

Semaine Ateliers & Découvertes



Liste des activités

Semaine du 15 au 19 juin 2026

Etablissement secondaire de Payerne
et environs



Chers élèves,

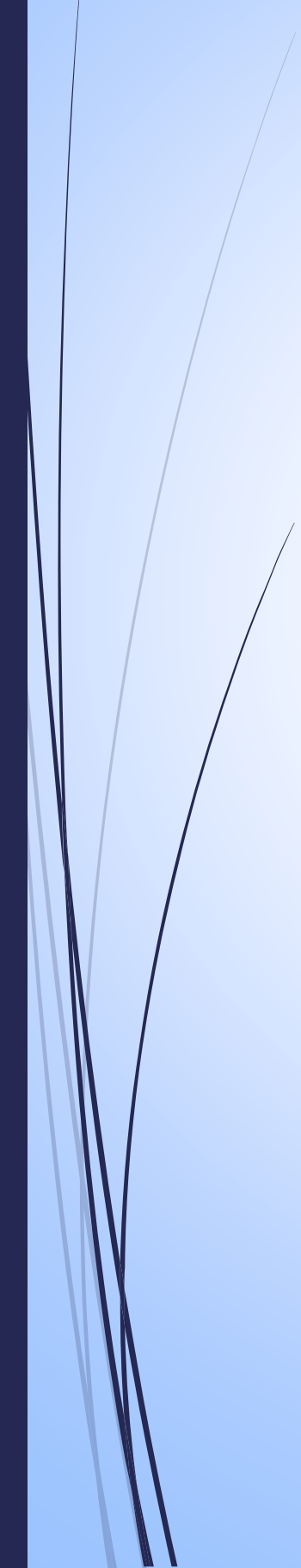
Pendant la semaine du **15 au 19 juin**, vous devrez vous inscrire à **quatre séminaires**. Pas d'inquiétude, il y en aura pour tous les goûts — que vous soyez curieux, passionnés ou juste à la recherche de quelque chose de nouveau, vous trouverez forcément votre bonheur !

→ **Petite règle importante :**

Vous ne pouvez pas vous inscrire deux fois au même séminaire, alors faites bien attention quand vous ferez vos choix.

Les infos pour vous inscrire vous seront données par votre maître ou maîtresse de classe, alors restez à l'écoute. L'inscription se fera en ligne, donc pensez à vérifier que vous avez bien vos identifiants de connexion sous la main.

À bientôt et bon choix de séminaires !



Liste des activités

Propositions de séminaires
pour le



LUNDI

1.01 Initiation au football

Descriptif

Le football est un sport connu. On pense parfois savoir y jouer, mais rien ne vaut une initiation pour en apprendre les bases avec un ancien entraîneur.

En faisant des ateliers techniques le matin (dribble, tirs, explosivité), nous pourrions entamer un tournoi pendant l'après-midi avec des matchs.

Contrainte(s)

Affaires de sport. Chaussures à crampons (sans fer) si en extérieur.



1.02 A vélo au fil de l'eau via Salavaux

Descriptif

Viens te balader avec nous le long de la Broye jusqu'à Morat. Beach-volley et jeux de balle nous attendrons.

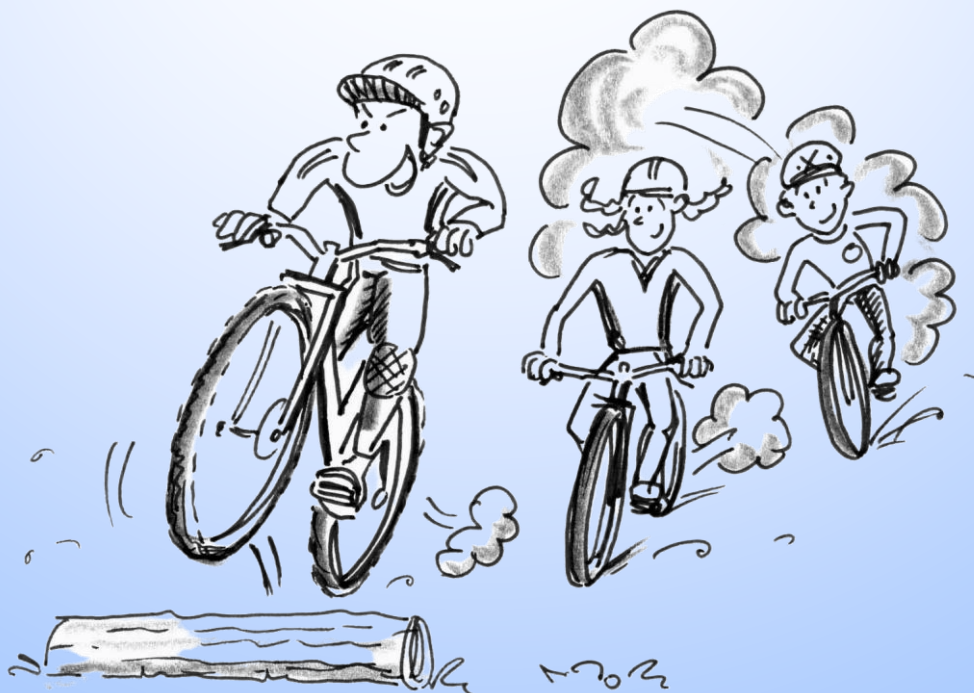
Partons ensuite dans l'autre sens, direction Lucens, Villeneuve et Surpierre, tout cela à la force des mollets.

Contrainte(s)

Un vélo en parfait état **ET** un casque.



Les vélos électriques sont interdits !



1.03 Vivre une émission radio ; rédiger, enregistrer et diffuser

ATTENTION! Séminaire sur 2 jours !

Descriptif

Tu as envie de te mettre dans la peau d'un animateur radio ? Alors ce séminaire est pour toi ! Après avoir choisi le thème de ton émission avec tes camarades, tu te plongeras dans le rôle d'un journaliste radio et effectueras des recherches afin de rédiger une chronique que tu enregistreras en live. Finalement, tu pourras la publier afin de la diffuser sur les ondes de radiobus.fm !



1.04 Découverte du Vully

Descriptif

Pars à la découverte du Vully à travers une activité passionnante entre histoire, nature et aventure !

Explore le mur des Helvètes, les fortifications de 1914-1918 et les mystérieuses grottes des Trois-Lacs. Découvre aussi comment la correction des eaux a transformé toute la région.

Une expérience originale pour apprendre autrement, sur le terrain, tout en vivant un moment captivant !

Contrainte(s)

Ne pas avoir peur de marcher toute la journée !



1.05 Sur les voies romaines entre Payerne et Avenches

Descriptif

Randonnée le long de la Broye entre Payerne et Avenches avec une vue su les Alpes fribourgeoises.

Contrainte(s)

Pouvoir marcher toute la journée. Parcours avec un peu de dénivelé.



1.06 Aventicum express

Descriptif

Envie de vivre une aventure comme dans Pékin Express ?

Alors prépare-toi à Aventicum express ! Lors de ce séminaire, tu participeras à une course d'orientation pleine de défis à travers les vestiges romains d'Avenches. En équipe, vous devrez résoudre des énigmes, relever des défis et vous déplacer entre plusieurs monuments historiques.

Si tu aimes les défis et découvrir l'histoire autrement, Aventicum express est fait pour toi !



