

Liste des activités pour les Riazthon 2024

C01 (Gratuit) Cultures et découvertes

C01.07 Jass

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 0.-- - Prix total pour l'activité : CHF 0.--

Description : Viens affronter tes copains au jass!

C01.08 Découverte de la langue des signes

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 0.-- - Prix total pour l'activité : CHF 0.--

Description : As-tu envie d'apprendre comment signe-t-on ton prénom en langue des signes ? Comment peut-on lire sur les lèvres ? Sensibilisation à la langue des signes et à la culture des personnes sourdes au travers de jeux.

C01.11 Atelier puzzles

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 0.-- - Prix total pour l'activité : CHF 0.--

Description : Tu es patient-e, aimes relever des défis et travailler en équipe? Cette activité est faite pour toi! À l'aide de quelques astuces, viens apporter ta contribution à l'assemblage de grands puzzles aux motifs variés. Attention : une fois qu'on y prend goût, il est parfois difficile d'arrêter...

C01.12 Rétrogaming pour les filles

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 0.-- - Prix total pour l'activité : CHF 0.--

Description : Tu aimes jouer aux jeux vidéo et te demandes à quoi ils ressemblaient dans les années 90 ? N'attends plus et viens t'essayer aux prédécesseurs de tes jeux préférés! Attention : activité réservée aux filles et aux novices du rétro gaming!

Remarque-s : L'élève doit être une fille.

Liste des activités pour les Riazthlon 2024

C01.13 Rétrogaming pour les garçons

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 0.-- - Prix total pour l'activité : CHF 0.--

Description : Tu aimes jouer aux jeux vidéo et te demandes à quoi ils ressemblaient dans les années 90 ? N'attends plus et viens t'essayer aux prédécesseurs de tes jeux préférés! Attention : activité réservée aux garçons et aux novices du rétro gaming!

Remarque-s : L'élève doit être un garçon.

C01.23 Cramalet - Moulin ... à la découverte du jeu le plus populaire du moyen-âge

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 0.-- - Prix total pour l'activité : CHF 0.--

Description : Viens découvrir un jeu de table datant du 13ème siècle, et qui est encore bien populaire aujourd'hui. Tu découvriras également plusieurs variantes du cramalet (ou moulin ou jeu de Merelle).

C01.32 Visite de la station d'épuration (STEP) de Vuippens

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : - Prix total pour l'activité : CHF 0.--

Description : Sais-tu ce qui se passe avec les eaux usées de ta commune? Viens découvrir comment l'eau est nettoyée en visitant la STEP de Vuippens.

Remarque-s : Le trajet de Vuippens-village à la STEP se fera à pied. Prévoir des chaussures imperméables s'il y a de la neige.

C01.34 Initiation Improvisation théâtrale

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 0.-- - Prix total pour l'activité : CHF 0.--

Description : Avoir confiance dans le groupe, confiance en soi, oser? Incarner des personnages, réagir et créer une histoire à partir de rien? Voici ce que je te propose pour cet atelier de découverte de 3 heures. Envie de prendre des risques, de sortir de ta zone de confort, de rire et t'amuser? Inscris-toi!

Remarque-s : Sois avec une tenue dans laquelle tu es à l'aise pour bouger.

Liste des activités pour les Riazthlon 2024

C01.40 Initiation au Rubik's Cube

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 0.-- - Prix total pour l'activité : CHF 0.--

Description : Tu as envie d'apprendre à résoudre le Rubik's Cube (3x3)? Alors inscris-toi à cette activité pour découvrir le casse-tête le plus célèbre au monde!

ATTENTION :

- Réservé aux DÉBUTANTS (inutile si tu connais déjà la technique de résolution de base);
- l'activité demande de la vision dans l'espace, de l'abstraction, de la mémoire et de la patience.

Remarque-s : Un Rubik's cube est mis à disposition. L'élève peut amener le sien s'il en possède un!

C01.42 Œuvre collective pour le CO

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 0.-- - Prix total pour l'activité : CHF 0.--

Description : Tu aimes travailler en équipe, tu as de l'intérêt pour les arts visuels, tu es motivé à embellir ton CO, viens participer à une œuvre collective!

C01.46 C'était comment Bulle il y a 100 ans ?

