

## 3OS English Trip

We are going to Ireland!

**Lieu :** Ireland

**Durée :** 5-7 days

**Exigences :** Look at your weather apps!

**Nuitées à l'extérieur :** May 27-June 1

**Transport :** public

**Repas :** libre

**Organisateur :** LAUJ AKIB

**Par mauvais temps :** Idem

Groupe MARDI 30 MAI | MERCREDI 31 MAI | JEUDI 1 JUIN | | RDV : Geneva Airport

## Aiki jujutsu

initiation à l'art martial l'Aiki jujutsu qui est l'art de se défendre à mains nues contre un ou plusieurs adversaires, armé ou non. Lors de la journée, nous commencerons par un échauffement, suivi de stabilité, de l'étude de techniques de base et nous terminerons par l'application de celles-ci.

**Lieu :** Salle de sport CSUD

**Durée :** 1J

**Matériel :** Équipement : vêtement de sport. La pratique se fait à pied nu ou en chaussette

**Transport :** rdv sur place

**Repas :** libre

**Organisateur :** PILA

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MERCREDI 31 MAI | | RDV : salle omnisports 1

Groupe JEUDI 1 JUIN | | RDV : salle omnisports 3

## Art brut: visite de deux magnifiques musées à Lausanne.

Partez à la découverte de l'art brut à Lausanne au Musée de l'Art Brut (avec une visite guidée) et au Musée cantonal des Beaux-Arts (avec une visite personnalisée autour de l'art brut).

**Lieu :** Lausanne

**Durée :** 1 jour

**Transport :** public

**Repas :** Prévoir éventuellement un pique-nique pour le repas de midi ou possibilité de manger dans les environs de la gare de Lausanne.

**Organisateur :** BULM & DUPC

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MERCREDI 31 MAI | Départ gare de Bulle 8h15 - retour à Bulle 16h15 | RDV : Gare de Bulle

## arts martiaux japonais modernes et traditionnels (aikido-iaido-

l'activité permettra de découvrir un art martial moderne (l'aikido) et 2 arts martiaux traditionnels japonais, le iaïdo (la voie du sabre) et le jodo (la voie du bâton), arts martiaux qui ont été développés il y a plus de 400 ans.

**Lieu :** Fribourg

**Durée :** 1J

**Matériel :** training

**Transport :** public

**Repas :** pic-nic

**Organisateur :** GALY

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MERCREDI 31 MAI | 8h-11h30/ 13h30-16h30 | RDV : Gare de Bulle

## Atelier cinéma - Apprendre l'analyse et la critique

Sortez le pop-corn ! Dans cet atelier :

- Nous regarderons deux films et autour de débats et de discussions nous apprendrons à les analyser : comment sont construits les personnages ? Comment fonctionnent les placements produits ? Quels messages y a-t-il ? Pourquoi trouvons-nous que ce film est bon/mauvais ? etc.

- Vous êtes réalisateur.trice : comment introduiriez-vous tel personnage ? Comment montreriez-vous tel sentiment ? Comment donneriez-vous de l'enjeu dans telle scène ?

Important : une participation active dans les débats et discussions est indispensable. Le but est de vous fournir un bagage d'outils critiques qui vous suivra en dehors de l'école pour mieux comprendre les films que vous regarderez. Voici l'occasion de vous exprimer, de partager, de défendre et de critiquer : le tout dans le respect de chaque opinion et dans le fun.

**Lieu :** Collège du Sud - Auditoire

**Durée :** 1 jour

**Exigences :** - Une participation active aux discussions.

- Aucune connaissance n'est requise.

**Matériel :** uniquement de quoi écrire et effacer (stylo, plume, effaceur, crayon, ...)

**Transport :** Rdv sur place

**Repas :** libre

**Organisateur :** GREL

**Par mauvais temps :** Idem

Groupe JEUDI 1 JUIN | 8h-16h | RDV : CSUD Auditoire

## Atelier d'autohypnose : gestion du stress et ressourcement

Qu'est-ce que l'autohypnose ?

L'autohypnose est l'hypnose appliquée à soi-même. C'est l'accès par ses propres moyens à un état modifié de conscience.

Par cette pratique, nous pouvons retrouver nos ressources, amplifier nos capacités comme la mémoire, la créativité ou la concentration, nous pouvons aussi améliorer notre gestion du stress, mieux contrôler la douleur, agir sur nos comportements, sur l'anxiété, les troubles du sommeil, etc.

L'état obtenu par l'autohypnose n'a rien d'un sommeil provoqué. Bien au contraire, c'est un état très actif, mais cette activité est différente : elle n'est pas intellectuelle mais symbolique, créative, imagée, intuitive...

L'apprentissage de l'autohypnose est ouvert à tous. L'état de transe hypnotique est quelque chose de tout à fait naturel et tout le monde a la possibilité de l'expérimenter, d'aller à la rencontre de ses ressources et donc de les utiliser à profit.

L'atelier sera ponctué de :

- Quelques notions théoriques et des exercices pratiques

**Lieu :** CSUD

**Durée :** 1J

**Exigences :** envie, motivation, curiosité

**Transport :** Rdv sur place

**Repas :** libre

**Organisateur :** SAUS (Stéphane Sauteur)

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MARDI 30 MAI | 9h-16h | RDV : CSUD

## Atelier nutrition: soyons critique et curieux! Viens décortiquer,

Découvrir et cuisiner des recettes simples, à bas budget et intéressantes pour ta santé!

Réaliser des en-cas à emporter pour les pauses ou lorsque tu fais du sport.

Avoir des astuces pour bien choisir ce que tu manges.

Les préparations cuisinées seront dégustées sur place et compléteront ton pique-nique.

Un pic-nic léger suffira au vue des dégustations d'aliments cuisinés.

**Lieu :** Bulle

**Durée :** 1 jour

**Matériel :** Merci de prendre un tablier de cuisine et 3 récipients pour emporter des préparations

**Transport :** Rdv sur place

**Repas :** Un pic-nic léger suffira au vue des dégustations d'aliments cuisinés.

**Organisateur :** MOLI

**Par mauvais temps :** Idem

Groupe MARDI 30 MAI | 9h-15h30 | RDV : Salle Stamm du Club Alpin Suisse de La Gruyère, Ch. de Bouleyre 79, 1630 Bulle

## Atelier papier découpé

Dans cet atelier, les participants découvriront la technique du papier découpé avec un cutter. Aucun pré-requis n'est nécessaire, vous repartirez tou-te-s avec une petite oeuvre!

**Lieu :** Salle AV au Collège du Sud

**Durée :** 1/2 J

**Matériel :** - 1 crayon à papier HB et une gomme  
- éventuellement un modèle (photocopie) ou un dessin

**Repas :** libre

**Organisateur :** ARMM, BRUK

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MARDI 30 MAI,Matin | 9h-12h | RDV : CSUD salle 201

Groupe MARDI 30 MAI,Après-midi | 13h30-16h30 | RDV : CSUD salle 201

## Atelier portrait photo

Initiation à la photographie de portrait, avec apprentissage de base sur le matériel (obligatoirement un appareil reflex ou hybride), et des notions de traitements d'images. Un certain sens "artistique" et créatif est bienvenu.

**Lieu :** Collège du Sud

**Durée :** 1 jour

**Exigences :** Aucune connaissance requise sur le matériel ou la prise de photos créatives.

**Matériel :** Un reflex ou hybride sont par contre à apporter par l'étudiant.

**Transport :** Rdv sur place

**Repas :** libre

**Organisateur :** BADC

**Par mauvais temps :** Idem

Groupe MARDI 30 MAI | 8h10 - 12h30 / 13h30 - 16h | RDV : CSUD salle informatique 101

Groupe JEUDI 1 JUIN | 8h10 - 12h30 / 13h30 - 16h | RDV : CSUD salle informatique 101

## Bern erleben - découvrir Bern

visite de la ville sous forme de Rallye

**Lieu :** Bern

**Durée :** 1J

**Nuitées à l'extérieur :** -

**Transport :** inclus (transports publics)

**Repas :** Libre

**Organisateur :** SCHS, PILO, SCHG

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MERCREDI 31 MAI | 8.40-16.10 | RDV : Gare de Bulle

Groupe JEUDI 1 JUIN | 8.40-16.10 | RDV : Gare de Bulle

## Café philo cinéma

Le matin, nous visionnerons un film... l'après-midi nous en discuterons philosophiquement! (concept du café-philo: on parle, on échange, on dit ce qu'on pense, on s'ouvre au monde!)

**Lieu :** Collège du Sud, salle de classe.

**Durée :** 1 jour

**Nuitées à l'extérieur :** 0

**Transport :** rdv sur place

**Repas :** libre

**Organisateur :** ZUMD MOUL

**Par mauvais temps :** Idem

Groupe MARDI 30 MAI | 8h30-11h30 puis 13h30-15h30 | RDV : 105

Groupe MERCREDI 31 MAI | 8h30-11h30 puis 13h30-15h30 | RDV : 105

## Café-ciné-philo

Café-ciné-philo à partir d'un film ou documentaire. Nous regarderons un film ou un documentaire et nous engagerons une discussion philosophique à son sujet.

Nous organisons deux cafés-philo distincts sur un jour chacun.