1.07 Unihockey

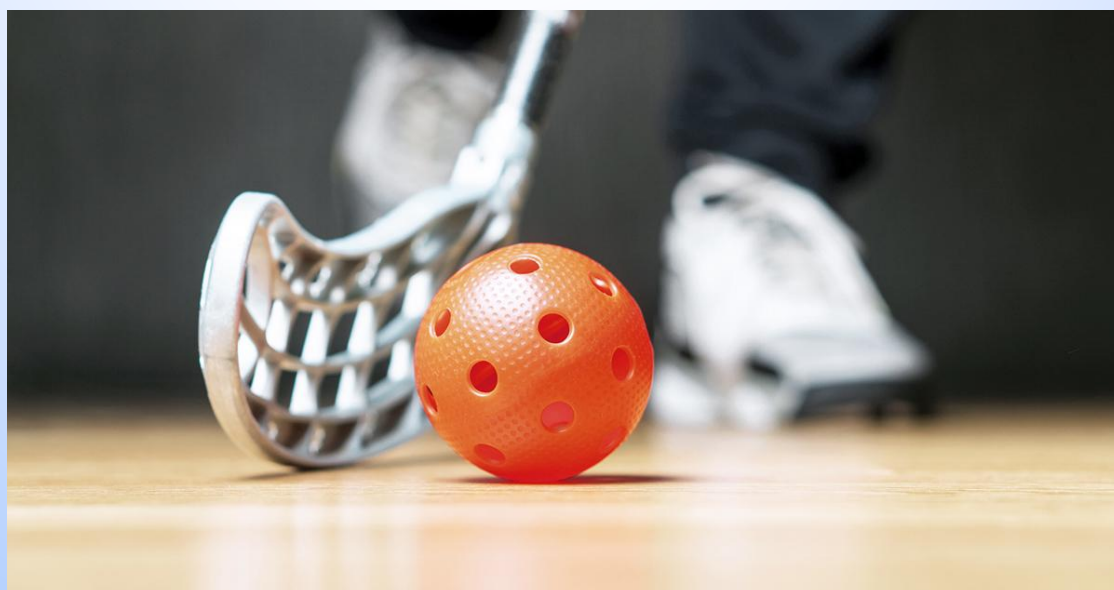
Descriptif

Tu as envie de venir bouger dans un sport dynamique, d'en maîtriser les règles et de te confronter aux autres lors d'un tournoi ?

Alors rejoins-nous !

Contrainte(s)

Tu peux prendre une canne d'unihockey et/ou ton matériel de gardien si tu en as.



1.08 Randonnée artistique dans le Lavaux

Descriptif

Rejoins-nous dans une randonnée artistique à travers les vignobles en terrasses de Lavaux, classés au patrimoine mondial de l'UNESCO. Le parcours de **11,1 km (env. 3h15)** relie Lutry à Saint-Saphorin, avec des vues spectaculaires sur le lac Léman.

En chemin, tu réaliseras une carte postale « sur les traces du peintre Ferdinand Hodler », mêlant observation et création.

Contrainte(s)

Journée destinée aux motivés, aimant marcher longtemps et s'investir dans une activité artistique.



1.09 Marche au fil de la Broye

Descriptif

Viens en apprendre plus sur la rivière et son environnement.



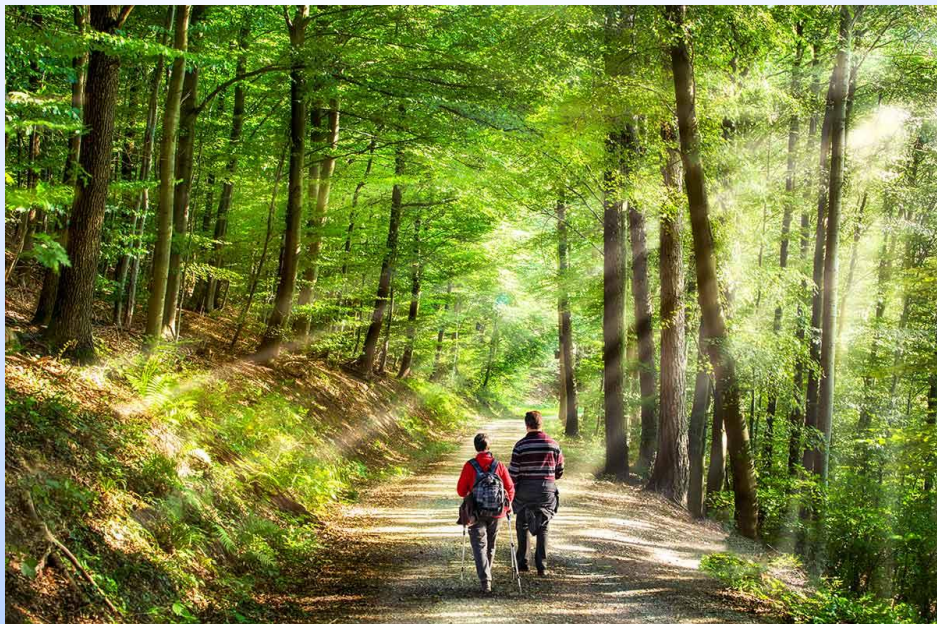
1.10 Randonnée en forêt

Descriptif

Marcher 15 kilomètres sur des sentiers avec de la terre et des montées ne te fait pas peur ?

Bienvenue à cette randonnée au cours de laquelle nous découvrirons la nature broyée, entre champs et forêts.

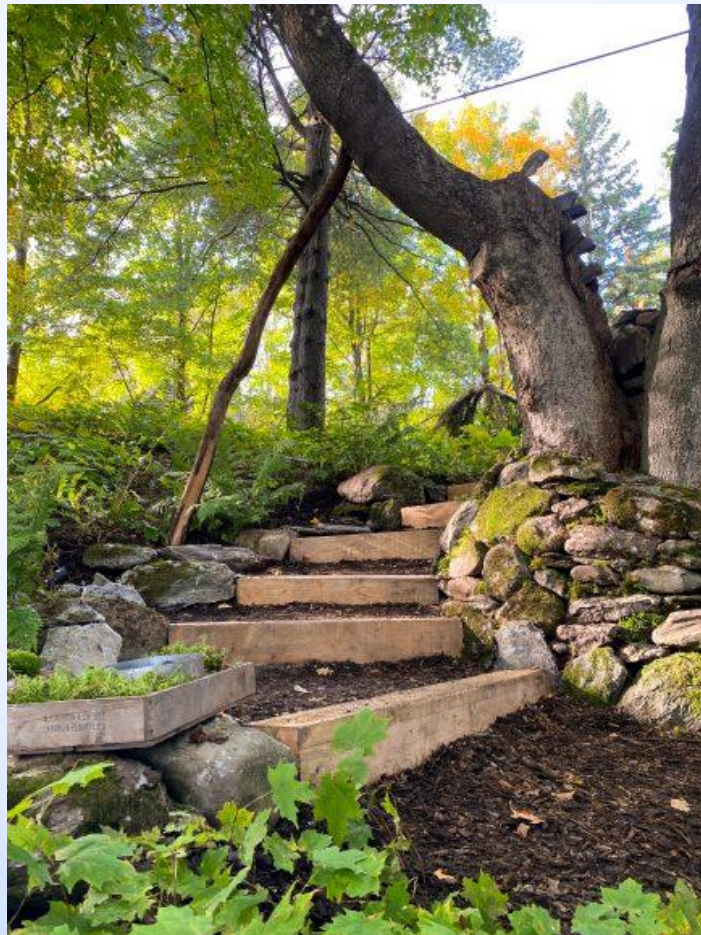
Nous prendrons le train jusqu'à Granges-Marnand, où débutera la marche, pique-niquerons dans la forêt vers le milieu du trajet, puis retournerons à la gare de Granges-Marnand, où nous prendrons le train pour rentrer à Payerne.



1.11 Immersion en forêt

Descriptif

Viens te reconnecter à la forêt par diverses activités.



1.12 Visite de Berne

Descriptif

Viens visiter la ville de Berne : fosse aux ours, jardin des Roses, et la cathédrale.



1.13 World cup



Réservé aux filles !!!

Descriptif

De nombreuses légendes ont débuté par le futsal. Neymar ou Ronaldinho sont des exemples célèbres, ayant développé une vivacité dans les petits espaces.

Maintenant c'est à ton tour de te mesurer aux autres !

Le futsal, c'est du football intensif : petit terrain, actions rapides, technique pure. Entraîne-toi à dribbler, à contrôler, à viser et à jouer en équipe. Pas besoin d'être une pro : il suffit d'avoir envie de jouer.

Contrainte(s)

Equipement de sport : chaussures de sport à semelles plates. Possibilité de prendre des protège-tibias et des gants



1.14 Escape Game & Jeux de société

Descriptif

Tu aimes enquêter et résoudre des énigmes ?

Viens découvrir l'univers de l'Escape Game en jeux de société, et bien plus encore...



1.15 Atelier photographie



Séminaire sur 2 jours !