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 0.-- - Prix total pour l'activité : CHF 0.--

Description : T'es-tu déjà demandé à quoi ressemblait la région de Bulle il y a 100 ans ou même davantage ? Viens passer un après-midi au Musée gruérien et tu le découvriras au travers de photos anciennes qui te racontent l'histoire de la région. Tu pourras ensuite customiser une photo et ainsi proposer ta vision de la ville de Bulle de demain !

C01.59 Initiation au jeu de rôle

Durée en demi-jours : 2

Prix par demi-jour : CHF 0.-- - Prix total pour l'activité : CHF 0.--

Description : Guidé par un maître de jeu expérimenté, tu découvriras pendant une journée l'univers du jeu de rôle en te glissant dans la peau d'un personnage qui vivra des aventures fantastiques dans un monde inspiré de Donjons et dragons. En route pour l'aventure!

C01.62 Jeux d'histoire

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 0.-- - Prix total pour l'activité : CHF 0.--

Description : Tu aimes l'histoire, les jeux et la stratégie ? Alors inscris-toi et viens découvrir différents jeux de plateau historiques, qui te permettront de revivre les grands moments et les grandes batailles de l'histoire, du Moyen Age à la Seconde Guerre mondiale.

Liste des activités pour les Riazthlon 2024

C01.68 Jeux de société

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 0.-- - Prix total pour l'activité : CHF 0.--

Description : Tu souhaites en apprendre davantage sur le monde des jeux de société ? Ou alors tu adores déjà jouer ? Quel que soit ton niveau, inscris-toi à cette activité. Tu pourras jouer à des classiques (Loups-Garous, Time's up, etc.) mais aussi découvrir de nouveaux jeux !

Liste des activités pour les Riazthlon 2024

C02 (Gratuit) Bien-être

C02.47 Mets le Cap sur ta confiance !

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 0.-- - **Prix total pour l'activité :** CHF 0.--

Description : Viens booster ta confiance en toi dans un atelier qui te propose des jeux, des exercices d'expression théâtrale et de connaissance de soi, couronnés d'un moment de relaxation à la fin. Amène ton sourire et ton esprit d'ouverture !

Remarque-s : L'élève vient avec son tapis de yoga ou de gym, si possible.

Liste des activités pour les Riazthlon 2024

C03 (Gratuit) Créations diverses

C03.04 Le crochet avec Little Bêêê

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 0.-- - Prix total pour l'activité : CHF 0.--

Description : Viens t'initier à l'art du crochet en confectionnant un porte-clé en forme de fruit, une petite poupée ou encore un cache-pot, selon ton envie.
Floriane de Little Bêêê se fera un plaisir de te transmettre sa passion.

C03.09 Recyclage de livres

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 0.-- - Prix total pour l'activité : CHF 0.--

Description : Tu as l'âme créative? Tu aimes découper, plier, coller...? Alors viens transformer de vieux livres en objets décoratifs, en animaux ou en personnages au gré de ton inspiration.

C03.14 Semaine photo

Durée en demi-jours : 8

Prix par demi-jour : CHF 0.-- - Prix total pour l'activité : CHF 0.--

Description : Lors de cette semaine, vient découvrir et mettre en pratique des techniques de photographie numérique.
Nous alternerons des petits moments de théorie avec de la pratique sur le terrain, à l'intérieur comme à l'extérieur du CO. Nous profiterons de nous promener en Gruyère pour varier les endroits. Nous regarderons également comment trier et traiter les images avec Photoshop Elements.

Remarque-s : L'élève vient avec son abonnement de transports publics.
L'élève vient idéalement avec son propre appareil photo numérique (type reflex, hybride, etc.).
L'activité a lieu par tout temps, le programme sera adapté en fonction.

C03.33 Découvrir le dessin au Pastel

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 0.-- - Prix total pour l'activité : CHF 0.--

Description : Une demie journée de dessin ça te dit ?
Tu aimes dessiner et tu veux t'essayer au pastel ? C'est une nouvelle expérience pour toi mais tu veux découvrir ? Tu es à la bonne adresse !
Je te propose de venir dessiner une fleur réaliste, en utilisant la technique du pastel (c'est un peu comme une craie). Tu apprendras à gérer les ombres et les lumières, à associer et superposer les couleurs, et à créer des effets très intéressants qui donneront beaucoup de style à ton dessin !
Promis, tu vas repartir avec un dessin terminé dont tu pourras être fier-ère !

