attend.

| Lundi 31 mai 2027 |
| --- |
| Montée au Lac Taney et installation Fort Boyard |
| **Mardi 1 juin 2027** |
| Randonnée au col de Chaudin.<br>Vue sur les Cornettes de Bise<br>Loup-Garou géant |
| **Mercredi 2 juin 2027** |
| Randonnée avec 2 sommets (Le Grammont et Alamont)<br>Mime à la chaîne |
| **Jeudi 3 juin 2027** |
| Randonnée à la Grande Jumelle<br>Jeu Hitser |
| **Vendredi 4 juin 2027** |
| Aquaparc |







**Prix : CHF 270.-**

# Semaine thématique sportive au Swiss Holiday Park

Tu aimes bouger et vivre une semaine pleine d'activités sportives ? Alors cette activité est faite pour toi!

Lors de notre semaine thématique, nous formerons un groupe dynamique et motivé. Le lundi, nous resterons dans la région de Châtel-St-Denis ou en Suisse romande pour une journée de mise en route, puis nous partirons du mardi au vendredi au **Swiss Holiday Park de Morschach**, l'un des plus grands centres de loisirs et sport de Suisse. Nous dormirons aussi dans ce centre (chambres à 4 ou 6 personnes).



**Au programme (à déterminer avec le groupe selon les envies et le budget à disposition) :**

- ✅ Activités sportives variées (escalade, VTT, trampoline, randonnées en montagne,…)
- ✅ Parcours d'aventure dans les arbres
- ✅ Piscines et espace aquatique
- ✅ Bowling, mini-golf, fitness et autres
- ✅ Cadre exceptionnel au bord du lac des Quatre Cantons
- ✅ Utilisation de remontées mécaniques et excursion en bateau possible

Cette semaine s'adresse à des élèves qui ont envie de participer activement, de faire preuve d'esprit d'équipe et de garder une attitude positive tout au long du séjour. Si tu es motivé(e), sportif(ve), curieux(se) de découvrir de nouvelles activités et prêt(e) à t'investir dans la vie du groupe, nous serons ravis de t'accueillir !

**Attention : les places sont limitées. La motivation et le comportement tout au long de l'année sera un critère important dans la sélection du groupe. La contribution de la semaine s'élève à 350.- par enfant et prend en charges les 3 nuitées, les petits-déjeuners et repas du soir du mardi, mercredi et jeudi. Les piques niques pour les repas de midi et les diverses consommations personnelles seront à la charge des élèves.**

Les responsables de la semaine : Charles Rausis, Vincent Di Falco et François Dévaud

**Prix : CHF 350.-**

## **Journées complètes** (sans nuitée)

### 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 280.-**

## Voile (9H)

L'école de voile de la Tour-de-Peilz vous fera découvrir l'univers du nautisme et ceci dans le cadre agréable du Léman.
Le but est de pouvoir naviguer à la voile en solo ou en équipage de manière amusante et conviviale.
Pas besoin d'avoir de connaissance pour débuter.





**Prix : CHF 320.-**

## **Activités par demi-journée** (matin)

### Basket (9H)

Envie d'imiter Wembanyama, James ou Antetokounmpo 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 débuterons avec un échauffement suivi de séances techniques pour améliorer votre drible, vos passes et vos tirs. Une fois les bases bien travaillées, nous ferons des mini-matchs 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.-**

## Boxe (9H)

Bienvenue dans le monde passionnant de la boxe.

C'est une activité ludique et éducative qui aide à développer des compétences physiques et mentales tout en s'amusant.

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 ta force de manière efficace. Ce sport renforce aussi les muscles et améliore la condition physique générale, ce qui est bénéfique pour leur santé à long terme. Au-delà des aspects physiques, la boxe enseigne des valeurs essentielles telles que la discipline, la concentration et le respect. Chaque séance d'entraînement est une opportunité de enforcer la confiance en soi et de développer une attitude positive face aux défis. 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.

Tout au long de la semaine des références seront faites avec son histoire et ses champions.