Descriptif

A l'aide d'un photographe professionnel, viens apprendre les bases de la photographie pour immortaliser tes amis, tes hobbies, tes passions afin de les mettre en valeur en image.

Tu vas apprendre à utiliser la lumière naturelle, ainsi que les différents modes nécessaires :

- ✓ Mode AV (ouverture)
- ✓ Mode TV (vitesse)
- ✓ Sensibilité ISO
- ✓ Balance des blancs
- ✓ ...



Tu vas utiliser le net et flou, comment composer tes images et aussi faire des photos avec des effets d'optique...

1.16 La Zen attitude

ATTENTION! Séminaire sur 2 jours !

Descriptif

Je te propose de TE découvrir et d'apprendre des techniques par des exercices pratiques qui te seront utiles dans ton quotidien.

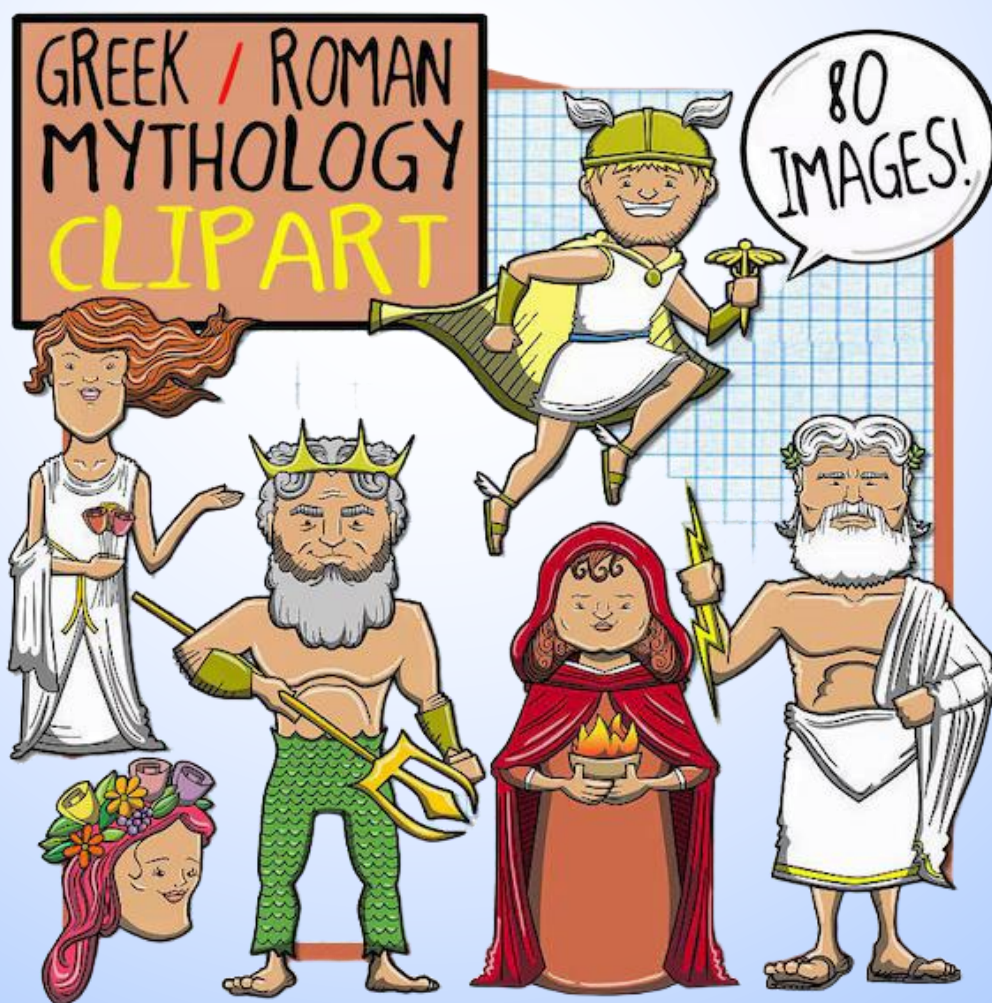
Tu te poses beaucoup de questions sur ton futur, tu aimes aider les gens, tu as envie de prendre soin de toi et de prendre quelques jours pour t'occuper de toi, découvrir des pratiques que tu pourras réutiliser pour toi-même ou ton entourage, tu es (hyper)sensible, ou tu as simplement envie de te connaître plus en prenant confiance en toi... et bien ce séminaire est pour toi !



1.17 Atelier sur la mythologie grecque et romaine

Descriptif

Dans cet atelier, tu découvriras plusieurs mythes et Dieux antiques au travers d'histoires, de jeux et d'activités diverses.



1.18 Storytelling, jeux et pratiques poétiques

Descriptif

Viens développer ta créativité poétique et l'art de raconter des histoires tout en t'amusant !

D'éléments théoriques en jeux collectifs divertissants et stimulants, prépare-toi à vivre une passionnante aventure autour de la langue française !



1.19 Les petits scientifiques en action

Descriptif

Prêts à devenir des scientifiques ?

Pendant cette activité, vous allez réaliser des expériences surprenantes, observer des phénomènes étonnants et tenter de comprendre les secrets de la science.

Curiosité, esprit d'équipe et envie d'expérimenter seront vos meilleurs outils.



1.20 Mode et créations

Descriptif

Initiation aux bases de la mode, d'un parcours sur les plus grands créateurs, ainsi que d'un atelier de "customisation" de t-shirts.

Contrainte(s)

Venir avec un T-shirt ou le vêtement que tu souhaites customiser et il doit être **blanc** !

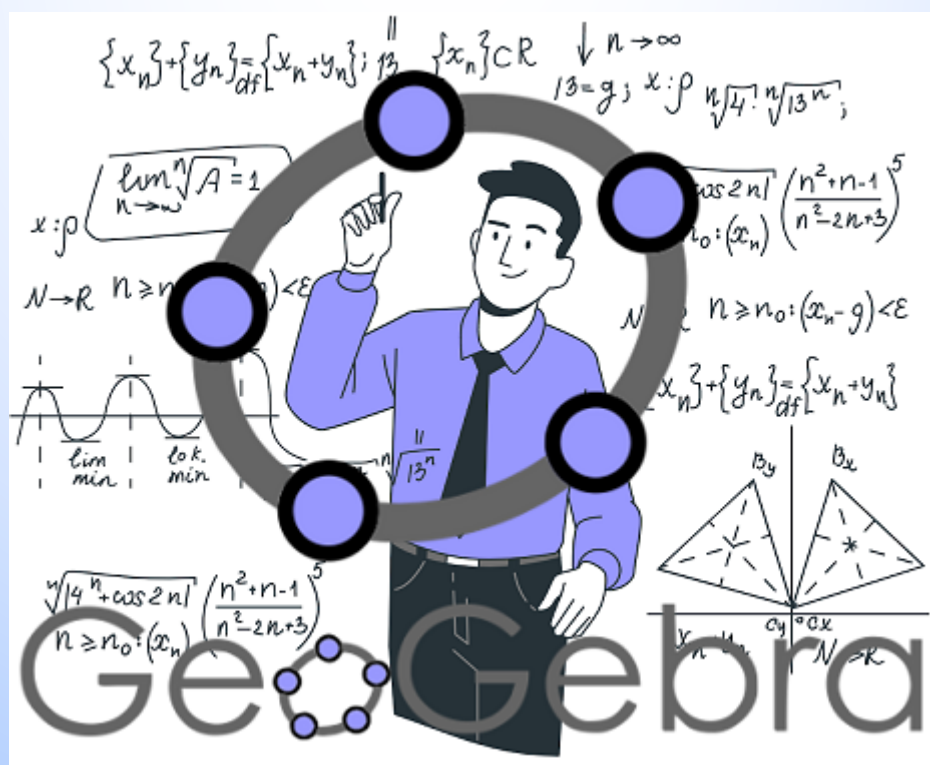


1.21 Introduction à GeoGebra

Descriptif

Découvre GeoGebra, un outil interactif et ludique qui permet d'explorer les mathématiques autrement !

Grâce à ce programme, tu pourras créer des figures, expérimenter, visualiser des concepts et apprendre de manière dynamique et intuitive. Une nouvelle façon de faire des maths en s'amusant !



