



INSCRIPTIONS
OUVERTES

COURS FACULTATIFS

PROGRAMME 2026-2027



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.**
 - Les cours ont lieu de 12h30 à 13h20, sauf ceux en salle de sport : 12h00-13h00.
 - Attention de vérifier que tu n'as rien d'autre sur ta pause.
 - Les cours à l'horaire ont la priorité sur les cours facultatifs.
2. Un cours a généralement lieu **à partir de 10 participants.**
 - Motive tes amis à s'inscrire avec toi pour augmenter la chance que le cours ait bien lieu.
 - 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.**
 - Cependant il coûte à l'école et donc il est attendu que chaque participant honore son engagement en suivant l'ensemble des séances.
 - 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
 - via le lien diffusé dans Teams, groupe « COMA – Tous » ou éventuellement partagé par les titulaires dans le groupe de la classe.
 - 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 :
 - chaque inscription est un engagement à y participer,
 - ils ne doivent donc pas être programmés en même temps.
- Délai d'inscription : **25 septembre 2026 – 20h00**

Un fois inscrit :

- Se tenir informé de la tenue ou non d'un cours.
 - L'info est affichée sur le panneau d'informations qui se trouve à côté de l'ascenseur vers l'aile des 9H ;
 - Elle circule également dans les conversations Teams spécialement créées pour les cours facultatifs ;
 - Chaque titulaire est également une ressource car il reçoit les infos pour sa classe.
- 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	Crossfit	Carole Fasel	Bouge, transpire, dépasse-toi ! Le CrossFit te propose des entraînements variés et dynamiques pour te renforcer, améliorer ton endurance et te défouler dans une ambiance motivante. Viens tester ta puissance et ton esprit d'équipe ! Participants max : 12	Du 26 octobre au 11 janvier	LUNDI
2	Hip Hop	Tatiana Elbaum	Viens découvrir le Hip-Hop et sa culture . Dans ce cours, tu pourras travailler les bases de la danse comme le rythme, le bounce, des steps de base et des routines chorégraphiques. 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. Participants max : 15	Du 15 février au 10 mai	
3	Aquarelle	Charlotte Cajoux	Viens découvrir cette technique de peinture avec les bases (dégradés, fondus, mélanges de couleurs). Tu pourras réaliser des pas à pas guidés pour peindre des paysages, des fleurs, ou peindre tranquillement de ton côté. Tu pourras aussi créer tes propres cartes d'anniversaire, de Noël, ... Aucune expérience n'est nécessaire, il faut juste l'envie de créer et d'expérimenter et de passer un bon moment ! Participants max : 14	Du 26 janvier au 27 avril	MARDI
4	6H de Fribourg	David Brodard	Projet de participation à la course annuelle de modélisme. ➔ Le groupe d'élèves participants s'est constitué de façon anticipée via M. Brodard.	Du 28 octobre au 05 mai	MERCREDI
5	Yoga	Carole Fasel	Envie de te détendre tout en renforçant ton corps ? Le cours de yoga te propose un moment pour te recentrer, respirer et bouger en douceur. Pas besoin d'être souple ou sportif : viens comme tu es, et découvre les bienfaits du yoga au quotidien ! Participants max : 12	Du 02 décembre au 24 février	
6	Atelier d'écriture	Antoine Rossier	Toutes les deux semaines, un sujet d'écriture créative est proposé : explorer son imaginaire, écrire la suite d'un roman, s'inspirer d'une image, ou encore choisir son propre sujet. 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 ! Info : priorité sera donnée aux élèves n'ayant pas participé au cours l'année passée. Participants max : 10	Du 04.11. au 05.05. Toutes les deux semaines (04.11, 18.11, 02.12, 16.12, 13.01, 27.01, 24.02, 10.03, 21.04, 05.05)	
7	Robotique	Cendrine Grenier	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 ! Participants max : 10 (voir 12)	Du 27 janvier au 28 avril	

N°	Cours	Intervenants	Descriptif	Dates	Jour
8	Unihockey	Frédéric Page	Perfectionnement technique et développement tactique sont au programme. Si tu as envie d'aller un peu plus loin dans ce sport d'équipe explosif que ce qui t'est proposé habituellement à l'école, ce cours est pour toi. Participants max : 20	Du 29 octobre au 14 janvier	JEUDI
9	Débats	Mathieu Claudet et Sylvie Corpataux	Viens apprendre à convaincre, argumenter et débattre sur des sujets qui te concernent. Avec d'autres élèves motivé-e-s, tu développeras ton aisance à l'oral, ton esprit critique et ta confiance. Le but ? Représenter notre CO lors du concours La Jeunesse Débat et affronter d'autres écoles dans des débats passionnants ! 🎯 Défends tes idées. 🎯 Écoute les autres. 🎯 Ose prendre la parole. 🎯 Relève le défi ! Une expérience unique pour apprendre à s'exprimer, à réfléchir, à faire entendre sa voix et à connaître d'autres élèves des autres CO du canton. Participants max : 14 ⚠ Cours ouvert au 10H et 11H	Du 29 octobre au 14 janvier	
10	Initiation au patois	Jacques Jenny	Initiation au patois fribourgeois et de la Gruyère. Un peu d'histoire de la langue du pays de nos ancêtres, acquisition des éléments essentiels du patois, vocabulaire et expressions, exercices de conversation en patois. Participants max : 10	Du 05 novembre au 21 janvier	
11	Futsal garçons	Frédéric Page	Tu aimes le foot. Tu aimerais perfectionner ta technique. 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. Participants max : 20	Du 21 janvier au 11 mars	
12	Badminton et sports de raquettes	Arnaud Vauthey	Participe au cours fac de badminton, peaufine ta technique et viens découvrir d'autres sport de raquettes. Participants max : 16	Du 28 janvier au 13 mai	