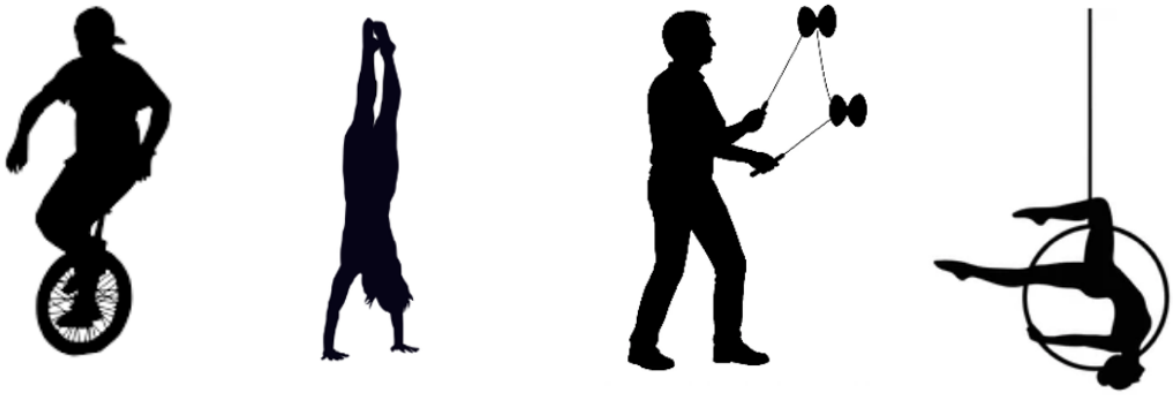



**Prix : CHF 50.-**

## Cirque (9H)

Trapèze, tissus, monocycle, jonglerie, acrobaties…

Viens découvrir les arts du cirque ! Durant la semaine, tu apprendras les techniques des différentes disciplines. Tu pourras ensuite te perfectionner dans tes disciplines préférées et filmer un petit numéro.



**Prix : CHF 0.-**

## Escalade (9H)

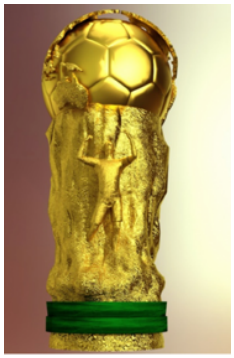
Cette activité te permettra de découvrir les joies de l'escalade en toute sécurité et pour tous les niveaux. Que tu sois débutant.e ou avancé.e, tu trouveras des ateliers, ainsi que des activités adaptées à tes capacités. Avec ses 14 mètres de hauteur, ainsi que ses 70 voies, tu en trouveras certainement 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 170.-**

## Football (9H)

Si tu aimes courir après un ballon, jouer en équipe, marquer des buts comme Mbappé et Manzambi, 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 50.-**

## 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 50.-**

## Multisports et plaisir du mouvement (9H)

Tu aimes bouger, relever des défis et passer du bon temps en groupe ? Cette semaine est faite pour toi !

Nous te proposons cinq matinées sportives variées, accessibles à tous les niveaux, dans une ambiance conviviale et dynamique. Découvre de nouvelles activités, progresse, amuse-toi et profite de moments sportifs entre camarades !

**Au programme :**

🥋 **Initiation au Ninjutsu** Découvre les bases de cet art martial japonais lors d'une séance animée par un spécialiste. Apprends des techniques de déplacement, de coordination et d'autodéfense dans un cadre ludique et sécurisé.

🏸 **Sports de raquette** Viens tester ton habileté au badminton ou participer à des jeux sportifs dynamiques de type Burner Games. Selon les disponibilités, les activités pourront avoir lieu en salle ou sur des terrains réservés à Bossonnens.

🏊 **Matinée piscine** Place aux jeux aquatiques, aux défis en équipe et aux activités ludiques dans l'eau. Une occasion idéale de profiter de la piscine autrement !

🎯 **Tournoi de pétanque à Remaufens** Après une marche depuis le CO, participe à un tournoi où précision, stratégie et bonne humeur seront au rendez-vous. En cas de mauvais temps, le tournoi pourra être organisé à l'intérieur.

🏐 **Multijeux au Lussy** Frisbee, kubb, beach-volley, parcours de défis, jeux d'adresse et bien d'autres activités t'attendent lors de cette matinée en plein air.

**Une semaine pour bouger, découvrir, relever des défis et partager de bons moments sportifs entre amis !** 💪🎉🏆

**Prix : CHF 0.-**

## Ninja Évolution (9H)




**Prix : CHF 90.-**

## Tennis de table (9H)

Ping Pong ou tennis de table ?

