

# Descriptif des activités des JSC 2018

*Les prix sont sujets à modification. Ils ont un caractère indicatif seulement.*

## Camps de 3 jours ou plus

Numéro	Nom de l'activité	Descriptif	Estimation du prix de l'activité
1	Echange à St-Gall (10B)	"Allemand +" uniquement	Activité close
2	Voyage en Grèce	Latinistes uniquement	Activité close
3	Ferme pour tous (filles)	Viens profiter du grand air et de l'ambiance de la ferme durant 3 jours et 2 nuits, découvrir l'équitation, l'attelage, et faire une randonnée à pied et à cheval sur 2 jours avec nuit dans un chalet d'alpage. Le programme dépend de la météo.	150.-
4	Camp itinérant en VTT	Randonnée en VTT à travers les Préalpes. Une nuit dans la paille à Charmey et une autre au Gîte d'Allières.	80.-
5	3 jours à l'alpage (Marche/activités + nuit en chalets)	Randonnée à pied de Broc à la Berra sur trois jours. Activités diverses le long du parcours, incluant du tir à l'arc, de la grimpe de bûcheron, un rally... Des intervenants tels que des bûcherons, chasseurs et garde-forestier seront présents pour présenter leurs activités forestière et diverses activités.	90.-
6	La Tour-sur-mer	Camp de voile	Activité close

## Activités de 3 jours (avec même groupe)

Numéro	Nom de l'activité	Descriptif	Estimation du prix de l'activité
7	Chocolat	Réalisation de chocolats divers	45.-
8	Aiki jujutsu	Découverte de cet art martial japonais qui se définit par l'harmonisation des énergies, par la coordination entre l'attaque et la défense.	25.-
9	Photographie créative	Atelier photo comprenant une brève partie théorique abordant les notions techniques basiques de prise de vue, puis des activités mettant en pratique ces notions. Nous pratiquerons également la photo de studio avec éclairages artificiels. Les élèves intéressés à y participer doivent être en possession d'un appareil photo de type réflex ou hybride mais ayant obligatoirement la possibilité d'effectuer des réglages manuels.	80.-

10	Capoeira	Initiation à la Capoeira (danse brésilienne)	25.-
11	Scrapbooking	Réalisation d'un petit album photo fait de papiers, cartons et divers embelissements	25.-
12	Charlot dans tous ses états (9+10H)	Entre dans l'univers de Charlie Chaplin en visitant le célèbre musée à Vevey, visionne des films de Chaplin et étonne-nous par tes créations artistiques. Découvre le métier d'acteur avec un comédien professionnel qui te proposera différents exercices en lien avec le mouvement, le corps, l'utilisation de l'espace, le jeu ... Si tu es prêt à exprimer du rêve, de l'imaginaire, des émotions, de l'audace, plonge avec nous dans le monde du cinéma et du théâtre !	50.-
13	Self-défense	Viens te dépenser en pratiquant le self-défense	30.-
14	Parkour	Viens faire de la gym en milieu urbain	35.-
15	Jeux de balles 1	- Tennis de table: Découverte et initiation / Gestes techniques / Tactique / Tournoi - Pétanque: Découverte et initiation / Gestes techniques / Règlement / Tournois - Cirque: Viens découvrir le monde magique du cirque. En compagnie d'un artiste professionnel, tu pourras entraîner tes talents d'acrobate, de jongleur ou d'équilibriste. Que tu sois débutant(e) ou avancé(e), tu es le (la) bienvenu(e).	35.-
16	Jeux de balles 2	- Tennis de table: Découverte et initiation / Gestes techniques / Tactique / Tournoi - Pétanque: Découverte et initiation / Gestes techniques / Règlement / Tournois - Cirque: Viens découvrir le monde magique du cirque. En compagnie d'un artiste professionnel, tu pourras entraîner tes talents d'acrobate, de jongleur ou d'équilibriste. Que tu sois débutant(e) ou avancé(e), tu es le (la) bienvenu(e).	35.-
17	Jeux de balles 3	- Tennis de table: Découverte et initiation / Gestes techniques / Tactique / Tournoi - Pétanque: Découverte et initiation / Gestes techniques / Règlement / Tournois - Cirque: Viens découvrir le monde magique du cirque. En compagnie d'un artiste professionnel, tu pourras entraîner tes talents d'acrobate, de jongleur ou d'équilibriste. Que tu sois débutant(e) ou avancé(e), tu es le (la) bienvenu(e).	35.-
18	Sur et autour de l'eau 1	- Kayak: Initiation et ballade en kayak sur le lac de Gruyère (obligation de savoir nager) - Stand up paddle: Initiation et ballade en paddle sur le lac de Gruyère (obligation de savoir nager) - Marche autour du lac de la Gruyère	60.-
19	Sur et autour de l'eau 2	- Kayak: Initiation et ballade en kayak sur le lac de Gruyère (obligation de savoir nager) - Stand up paddle: Initiation et ballade en paddle sur le lac de Gruyère (obligation de savoir nager) - Marche autour du lac de la Gruyère	60.-
20	Sur et autour de l'eau 3	- Kayak: Initiation et ballade en kayak sur le lac de Gruyère (obligation de savoir nager) - Stand up paddle: Initiation et ballade en paddle sur le lac de Gruyère (obligation de savoir nager) - Marche autour du lac de la Gruyère	60.-

