

# COURS FACULTATIFS

PROGRAMME 25–26



INSCRIPTIONS  
OUVERTES

Avant de prendre connaissance du programme, voici quelques points d'organisation générale :

1. Un cours correspond en principe à **10 séances d'une heure sur les pauses de midi.**
  - o Attention de vérifier que tu n'as rien d'autre sur ta pause.
  - o Les cours à l'horaire ont la priorité sur les cours facultatifs.
2. Un cours a généralement lieu **à partir de 10 participants.**
  - o Motive tes amis à s'inscrire avec toi pour augmenter la chance que le cours ait bien lieu.
  - o Attention, chaque cours a un maximum de participants, inscris-toi rapidement, afin d'être sûr.e d'avoir ta place. « Premier inscrit, premier servi ! »
3. Un cours est **gratuit.**
  - o Cependant il coûte à l'école et donc il est attendu que chaque participant honore son engagement en suivant l'ensemble des séances.
  - o Une absence doit être justifiée comme pour n'importe quel cours habituel et annoncer directement au secrétariat.

Voici comment s'inscrire :

- L'inscription se fait en ligne
  - o via le lien diffusé dans Teams, groupe « COMA – Tous » ou éventuellement partagé par les titulaires dans le groupe de la classe.
  - o Un QR-Code est également disponible sur les divers panneaux d'affichage et à la fin de ce petit livret de présentation.
- Chacun y indique son nom, son prénom et sa classe.
- Il est possible de choisir un, deux ou trois cours. Mais attention :
  - o chaque inscription est un engagement à y participer,
  - o ils ne doivent donc pas être programmés en même temps.
- Délai d'inscription : **19 septembre 2025**

Un fois inscrit :

- o Se tenir informé de la tenue ou non d'un cours.
  - o L'info est affichée sur le panneau d'informations qui se trouve à côté de l'ascenseur vers l'aile des 9H ;
  - o Elle circule également dans les conversations Teams spécialement créées pour les cours facultatifs ;
  - o Chaque titulaire est également une ressource car il reçoit les infos pour sa classe.
- o Ne pas manquer la première séance !!!

As-tu encore des questions ?

Contacte Mme Carole Fasel  
par conversation dans Teams ou dans les murs de l'école...

N°	Cours	Intervenants	Descriptif	Dates	Jour
1	Run for Fun	Carine Guex	<p>Si toi aussi <b>tu aimes courir pour t'aérer l'esprit et te vider la tête</b> avant de retourner en cours l'après-midi, alors inscris-toi à ce cours facultatif run for fun (env. 4 à 8km). Le plaisir de courir avant tout !</p> <p>Participants max : <b>15</b></p>	Du 22 septembre au 15 décembre	LUNDI
2	CrossFit	Carole Fasel	<p><b>Bouge, transpire, dépasse-toi !</b> Le CrossFit te propose des entraînements variés et dynamiques pour te renforcer, améliorer ton endurance et te dérouler dans une ambiance motivante. Viens tester ta puissance et ton esprit d'équipe !</p> <p>Participants max : <b>12</b></p>	Du 10 novembre au 02 février	
3	Escrime	Mirel Florin Adam	<p>Le cours « Smart Escrime » propose <b>une initiation ludique et dynamique à l'escrime</b>. Les élèves apprendront les bases techniques (position, déplacements, attaque et défense) tout en développant concentration, respect et esprit sportif. Grâce à des exercices adaptés, chacun pourra progresser à son rythme, dans un cadre sécurisé et motivant.</p> <p>Participant max : <b>12</b></p> <p>*Ce cours se déroule sur 15 leçons !</p>	Du 04 novembre au 03 mars*	
4	Basketball	Benoît Guilbaud	<p>Tu aimes jouer au basket ? Ce cours fac est pour toi : <b>viens défier tes copains au shoot</b> et jouer en équipe avec ou contre eux !</p> <p>Participants max : <b>20</b></p>	Du 05 janvier au 16 mars	
5	Badminton	Arnaud Vauthey	<p>Cours de badminton adapté à <b>tous les niveaux</b>. Le cours sera composé de phases de jeux variés et de phases d'exercices pour te permettre de progresser.</p> <p>Participants max : <b>20</b></p>	Du 23 février au 11 mai	
6	Modélisme	David Brodard	<p>Pendant 10 séances, tu apprendras à <b>régler et piloter une voiture télécommandée</b>. Chaque élève recevra sa propre voiture et télécommande pour toute la durée du cours. Nous construirons ensemble un circuit dans la salle de sport, où tu pourras t'entraîner et t'amuser.</p> <p>Participants max : <b>8</b></p>	Dates exactes : 28.10 / 11.11 / 18.11 / 25.11 / 9.12 / 16.12 / 13.01 / 20.01 / 27.01 / 03.02	MARDI
6	Espagnol 2 – cours avancé	Marcela Kuhn	<p>Tu connais déjà l'espagnol et tu veux pratiquer davantage ? Atelier avancé : conversation, jeux de rôle, chansons, culture et mise en pratique. <b>Un espace vivant pour parler, échanger et progresser</b> ! Vamos a practicar y a disfrutar del espanol !</p> <p>Participants max : <b>10</b></p>	Du 28 octobre au 13 janvier	
7	Jeux de sociétés	Benoît Brüggisser	<p>Profite de ta pause de midi pour <b>venir découvrir des jeux de société d'ici et d'ailleurs, d'aujourd'hui et d'autrefois</b>. Les jeux de société sont bons pour développer la mémoire, la logique, la concentration, la créativité, la gestion des émotions, ils renforcent les liens sociaux, etc.... et tout ça dans une bonne ambiance.</p> <p>Participants max : <b>14</b></p>	Du 02 décembre au 24 février	