Liste des activités pour les Riazthlon 2024

C03.36 Atelier dessin au crayon

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 0.-- - Prix total pour l'activité : CHF 0.--

Description : Dans cet atelier, tu apprendras les bases du dessin et à être capable de représenter facilement un objet, animal ou autre sur une feuille à l'aide d'un crayon.

C03.44 Lettering et ZenART

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 0.-- - Prix total pour l'activité : CHF 0.--

Description : Tu aimes manier les stylos et les feutres afin de créer de belles cartes ou de beaux titres? Tu as envie de découvrir une manière simple de te détendre en laissant aller ton esprit sur une feuille à dessin? Cette activité est pour toi.

C03.57 Upcycling Art

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 0.-- - Prix total pour l'activité : CHF 0.--

Description : Création d'un photophore ou d'une carte de vœux à partir d'un berlingot :
ciselage (cutter), coloriage, poinçonnage.
Tu donneras ainsi une nouvelle vie à un objet voué à être jeté !

Remarque-s : L'élève vient avec son plumier (crayon à papier, gomme, ciseaux), des crayons de couleur, des idées, de la motivation et de la bonne humeur ;0)

Liste des activités pour les Riazthlon 2024

C04 (Gratuit) Sport et expression corporelle

C04.03 Atelier mouvement libre (acrobatie, capoeira, cirque)

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 0.-- - Prix total pour l'activité : CHF 0.--

Description : Tu aimes bouger ton corps, tu aimes le challenge, tu aimes l'énergie qui se dégage d'un groupe, cet atelier est pour toi.
Dans un but de développer et de promouvoir l'union des arts du mouvement, cet atelier fera des ponts entre divers arts du mouvement (acrobaties, capoeira et cirque) afin de créer l'univers "Mobility Fusion". C'est une exploration du métissage et de la synergie des différences.

C04.06 Initiation au jonglage

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 0.-- - Prix total pour l'activité : CHF 0.--

Description : Viens t'initier au jonglage!

C04.16 Step

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 0.-- - Prix total pour l'activité : CHF 0.--

Description : Le step est un sport de fitness qui consiste à réaliser une série d'exercices de montée et de descente (souvent sous forme de chorégraphies) sur un engin appelé « step », le tout en musique.

Variante de l'aérobic, ce sport favorise un entraînement efficace dans un cadre ludique et motivant. Le step est aujourd'hui très populaire et pratiqué dans de nombreuses salles de sports. Ce sport demande une bonne synchronisation des mouvements (bras et jambes qui sont souvent sollicités en même temps).

Vous aimez bouger et vous aimez la musique ? Alors le step est fait pour vous !

C04.24 Tennis de table

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 0.-- - Prix total pour l'activité : CHF 0.--

Description : Tournoi de tennis de table (1 contre 1).

Remarque-s : Les élèves peuvent prendre leur raquette personnelle

Liste des activités pour les Riazthlon 2024

C04.25 Burner Games

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 0.-- - **Prix total pour l'activité :** CHF 0.--

Description : Les «Burner Games» sont de petits jeux qui visent avant tout le plaisir en offrant beaucoup de mouvement et de variété

C04.45 Gym dans l'eau

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 0.-- - **Prix total pour l'activité :** CHF 0.--

Description : Après une bonne nuit de sommeil, viens te dépenser à la piscine du CO de Bulle le temps d'une demi-matinée. Au programme: un échauffement ludique suivi d'un parcours mêlant aquagym et aquafit et, pour clore la matinée, des jeux. Le tout sans courbatures le lendemain! N'attends plus et inscris-toi!

Remarque-s : L'élève doit pouvoir nager 50 mètres.

C04.50 Initiation de pole sport et pole artistique

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 0.-- - **Prix total pour l'activité :** CHF 0.--

Description : La pole sport et artistique est encore un sport très tabou de nos jours. Cette réputation fait passer son côté très physique, amusant et artistique au second plan. Les personnes sont souvent très étonnées en découvrant ce sport qui n'a rien en commun avec ce qu'on peut voir sur les réseaux.
On apprendra plusieurs figures ainsi qu'une courte chorégraphie pour les enchaîner en musique. On aura aussi l'occasion de voir deux démonstrations.