1.22 Enfin un peu de cuisine !

Descriptif

Du grain au granola !

Du pétrin à l'assiette !

Contrainte(s)



Pour l'atelier granola, utilisation de fruits à coque.



1.23 Les jeux TV s'invitent à Payerne



Réservé aux élèves de 9H !!!

Descriptif

Viens tester plusieurs formats de jeux télévisés !

Nous avons besoin de sérieux compétiteurs pour réussir les épreuves sportives, logiques et d'orientation.

Nous comptons sur toi !



**Devenez
candidat
de jeux
télé**

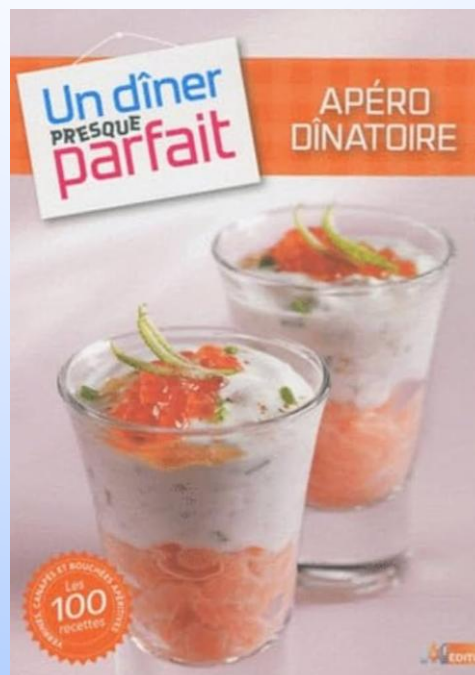
1.24 Un apéro (presque) parfait !

Descriptif

Envie d'apprendre à préparer un apéritif à la fois bon, sain et élégant ? Dans cet atelier, nous découvrirons les bases de l'éducation nutritionnelle tout en passant à la pratique.

Au programme : comprendre ce qui fait un apéro équilibré, apprendre à dresser une jolie table, préparer des cocktails sans alcool colorés et réaliser quelques apéritifs originaux et facile à refaire à la maison.

Parfait pour devenir le roi ou la reine de l'apéro... Presque parfait !



1.25 Bracelets brésiliens et bracelets d'amitié

Descriptif

Viens créer tes bracelets en fils de coton, avec une technique de nœuds.

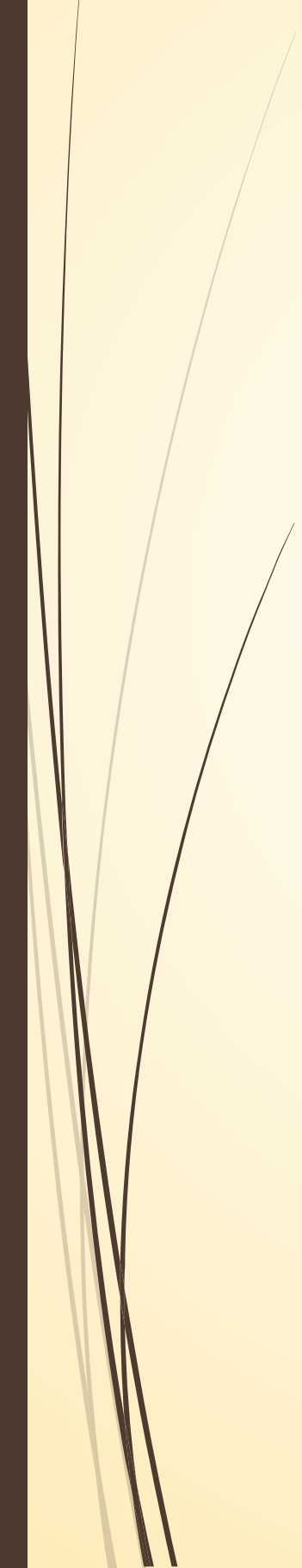


1.26 Espagnol de survie : un week-end en ville

Descriptif

Se débrouiller en espagnol le temps d'un week-end : un atelier pratique pour apprendre les expressions clés pour être autonome lors d'un court séjour en Espagne.





Liste des activités

Propositions de séminaires
pour le

A rectangular box with a black border containing the word "Mardi" in a colorful, stylized font. The letters are: 'M' (orange), 'a' (blue), 'r' (yellow), 'd' (pink), and 'i' (orange). A small orange circle is above the 'i'. A small white box with the word "MARDI" in red capital letters is positioned at the bottom right of the 'i'.

Mardi

2.01 Initiation au football

Descriptif

Le football est un sport connu. On pense parfois savoir y jouer, mais rien ne vaut une initiation pour en apprendre les bases avec un ancien entraîneur.

En faisant des ateliers techniques le matin (dribble, tirs, explosivité), nous pourrons entamer un tournoi pendant l'après-midi avec des matchs.

Contrainte(s)

Affaires de sport. Chaussures à crampons (sans fer) si en extérieur.



2.02 A vélo au fil de l'eau via Salavaux

Descriptif

Viens te balader avec nous le long de la Broye jusqu'à Morat. Beach-volly et jeux de balle nous attendrons.

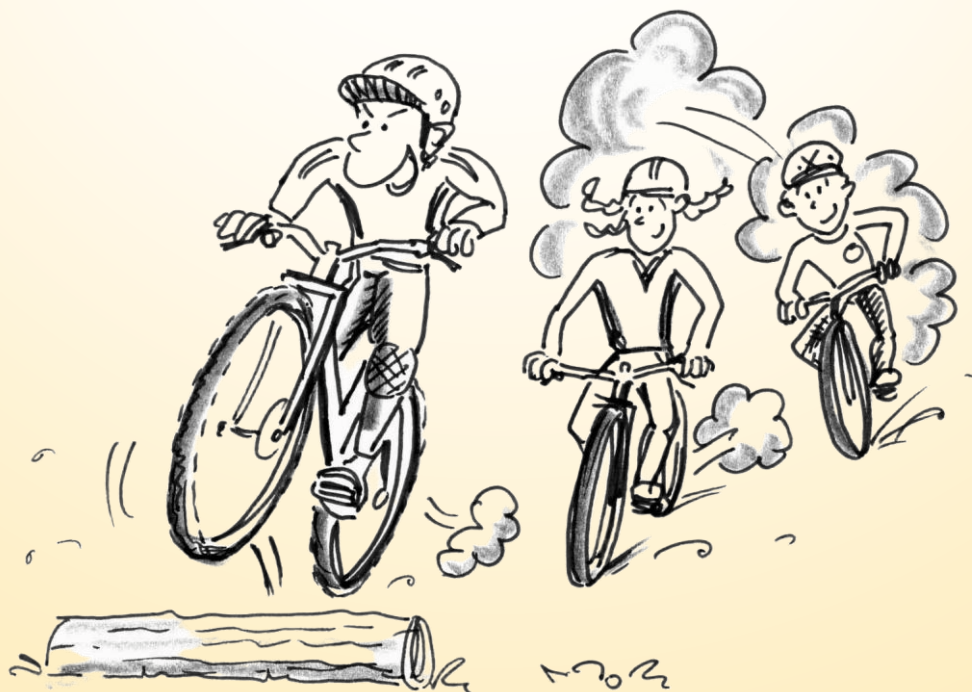
Partons ensuite dans l'autre sens, direction Lucens, Villeneuve et Surpierre, tout cela à la force des mollets.

Contrainte(s)

Un vélo en parfait état **ET** un casque.



Les vélos électriques sont interdits !



2.03 Balade et chasse au trésor à Estavayer-le-lac

Descriptif

Le matin, nous nous rendrons à Estavayer-le-lac où tu participeras à une chasse au trésor pour découvrir la vieille ville. L'après-midi sera composé de diverses activités.



2.04 Découverte du Vully

Descriptif

Pars à la découverte du Vully à travers une activité passionnante entre histoire, nature et aventure !

Explore le mur des Helvètes, les fortifications de 1914-1918 et les mystérieuses grottes des Trois-Lacs. Découvre aussi comment la correction des eaux a transformé toute la région.