N°	Cours	Intervenants	Descriptif	Dates	Jour
9	Atelier d'écriture	Antoine Rossier	<p>Toutes les deux semaines, un sujet d'écriture créative est proposé : <b>explorer son imaginaire, écrire la suite d'un roman, s'inspirer d'une image, ou encore choisir son propre sujet</b>. Aucune obligation, aucune pression, aucune note : juste le plaisir d'écrire, de lire des textes et de discuter entre nous d'écriture et de livres !</p> <p>Participants max : <b>15</b></p>	Du 05 novembre au 01 avril (Toutes les deux semaines)	
10	Robotique	Cendrine Grenier	<p>Plonge dans l'univers passionnant de la robotique ! Chaque semaine, tu découvriras les bases de la programmation et de la mécanique tout en construisant des robots aux fonctions variées. À travers des défis ludiques et des projets collaboratifs, tu développeras ta créativité et ta logique. Le cours culmine avec des combats de robots, où stratégie et ingéniosité sont de mise. Une aventure technique et fun à ne pas manquer !</p> <p>Participants max : <b>12</b></p>	Du 14 janvier au 25 mars	MERCREDI
11	6H de Fribourg	David Brodard	<p>Projet de participation à la course annuelle de modélisme.</p> <p>➔ Le groupe d'élèves participants s'est constitué de façon anticipée via M. Brodard. <b>Les inscriptions sont closes.</b></p>	De novembre à mai	
12	Unihockey	Frédéric Page	<p>Perfectionnement technique et développement tactique sont au programme. Si tu as <b>envie d'aller un peu plus loin dans ce sport d'équipe explosif</b> que ce qui t'est proposé habituellement à l'école, ce cours est pour toi.</p> <p>Participants max : <b>20</b></p>	Du 30 octobre au 15 janvier	
13	Espagnol 1 – cours débutant	Marcela Kuhn	<p>Tu veux découvrir l'espagnol de façon ludique et progressive ? Cours optimal pour débutants : vocabulaire de base, jeux, dialogues et culture hispanique. <b>Apprendre en s'amusant et en confiance.</b></p> <p>Participants max : <b>10</b></p>	Du 30 octobre au 15 janvier	JEUDI
14	DÈVEJIN PATÊ ! Parlons patois !	Jacques Jenny	<p>DÈVEJIN PATÊ ! Parlons patois !</p> <p><b>La découverte de cette langue des habitants de ce pays pendant des siècles.</b> Un peu d'histoire du patois dans notre canton et notre région. Prononciation – petits éléments de conversation pour la vie quotidienne.</p> <p>Participants max : <b>10</b></p>	Du 08 janvier au 19 mars	