C04.60 Tournoi de Futsal (Garçons)

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 0.-- - **Prix total pour l'activité :** CHF 0.--

Description : Un terrain, un ballon, deux buts et plusieurs équipes : tout ce qu'il faut pour se dépenser en jouant au Futsal !
Tournoi de futsal ouvert aux garçons

Remarque-s : Affaires de sport personnelles pour l'intérieur.

C04.61 Tournoi de Futsal (Filles)

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 0.-- - **Prix total pour l'activité :** CHF 0.--

Description : Un terrain, un ballon, deux buts et plusieurs équipes : tout ce qu'il faut pour se dépenser en jouant au Futsal !
Tournoi de futsal ouvert aux filles.

Remarque-s : Affaires de sport personnelles pour l'intérieur.

Liste des activités pour les Riazthlon 2024

C04.70 Ski/snowboard à la Berra

Durée en demi-jours : 2

Prix par demi-jour : CHF 0.-- - **Prix total pour l'activité :** CHF 0.--

Description : Viens t'éclater sur les pistes de la Berra en profitant d'un bol d'air pur!

Remarque-s : L'élève possède son propre matériel complet de ski/snowboard (casque compris). L'élève sait se débrouiller seul et prendre les remontées mécaniques. Il ne s'agit pas d'un cours débutant!

Liste des activités pour les Riazthlon 2024

C05 (Gratuit) Stage-s ou autres

C05.90 Stage-s (ou situations particulières)

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 0.-- - Prix total pour l'activité : CHF 0.--

Description : Les élèves ayant 13 ans révolus lors des Riaz'thlon peuvent profiter de l'occasion pour faire un stage. Lors de l'inscription, les élèves choisiront les demi-jours de stage qu'ils désirent effectuer.

Remarque-s : Les élèves peuvent faire plusieurs demi-jours de stage.

Les élèves qui s'inscrivent à l'activité "stage" entreprendront toutes les démarches nécessaires à l'organisation de leur stage. Le guide de stage devra être complété et signé avant les Riaz'thlon.

Si le stage ne peut pas avoir lieu, ils seront placés dans les activités qui ne sont pas complètes.

ATTENTION : Il ne sera pas possible de demander congé pour un stage sur les Riaz'thlon si l'élève ne s'est pas inscrit à l'activité "Stage-s"

C05.91 Joker

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 0.-- - Prix total pour l'activité : CHF 0.--

Description : Les élèves qui désirent prendre des demi-jours ou jours JOKER durant cette semaine doivent en faire la demande lors de l'inscription en choisissant "JOKER" pour les demi-jours concernés.

Remarque-s : ATTENTION : Pour des raisons d'organisation, aucun jour JOKER ne sera accordé durant cette semaine si la demande n'a pas été faite lors de l'inscription.

Liste des activités pour les Riazthlon 2024

C11 (Payant) Cultures et découvertes

C11.05 Espace 1606 : écran géant et maquette et "chasse aux fontaines"

Durée en demi-jours : 2

Prix par demi-jour : CHF 5.-- - Prix total pour l'activité : CHF 10.--

Description : 1) Espace 1606 : En une heure, 6 personnages te racontent leur quotidien en 1606 sur un écran géant. Tu voyageras dans le temps en découvrant la maquette géante de la ville de Fribourg en 1606.
2) « Chasse aux fontaines » : À l'aide d'un plan et de photos, retrouve les plus belles fontaines de Fribourg.

Remarque-s : L'élève peut (ce n'est pas une obligation) venir avec son natel. il faut télécharger l'application «Fribourg Tourisme AR».

C11.28 Tague ton nom en gaulois

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 5.-- - Prix total pour l'activité : CHF 5.--

Description : Tu aimes l'Histoire et tu as une âme d'artiste ? Alors passe un après-midi avec un archéologue spécialisé dans l'écriture gauloise et repars avec ton ton prénom écrit alphabet gaulois sur divers supports.