Quelles différences entre un jeu de plage et un véritable sport ?

L'objectif 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 (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.-**

## 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. Accessible à tous, cette activité combine adresse et contrôle, tout en offrant un moment ludique et valorisant grâce aux progrès rapides que chacun peut constater.



**Prix : CHF 80.-**

# CYCLE D'ORIENTATION DE LA VEVEYSE

Semaine thématique 2027

# VTT EN VEVEYSE







**Présentation**

Cette activité s'adresse aux élèves de 9H intéressés par le VTT et la découverte de la région de la Veveyse. Durant toute la semaine, les participants pratiqueront le VTT chaque matin sur différents itinéraires adaptés. Ils développeront leurs compétences techniques à vélo et découvriront les particularités de la région. Un atelier d'entretien permettra également aux élèves d'acquérir les bases nécessaires pour assurer le bon fonctionnement et la sécurité de leur vélo. Si tu possèdes un VTT en bon état et que tu es motivé à rouler durant toute la semaine, cette activité est faite pour toi.

| | |
|---|---|
| Public cible | Élèves de 9H |
| Dates | Du 31 mai au 4 juin 2027 |
| Horaire | Tous les matins |
| Lieu | Région de la Veveyse |
| Responsables | Samir Abdulla et Vincent Vonlanthen |

**Prix : CHF 0.-**

## **Activités par demi-journée** (après-midi)

### 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.-**

## Boxe (9H)

Bienvenue dans le monde passionnant de la boxe.

C'est une activité ludique et éducative qui aide à développer des compétences physiques et mentales tout en s'amusant.

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 ta force de manière efficace. Ce sport renforce aussi les muscles et améliore la condition physique générale, ce qui est bénéfique pour leur santé à long terme. Au-delà des aspects physiques, la boxe enseigne des valeurs essentielles telles que la discipline, la concentration et le respect.  Chaque séance d'entraînement est une opportunité de enforcer la confiance en soi et de développer une attitude positive face aux défis. 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.

Tout au long de la semaine des références seront faites avec son histoire et ses champions.




**Prix : CHF 50.-**

## Escalade (9H)

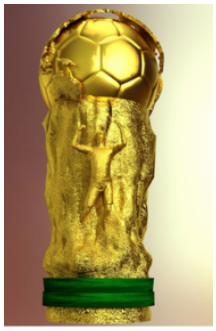
Cette activité te permettra de découvrir les joies de l'escalade en toute sécurité et pour tous les niveaux. Que tu sois débutant.e ou avancé.e, tu trouveras des ateliers, ainsi que des activités adaptées à tes capacités. Avec ses 14 mètres de hauteur, ainsi que ses 70 voies, tu en trouveras certainement 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 170.-**

## Football (9H)

Si tu aimes courir après un ballon, jouer en équipe, marquer des buts comme Mbappé et Manzambi, 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 50.-**

## 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 50.-**

## Streethockey (9H)

Prépare-toi à vivre l'intensité du hockey dans une version accessible et dynamique. Lors de cette activité de street hockey, les participants découvriront les bases de ce sport collectif à travers des exercices ludiques et différentes formes de jeux adaptés à tous les niveaux.

Au programme :

- Initiation à la conduite de balle, aux passes et aux tirs
- Découverte des règles essentielles du street hockey
- Jeux d'équipe et tournois




**Prix : CHF 0.-**

## 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. Accessible à tous, cette activité combine adresse et contrôle, tout en offrant un moment ludique et valorisant grâce aux progrès rapides que chacun peut constater.



**Prix : CHF 80.-**

## 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**, ainsi que **de quoi attacher tes cheveux s'ils sont longs**. Et enfin, le port de **lunettes de protection** est également conseillé (si tu en as).

Pour le reste (canne ou équipement de gardien), l'école mettra volontiers ce matériel à ta disposition !



**Prix : CHF 0.-**

## 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.-**

## Yoga, respiration et méditation (9H)

Es-tu souvent stressé.e ou anxieux.se ? As-tu besoin d'une pause bien méritée ? As-tu envie d'apprendre à 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 (dynamique), on continuera avec une pratique de yin yoga (doux et relaxant) et on finira par une méditation guidée pour la détente complète.



**Prix : CHF 0.-**