**Lieu :** Collège du Sud, salle de classe.

**Durée :** 1 jour

**Nuitées à l'extérieur :** 0

**Transport :** rdv sur place

**Repas :** libre

**Organisateur :** PITB et DANN

**Par mauvais temps :** Idem

Groupe MERCREDI 31 MAI | 8h30-11h30 / 13h-15h | RDV : CSUD salle de classe 108

Groupe JEUDI 1 JUIN | 8h30-11h30 / 13h-15h | RDV : CSUD salle de classe 108

## Camp de kitesurf au lac de Garde (Italie)

Trois journées d'initiation au kitesurf sur le lac de Garde (Italie).

Des moniteurs agréés assurent la progression des apprenants en les suivant par bateau.

Un vent du nord (matin) puis du sud (après-midi) permettent généralement deux sessions de 2 à 3 heures chacune. Le kitesurf est remplacé par d'autres activités (wakeboard, SUP, ...) si le vent ne se lève pas.

**Lieu :** Malcesine (Italie)

**Durée :** 4 jours : 29 mai - 1er juin

**Exigences :** À l'aise en eau profonde (lac)

**Nuitées à l'extérieur :** 3

**Transport :** privé (p. ex. bus loué)

**Repas :** compris dans le prix

**Organisateur :** MECM

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MARDI 30 MAI|MERCREDI 31 MAI|JEUDI 1 JUIN | 8h-22h | RDV : Bulle

## Camp de terrain dans le Jura

Camp de terrain lié au cours d'OC Géographie dans la chaîne du Jura. Différentes visites menées par des spécialistes permettront de découvrir les curiosités géologiques et paléontologiques de la région, comme la glacière de Monlési, les laboratoires du Mont Terri ou les fossiles de Jurassica.

**Lieu :** Chaîne du Jura

**Durée :** 3J

**Exigences :** -

**Matériel :** - pique-nique pour les 2 repas de midi / sac à dos

- protection contre la pluie / contre le soleil (la température dans le laboratoire du Mont Terri est de 13°C)

- habits de rechange et effets personnels pour les nuits à l'auberge

- sac de couchage/ linge

- appareil de photo

- carnet et crayons (prise de notes)

- bonnes chaussures

**Nuitées à l'extérieur :** 2

**Transport :** privé (p. ex. bus loué)

**Repas :** compris dans le prix

**Organisateur :** BAPV

**Par mauvais temps :** Idem

Groupe MARDI 30 MAI|MERCREDI 31 MAI|JEUDI 1 JUIN | 8h-17h | RDV : Parking du collège

## Camp VTT

Tu aimes rouler en VTT ? Tu aimes manger de super bons plats préparés avec par la Team Top Chef JSC ? Pas besoin de scroller plus loin dans les activités ! Il te faudra toutefois pédaler un peu pour avoir le droit à ces menus dignes des meilleurs 4 étoiles !

Jour 1 : Bulle – Lac Noir, en passant par la mythique Berra

Jour 2 : Lac Noir Région avec ses trails un peu techniques, mais pas trop !

Jour 3 : Lac Noir – Bulle, via l'Euschelspass

Bref, un combo palpitant pour un camp d'anthologie. FONCE et inscris-toi !

**Lieu :** Lac Noir

**Durée :** 3J

**Exigences :** Bonne condition physique générale

**Matériel :** VTT en parfait état de fonctionnement

**Nuitées à l'extérieur :** 2

**Transport :** rdv sur place

**Repas :** compris dans le prix

**Organisateur :** SAUS - SOTA - OBEJ

**Par mauvais temps :** Idem

Groupe MARDI 30 MAI|MERCREDI 31 MAI|JEUDI 1 JUIN | 9.00-16.00 | RDV : Salle omnisport

## Camp VTT Top Chef

Durant ce camp, nous allons cuisiner et gérer les repas pour 30-50pers du petit déjeuner au souper. Nous allons faire de la boulangerie, de la pâtisserie et de la cuisine en passant par les bases jusqu'à des dressages semi gastronomiques

**Lieu :** Lac Noir

**Durée :** 3J

**Exigences :** Il est impératif que les personnes qui s'inscrivent aient un intérêt et quelques bases de cuisine ou pâtisserie.

**Nuitées à l'extérieur :** 2

**Repas :** compris dans le prix

**Organisateur :** BRAG

**Par mauvais temps :** Idem

Groupe MARDI 30 MAI|MERCREDI 31 MAI|JEUDI 1 JUIN | 8h -20h (pause le matin et l'après-midi) | RDV : Parking du Collège du Sud

## Cinéma - Le Film Noir

Découvrir le Film Noir, un genre majeur à travers deux oeuvres, d'hier et d'aujourd'hui: De rouille et d'os, de Jacques Audiard (2012) et French Connection de David Friedkin (1971). Accrochez-vous...

**Lieu :** CSUD

**Durée :** 1 jour

**Exigences :** Intérêt pour le vrai cinéma

**Transport :** Rdv sur place

**Repas :** libre

**Organisateur :** MOEF

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MARDI 30 MAI | 9h-11h30 et 14h-16h | RDV : Aula du CO

## Création d'une BD et/ou doublage d'un extrait de film en

2 Activités à choix:

1) Création d'une bande dessinée bilingue (D./Fr.) via une application présentée par l'enseignant

2) Doublage et réinterprétation d'une séquence de film en bilingue (D./Fr.) via diverses applications présentées par l'enseignant

**Lieu :** CSUD

**Durée :** 3 jours

**Matériel :** Ordinateur personnel et/ou tablette

**Nuitées à l'extérieur :** 0

**Transport :** rdv sur place

**Repas :** Libre

**Organisateur :** KUHD

**Par mauvais temps :** Idem

Groupe MARDI 30 MAI|MERCREDI 31 MAI|JEUDI 1 JUIN | 9h-12h et 13h-15h30 | RDV : CSUD salle de classe 205

## Cross Circuit Training

Cross circuit training est une activité sportive qui permet de travailler à son rythme sur les différents postes proposés. Ce training, ouvert à tous, a de multiples bénéfices: il améliore l'endurance au niveau cardio et au niveau de la force. Il permet en effet de brûler des calories tout en renforçant les muscles.

Amélie est une coach merveilleuse et enthousiaste avec une expérience très étendue qui vous apprendra à travailler non seulement avec des poids selon votre niveau mais aussi avec le poids du corps pour vous muscler et vous proposera des exercices que vous pourriez faire chez vous.

**Lieu :** Salle de sports CSUD

**Durée :** 1DJ

**Matériel :** Des habits et chaussures de sport.

**Organisateur :** AKIB-LAUJ

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MARDI 30 MAI,Matin | 9h30-11h | RDV : Salle omnisport 1

Groupe JEUDI 1 JUIN,Matin | 9h30-11h | RDV : Salle omnisport 1

## Danses latines (Salsa, Bachata, Rueda)

**Lieu :** CSUD salle sport 1 du CO

**Durée :** 1 jour

**Nuitées à l'extérieur :** 0

**Transport :** rdv sur place

**Repas :** Libre

**Organisateur :** MEYD

**Par mauvais temps :** Idem

Groupe MARDI 30 MAI | 9h30-11h30/13h30-15h30 | RDV : CSUD salle sport CO 1

Groupe MERCREDI 31 MAI | 9h30-11h30/13h30-15h30 | RDV : CSUD salle sport CO 1

Groupe JEUDI 1 JUIN | 9h30-11h30/13h30-15h30 | RDV : CSUD salle sport CO 1

## Découverte du cheval en Gruyère pour avancés

Balade à cheval accompagnée en montagne.

**Lieu :** 1654 Val-de-Charmey

**Durée :** 1/2 jour

**Exigences :** Réservé aux participants au bénéfice d'un brevet (ou très bon niveau)

**Transport :** privé (p. ex. bus loué)

**Repas :** libre

**Organisateur :** PICT

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MARDI 30 MAI,Après-midi | 13.30-16.00 | RDV : Parking CSUD

Groupe JEUDI 1 JUIN,Après-midi | 13.30-16.00 | RDV : Parking CSUD

## Découverte du cheval pour débutants

Présentation des chevaux et de leur habitat. Approche du cheval (s'occuper du cheval et le préparer au travail). Travaux pratique, exercices avec le cheval.

Attention, le prix des transports n'est pas compris dans les 25.- Frs.

**Lieu :** Cerniat

**Durée :** 1/2 jour

**Matériel :** Habits en fonction du temps et BONNES CHAUSSURES.

**Transport :** Rdv sur place

**Organisateur :** PICT

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MERCREDI 31 MAI,Matin | 8.30-11.30 | RDV : Parking CSUD

## Développement d'un jeu vidéo en Python

L'industrie du jeu vidéo est aujourd'hui aussi importante que celle du cinéma ou de la musique. A travers cette activité, vous apprendrez à utiliser une librairie Python pour développer vos propres jeux vidéos. Le début de la matinée sera dédié à l'apprentissage de cette dernière et le reste de la journée sera consacré à l'implémentation du jeu vidéo de votre choix.

**Lieu :** CSUD

**Durée :** 1 jour

**Exigences :** Intérêt pour la programmation Python et les jeux vidéos.

**Transport :** Rdv sur place

**Repas :** libre

**Organisateur :** JOBJ

**Par mauvais temps :** idem

Groupe JEUDI 1 JUIN | 8h-16h | RDV : CSUD s. inf. 101

## Devenir monitrice/moniteur pour les jeunes

- Apprendre à gérer des jeux avec des jeunes de tous les âges dans un but de prévention et de développement personnel.
- Travailler la gestion des émotions, la prise de parole, la confiance en soi avec les jeunes.
- Trois jours de pratique de jeux variés agrémentés de pistes de réflexion, couronnés par l'obtention d'un certificat et du classeur de jeux ""Voilà"".