C11.31 Pister et reconnaître des traces d'animaux

Durée en demi-jours : 2

Prix par demi-jour : CHF 5.-- - Prix total pour l'activité : CHF 10.--

Description : Viens vivre une journée de randonnée au grand air! Nous nous rendrons dans les environs du Gibloux et partirons à la recherche d'empreintes et de traces d'animaux. Avec un peu de chance, nous pourrions même croiser le chemin de quelques animaux... S'il y a beaucoup de neige, la randonnée se fera en raquettes à neige.

Remarque-s : Prévoir des raquettes à neige et des bâtons de ski en cas d'enneigement important.

C11.37 Découvrir la communication animale

Durée en demi-jours : 2

Prix par demi-jour : CHF 2.5 - Prix total pour l'activité : CHF 5.--

Description : Je te propose une journée pour découvrir comment entrer en communication avec les animaux.

Liste des activités pour les Riazthlon 2024

C11.43 A la découverte des animaux de la Gruyère

Durée en demi-jours : 2

Prix par demi-jour : CHF 5.-- - Prix total pour l'activité : CHF 10.--

Description : Présentation des animaux sauvages et de leur mode de vie en hiver (au CO)
Informations sur les bons comportements à adopter dans la nature (au CO)
Déplacement accompagné en transports publics en Gruyère.
Excursion, jeux et jeux de rôle en pleine nature à la découverte des traces d'animaux (en raquettes à neige ou à pied selon l'enneigement).

Remarque-s : Raquette à neige (selon enneigement)
Habillement adéquat

C11.49 Balade culturelle à Fribourg

Durée en demi-jours : 2

Prix par demi-jour : CHF 5.-- - Prix total pour l'activité : CHF 10.--

Description : Si tu aimes l'histoire et les sciences, rejoins-nous pour une visite palpitante du Service Archéologique de Fribourg. Tu découvriras les coulisses du métier passionnant d'archéologue avant de continuer ta balade culturelle du côté du musée d'Histoire naturelle.

C11.54 Visite de fortifications de la Seconde Guerre mondiale

Durée en demi-jours : 2

Prix par demi-jour : CHF 5.-- - Prix total pour l'activité : CHF 10.--

Description : Es-tu intéressé-e par la Suisse et la Seconde mondiale ? Cette activité est faite pour toi...
Le matin : visite guidée d'une fortification en Valais
L'après-midi : visite guidée d'ouvrages fortifiés en Gruyère

Remarque-s : -

C11.55 Expériences de physique et de chimie à l'Université de Fribourg

Durée en demi-jours : 2

Prix par demi-jour : CHF 5.-- - Prix total pour l'activité : CHF 10.--

Description : Tu es intéressé-e par les sciences? Tu te passionnes pour la physique et la chimie? Si oui, alors viens passer une journée aux départements de physique et de chimie de l'Université de Fribourg. Tu auras l'occasion de réaliser quelques expériences et de te mettre dans la peau d'un chercheur en sciences fondamentales.

Liste des activités pour les Riazthlon 2024

C11.69 Visite du Grand théâtre et des ateliers du Grand théâtre à Genève

Durée en demi-jours : 2

Prix par demi-jour : CHF 10.-- - Prix total pour l'activité : CHF 20.--

Description : Tu t'intéresses au monde de l'opéra et du théâtre. Tu as envie de pratiquer un métier en lien avec le monde du théâtre (décors, costumes...). Cette activité est pour toi! Lors de cette journée, tu visiteras la salle de spectacle du Grand-théâtre considérée comme une des plus importantes en Europe en matière lyrique et tu découvriras l'envers du décor en visitant les ateliers dans lesquels se fabriquent les décors, les costumes...

Liste des activités pour les Riazthlon 2024

C12 (Payant) Bien-être

C12.38 Bain sonore: chant et bols tibétains

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 5.-- - Prix total pour l'activité : CHF 5.--

Description : Si tu as envie de t'allonger et faire ton voyage... Ma voix et mes instruments t'accompagnent pour un moment de détente profonde.

Liste des activités pour les Riazthlon 2024

C13 (Payant) Créations diverses

C13.02 Atelier Sushi

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 10.-- - Prix total pour l'activité : CHF 10.--

Description : Tu as envie de partager un moment convivial en cuisine et d'apprendre à faire des sushis, alors c'est l'activité qu'il te faut.