Une expérience originale pour apprendre autrement, sur le terrain, tout en vivant un moment captivant !

Contrainte(s)

Ne pas avoir peur de marcher toute la journée !

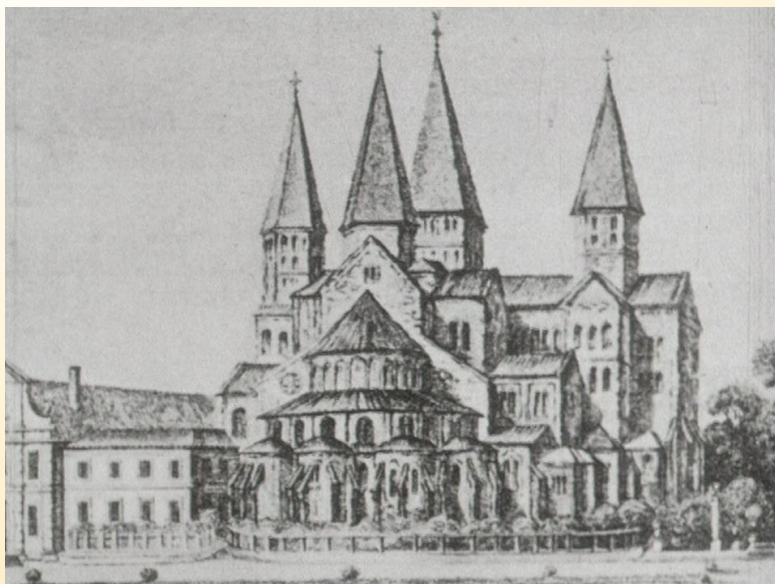


2.05 Balades dans Payerne et dessins

Descriptif

Viens te balader dans la ville de Payerne et t'arrêter pour admirer la nature qui se cache en ville et la dessiner.

En plus, tu n'as pas besoin d'être doué en dessin !



2.06 Ciao Italia !

Descriptif

As-tu envie de découvrir quelques aspects de la langue et de la culture italienne par le jeu, la géographie, la musique et la nourriture ?

Alors, rejoins-moi !



2.07 Unihockey

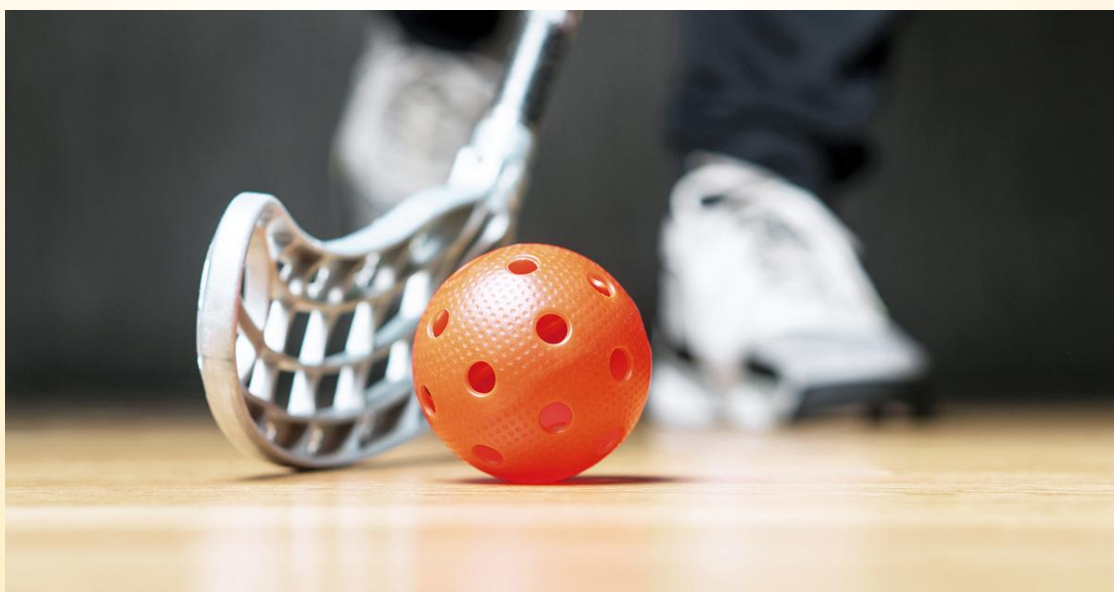
Descriptif

Tu as envie de venir bouger dans un sport dynamique, d'en maîtriser les règles et de te confronter aux autres lors d'un tournoi ?

Alors rejoins-nous !

Contrainte(s)

Tu peux prendre une canne d'unihockey et/ou ton matériel de gardien si tu en as.



2.08 Randonnée et arts

Descriptif

Rejoins-nous pour une randonnée au bord du lac de Morat, combinée à une activité d'arts visuels originale dans un cadre naturel apaisant.

Tu découvriras et tu fabriqueras un **calame**, un **outil d'écriture traditionnel taillé dans un roseau**, utilisé depuis l'Antiquité pour le dessin et la calligraphie. Tu expérimenteras ensuite dessins et écritures artistiques inspirés du paysage.

Contrainte(s)

Journée destinée aux motivés, aimant marcher longtemps et s'investir dans une activité artistique.



2.09 Marche au fil de la Broye

Descriptif

Viens en apprendre plus sur la rivière et son environnement.



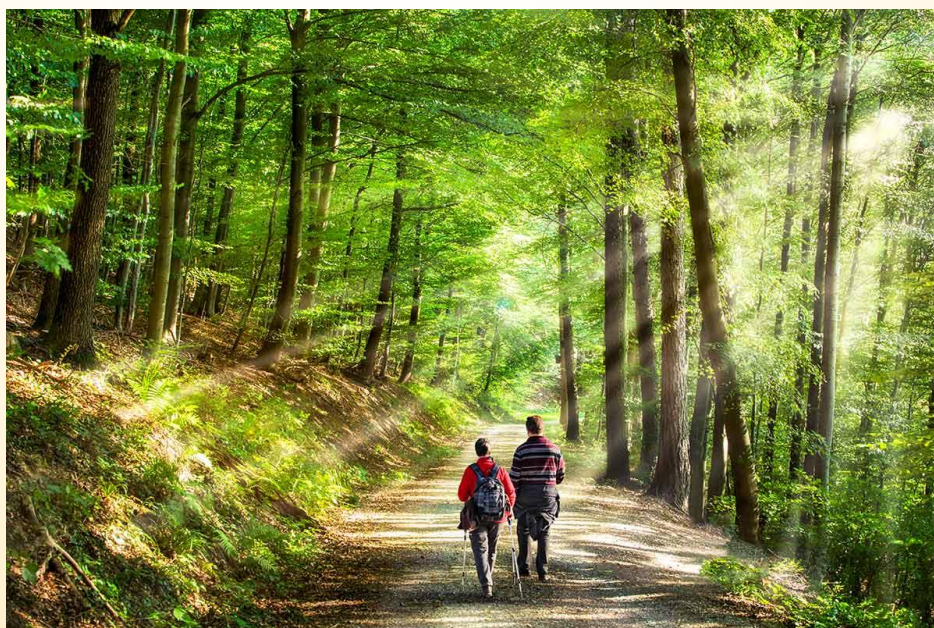
2.10 Randonnée en forêt

Descriptif

Marcher 15 kilomètres sur des sentiers avec de la terre et des montées ne te fait pas peur ?

Bienvenue à cette randonnée au cours de laquelle nous découvrirons la nature broyée, entre champs et forêts.

Nous prendrons le train jusqu'à Granges-Marnand, où débutera la marche, pique-niquerons dans la forêt vers le milieu du trajet, puis retournerons à la gare de Granges-Marnand, où nous prendrons le train pour rentrer à Payerne.



2.11 Quand les grands racontent aux petits

Descriptif

Tu aimes lire et partager des émotions et transmettre le goût de la lecture ?

Ce séminaire te permettra de partager un moment avec un public plus jeune qui est impatient de t'écouter !



2.12 Journée au bord du lac

Descriptif

Envie de bouger, de rire et de profiter du soleil ?