**Lieu :** Cabane en Gruyère

**Durée :** 3 jours

**Exigences :** Les élèves qui s'occupent déjà de groupes de jeunes sont prioritaires.

**Matériel :** S'équiper pour passer deux nuits dans une cabane (dortoir), pique-nique le premier jour à midi.

**Nuitées à l'extérieur :** 2

**Transport :** Rdv sur place

**Repas :** Compris dans le prix

**Organisateur :** GREF - MARE

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MARDI 30 MAI|MERCREDI 31 MAI|JEUDI 1 JUIN | 9h-16h | RDV : Collège du Sud

## Dispense JE

Groupe JEUDI 1 JUIN | | RDV :

## Dispense MA

Groupe MARDI 30 MAI | | RDV :

## Dispense ME

Groupe MERCREDI 31 MAI | | RDV :

## DISPENSES

Groupe MARDI 30 MAI|MERCREDI 31 MAI|JEUDI 1 JUIN | | RDV :

## Donjons & Dragons: initiation au jeu de rôles

Oyé oyé intrépides aventuriers! La ville a besoin d'une équipe de braves gens afin de nous venir en aide! Chassez les intrus et explorez les ruines voisines pour recevoir une récompense. Enfin, si vous revenez vivant bien entendu...

Pour cette aventure, seuls les personnes n'ayant jamais fait aucun jeu de rôle peuvent participer puisque nous verrons ensemble les mécaniques de base, la création d'un personnage qui sera ensuite testé dans une petite aventure.

**Lieu :** CSUD

**Durée :** 1 jour

**Exigences :** Cette activité est réservée aux élèves n'ayant JAMAIS fait aucun (type de) jeux de rôles.

**Matériel :** Crayon à papier, gomme et de l'imagination! Si les élèves possèdent un set de dés, ils peuvent le prendre.

**Nuitées à l'extérieur :** 0

**Transport :** rdv sur place

**Repas :** Libre

**Organisateur :** BERN

**Par mauvais temps :** Idem

Groupe MARDI 30 MAI | 08h15-17h (environ) | RDV : CSUD salle 106

Groupe MERCREDI 31 MAI | 08h15-17h (environ) | RDV : CSUD salle 106

Groupe JEUDI 1 JUIN | 08h15-17h (environ) | RDV : CSUD salle 106

## Ecrire dans les trains

Atelier d'écriture itinérant: prendre des trains, observer, écrire de petits textes en vers ou en prose et les lire au fil du voyage...

**Lieu :** De la gare de Bulle à la gare de Bulle - un voyage en boucle.

**Durée :** 1J

**Matériel :** Des feuilles et de quoi écrire.

**Transport :** public

**Repas :** Pique-nique

**Organisateur :** PASC

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MERCREDI 31 MAI | 8h30-16h (environ) | RDV : Gare de Bulle

## En VTT jusqu'à l'Hauta Chia (Berra)

Le parcours nous conduira du Collège à la buvette de l'Hauta Chia via routes secondaires et sentiers (environ 50km et +1500m de dénivelé).

**Lieu :** En Gruyère

**Durée :** 1J

**Exigences :** Une bonne condition physique est souhaitée

**Matériel :** un VTT en parfait état et un casque.

**Transport :** rdv sur place

**Repas :** Pique-nique

**Organisateur :** CHAF - CHAN

**Par mauvais temps :** parcours VTT plus court

Groupe MERCREDI 31 MAI | 8h-16h | RDV : Collège du Sud

## Energies renouvelables : Potentiels et limites

Visite de la centrale solaire de Mont-Soleil et de la centrale éolienne de Mont-Crosin pour appréhender les énergies renouvelables sous différents angles.

marche de 6 km.

**Lieu :** Mont-Soleil, BE

**Durée :** 1J

**Matériel :** vêtements adaptés à la saison et à la météo. Les stations se trouvent à 1250 m d'altitude.

**Transport :** public

**Repas :** Pique-nique

**Organisateur :** Allemand Serge,

Groupe MERCREDI 31 MAI | 08h00 - 19h15 | RDV : Collège du Sud



## Entraînement aux olympiades d'informatique

Les olympiades informatiques suisses (SOI = Swiss Olympiads in Informatics) est un concours de résolution de problèmes difficiles et d'algorithmique qui concerne les gymnasiens de Suisse. Le concours se déroule en plusieurs phases. Le premier tour est assez accessible et des connaissances en Python sont suffisantes pour se qualifier. L'idée de cet atelier est de se préparer pour les olympiades de 2023 dont le premier tour début en septembre 2023. Le but est d'apprendre les techniques de base nécessaires pour se qualifier pour le premier tour. Les SOI sont une expérience incroyable pour les jeunes qui s'intéressent au code et à l'informatique, leur permettant de côtoyer d'autres jeunes partageant la même passion.

**Lieu :** CSUD, salle informatique 102

**Durée :** 1J

**Exigences :** Bonnes connaissances en programmation (Python).

**Matériel :** Aucun matériel nécessaire. Ordinateur portable personnel bienvenu.

**Transport :** rdv sur place

**Repas :** libre

**Organisateur :** DONC

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MARDI 30 MAI | 8h10-16h | RDV : CSUD, salle informatique 102

Groupe MERCREDI 31 MAI | 8h10-16h | RDV : CSUD, salle informatique 102

## Equitation

Présentation des métiers liés au cheval (bref explicatif des formations existantes) puis visite de l'infrastructure et soins aux chevaux.

En fonction du nombre de participant(e)s et de leur niveau, répartition en groupe.

Cours d'équitation : initiation pour les débutants, développement et perfectionnement pour les plus avancés.

Découverte du travail au sol et/ou de la longe.

**Lieu :** Les Ecuries de la Joux, route de Bulle 110, 1697 La Joux

**Durée :** 1J

**Exigences :** Ouvert à tous les niveaux.

**Matériel :** Pour les élèves déjà cavaliers, prendre l'équipement équestre habituel : casque, gants, pantalons d'équitation, bottes ou mini chaps, éventuellement dorsale.

Pour les élèves n'ayant pas de matériel, il faut des bonnes chaussures (type bottines ou bonnes baskets) et des pantalons longs (leggings par exemple). Un casque est fourni sur place. Prévoir des habits adaptés à la météo.

**Transport :** privé

**Repas :** Pique-nique

**Organisateur :** CHAS

**Par mauvais temps :** Idem

Groupe MARDI 30 MAI | 8h30-16h | RDV : Collège du Sud

Groupe JEUDI 1 JUIN | 8h30-16h00 | RDV : Collège du Sud

## Escalade en falaise et développement personnel

3 journées d'escalade sur les falaises de la région sont proposées. Quelques activités de développement personnel viendront agrémenter ces journées.

**Lieu :** Fribourg, bas-valais.

**Durée :** 3 jours

**Exigences :** Bonne condition physique et motivation pour ces 3 journées .

**Matériel :** Chaussures et vêtements de sport, sac à dos adaptés aux conditions météorologiques du jour.

**Nuitées à l'extérieur :** -

**Transport :** bus loué

**Repas :** pic-nic

**Organisateur :** OBEG

**Par mauvais temps :** l'activité sera remplacée par de l'escalade en salle

Groupe MARDI 30 MAI|MERCREDI 31 MAI|JEUDI 1 JUIN | 8h-17h | RDV : salle Laniac, Bulle

## Excursion dans la Campanie romaine

Découverte de la merveilleuse collection du Musée Archéologique National de Naples et des sites antiques de Pompei et d'Herculanum.

**Lieu :** Campanie

**Durée :** 4 Jours

**Exigences :** élèves latinistes ou hellénistes

**Matériel :** Bonnes chaussures

Couvre-chef / parapluie

**Nuitées à l'extérieur :** 3

**Transport :** public

**Repas :** libre

**Organisateur :** SUDB - CALA

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MARDI 30 MAI|MERCREDI 31 MAI|JEUDI 1 JUIN | Sur plusieurs journées | RDV : Bulle

## Film

**Lieu :** Auditoire CS

**Durée :** 2h

Groupe MARDI 30 MAI,Matin | 9h00 - 11h00 | RDV :

Groupe MARDI 30 MAI,Après-midi | 13h30 - 15h30 | RDV : Auditoire CS

Groupe MERCREDI 31 MAI,Matin | 9h00 - 11h00 | RDV : Auditoire CS

Groupe MERCREDI 31 MAI,Après-midi | 13h30 - 15h30 | RDV : Auditoire CS

Groupe JEUDI 1 JUIN,Matin | 9h00 - 11h00 | RDV : Auditoire CS

Groupe JEUDI 1 JUIN,Après-midi | 13h30 - 15h30 | RDV : Auditoire CS

## Fitness

1h de cardio suivie d'un cours de fitness (pump, attack, jam...)