21	BD / Boomerang / Cani-trotte 1	- Cani-trotte : Balade en grosse trottinette tiré par des chiens - BD: Apprendre le dessin, la BD en s'amusant. De la création de son personnage à la création de sa planche de BD - Boomerang: Le boomerang de A à Z: l'historique du boomerang, la technique de lancer, la dynamique du vol, les différents modèles ... De plus tu pourras fabriquer ton propre boomerang, l'ajuster et l'essayer, le décorer et surtout apprendre à le lancer et à le faire revenir!	105.-
22	BD / Boomerang / Cani-trotte 2	- Cani-trotte : Balade en grosse trottinette tiré par des chiens - BD: Apprendre le dessin, la BD en s'amusant. De la création de son personnage à la création de sa planche de BD - Boomerang: Le boomerang de A à Z: l'historique du boomerang, la technique de lancer, la dynamique du vol, les différents modèles ... De plus tu pourras fabriquer ton propre boomerang, l'ajuster et l'essayer, le décorer et surtout apprendre à le lancer et à le faire revenir!	105.-
23	BD / Boomerang / Cani-trotte 3	- Cani-trotte : Balade en grosse trottinette tiré par des chiens - BD: Apprendre le dessin, la BD en s'amusant. De la création de son personnage à la création de sa planche de BD - Boomerang: Le boomerang de A à Z: l'historique du boomerang, la technique de lancer, la dynamique du vol, les différents modèles ... De plus tu pourras fabriquer ton propre boomerang, l'ajuster et l'essayer, le décorer et surtout apprendre à le lancer et à le faire revenir!	105.-
24	Nordic-walking / fitness	- Fitness : découvrir les engins et faire du cardio - Nordic walking : marcher avec des bâtons (marche endurante)	50.-
25	A la découverte de la nature	Apprend à pister et reconnaître des traces d'animaux, vit au temps des chasseurs-cueilleurs et initie-toi aux peintures naturelles et au Land'Art.	80.-
26	Atelier video-fiction	Réalise un court-métrage de fiction en passant par toutes les étapes du cinéma: scénario, dialogues, repérages, décors, costumes, tournage et jeu d'acteur.	105.-
27	Maquillage - effets spéciaux	Viens découvrir les coulisses du tournage en apprenant les trucs et astuces des effets spéciaux dans le cinéma	80.-
28	Robotique et Jeux vidéos	Venez découvrir la programmation en créant un jeu vidéo et un robot avec LEGO Mindstorms EV3.	0.-
29	Conscience corporelle - massage - méditation	Trois journées entièrement consacrées à ton corps et à son bien-être. Au programme : massage, danse (nia), exercices de conscience corporelle, yoga et création d'un produit cosmétique naturel. Bref, le bonheur !	80.-
30	Création de masques	Tu te poses des questions sur toi, le monde et la vie ? Viens découvrir des outils d'art et de danse thérapie, créer un masque personnel, mettre ton corps en mouvement avec lui, faire une séance de yoga, créer un produit cosmétique naturel. En résumé, découvrir un peu plus qui tu es !	80.-