N°	Cours	Intervenants	Descriptif	Dates	Jour
15	Futsal garçons	Frédéric Page	<p><b>Tu aimes le foot. Tu aimerais perfectionner ta technique.</b></p> <p>Profite alors de ce cours donné par un joueur chevronné du football fribourgeois. Les 10H pourront participer à la CS Cup, ce cours facultatif est une bonne préparation pour gagner ta place avec ta classe.</p> <p>Participants max : <b>20</b></p>	Du 05 février au 26 mars	JEUDI
16	Hip hop et urbain	Tatiana Elbaum	<p>Viens découvrir le Hip-Hop et sa culture. Dans ce cours, <b>tu pourras travailler les bases de la danse comme le rythme, le bounce, des steps de base et des routines chorégraphiques.</b></p> <p>Viens en apprendre plus sur les styles qui composent la culture hip-hop tels que le breakdance, le popping, le locking, la house, le LA style ou encore le krump.</p> <p>Participants max : <b>20</b></p>	Du 26 février au 21 mai	
17	Ma bibliothèque, mon paradis	Carine Bonvin	<p><b>Partageons nos lectures, nos coups de coeurs littéraires, découvrons quelques grands auteurs et thèmes littéraires.</b> Ton partage de lecture aux autres participants te permettra de choisir un livre en librairie.</p> <p>Participants max : <b>12</b></p>	Du 31 octobre au 26 juin (Dernier vendredi de chaque mois)	VENDREDI
18	Yoga	Carole Fasel	<p>Envie de te détendre tout en renforçant ton corps ? <b>Le cours de yoga te propose un moment pour te recentrer, respirer et bouger en douceur.</b> Tu apprendras à mieux connaître ton corps, à améliorer ta posture et à gérer ton stress, tout en t'amusant dans une ambiance bienveillante. Pas besoin d'être souple ou sportif : viens comme tu es, et découvre les bienfaits du yoga au quotidien!</p> <p>Participants max : <b>12</b></p>	Du 14 novembre au 06 février	
19	Futsal filles	Carole Fasel	<p><b>Tu aimes le foot. Tu aimerais perfectionner ta technique.</b></p> <p>Profite alors de ce cours donné par une joueuse chevronnée du football fribourgeois. Les 10H pourront participer à la CS Cup, ce cours facultatif est une bonne préparation pour gagner ta place avec ta classe.</p> <p>Participants max : <b>20</b></p>	Du 27 février au 01 mai	

N°	Cours	Intervenants	Descriptif	Dates
20	Prix RTS littérature	Christel Barras & Marlyse Cuennet	<p>Concours facultatif : nous t'offrons la possibilité de <b>participer au Prix de la littérature de la RTS</b>. 5 séances de préparation sur midi dans notre bibliothèque sont réparties entre octobre et mars avant de se rendre au salon du livre de Genève pour découvrir le gagnant ou la gagnante.</p> <p>Inscriptions chez Madame Barras et Madame Cuennet.</p>	Le projet débute dès septembre via des inscriptions à part.
21	Groupe médias du COMA	Xavier Demeulemeester	<p>Ce cours facultatif s'adresse aux élèves qui s'intéressent à la <b>réalisation de contenus médiatiques et qui souhaitent s'investir dans des projets de courts métrages</b> au sein de notre CO. Cette année vous aurez entre autres la possibilité d'être à la fois derrière et devant la caméra dans le but de réaliser ensemble un petit film et de participer à un concours cinématographique qui se déroulera dans le cadre d'un festival en suisse romande. Rejoins l'aventure pour mettre en image tes idées.</p>	Le début sera organisé selon les élèves inscrits et les disponibilités (par teams).



# INSCRIPTIONS

QR CODE



QUESTIONS?



Carole Fasel



[carole.fasel@edufr.ch](mailto:carole.fasel@edufr.ch)