**Lieu :** Activ Fitness, rue de l'Europe 20, Bulle

**Durée :** 1/2 jour

**Exigences :** Pas de contre-indication à la pratique sportive assez exigeante.

**Matériel :** Prendre équipement de sport intérieur, un petit linge de bain et une bouteille d'eau.

**Transport :** Rdv sur place

**Organisateur :** VOGN

**Par mauvais temps :** Idem

Groupe MARDI 30 MAI,Matin | 8.00 - 10.00 | RDV : Activ Fitness, Rue de l'Europe 20, Bulle

Groupe MARDI 30 MAI,Après-midi | 13.15 - 15.30 | RDV : Activ Fitness, Rue de l'Europe 20, Bulle

Groupe MERCREDI 31 MAI,Matin | 9.15 - 11.30 | RDV : Activ Fitness, Rue de l'Europe 20, Bulle

Groupe MERCREDI 31 MAI,Après-midi | 13.15 - 15.30 | RDV : Activ Fitness, Rue de l'Europe 20, Bulle

Groupe JEUDI 1 JUIN,Matin | 9.15 - 11.30 | RDV : Activ Fitness, Rue de l'Europe 20, Bulle

Groupe JEUDI 1 JUIN,Après-midi | 13.15 - 15.30 | RDV : Activ Fitness, Rue de l'Europe 20, Bulle

## Gestion du stress des examens grâce au yoga

Dans cet atelier de yoga, viens découvrir des exercices qui t'aideront à gérer le stress durant les périodes d'examens. Une intervenante externe, professeure de yoga dans l'éducation, t'offrira des outils te permettant d'améliorer tes facultés d'attention et de concentration, d'apprivoiser tes émotions, de renforcer ta confiance en soi et de te détendre.

**Lieu :** Collège du Sud

**Durée :** 1/2 jour

**Matériel :** Tenue confortable, bloc-notes et stylo.

**Transport :** Rdv sur place

**Organisateur :** PYTS

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MARDI 30 MAI,Matin | 9h-12 | RDV : CSUD salle 123

Groupe MARDI 30 MAI,Après-midi | 13h30-16h30 | RDV : CSUD salle 123

## Hatha Yoga

Avec Marion, professeur de Yoga depuis 2008, vous allez découvrir la pratique de Hatha Yoga, avec des postures statiques et dynamiques. Vous allez pratiquer la salutation au soleil et apprendre quelques principes de méditation. Il y aura également du temps pour voir quelques aspects théoriques et historiques du Yoga en général.

**Lieu :** CSUD

**Durée :** 1DJ

**Matériel :** Petit matelas ou tapis (de yoga)

**Organisateur :** BRAK, LUE

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MARDI 30 MAI,Matin | Matin 9 h- 11.30 h | RDV : CO Bulle salle de sports 2

Groupe MARDI 30 MAI,Après-midi | Après-midi 13.30 h - 16 h | RDV : CO Bulle salle de sports 2

Groupe MERCREDI 31 MAI,Matin | Matin 9 h- 11.30 h | RDV : CO Bulle salle de sports 2

Groupe MERCREDI 31 MAI,Après-midi | Après-midi 13.30 h - 16 h | RDV : CO Bulle salle de sports 2

## Huiles essentielles dans le quotidien

Trois journées consacrées à l'

approche des huiles essentielles (HE). Ces dernières seront utilisées sous différentes formes :

- pour le thérapeutique (découverte des HE et de leurs utilisations)
- pour le bien-être (la gestion des émotions, du stress, des douleurs, se mettre en confiance, etc.)
- pour le cosmétique (création de produits cosmétiques grâce aux HE et aux hydrolats).

Les trois jours seront rythmés par une partie théorique et une partie pratique.

Réalisation de 6 produits tout au long des trois jours.

**Lieu :** Salle du collège du sud (salle 006-008)

**Durée :** 3 jours

**Exigences :** Aucune

**Matériel :** Chaque étudiant(e) prend :

- 1 linge de cuisine

- son plumier

**Nuitées à l'extérieur :** -

**Transport :** Rdv sur place

**Repas :** Libre

**Organisateur :** Moli

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MARDI 30 MAI|MERCREDI 31 MAI|JEUDI 1 JUIN | 8h30 - 16h00 | RDV : Salle 006 au collège du sud

## Initiation à la photographie

Connaissance des bases de la photographie (cadrage, composition d'image, effets, ...), savoir utiliser les modes avancés de l'appareil photo (PASM)

**Lieu :** CSUD

**Durée :** 1DJ

**Matériel :** Appareil photo qui permet de modifier les paramètres d'ouverture et de vitesse (donc pas seulement tout automatique) avec modes PASM (modes "manuels"), si possible reflex ou hybride. Habillement adéquat en fonction de la météo.

**Organisateur :** FRAT

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MARDI 30 MAI,Matin | 8h15 - 11h40 | RDV : Collège du Sud, salle R11

Groupe MERCREDI 31 MAI,Matin | 8h15 - 11h40 | RDV : Collège du Sud, salle R11

Groupe JEUDI 1 JUIN,Matin | 8h15 - 11h40 | RDV : Collège du Sud, salle R11

Groupe JEUDI 1 JUIN,Après-midi | 13h30-15h30 | RDV : Collège du Sud, salle R11

## Initiation à la self-défense pour les filles

Il s'agit d'une initiation à la self-défense spécialisée aux besoins spécifiques des filles.

La personne proposant l'activité est Elisabeth Aubert Natel: 079 474 51 80

**Lieu :** Salle de sport CSUD

**Durée :** 1J

**Matériel :** Matériel pour la pratique sportive.

**Transport :** Rdv sur place

**Repas :** libre

**Organisateur :** PACP

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MARDI 30 MAI | 9:00-15:30 | RDV : Salle omnisports 2

Groupe MERCREDI 31 MAI | 9:00-15:30 | RDV : Salle omnisports 2

Groupe JEUDI 1 JUIN | 9:00-15:30 | RDV : Salle omnisports 2

## Initiation à la tapisserie d'ameublement

Vous avez une chaise ou un fauteuil dont le tissu n'a plus d'allure et auquel vous aimeriez donner une nouvelle vie? Sous la conduite de Véronique Lambert, tapissière et décoratrice d'intérieur, découvrez des techniques de restauration issues d'un savoir-faire ancestral. Pour que l'activité puisse se dérouler sur une journée, votre meuble ne doit pas avoir plus qu'une partie à remplacer (placet ou dossier). Au moment de vous inscrire, vous enverrez une photo du meuble que vous aimeriez restaurer au 079 773 02 33 afin que la spécialiste s'assure que cela puisse être réalisé en une journée.

**Lieu :** Chemin du Château 51 à Middel

**Durée :** 1J

**Matériel :** Des habits pas dommage.

**Transport :** en voiture avec l'organisatrice

**Repas :** Un pic-pic pour le repas de midi

**Organisateur :** PASC

**Par mauvais temps :** Idem

Groupe MARDI 30 MAI | 8h10-17h30 | RDV : Départ à 8h10 du Collège du Sud en voiture avec l'organisatrice

## Initiation au massage relaxant

INITIATION AU MASSAGE RELAXANT (DOS-NUQUE-BRAS-TÊTE)

MARIE ECOFFEY (MASSOTHÉRAPEUTE)

TEL.: 078 / 845 48 80

**Lieu :** Centre Edénia, Rte de Riaz 14, BULLE

**Durée :** 1J

**Matériel :** Tenue confortable, élastique cheveux, un grand linge de bain et un drap housse et une bouteille d'eau

**Transport :** Rdv sur place

**Repas :** libre

**Organisateur :** VIEA

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MARDI 30 MAI | 8.30-16.00 | RDV : CENTRE EDENIA, RTE DE RIAZ 14, BULLE

Groupe MERCREDI 31 MAI | 8.30-16.00 | RDV : CENTRE EDENIA, RTE DE RIAZ 14, BULLE

Groupe JEUDI 1 JUIN | 8.30-16.00 | RDV : Centre Edenia, rte de Riaz 14, 1630 Bulle

## Initiation et découverte de l'instrument HANG et instruments

Initiation aux instruments créés par les Bernois de Panart, les Hang. Il s'agit d'un instrument en forme de soucoupe joué avec les mains, aux sons hypnotiques et envoûtants. Plusieurs déclinaisons de ces instruments existent ( Hang gubal, hang sei, etc). Vous expérimenterez l'instrument seul, en duos et en groupe.

**Lieu :** CSUD

**Durée :** 1J

**Matériel :** rien de spécial

**Transport :** rdv sur place

**Repas :** libre

**Organisateur :** GILS

**Par mauvais temps :** Idem

Groupe MERCREDI 31 MAI | 9.00-15.00 | RDV : 125

## Jeu de piste en ville de Fribourg : les œuvres d'art sur le

Le matin : parcours pour des groupes de 3 élèves en ville de Fribourg à la découverte des œuvres d'art visibles sur l'espace public. Les élèves disposent d'un plan, d'indications et de consignes (répondre à un questionnaire, faire un dessin et une photo) et vont de manière autonome à la recherche de 5 œuvres. Durée 2h30 - 3h  
Pique-nique aux Grands-Places ou repas libre, à déterminer avec les participants.  
L'après-midi : visite de la cathédrale et de ses vitraux ou exposition au MAHF (selon programmation du moment).  
Durée 1h - 1h30"

**Lieu :** Fribourg

**Durée :** 1 jour

**Exigences :** un natel chargé (pour faire des photos et 1 élève dans le trio doit avoir accès à internet), de quoi écrire et dessiner (crayon, gomme, stylo)

**Matériel :** vêtements en fonction de la météo (l'activité se déroule en plein air), chaussures confortables (marche en ville).