31	Dans la peau des experts	La série des experts t'intéresse ? Tu rêves de te mettre dans la peau d'Abby et ou d'Horatio ? Nous t'offrons la possibilité de découvrir le monde de la criminologie. (travailler sur une scène de crime, découvrir des outils utilisés lors des enquêtes, rencontrer des spécialistes du domaine).	75.-
32	A la romaine	Créer une mosaïque ? Voyager dans l'univers des goûts et des arômes de la cuisine romaine ? Jouer comme les Romains ? ou encore découvrir les secrets d'Aventicum, capitale de l'Helvétie romaine ? Tout ceci est possible lors de ces trois journées consacrées à l'Antiquité ! Curieux ou passionné ? Inscris-toi vite !	90.-
33	Atelier Découverte Massage et Plantes	Activité basée sur le bien être et la nature. Apprentissage de techniques de massages, réalisation de produits d'aromathérapie et cuillette en pleine nature.	50.-
34	Danse et Création 1 (Flamenco/création bijou, danse africaine/djembé, Hip Hop)	Création d'un bijou, cours de danse hip hop, africaine et flamenco. Apprendre à jouer du djembé.	80.-
35	Danse et Création 2 (Hip Hop, Flamenco/création bijou, danse africaine/djembé)	Création d'un bijou, cours de danse hip hop, africaine et flamenco. Apprendre à jouer du djembé.	80.-
36	Danse et Création 3 (danse africaine/djembé, Hip Hop, Flamenco/création bijou)	Création d'un bijou, cours de danse hip hop, africaine et flamenco. Apprendre à jouer du djembé.	80.-
37	Marches à travers l'histoire	Tout en te baladant en ville, au bord du lac ou en forêt, pars à la découverte de sites historiques de notre région, qu'ils soient marquants par leur ancienneté (château de Chillon, vieille ville de Fribourg, Gruyères...) ou par leur apport économique (Maison Cailler, Electrobroc...)	25.-
38	Escalade en falaise	Viens pratiquer l'escalade sur les falaises de la région. Si tu es débutant, tu auras l'occasion d'apprendre les nœuds, les techniques d'assurage et de te familiariser avec l'escalade en tête. Si tu pratiques déjà l'escalade, ce sera pour toi l'occasion de peut-être progresser en technique et en force, ou en tout cas d'avoir du plaisir sur le calcaire de nos Préalpes !	60.-
39	Cours Croix-Rouge de baby-sitting et Zumba	Apprendre des chorégraphies simple de zumba (styles de musique: salsa, cumbia, merengue, ...) bouger sur du rythme latino et se défouler. Le cours Baby-sitting Croix-Rouge est reconnu dans toute la Suisse et montre les ficelles du « métier » de baby-sitter à des jeunes intéressés à partir de 13 ans révolus. Dans le cadre d'un cours de dix heures, filles et garçons apprennent à s'occuper seul(e) d'un ou plusieurs enfants. Apport théorique : développement de l'enfant, son sommeil, son alimentation, les risques d'accidents, les maladies, se préparer à un baby-sitting, les attentes des parents, les attentes de la (du) baby-sitter. Ateliers pratiques : le change, l'hygiène, la préparation des repas, les occupations, les premiers secours. Et à l'issue du cours, ils obtiennent une attestation. La plupart des associations cantonales Croix-Rouge se chargent aussi de la formation continue des baby-sitters.	155.-
40	Divers ateliers de cuisine autour du terroir et des spécialités de Bénichon et visite d'un alpage( fabrication du fromage)	Tu aimes la cuisine et la nature, viens suivre cet atelier qui t'emmènera dans un alpage voir la fabrication du Gruyère, préparer une soupe de chalet et confectionner des spécialités de Bénichon	20.-