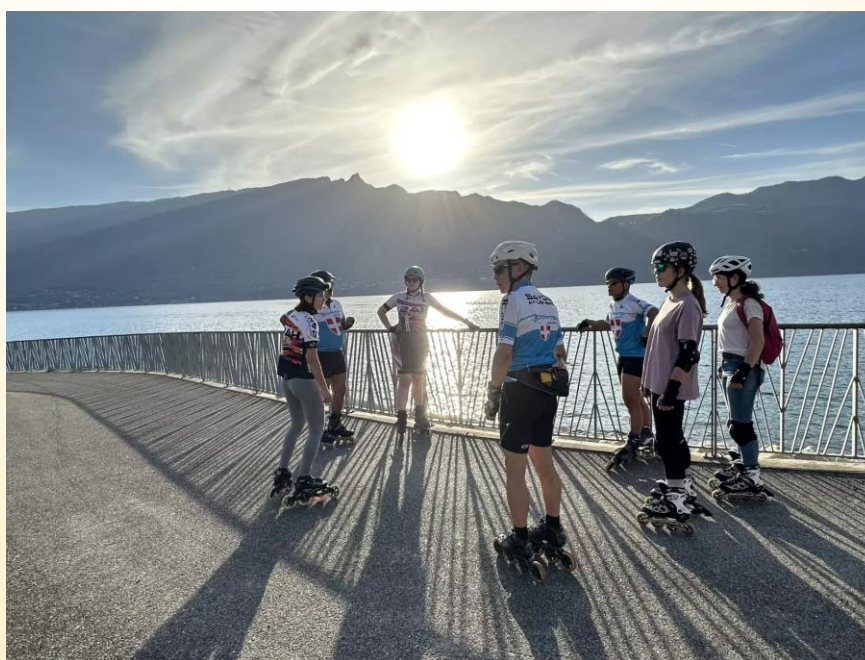
Offrez-vous une journée au bord du lac !

Au programme : matchs de Beach-volley sur le sable chaud, défis en roller le long de l'eau et détente dans une ambiance estivale.

Alors chaussez vos rollers, attrapez un ballon et venez

Contrainte(s)

Avoir des rollers !



2.13 World Cup



Réservé aux garçons !!!

Descriptif

De nombreuses légendes ont débuté par le futsal. Neymar ou Ronaldinho sont des exemples célèbres, ayant développé une vivacité dans les petits espaces.

Maintenant c'est à ton tour de te mesurer aux autres !

Le futsal, c'est du football intensif : petit terrain, actions rapides, technique pure. Entraîne-toi à dribbler, à contrôler, à viser et à jouer en équipe. Pas besoin d'être un pro : il suffit d'avoir envie de jouer.

Contrainte(s)

Equipement de sport : chaussures de sport à semelles plates. Possibilité de prendre des protège-tibias et des gants.



2.14 Escape Game & Jeux de société

Descriptif

Tu aimes enquêter et résoudre des énigmes ?

Viens découvrir l'univers de l'Escape Game en jeux de société, et bien plus encore...



2.15 La musique et les oiseaux

Descriptif

Les oiseaux chantent depuis toujours et inspirent les hommes dans leur musique.

Nous allons découvrir les chants d'oiseaux, ainsi que la façon dont ils ont inspiré certains compositeurs. Et il ne faut pas oublier que certains musiciens sont ... de drôles d'oiseaux !



2.16 Découverte des échecs

Descriptif

Viens t'initier aux échecs et perfectionner ton jeu lors d'un atelier dynamique et accessible à toutes et à tous. Découvre les bases stratégiques et mets-les en pratique à travers des parties guidées.

Nous mettrons en place des parties en équipe et des défis avec chrono.

Rejoins-nous pour un moment ludique pour stimuler la réflexion et partager le plaisir du jeu.



2.17 Film d'animation

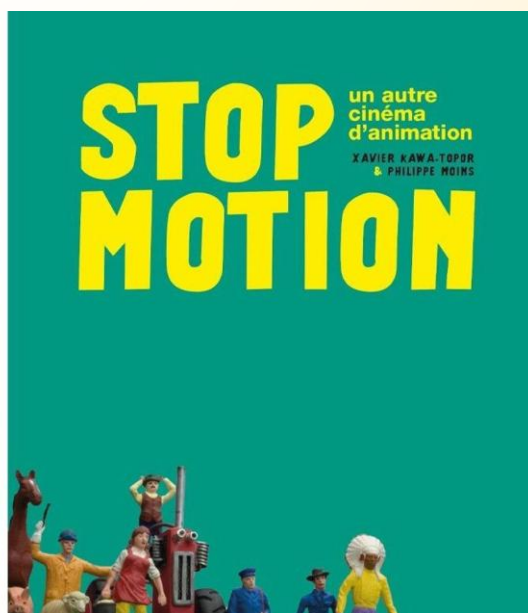
Descriptif

Création d'un film usant de la technique «Stop Motion», c'est-à-dire, image par image.

Tu pourras réaliser un court métrage à l'aide de dessins, de jouets, marionnettes, pâte à modeler,...

Contrainte(s)

Tu devras amener le matériel dont tu as besoin pour ton film.



2.18 Enigmes scientifiques

Descriptif

Viens réaliser des expériences scientifiques qui te permettront de résoudre l'énigme du manoir Duval.



2.19 Mode et créations

Descriptif

Initiation aux bases de la mode, d'un parcours sur les plus grands créateurs, ainsi que d'un atelier de "customisation" de t-shirts.

Contrainte(s)

Venir avec un T-shirt ou le vêtement que tu souhaites customiser et il doit être **blanc** !



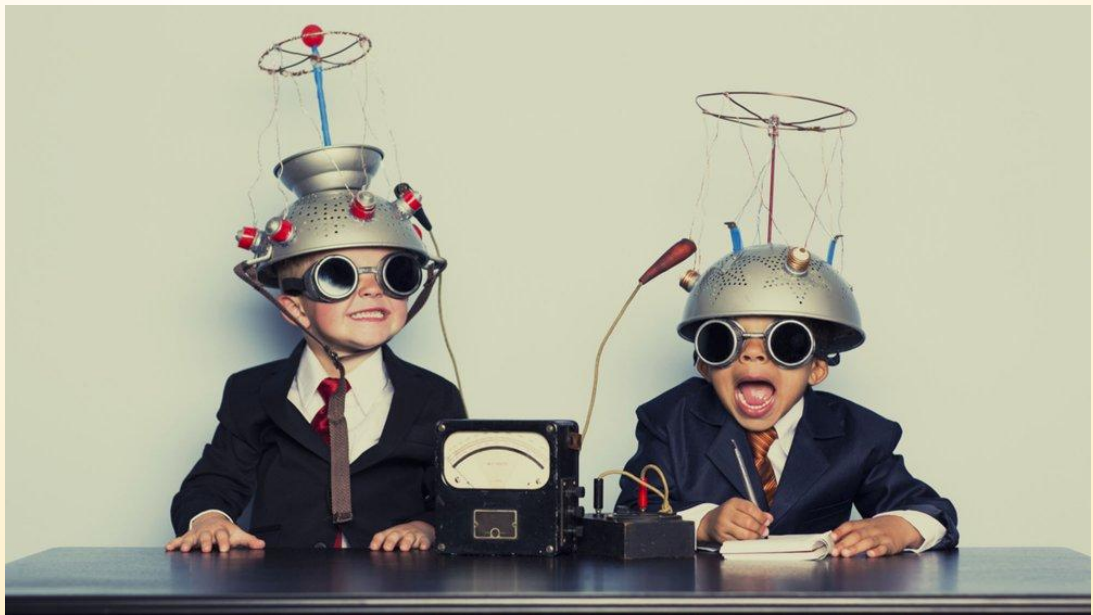
2.20 Les petits scientifiques en action

Descriptif

Prêts à devenir des scientifiques ?

Pendant cette activité, vous allez réaliser des expériences surprenantes, observer des phénomènes étonnants et tenter de comprendre les secrets de la science.

Curiosité, esprit d'équipe et envie d'expérimenter seront vos meilleurs outils.



2.21 Enfin un peu de cuisine !

Descriptif

Du grain au granola !

Du pétrin à l'assiette !

Contrainte(s)



Pour l'atelier granola, utilisation de fruits à coque.