**Transport :** public

**Repas :** Un pique-nique.

**Organisateur :** DUPC, BULM

**Par mauvais temps :** Visite du Musée le matin et cathédrale l'après-midi

Groupe MARDI 30 MAI | Aller : départ de Bulle 08h20 / Retour : départ de Fribourg 15h34 (arrivée à Bulle 16h11) | RDV : Gare de Bulle, quai de départ du train

## Jeux de plateaux de type expert

Venez découvrir (ou faire découvrir) des jeux de plateaux un peu plus élaborés que le banal Monopoly ! Compétitifs ou coopératifs, stratégiques ou d'ambiance, les jeux de type expert sont caractérisés par des règles plus riches et une durée plus longue.

Quelques exemples : Terraforming Mars, Nemesis, Time Stories, Unlock, Spirit Island, etc..

**Lieu :** CSUD

**Durée :** 1 jour

**Matériel :** Aucune connaissance préalable, possibilité d'amener son propre jeu.

**Transport :** Rdv sur place

**Repas :** libre

**Organisateur :** CORJ

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MARDI 30 MAI | 9h-16h | RDV : CSUD salle de classe 110

Groupe JEUDI 1 JUIN | 9h-16h | RDV : CSUD salle de classe 110

## Jeux de société (niveau débutant et intermédiaire)

Venez découvrir de nouveaux jeux de société : stratégie, énigmes, collaboration...

**Lieu :** CSUD

**Durée :** 1 jour

**Matériel :** Possibilité pour les élèves de prendre leurs propres jeux de société s'ils le souhaitent.

**Transport :** Rdv sur place

**Repas :** libre

**Organisateur :** WAEM, FOLD

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MARDI 30 MAI | 9h-11h30 / 13h30-15h30 | RDV : CSUD salle de classe 109

Groupe MERCREDI 31 MAI | 9h-11h30 / 13h30-15h30 | RDV : CSUD salle de classe 109

## Journée au sein d'une microferme maraîchère bio

Benoît est physiothérapeute de formation. Il y a quelques années, poussé par ses convictions, il s'est lancé dans un CFC de maraîcher et a acheté une ferme à Villarsviriaux. Il cultive depuis légumes, céréales et arbres fruitiers dans son exploitation, le tout dans un profond respect de la nature.

Passionné par son métier et animé d'une grande force de transmission, Benoît commencera par présenter sa ferme et parler de son parcours inspirant. Au cours de la matinée, les élèves auront également l'occasion de mettre la main à la pâte en s'adonnant à diverses plantations et semis.

L'après-midi sera consacré à deux activités en lien avec le thème. La première, qu'on pourrait nommer « du blé au pain », permettra aux élèves de voir l'ensemble de la chaîne de transformation à l'aide de machines anciennes : battage du blé, tamisage du grain, travail à la meunerie, confection de petits pains et cuisson dans un four à bois. La deuxième consistera en la fabrication d'une jardinière à emporter.

**Lieu :** Villarsviriaux

**Durée :** 1 jour

**Exigences :** De la curiosité ;-)

**Matériel :** de bonnes chaussures ainsi que des habits adaptés à la météo.

**Transport :** bus loué

**Repas :** pic-nic

**Organisateur :** ANDM

**Par mauvais temps :** idem

Groupe JEUDI 1 JUIN | 8h30 - 17h30 | RDV : Parking du collège du sud

## Kayak et SUP sur le lac de la Gruyère

Découverte de l'écosystème lacustre de notre région

**Lieu :** Port de la Roche

**Durée :** 1J

**Exigences :** Savoir nager

**Matériel :** Equipement adapté aux conditions météo; matériel de sport d'eau (maillot, short, souliers pouvant aller dans l'eau) + habits secs pour la fin de journée. Linge de bain, crème solaire, casquette si nécessaire.

**Transport :** Rdv sur place

**Repas :** pic-nic

**Organisateur :** CHAF

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MARDI 30 MAI | 9.00-15.00 | RDV : Port de la Roche

Groupe MERCREDI 31 MAI | 9.00-15.00 | RDV : Port de la Roche

Groupe JEUDI 1 JUIN | 9.00-15.00 | RDV : Port de la Roche

## Kick-boxing

Initiation de boxe anglaise et K1 (kick-boxing)

**Lieu :** Bulle

**Durée :** 1DJ

**Exigences :** de la motivation

**Matériel :** Training

**Organisateur :** VERE

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MARDI 30 MAI,Matin | 08h00-12h00 | RDV : Le Ring, Bulle

Groupe MARDI 30 MAI,Après-midi | 13h00-16h00 | RDV : Le Ring, Bulle

Groupe MERCREDI 31 MAI,Matin | 08h00-12h00 | RDV : Le Ring, Bulle

Groupe MERCREDI 31 MAI,Après-midi | 13h00-16h00 | RDV : Le Ring, Bulle

Groupe JEUDI 1 JUIN,Matin | 08h00-12h00 | RDV : Le Ring, Bulle

Groupe JEUDI 1 JUIN,Après-midi | 13h00-16h00 | RDV : Le Ring, Bulle

## Le nombre d'Or

Nous effectuerons un voyage mathématique en compagnie du nombre d'or, symbole d'harmonie et de perfection pour certains, mais aussi nombre irrationnel apparaissant dans des domaines mathématiques aussi variés que l'algèbre, la géométrie ou l'analyse. Nous aborderons également son utilisation en architecture, en particulier par Le Corbusier, architecte suisse du 20ème siècle. Nous construirons son célèbre Modulor, figure géométrique que l'on retrouve sur l'ancien billet de 10 francs suisse.

**Lieu :** CSUD

**Durée :** 1 jour

**Exigences :** Un goût pour les mathématiques est recommandé.

**Matériel :** Machine à calculer, quelques feuilles, un instrument de mesure long (double-mètre par exemple) : crayon papier, crayons rouge et bleu, stylo ou plume, règle assez longue, équerre, rapporteur, compas.

**Nuitées à l'extérieur :** 0

**Repas :** Libre

**Organisateur :** SCYJ

**Par mauvais temps :** Idem

Groupe MARDI 30 MAI | 8h15-11h45 / 13h30-15h45 | RDV : CSUD salle 115

Groupe MERCREDI 31 MAI | 8h15-11h45 / 13h30-15h45 | RDV : CSUD salle 115

Groupe JEUDI 1 JUIN | 8h15-11h45 / 13h30-15h45 | RDV : CSUD salle 115

## Le tour des trois rivières

Promenade éducative près de Fribourg

NB : Le prix maximum indiqué (33.60 Frs) correspond au prix d'une carte journalière des TPF. Le prix réel devrait plutôt se situer vers 17 Frs, mais aucune garantie ne peut être offerte.

**Lieu :** Fribourg

**Durée :** 1J

**Exigences :** Etre capable de marcher 12 km d'un parcours forestier et vallonné

**Matériel :** Disposer de bonnes chaussures de marche et d'un équipement de pluie (si nécessaire)

**Transport :** public

**Repas :** Pique-nique

**Organisateur :** MONV-WANT

**Par mauvais temps :** Idem

Groupe MARDI 30 MAI | 8h-16h | RDV : Gare de Fribourg

Groupe JEUDI 1 JUIN | 8h-16h | RDV : Gare de Fribourg

## Le trans humanisme et le cinéma

Le transhumanisme, ses excès, ses enjeux, ses folies, n'est pas un fait nouveau. Avant d'investir l'esprit des scientifiques, le rêve ou le cauchemar 'une humanité transcendée a hanté les auteurs de science fiction. De grands réalisateurs en ont fait des chefs-d'oeuvre. Au programme de notre journée Rydley Schott dont la carrière s'ouvre et s'épanouit avec deux chef d'oeuvre qui nous mettent en garde contre les tentations du transhumanisme: Blade Runner (1982) et Prometheus (2012). Les deux films seront projetés en Blu-ray HD sur grand écran, précédés d'une brève présentation et suivis d'un petit débat. Préparez vos pop-corns et vos boissons...

**Lieu :** CSUD

**Durée :** 1 jour

**Exigences :** Amour du cinéma, soif de découvertes

**Transport :** rdv sur place

**Repas :** libre

**Organisateur :** MOEF

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MERCREDI 31 MAI | 9h12h / 13h30-17h30 | RDV : Aula du CO

## Lever du soleil au sommet d'une montagne

L'objectif est de se rendre au sommet du Hundsrügg afin d'en admirer le lever du soleil.

L'heure du départ sera fixée vers 3h et le retour vers 10h.

**Lieu :** Hundsrügg

**Durée :** 1J

**Matériel :** Chaussures de marche obligatoires + lampe frontal (ou de poche).

**Repas :** pic-nic

**Organisateur :** CHAR

**Par mauvais temps :** Visites à définir

Groupe MARDI 30 MAI | 3.00-10.00 | RDV : CSUD

## Marche dans les Gorges du Gottéron

Trajet en train jusqu'à Fribourg, marche jusqu'en Basse-Ville, puis marche dans les gorges du Gottéron.

**Lieu :** Fribourg

**Durée :** 1J

**Exigences :** Bonne endurance

**Matériel :** souliers de marche

**Transport :** public

**Repas :** pic-nic

**Organisateur :** BEAL et COSE

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MARDI 30 MAI | 8h30 | RDV : Nouvelle gare de Bulle

## Marche Jaun - Gastlosen

Trajet en bus jusqu'au village de Jaun, puis marche jusqu'aux Gastlosen (chalet du Soldat)

**Lieu :** Jaun

**Durée :** 1J

**Exigences :** Bonne endurance

**Matériel :** Souliers de marche

**Transport :** public

**Repas :** Pique-nique

**Organisateur :** BEAL-COSE

**Par mauvais temps :** idem

Groupe JEUDI 1 JUIN | 8.30 | RDV : Nouvelle gare de Bulle

## Marche Schwarzsee - Jaun

CHF 13.40 avec demi-tarif, sinon CHF 26.80

Cette balade relie le Schwarzsee (Lac Noir 1047m) à Jaun (Bellegarde 1015m) en passant par le col de l'Euschelspass (1567m).