N°	Cours	Intervenants	Descriptif	Dates	Jour
13	Partage de lectures	Carine Bonvin	Partageons nos lectures , nos coups de cœurs littéraires, découvrons quelques grands auteurs, thèmes littéraires, éditions spéciales... Ton partage de lecture aux autres participants te permettra de choisir un livre en librairie. Participants max : 12	Du 30 octobre au 25 juin 30.10, 20.11, 18.12, 15.1, 19.2, 12.3, 16.4, 14.5, 4.6, 25.6	VENDREDI
14	Espagnol 1	Marcela Kuhn	Tu veux découvrir l'espagnol de façon ludique et progressive ? Cours optimal pour débutants : vocabulaire de base, jeux, dialogues et culture hispanique. Apprendre en s'amusant et en confiance. Participants max : 10	Du 30 octobre au 15 janvier	
15	Espagnol 2	Marcela Kuhn	Tu connais déjà l'espagnol et tu veux pratiquer davantage ? Atelier avancé : conversation, jeux de rôle, chansons, culture et mise en pratique. Un espace vivant pour parler, échanger et progresser ! Vamos a practicar y a disfrutar del español ! Participants max : 10	Dates proposées selon les inscriptions	
16	Impro : ose, réagis, crée !	Matthieu Fragnière	Envie de gagner en confiance, d'être plus à l'aise à l'oral et d'apprendre à réagir quand tu ne sais pas quoi répondre ? Pendant 10 séances, tu vas jouer, improviser, créer et relever des défis... tout en développant des compétences utiles à l'école et dans la vie. Et pour terminer : deux séances de simulation d'entretiens d'embauche pour t'entraîner à décrocher une place de stage ou d'apprentissage ! Aucune expérience théâtrale nécessaire : viens simplement avec l'envie d'essayer. Participants max : 16	Du 15 janvier au 23 avril	

N°	Cours	Intervenants	Descriptif	Dates
17	Prix RTS littérature	Christel Barras & Marlyse Cuennet	Nous t'offrons la possibilité de participer à un jury de lecture afin d'attribuer le prix RTS Littérature Ados en lisant les romans de la sélection de cette année. Ce cours se déroule sur 7 séances sur la pause de midi du vendredi. Nous allons également découvrir le ou la gagnant.e au Salon du livre, le 24 février 2027. Inscriptions déjà closes chez Mme Barras Fleury et Mme Cuennet	Le cours facultatif débute rapidement étant donné la date du salon du livre. Dates transmises par les organisatrices.
18	L'œil du photographe sportif	Xavier Demeulemeester	Tu aimerais apprendre à utiliser les fonctionnalités photo et vidéo de ton smartphone pour produire des images de qualité mettant en valeur des sportifs en mouvement ? Ce cours est fait pour toi ! Tu découvriras les notions de cadrage, de lumière, de mouvement, de narration visuelle et de sélection d'images. Tu prendras également part à la conception et au montage d'une exposition en mettant en valeur le travail réalisé par les photographes des précédentes éditions.	Le projet débute dès septembre via des inscriptions à part.
19	Danse pour les 11H	Anaëlle Rumo et Arnaud Vauthey	Tu aimes danser , t'amuser et relever un petit défi ? Cette chorégraphie sera un projet commun entre élèves et profs : ensemble, nous allons imaginer, créer et apprendre la chorégraphie . Tes idées et ta créativité seront donc les bienvenues ! L'occasion de construire quelque chose tous ensemble, dans une ambiance sympa, et de mettre le feu à la clôture ! Tu es en 11H ? Tu as envie de danser, de proposer tes idées et de passer un bon moment ? Pas besoin d'être un pro : viens surtout avec ta motivation ! Inscris-toi au cours FAC et rejoins-nous !	Première rencontre en février Les dates seront ensuite choisies ensemble.

INSCRIPTIONS POUR LES COURS FACULTATIFS

SCAN



CAROLE FASEL - CAROLE.FASEL@EDUFR.CH