2.22 Atelier d'écriture en extérieur

Descriptif

Pars à la découverte de ton environnement et laisse-toi inspirer par ce qui t'entoure !

A travers différentes activités d'observation et d'écriture en extérieur, tu apprendras à transformer ce que tu vois, entends et ressens en textes créatifs : descriptions, récits ou poésies.

Un atelier pour développer ton imagination, ton regard et ton style.



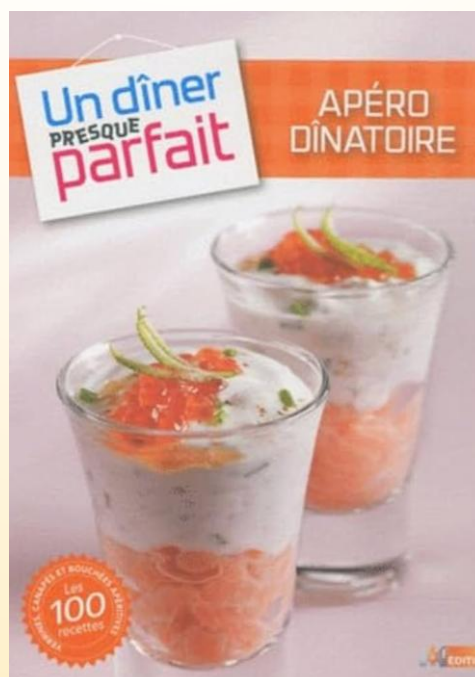
2.23 Un apéro (presque) parfait !

Descriptif

Envie d'apprendre à préparer un apéritif à la fois bon, sain et élégant ? Dans cet atelier, nous découvrirons les bases de l'éducation nutritionnelle tout en passant à la pratique.

Au programme : comprendre ce qui fait un apéro équilibré, apprendre à dresser une jolie table, préparer des cocktails sans alcool colorés et réaliser quelques apéritifs originaux et facile à refaire à la maison.

Parfait pour devenir le roi ou la reine de l'apéro... Presque parfait !

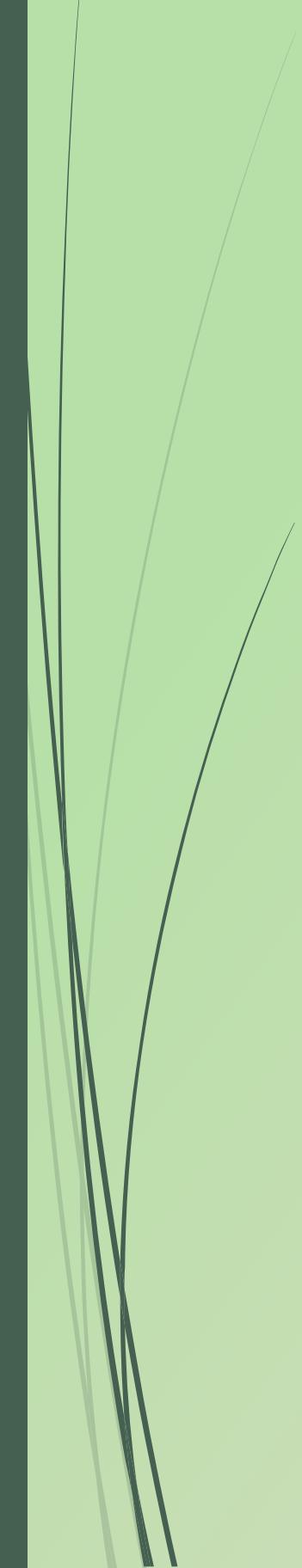


2.24 Bracelets brésiliens et bracelets d'amitié

Descriptif

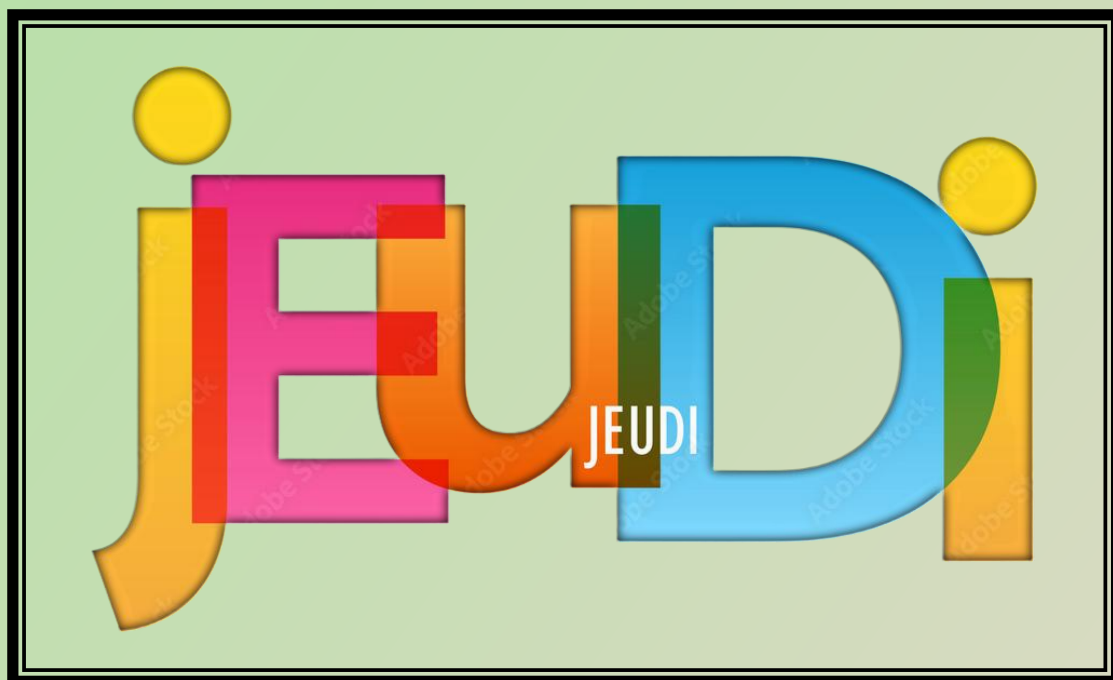
Viens créer tes bracelets en fils de coton, avec une technique de nœuds.





Liste des activités

Propositions de séminaires
pour le



3.01 Initiation au football

Descriptif

Le football est un sport connu. On pense parfois savoir y jouer, mais rien ne vaut une initiation pour en apprendre les bases avec un ancien entraîneur.

En faisant des ateliers techniques le matin (dribble, tirs, explosivité), nous pourrions entamer un tournoi pendant l'après-midi avec des matchs.

Contrainte(s)

Affaires de sport. Chaussures à crampons (sans fer) si en extérieur.



3.02 A vélo au fil de l'eau via Salavaux

Descriptif

Viens te balader avec nous le long de la Broye jusqu'à Morat. Beach-volly et jeux de balle nous attendrons.

Partons ensuite dans l'autre sens, direction Lucens, Villeneuve et Surpierre, tout cela à la force des mollets.

Contrainte(s)

Un vélo en parfait état **ET** un casque.



Les vélos électriques sont interdits !



3.03 Balade et chasse au trésor à Estavayer-le-lac

Descriptif

Le matin, nous nous rendrons à Estavayer-le-lac où tu participeras à une chasse au trésor pour découvrir la vieille ville. L'après-midi sera composé de diverses activités.