**Lieu :** Lac Noir

**Durée :** 1 jour

**Matériel :** Chaussures de marche

**Transport :** public

**Repas :** pic-nic

**Organisateur :** CHAD

**Par mauvais temps :** Marche dans les alentours de Bulle

Groupe MARDI 30 MAI | 8h00-16h00 | RDV : Gare de Bulle



## Méditation

Sylvie Chollet, méditante et animatrice de l'Atelier de l'être depuis une vingtaine d'années, propose comme une promenade à l'intérieur de soi, pour observer, constater, prendre conscience et peut-être... modifier... changer... avancer...

Le prix du transport n'est pas compris dans les 15.-

**Lieu :** Route de la Joretta 128, 1625 Sâles

**Durée :** 1/2 jour

**Matériel :** Tenue confortable

**Transport :** Rdv sur place

8h20 (bus part de Bulle à 8h et arrive à 8h13)-11h30 (11h39 bus retour) / 13h20 (bus part de Bulle à 13h et arrive à 13h13)-16h30 (16h39 bus retour)

**Organisateur :** Pasc

**Par mauvais temps :** idem

Groupe JEUDI 1 JUIN, Matin | 8h20 (bus part de Bulle à 8h et arrive à 8h13)-11h30 (11h39 bus retour) | RDV : Arrêt de bus La Joretta à Sâles

Groupe JEUDI 1 JUIN, Après-midi | 13h20 (bus part de Bulle à 13h et arrive à 13h13)-16h30 (16h39 bus retour) | RDV : Arrêt de bus La Joretta à Sâles

## Merveilles romanes et gothiques du Pays de Vaud

Visites de l'abbaye de Romainmôtier et de la cathédrale de Lausanne, deux chefs-d'oeuvre de l'art roman et de l'art gothique en Suisse romande.

**Lieu :** Romainmôtier - Lausanne

**Durée :** 1 jour

**Exigences :** Pour bons marcheurs

**Transport :** public

**Repas :** libre

**Organisateur :** Romainmôtier - Lausanne

**Par mauvais temps :** idem

Groupe JEUDI 1 JUIN | 7h30-18h00 | RDV : Gare de Bulle

## Musées à Milan (3OS AV)

Visites de musées. Au programme: Pinacothèque de Brera, Palazzo Reale et Fondazione Prada.

**Lieu :** Milan, Italie

**Exigences :** Toutes les visites sont obligatoires.

**Organisateur :** KUBL, GEXD, OTTV

Groupe MARDI 30 MAI | MERCREDI 31 MAI | JEUDI 1 JUIN | 8h pour Lausanne, 8h15 pour Montreux | RDV : Montreux ou Lausanne (à choix selon le domicile)

## Nuit en cabane à Loèche-les-Bains

L'activité se déroule sur deux jours. Nous consacrons une première journée au déplacement vers la cabane en transports publics ainsi qu'en cabine (Gemmi Lodge 2350), puis à une marche à proximité de l'hébergement. Le lendemain, si le temps le permet, nous descendrons à pied au village pour se rendre aux bains thermaux de Loèche-les-Bains.

**Exigences :** Endurance pour la marche.

**Matériel :** Bon équipement de marche (chaussures adaptées et habits de rechange) / Affaires pour une nuitée et pour se rendre aux bains (maillot et linge).

Pique-nique pour le premier jour.

**Nuitées à l'extérieur :** 1

**Transport :** public

**Repas :** pic-nic

**Organisateur :** MONJ, LEPA, QUIK, ROSI

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MARDI 30 MAI | MERCREDI 31 MAI | 8h-16h (deux jours) | RDV : Gare de Bulle

## Nutrition: petit budget, bons choix, tour au supermarché!

20frs + achat de son propre pic-nic au supermarché

Après une première partie d'ateliers permettant de connaître les bons tuyaux pour choisir ses repas, départ au supermarché ensemble. Chacun achètera son pic-nic de midi à petit budget et apprendra à repérer les pièges marketing et nutritionnels! Vous irez déguster votre repas librement à la fin de la matinée. Prévoir un peu d'argent pour l'achat de son pic-nic de midi

**Lieu :** CSUD

**Durée :** 1/2 jour

**Transport :** Rdv sur place

**Repas :** pic-nic

**Organisateur :** MOLI

**Par mauvais temps :** idem

Groupe JEUDI 1 JUIN, Matin | 9h-12h | RDV : Salle 109

## Parcours accrobranche

Montée à pied jusqu'au site de Charmey Aventure et parcours accrobranche. Descente à pied

**Lieu :** Charmey

**Durée :** 1J

**Matériel :** habits pour grimper dans les arbres, bonnes chaussures

**Transport :** public

**Repas :** pic-nic

**Organisateur :** BUSJ

**Par mauvais temps :** marche de Broc à Bulle / CHF 5.-

Groupe MARDI 30 MAI | 08h30-16h15 | RDV : Gare ferrovière de Bulle

Groupe MERCREDI 31 MAI | 08h30-16h15 | RDV : Gare ferrovière de Bulle

Groupe JEUDI 1 JUIN | 08h30-16h15 | RDV : Gare ferrovière de Bulle

## Patois

Faire ses courses au Velâdzo ou déguster un mckloub à la Koujena ? Ecouter une mélodie de Favre tiré d'Identità ou jogger en Sautaux en fonçant sur La Touâcha? Décidément pas ringard, notre patois francoprovençal!

Le kit de survie des ateliers « Le patois pour les nul.le.s » comporte une découverte de la langue et de son histoire avec l'aide du Berlitz de secours, l'appropriation du vocabulaire en jouant aux cartes, la lecture et traduction de textes avec invité surprise (poème La Charna façon Jean Villard Gilles, Kan lè fèmalè votèron et Lè fèmalè dêvon alâ votâ, extraits du Piti Prinhyo...) et quelques échanges de répliques de théâtre. Binvinète!

**Lieu :** Collège ou Musée gruérien (préciser ultérieurement)

**Durée :** 1 jour

**Matériel :** de quoi écrire

**Nuitées à l'extérieur :** 0

**Transport :** Rdv sur place

**Repas :** libre

**Organisateur :** Carmen Buchillier

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MARDI 30 MAI | 8.30-12.00 / 13.30-15.30 | RDV : Musée gruérien

Groupe MERCREDI 31 MAI | 8.30-12.00 / 13.30-15.30 | RDV : Musée gruérien

Groupe JEUDI 1 JUIN | 8.30-12.00 / 13.30-15.30 | RDV : Musée gruérien

## Plateforme 10, Lausanne (visite de 3 musées)

CHF 26.- avec demi-tarif, sinon CHF 52.-

Plateforme 10 accueille sur son site les 3 musées cantonaux vaudois du mudac, de Photo Elysée et du MCBA ainsi que les collections des fondations Toms Pauli et Félix Vallotton. Plateforme 10 c'est aussi un authentique quartier lausannois avec son esplanade chaleureuse ainsi qu'avec les restaurants, terrasses, librairies-boutiques et arcades également établis sur le site.

**Lieu :** Lausanne

**Durée :** 1 jour

**Transport :** public

**Repas :** libre

**Organisateur :** CHAD

**Par mauvais temps :** idem

Groupe JEUDI 1 JUIN | 9h00-17h00 | RDV : Gare de Bulle

## Portrait photographique

Dans cet atelier, nous nous intéressons au portrait photographique d'une personne. Capturer une image, non seulement mettant en valeur le sujet, mais également capable de raconter une histoire.

JOUR 1 : le focus sera sur la photographie de studio, en créant une ambiance de lumière avec des flashes et lumières continues. Une image finale sera imprimée en A4 pour chaque élève.

JOUR 2 : lors de cette deuxième journée, le focus sera de travailler avec la lumière naturelle en extérieur/dans l'environnement du sujet. Une image finale sera imprimée en A4 pour chaque élève.

**Exigences :** EXIGENCES : Avoir quelques acquis en photographie

**Matériel :** Appareil photo réflex ou hybride muni d'un objectif et équipé d'une carte mémoire. Possibilité également d'un smartphone muni d'un téléobjectif (généralement le cas si 3 objectifs ou plus) avec capteur > 12MP.

**Nuitées à l'extérieur :** non

**Transport :** Rdv sur place

**Repas :** libre

**Organisateur :** HERB

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MARDI 30 MAI | MERCREDI 31 MAI | 9h00-16h30 | RDV : Bulle (CSUD salle 113 ou autre lieu intérieur) et extérieur

## Randonnée autour de Notre-Dame-de-Tours (histoire culturelle)

Une marche à la découverte du patrimoine fribourgeois.

Isolée, la chapelle Notre-Dame de Tours se dresse sur un tertre déjà occupé par les Celtes. Ce lieu de pèlerinage est l'objet d'une bien jolie légende.