C13.10 Lego Masters

Durée en demi-jours : 5

Prix par demi-jour : CHF 20.-- - Prix total pour l'activité : CHF 100.--

Description : Tu es fan de Lego ? Tu as suivi avec enthousiasme l'émission TV LegoMaster, viens relever le défi !!! Entouré(e) de personnes passionnées, crée ton univers de bricks et repars avec ta création.

C13.19 "Bien de chez nous"

Durée en demi-jours : 2

Prix par demi-jour : CHF 2.5 - Prix total pour l'activité : CHF 5.--

Description : Tu aimes cuisiner et pâtisser, passer du temps autour de la table? Viens créer des friandises et un repas "bien de chez nous."

Remarque-s : Cette activité n'est pas réservée aux élèves de 11H.

C13.22 Création de bijoux en argent et pierres fines

Durée en demi-jours : 3

Prix par demi-jour : CHF 5.-- - Prix total pour l'activité : CHF 15.--

Description : Tu aimes découvrir de nouvelles techniques de création ? La bijouterie t'intéresse ? Alors viens fabriquer tes propres bijoux en filigrane d'argent et pierres semi-précieuses.

Remarque-s : Cette activité nécessite de la patience et une bonne dextérité.

C13.39 À vos marques... prêts ? Pâtissez !

Durée en demi-jours : 10

Prix par demi-jour : CHF 3.-- - Prix total pour l'activité : CHF 30.--

Description : À vos marques... prêts ? Pâtissez ! Pendant la semaine des Riaz'thlon, nous te proposons de participer à des cours de pâtisserie qui te permettront d'acquérir des techniques de bases en pâtisserie. Alors si tu souhaites émerveiller tes proches grâce à tes créations sucrées (macarons, glaçages, pâte levée, etc.), inscris-toi !

Liste des activités pour les Riazthlon 2024

C13.56 La savonnerie artisanale - Fabrication de savon naturel selon la méthode S.A.F.

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 5.-- - Prix total pour l'activité : CHF 5.--

Description : Envie d'apprendre à fabriquer ton propre savon ? Tu es au bon endroit ! Dans cet atelier tu découvriras la méthode de saponification à froid qui te permettra d'élaborer un savon naturel à base d'huiles végétales, d'huiles essentielles et d'extraits végétaux. Attention, cette méthode délicate nécessite de la concentration, le respect des consignes et une attitude exemplaire !

C13.58 Sculpture sur bois

Durée en demi-jours : 2

Prix par demi-jour : CHF 5.-- - Prix total pour l'activité : CHF 10.--

Description : Viens sculpter une Edelweiss en bois et un visage dans une branche de noisetier.

C13.64 Poterie - création libre en argile

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 15.-- - Prix total pour l'activité : CHF 15.--

Description : Laisse glisser tes mains sur l'argile pour créer librement. Ta création sera ensuite cuite et tu pourras la récupérer.

Remarque-s : L'élève vient avec un tablier pour protéger tes habits.
Lieu d'activité: Vuadens

C13.65 Peinture sur figurines

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 5.-- - Prix total pour l'activité : CHF 5.--

Description : Ce cours t'apprendra les techniques de base pour donner vie à tes figurines et en faire des oeuvres d'art!

C13.66 Nature et brico

Durée en demi-jours : 5

Prix par demi-jour : CHF 2.-- - Prix total pour l'activité : CHF 10.--

Description : Envie d'accueillir des petites-bêtes ou des oiseaux dans ton jardin? Pars en balade en forêt pour récolter le matériel dont tu auras besoin, puis fabrique-leur un joli logement!

Liste des activités pour les Riazthlon 2024

C14 (Payant) Sport et expression corporelle

C14.15 Chiens de traîneau

Durée en demi-jours : 2

Prix par demi-jour : CHF 15.-- - Prix total pour l'activité : CHF 30.--

Description : Le temps d'une journée, viens t'initier au métier de musher!
Cani-rando/raquettes (selon la météo) et attelage.

Enfile ta ceinture, et c'est parti pour une belle virée à travers les paysages de la Gruyère en compagnie de ton husky préféré!

Tu aura également la possibilité de devenir musher l'instant d'une escapade et de conduire ton propre attelage.