41	Théâtre	Découvre et approfondis tes talents d'acteur: improvisation, saynètes, jeux de rôle. 3 jours pour t'amuser autour de l'univers du théâtre.	45.-
42	Design & Architecture	Tu aimes le Design & l'Architecture et tu penses en faire une profession... Viens t'initier au dessin avec un professionnel du design d'intérieur sur une journée. Deux journées de sensibilisation au Design & l'Architecture, présentation & découverte, création d'un projet avec un logiciel 3D (matériaux & effets, impression). Attestation de cours pour ton CV!	40.-
43	Fabrication de papier dans l'atelier de Viviane Fontaine	Viens passer 3 jours dans l'atelier de Viviane Fontaine à Cerniat pour apprendre à fabriquer du papier et à l'utiliser dans des travaux personnels.	80.-
44	Deutsch & English	Arriverais-tu passer trois jours sans parler le français? A voyager sans te déplacer? te transporter dans un autre univers? Viens à la découverte des cultures anglophones et germanophones! Il y en a pour tous les goûts; chantonner les airs de Schlager, se déhancher sur la musique de cowboy, écouter les exploits d'une aventurière, réaliser de délicieux cupcakes pour accompagner le teatime et terminer en beauté avec une Schatzsuche dans notre belle capitale.	50.-
45	A la rencontre de soi, de l'autre et de la nature.	Trois matinées à la rencontre de ton être en pratiquant la relaxation et la méditation, en éveillant tes sens et ta créativité au contact de la nature. Trois après-midi avec comme thème: Image ou réalité? comment je me vois et comment je vois l'autre ? comment je vis avec l'autre ?	0.-
46	Equitation	3 jours comprenant divers ateliers liés au monde du cheval. Ouvert au débutant comme au cavalier confirmé.	130.-
47	Création d'un film d'animation	Découvre les techniques utilisées pour créer un film d'animation comme "Capitaine Superslip" ou "Ma vie de Courgette". Imagine un scénario et deviens le réalisateur de ton propre film d'animation. À la fin des trois jours, tu auras ton nom dans un générique.	80.-
48	Couture création customisation	Tu aimes la mode? La couture t'intéresse? Tu as envie de créer des vêtements et accessoires branchés à partir de vêtements oubliés au fond de l'armoire? Alors cette activité est pour toi! Transforme une chemise d'homme en une blouse ultra féminine, un jeans usé en un sac tendance, un t-shirt basic en un top sympa ou un bijou original...	0.-
49	Création d'un film sur les JSC	Réalise un film qui présente les différentes activités des JSC 2018, en participant au tournage puis au montage du film	0.-
50	Sport mix 1	Squash - badminton Parcours acrobbranche (Charmey Aventure) Initiation à l'escalade (mur de grimpe de Laniac)	60.-
51	Sport mix 2	Initiation à l'escalade (mur de grimpe de Laniac) Squash - badminton Parcours acrobbranche (Charmey Aventure)	60.-
52	Sport mix 3	Parcours acrobbranche (Charmey Aventure) Initiation à l'escalade (mur de grimpe de Laniac) Squash - badminton	60.-

53	Voyage autour du monde	Pendant 3 jours viens parcourir le monde avec nous à travers des reportages photos, vidéos, de la danse, de l'écriture, des jeux, de l'initiation aux langues, de la cuisine.... Nous voyagerons de l'Indonésie à la Polynésie en passant par l'Inde, la Chine, la Mongolie et le Japon!	55.-
54	Sport mix 4	Charmey Aventure - Tennis de table - Marche	25.-
55	Sport mix 5	Tennis de table - Marche - Charmey Aventure	25.-
56	Sport mix 6	Marche - Charmey Aventure - Tennis de table	25.-
57	Polysport	Tournois de différents sports autour du CO	0.-
58	Stages	Trouve une place de stage et profite de la semaine des JSC pour découvrir peut-être ton futur métier !	0.-