Les Celtes occupent ce promontoire durant l'Antiquité déjà. Les Romains s'y établissent aussi, et les chrétiens dès le IV<sup>e</sup> siècle. Le premier sanctuaire est bâti sur les ruines d'une villa romaine. Des fouilles ont mis à jour les restes d'une église paléochrétienne : saint Maire (Marius), évêque d'Avenches et propriétaire du lieu s'y était fait bâtir un oratoire privé.

Au Moyen Age, la chapelle devient église paroissiale, jusqu'au XVII<sup>e</sup> siècle. Le clergé réside cependant à Tours jusqu'en 1913, date à laquelle il préfère la nouvelle cure construite à Montagny.

**Lieu :** Cousset /FR Notre-Dame-de-Tours

**Durée :** 1 jour

**Matériel :** Chaussures de marche et habits contre la pluie.

**Transport :** public

**Repas :** pic-nic

**Organisateur :** Grégoire Sienkiewicz (aumônerie)

**Par mauvais temps :** idem

Groupe JEUDI 1 JUIN | 8h-16h | RDV : CSUD

## Randonnée de deux jours dans la région des Gastlosen

- Jour 1 : en train puis en bus de Bulle à Praz-Jean puis marche jusqu'au Chalet du Soldat en passant par le Gros Mont, le col de la Gueyre et le Petit Mont (1200 m de montée, 6h).
- Nuitée : en demi-pension au Chalet du Soldat.
- Jour 2 : marche jusqu'à Jaun en passant par le col du Loup et le sentier du tour des Gastlosen (4h); retour en bus puis en train à Bulle.

**Lieu :** Région des Gastlosen

**Durée :** 2 jours

**Exigences :** Excellente condition physique : première LONGUE JOURNÉE DE MARCHÉ AVEC UN IMPORTANT DÉNIVELÉ!

**Matériel :** Une liste de matériel et des informations supplémentaires parviendront aux élèves en temps voulu.

**Nuitées à l'extérieur :** 1

**Transport :** public

**Repas :** pic-nic

**Organisateur :** KARL

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MERCREDI 31 MAI | JEUDI 1 JUIN | Rendez-vous à 8h30 mercredi, retour jeudi à Bulle dans l'après-midi. | RDV : Quai de la gare ferroviaire de Bulle (train direction Broc)

## Réalisation d'une pièce au tricot pour débutants et avancés

Cet atelier permet de s'initier à la pratique du tricot.

**Lieu :** Une salle du collège.

**Durée :** 1 jour

**Exigences :** Pas de connaissances particulières. Selon le niveau des participants, la pièce sera adaptée. L'objectif est de réaliser une pièce comme un bandeau ou une paire de moufles.

**Transport :** Rdv sur place

**Repas :** libre

**Organisateur :** KOLA et RIMS

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MERCREDI 31 MAI | 9h00-11h30/13h30-16h00 | RDV : CSUD salle 210

## SELF-DEFENSE GARCONS ET JU-JITSU BRESILIEN (BJJ)

Self-défense: proposition de solutions individualisées et pratique de défenses sur des attaques proposées par les participants.

BJJ (combat au sol): apprentissage des techniques de base du combat au sol avec séance de ""sparring"".

**Lieu :** Salle de Sport CO

**Durée :** 1 jour

**Matériel :** T-Shirt et jogging (mieux que short). Sur place possibilité pour l'après-midi de prendre des vestes de "judogi/kimono". Si les participants ont leur propre équipement, ils peuvent le prendre.

**Transport :** rdv sur place

**Repas :** libre

**Organisateur :** PACP

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MARDI 30 MAI | 9:00-15:30 | RDV : Salle de sport du CS (omnisports 3)

Groupe MERCREDI 31 MAI | 9:00-15:30 | RDV : Salle de sport du CS (omnisports 3)

## Sur les pas de Rousseau et Voltaire à Genève

En partant du collège, nous nous rendons en petit bus à Genève. Après avoir fait le tour de la vieille ville et de ses principaux monuments, nous visiterons la Maison natale de Rousseau, où un parcours interactif et thématique est proposé. Repas de midi libre en ville. En début d'après-midi, nous reprendrons notre bus afin de rejoindre Ferney en France voisine, où nous suivrons la visite commentée du magnifique château de Voltaire. Puis retour à Bulle.

**Lieu :** Genève, Ferney-Voltaire

**Durée :** 1 jour

**Matériel :** Carte d'identité obligatoire !

**Transport :** bus loué

**Repas :** libre

**Organisateur :** GACA

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MERCREDI 31 MAI | Carte d'identité obligatoire ! | RDV : Collège du Sud

## Swingolf

golf simplifié avec un seul club

**Lieu :** Cremins-sur-Lucens

**Durée :** 1J : 9h-15h30

**Matériel :** - de bonnes chaussures  
- équipement selon météo

**Transport :** bus loué

**Repas :** - prendre un pique-nique

**Organisateur :** OBEJ

Groupe MARDI 30 MAI | 9.00-15.30 | RDV : Rampe du CSUD

Groupe MERCREDI 31 MAI | 9.00-15.30 | RDV : Rampe du CSUD

Groupe JEUDI 1 JUIN | 9.00-15.30 | RDV : Rampe du CSUD

## Tennis

Que vous soyez un(e) joueur(euse) de tennis expérimenté(e) ou débutant(e), mais que vous avez envie de pratiquer un sport de raquette, vous êtes les bienvenu(e)s.

**Lieu :** Centre de Tennis Bulle

**Durée :** 1J

**Exigences :** Pas d'exigences particulières si ce n'est la motivation  
Chaussures d'extérieures sans crampons. Raquette de tennis si vous en avez une.

**Matériel :** Chaussures d'extérieures sans crampons. Raquette de tennis si vous en avez une.

**Transport :** rdv sur place

**Repas :** libre

**Organisateur :** AEBG

**Par mauvais temps :** Tennis indoor

Groupe JEUDI 1 JUIN | 9:00 - 12:00 / 13:00 - 15:30 | RDV : centre de tennis

## Tour de Gastlosen

"Tour des Gastlosen : anneau de 11 km autour du massif rocheux le plus beau et connu du canton de Fribourg.

<https://www.schweizmobil.ch/fr/suisse-a-pied/itineraires/route-0262.html>

**Lieu :** Le départ se fait depuis la station supérieure du télésiège à Musersbergli (Jaun, canton Fribourg)

**Durée :** 1 jour

**Exigences :** Très bonnes conditions physiques

**Matériel :** Chaussures de montagne, habits de pluie et de rechange, sac à dos, demi-tarif (si en possession).

**Transport :** public

**Repas :** pic-nic

**Organisateur :** TAJD, KOHE

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MARDI 30 MAI | 7h (à confirmer) | RDV : Gare de Bulle

Groupe JEUDI 1 JUIN | 7h (à confirmer) | RDV : Gare de Bulle

## Tournoi de football

Durant une journée, sur les terrains synthétiques de Bouleyres, des équipes de quatre, sans gardien, plus un remplaçant-e, s'affrontent sur un quart de terrain pendant une dizaine de minutes. Les équipes s'auto-arbitrent. Les équipes sont tirées au sort entre chaque match, en fonction du niveau et du classement des participant-e-s au fur et à mesure de la journée. En plus du tournoi principal, des mini-jeux seront organisés au cours de la journée. Il sera demandé aux inscrit-e-s de préciser s'ils ou elles jouent en club.

**Lieu :** Terrains synthétiques, stade de Bouleyres, Bulle

**Durée :** 1 jour

**Matériel :** Équipement recommandé:

- Chaussures de football ou équivalent
- Tenue de sport
- Protège-tibia
- Gourde personnelle
- Crème solaire

**Transport :** rdv sur place

**Repas :** pic-nic

**Organisateur :** VUIA, COLJ

**Par mauvais temps :** idem, mais l'horaire sera adapté.

Groupe MERCREDI 31 MAI | 9h-16h | RDV : Stade de Bouleyres, Bulle

Groupe JEUDI 1 JUIN | 9h-16h | RDV : Stade de Bouleyres, Bulle

## Trail du Mouret

Profite de découvrir ce trail (20km/950m+) sans le stress de la compétition. Tu trouveras les détails du parcours sur le site web officiel: <http://prealpes-trail-du-mouret.ch>

Frais de l'activité : 15 CHF (frais bus, demi-tarif)

**Lieu :** Cousimbert

**Durée :** 1J

**Exigences :** Pas besoin d'être un professionnel, mais il faut avoir une bonne condition physique et savoir lire une carte de géographie pour trouver l'itinéraire. Le temps maximale pour le parcours est de 5 heures.

**Matériel :** Matériel: des chaussures de sport, un petit sac à dos avec: le portable chargé, une boisson de min 0.5 L, un petit snack, un sifflet, une couverture de survie et un sac de réserve avec un pique-nique et des vêtements de rechange.

**Transport :** public

**Repas :** Pique-nique

**Organisateur :** VOGJ

**Par mauvais temps :** Idem

Groupe MARDI 30 MAI | 8h15-16h15 | RDV : gare de Bulle

## Urban Flow and Rhythm

Ce cours de danse tonique et varié allie plusieurs rythmes, styles et sons (reggaeton, hip hop, salsa, merengue, et samba entre autres). Karina va vous permettre de maîtriser plusieurs chorégraphies qui peuvent alimenter vos vidéos TikTok.