Remarque-s : habits chauds et bonnes chaussures de marche

C14.26 Boxe & Self défense

Durée en demi-jours : 5

Prix par demi-jour : CHF 3.-- - Prix total pour l'activité : CHF 15.--

Description : Lors de cette activité, tu auras la chance d'être initié à la Boxe et à la Self-Défense. Tu apprendras à te défendre en développant ton physique, ta rapidité et tes réflexes ! Oseras-tu défier l'instructeur ?!

Remarque-s : Les élèves viennent en tenue de sport confortable (ex : short, t-shirt) avec une gourde et de la motivation.

C14.29 Création chorégraphique en danse contemporaine

Durée en demi-jours : 4

Prix par demi-jour : CHF 2.5 - Prix total pour l'activité : CHF 10.--

Description : L'activité de création chorégraphique en danse contemporaine implique l'apprentissage des techniques de base de cette discipline, ainsi que des portés. Vous aurez également l'occasion d'apprendre une partie du matériel chorégraphié par la chorégraphe. Vous serez également encouragés à participer activement à la création de la chorégraphie finale. L'objectif ultime est de créer une courte chorégraphie de groupe, mettant en valeur vos compétences individuelles et collectives.

C14.30 Atelier danse afro/latino et automassage

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 5.-- - Prix total pour l'activité : CHF 5.--

Description : Envie de libérer ton corps grâce au mouvement ? Envie d'exprimer ta féminité et d'affirmer ta propre danse ? Sur des rythmes afro & latino, on s'amusera à explorer les différentes facettes du mouvement : sensuel, pulsé, affirmé, doux, explosif, etc. Puis on se détendra grâce à des étirements, seul ou à deux, et des auto-massages. Un beau voyage yin & yang

Liste des activités pour les Riazthlon 2024

C14.35 Archery tag en forêt

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 10.-- - **Prix total pour l'activité :** CHF 10.--

Description : Tu connais l'Archery tag ? C'est comme du paintball mais avec des arcs et des flèches en mousse ! Deux équipes se confrontent dans divers modes de jeux comme des batailles royales ou des captures de drapeau.
Ce sport est pour les aventuriers qui aiment les sports d'équipes en extérieur et être dans la nature.

C14.41 KRAV MAGA

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 5.-- - **Prix total pour l'activité :** CHF 5.--

Description : Le krav-maga, littéralement "combat rapproché", est à l'origine une méthode d'autodéfense d'origine israélo-tchécoslovaque hongroise combinant des techniques provenant de la boxe, du judo, du ju-jitsu et de la lutte.
Cette méthode est maintenant une base de l'armée israélienne et des services spéciaux israéliens pour se défendre au corps à corps face aux assaillants. La méthode est utilisée par de nombreux services de police et forces militaires dans le monde tels qu'aux États-Unis le FBI, la DEA, les marines, en France le GIGN, le RAID, la Légion étrangère, et, au Royaume-Uni.

Remarque-s : En tenue de sport

C14.48 Trampoline et grimpe à l'Entrepôt

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 5.-- - **Prix total pour l'activité :** CHF 5.--

Description : Cette matinée à l'Entrepôt se déroulera en 2 temps :
- un moment de grimpe encadré par un moniteur
- un moment où tu pourras te défouler à ta guise sur les différents trampolines.

C14.51 TENNIS

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 5.-- - **Prix total pour l'activité :** CHF 5.--

Description : Tu as envie de découvrir le tennis? Viens au Centre de Tennis de Bulle à choix:
- le lundi 26 février de 14h à 16h.
- le mardi 27 février de 14h à 16h.
- le jeudi 29 février de 14h à 16h.
- le vendredi 1er mars de 14h à 16h.
Deux professeurs de tennis te feront découvrir les coups de base de ce sport (coup droit, revers, service...).

Remarque-s : L'élève vient en tenue de sport avec des baskets. Idéalement, il prend une raquette s'il en possède une ou parvient à en trouver une. Si ce n'est pas la cas, une raquette lui sera fournie.

Liste des activités pour les Riazthlon 2024

C14.53 FIT-BOXING

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 5.-- - **Prix total pour l'activité :** CHF 5.--

Description : Découverte de la boxe à travers des exercices de fitness

C14.63 Piste de luge à Charmey

Durée en demi-jours : 2

Prix par demi-jour : CHF 2.5 - **Prix total pour l'activité :** CHF 5.--

Description : Plongez dans une aventure hivernale inoubliable en dévalant la piste de luge de 4 km à Charmey. Un mélange parfait d'adrénaline, de paysages pittoresques et d'amusement vous attend pour cette journée.

Remarque-s : L'élève vient avec un équipement adapté pour la neige, y compris un casque qui est obligatoire pour la piste de luge !
Les détenteurs d'un "Magic Pass" devront le prendre.

C14.67 CrossFit

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 10.-- - **Prix total pour l'activité :** CHF 10.--

Description : Le temps d'un après-midi, viens découvrir ou redécouvrir le CrossFit®, un programme d'entraînement de haute intensité qui mélange musculation, endurance et gymnastique. Conçu pour améliorer la force et la condition physique générale, le CrossFit® est réputé pour sa capacité à créer des athlètes polyvalents capables de relever n'importe quel défi physique.

C14.71 Patinage libre

Durée en demi-jours : 1

Prix par demi-jour : CHF 5.-- - **Prix total pour l'activité :** CHF 5.--

Description : Viens passer un moment sympa sur la patinoire de Bulle.
Pas de cours, juste du patinage libre et de la rigolade!

Remarque-s : Casque obligatoire.
Possibilité de louer des patins sur place.

C14.72 Self-défense

Durée en demi-jours : 2

Prix par demi-jour : CHF 5.-- - **Prix total pour l'activité :** CHF 10.--

Description : Dans ce cours, tu apprendras à utiliser les techniques de self-défense ainsi qu'à gérer ton stress et à négocier si tu te retrouves un jour dans une situation conflictuelle.

Liste des activités pour les Riazthlon 2024

C15 (Payant) Activités particulières

C15.17 Atelier cinéma (création, tournage et montage d'un film)

Durée en demi-jours : 10

Prix par demi-jour : CHF 10.-- - Prix total pour l'activité : CHF 100.--

Description : Une semaine, un film. Apprends à réaliser un court-métrage en équipe comme des pros: scénario, casting, caméra, son, cascade, effets spéciaux et montage. En réalisant une mini-histoire, tu pourras te rendre compte que faire du cinéma, c'est tout un art.

C15.18 Cours de premiers secours

Durée en demi-jours : 5

Prix par demi-jour : CHF 24.-- - Prix total pour l'activité : CHF 120.--

Description : Viens faire ton certificat de premiers secours. Il te sera utile pour passer ton permis de scooter ou de voiture et pour apporter les premiers soins à des blessés.

Remarque-s : Tu dois assister à toutes les heures de cours pour obtenir le certificat.

C15.21 Design & Architecture

Durée en demi-jours : 10

Prix par demi-jour : CHF 10.-- - Prix total pour l'activité : CHF 100.--

Description : Tu aimes le design et l'architecture, tu penses en faire une profession... Viens t'initier sur 1,5 jour au design d'intérieur avec un architecte d'intérieur. Présentation de la profession et réalisation d'un espace d'intérieur et de mobilier en perspective. Sur 3,5 jours, tu pourras te sensibiliser à l'architecture: présentation et découverte, création d'un projet d'une petite maison "Tiny House" avec un logiciel de 3D. Réalisation d'une petite maquette. De plus, tu recevras une attestation de cours pour ton CV!

C15.52 Sois Toi-même ! Trouve Ton style

Durée en demi-jours : 5

Prix par demi-jour : CHF 15.-- - Prix total pour l'activité : CHF 75.--

Description : Tu as envie de mieux te connaître ? Alors viens découvrir, 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 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 !

Liste des activités pour les Riazthlon 2024

C15.73 Cours de Babysitting (Croix-rouge)

Durée en demi-jours : 4

Prix par demi-jour : CHF 37.5 - **Prix total pour l'activité :** CHF 150.--

Description : Apprends à t'occuper seul(e) d'un ou plusieurs enfant(s) à l'aide d'apports théoriques (développement de l'enfant, son sommeil, son alimentation, les risques d'accidents, les maladies, la préparation à un babysitting, les attentes des parents, les attentes de la (du) babysitter et d'ateliers pratiques (le change, l'hygiène, la préparation des repas, les occupations, les premiers secours).

Remarque-s : Tu dois avoir 13 ans révolus.