**Lieu :** Salle de sports CSUD

**Durée :** 1DJ

**Matériel :** Des affaires de sport

**Organisateur :** AKIB-LAUJ

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MARDI 30 MAI, Après-midi | 13h-15h | RDV : Salle de sports CSUD 1

Groupe MERCREDI 31 MAI, Après-midi | mercredi après-midi de 14h30-16h30 | RDV : Salle de sports de l'école primaire de la Léchère

Groupe JEUDI 1 JUIN, Matin | jeudi matin de 9h30-11h30 | RDV : Salle de sports CO Bulle (salle 2)

## Visite de l'opéra de Berne et répétition de l'Orchestre

Durant la matinée, nous assisterons à une répétition de l'Orchestre Symphonique de Berne dans la salle du Casino (Vier letzten Lieder de Strauss et 4e symphonie de Brahms). L'après-midi, nous nous rendrons au Stadttheater pour une visite guidée de la salle et des coulisses.

**Lieu :** Berne

**Durée :** 1 jour

**Transport :** public

**Repas :** libre

**Organisateur :** BAGF, ROUJ

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MARDI 30 MAI | 9h00-17h15 | RDV : Bulle, gare ferroviaire

## Visite du musée en plein air de Ballenberg

Visite libre du musée en plein air de Ballenberg par groupes d'élèves. Le musée s'étend sur 66ha et présente 109 bâtiments, 45'000 objets et 200 animaux retraçant la vie rurale et industrielle de la Suisse jusqu'à la fin du 19ème siècle. Tous les bâtiments présentés ont été démontés pièce par pièce pour être reconstruits à l'identique dans le musée.

**Lieu :** Interlaken

**Durée :** 1J

**Matériel :** Bonnes chaussures et en cas de mauvais temps, équipement pour la pluie, même si une partie de la visite se fait à l'intérieur.

**Transport :** bus loué

**Repas :** pique-nique

**Organisateur :** KOLA-RIMS

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MARDI 30 MAI | 8h00-16h30 | RDV : Collège du Sud

## Visite du Musée Olympique à Lausanne et pique-nique au bord

Le musée Olympique est un incontournable de la ville de Lausanne, capitale olympique et siège du CIO (Comité International Olympique) depuis un siècle. En vous inscrivant à cette activité, vous revivrez les grands moments des Jeux Olympiques lors de la visite du musée et profiterez du cadre idyllique en pique-niquant au bord du lac.

**Lieu :** Lausanne

**Durée :** 1 jour

**Transport :** public

**Repas :** pic-nic

**Organisateur :** JOBJ

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MARDI 30 MAI | 8h30-16h00 | RDV : Entrée principale de la gare de Bulle

## Visite du studio de RadioFr à Fribourg (Mediaparc)

Visite guidé du studio de RadioFr et de Latélé + Ateliers interactifs sur place

Le transport est à payer séparément.

**Lieu :** Mediaparc, rue du centre 18, Villars-sur-Glâne

**Durée :** 1DJ

**Transport :** rdv sur place

**Organisateur :** Renato Forni

**Par mauvais temps :** idem

Groupe JEUDI 1 JUIN, Après-midi | 14h-17h30 | RDV : Mediaparc, Rue du centre 18, Villars-sur-Glâne

## Visite du technorama

Visite du Technorama, le Centre Suisse pour la Science. Ce grand musée comprend plus de 500 expériences que les visiteurs peuvent manipuler eux-mêmes, ainsi que des grandes démonstrations sur notamment le phénomène de la foudre, la supraconductivité, les lasers,... Loin des bancs d'écoles et des équations, cette visite est une approche personnelle et ludique des phénomènes naturels aussi variés que les illusions d'optique, l'électricité, l'effet de serre, les tornades, les énigmes mathématiques,... Cette activité convient parfaitement à tous les élèves curieux, peu importe leur niveau en sciences."

Nous pourrions assister à des présentations d'expériences en français.

Remarque concernant le trajet : Ce musée est formidable, mais il n'est malheureusement pas tout proche. Pour diminuer les frais de cette activité, nous avons choisi de nous rendre à Winterthur en train. Le trajet durera 3h pour l'aller et 3h pour le retour.

**Lieu** : Winterthur

**Durée** : 1 jour

**Nuitées à l'extérieur** : non

**Transport** : public

**Repas** : pique-nique

**Organisateur** : BURA

**Par mauvais temps** : idem

Groupe MERCREDI 31 MAI | 7h30 - 19h45 | RDV : Gare de Bulle

Groupe JEUDI 1 JUIN | 7h30 - 19h45 | RDV : Gare de Bulle

## Visite historique de Fribourg (OC3-Histoire)

15.- (trajet)

Visite de la ville de Fribourg

**Lieu** : Fribourg

**Durée** : 1 jour

**Exigences** : Sera communiqué lors des cours.

**Transport** : public

**Repas** : libre

**Organisateur** : GRAS / MURO

**Par mauvais temps** : idem

Groupe MARDI 30 MAI | 8h - 17h | RDV : Gare de Bulle

## Visite historique de Soleure

Visite de Soleure, ville où résidait l'ambassadeur de France dès 1530. Tour de ville et visite des châteaux de Waldegg (1682-1686) et Blumenstein (1725-1728), qui abrite aujourd'hui le Musée historique.

Le coût de l'activité dépend des effectifs. Prix maximal par personne: environ 40.-, sans repas, mais avec le transport.

**Lieu** : Soleure

**Durée** : 1 jour

**Matériel** : Penser à de bonnes chaussures: à Soleure, nous nous déplacerons exclusivement à pied.

**Transport** : public

**Repas** : libre

**Organisateur** : GRAS-CASS-ALLJ

**Par mauvais temps** : idem

Groupe JEUDI 1 JUIN | 7h05 - 18h11 | RDV : Gare de Bulle, entrée de la nouvelle gare

## Voyage Amsterdam

Visiter le port d'Amsterdam et la ville, centre de la première mondialisation au 17ème siècle

**Lieu** : Amsterdam

**Durée** : 4 jours : du 28 mai au 1 juin 2023

**Exigences** : Suivre le cours d'OC économie pour la contextualisation.

**Nuitées à l'extérieur** : oui

**Transport** : public

**Repas** : libre

**Organisateur** : CUDS

**Par mauvais temps** : idem

Groupe MARDI 30 MAI | MERCREDI 31 MAI | JEUDI 1 JUIN | sur 4 jours | RDV : Gare de Bulle



## Voyage d'étude Düsseldorf

programme annoncé

**Lieu :** Düsseldorf

**Durée :** 4 jours

**Nuitées à l'extérieur :** 3

**Transport :** public

**Repas :** libre

**Organisateur :** Inès Quartenoud

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MARDI 30 MAI|MERCREDI 31 MAI|JEUDI 1 JUIN | Dimanche 28 mai au mercredi 31 mai | RDV : Fribourg Gare

## Voyage d'étude en Espagne

Voyage d'études à Valence (Espagne)

5 jours, 4 nuits

Programme de visites et d'activités. Logement dans des familles d'accueil locales.

**Lieu :** Espagne

**Durée :** 5 jours

**Nuitées à l'extérieur :** 4

**Repas :** compris dans le prix

**Organisateur :** CARS

**Par mauvais temps :** Idem

Groupe MARDI 30 MAI|MERCREDI 31 MAI|JEUDI 1 JUIN | | RDV : Gare de Bulle

## Voyage d'étude OS3 italien

Voyage d'étude à Lugano, destiné aux élèves d'option spécifique

**Lieu :** Lugano

**Durée :** 3 jours

**Exigences :** OS3 italien obligatoire

**Nuitées à l'extérieur :** 2

**Transport :** public

**Repas :** libre

**Organisateur :** MARL

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MARDI 30 MAI|MERCREDI 31 MAI|JEUDI 1 JUIN | 8h-16h | RDV : CSUD

## VTT : Découverte en Veveyse

Tour en VTT : 48km et 850m dénivelé positif

**Lieu :** Veveyse

**Durée :** 1 jour

**Exigences :** Bonne condition physique. Aptitude technique à vélo : Bonne

**Matériel :** VTT personnel en bon état (pas de vélo électrique). Casque personnel, gourde personnelle

Sac à dos léger avec pique-nique pour midi et en-cas.

**Transport :** Rdv sur place

**Repas :** pic-nic

**Organisateur :** MONF, TELL

**Par mauvais temps :** Bloc, entrepôt bulle / 20.-

Groupe MERCREDI 31 MAI | 8h10-16h00 | RDV : Collège-du-Sud, devant salle omnisport

## Yoga tibétain et cohérence cardiaque

Pratique d'exercices respiratoires simples qui permettent d'améliorer la gestion du stress, les capacités cognitives, la concentration, la qualité du sommeil, le bien-être, ...

**Lieu :** CSUD

**Durée :** 1J

**Matériel :** Tapis de gym/yoga

Tenue "sportive"

**Transport :** rdv sur place

**Repas :** Libre

**Organisateur :** MAGN - ULDJ

**Par mauvais temps :** Idem

Groupe MARDI 30 MAI | 8.30-15.30 | RDV : CSUD, 208

Groupe JEUDI 1 JUIN | 8.30-15.30 | RDV : CSUD, 208

## Zoo de Zurich

Visite du zoo de Zurich

**Lieu :** Zurich

**Durée :** 1 jour

**Exigences :** aucune exigence demandée

**Transport :** en train

**Repas :** pic-nic

**Organisateur :** WANP

**Par mauvais temps :** idem

Groupe MERCREDI 31 MAI | 6h20 à 17h30 | RDV : Collège du sud