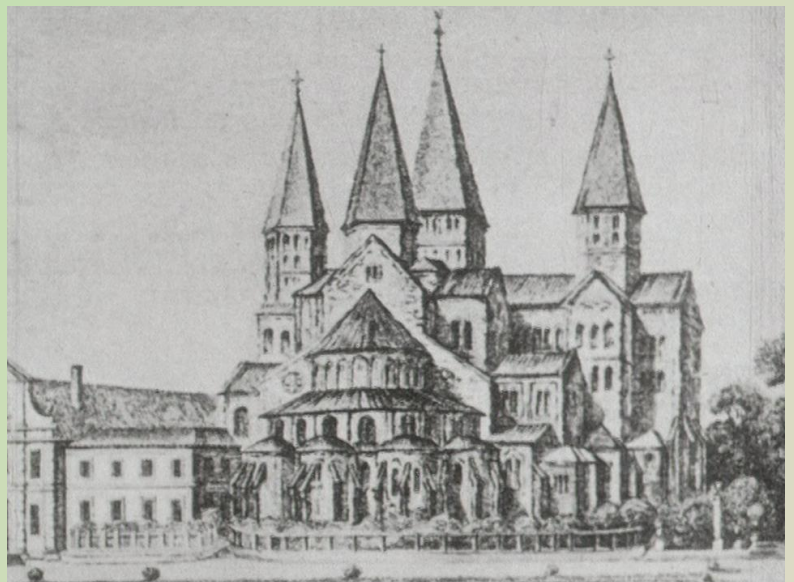


3.04 Balades dans Payerne et dessins

Descriptif

Viens te balader dans la ville de Payerne et t'arrêter pour admirer la nature qui se cache en ville et la dessiner.

En plus, tu n'as pas besoin d'être doué en dessin !



3.05 Sur les voies romaines entre Payerne et Avenches

Descriptif

Randonnée le long de la Broye entre Payerne et Avenches avec une vue su les Alpes fribourgeoises.

Contrainte(s)

Pouvoir marcher toute la journée. Parcours avec un peu de dénivelé.



3.06 Aventicum express

Descriptif

Envie de vivre une aventure comme dans Pékin Express ?

Alors prépare-toi à Aventicum express ! Lors de ce séminaire, tu participeras à une course d'orientation pleine de défis à travers les vestiges romains d'Avenches. En équipe, vous devrez résoudre des énigmes, relever des défis et vous déplacer entre plusieurs monuments historiques.

Si tu aimes les défis et découvrir l'histoire autrement, Aventicum express est fait pour toi !



3.07 Unihockey

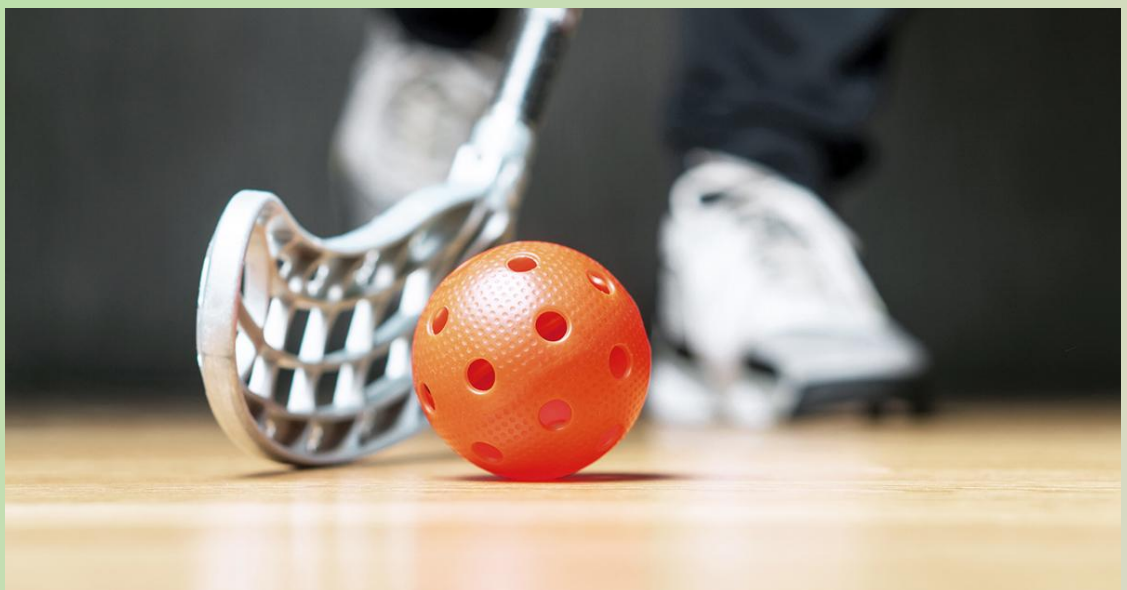
Descriptif

Tu as envie de venir bouger dans un sport dynamique, d'en maîtriser les règles et de te confronter aux autres lors d'un tournoi ?

Alors rejoins-nous !

Contrainte(s)

Tu peux prendre une canne d'unihockey et/ou ton matériel de gardien si tu en as.



3.08 Randonnée artistique

Descriptif

Rejoins-nous pour une immersion nature avec une randonnée dans les **Gorges du Gottéron** ou au bord du **Lac de Pérolles**.

Le parcours te permettra de découvrir un environnement naturel et riche, entre gorges sauvages ou rives paisibles, tout en suivant les traces de Niki de Saint Phalle et Jean Tinguely, sources d'inspiration pour une activité en arts visuels.

Contrainte(s)

Journée destinée aux motivés, appréciant la randonnée et la création artistique.



3.09 La musique et les oiseaux

Descriptif

Les oiseaux chantent depuis toujours et inspirent les hommes dans leur musique.

Nous allons découvrir les chants d'oiseaux, ainsi que la façon dont ils ont inspiré certains compositeurs. Et il ne faut pas oublier que certains musiciens sont ... de drôles d'oiseaux !



3.10 Improvisation théâtrale

Descriptif

Le théâtre, c'est forcément des textes longs et compliqués dans de grands décors... Et bien, pas forcément : on peut aussi s'amuser sur scène sans texte à apprendre et sans accessoire. C'est ce qu'on appelle l'improvisation théâtrale.

De l'imagination, de l'humour, c'est tout ce que tu auras besoin : Envie d'essayer ?



3.11 Storytelling, jeux et pratiques poétiques

Descriptif

Viens développer ta créativité poétique et l'art de raconter des histoires tout en t'amusant !

D'éléments théoriques en jeux collectifs divertissants et stimulants, prépare-toi à vivre une passionnante aventure autour de la langue française !



3.12 Journée au bord du lac

Descriptif

Envie de bouger, de rire et de profiter du soleil ?

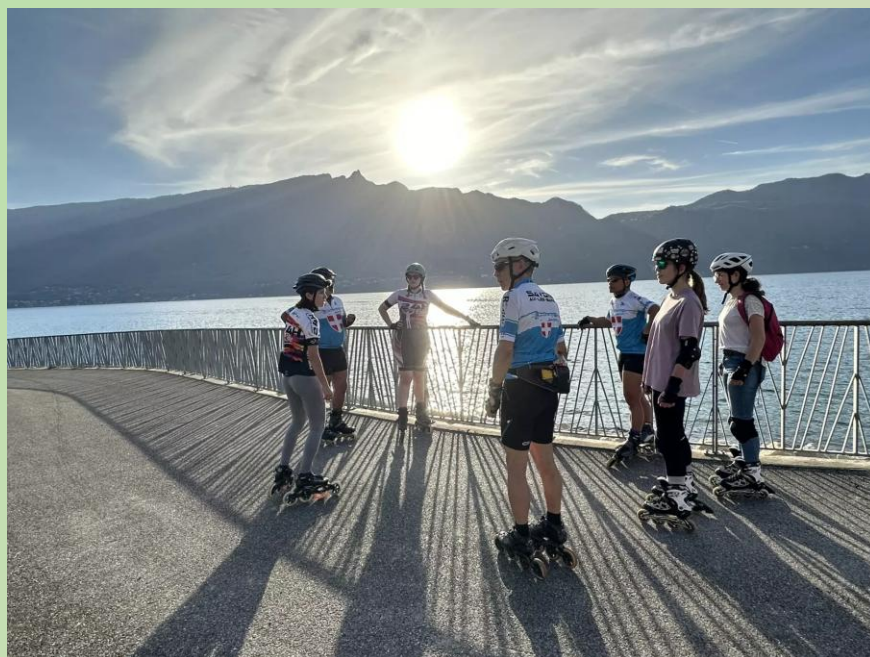
Offrez-vous une journée au bord du lac !

Au programme : matchs de Beach-volley sur le sable chaud, défis en roller le long de l'eau et détente dans une ambiance estivale.

Alors chaussez vos rollers, attrapez un ballon et venez

Contrainte(s)

Avoir des rollers !



3.13 La lettre de motivation



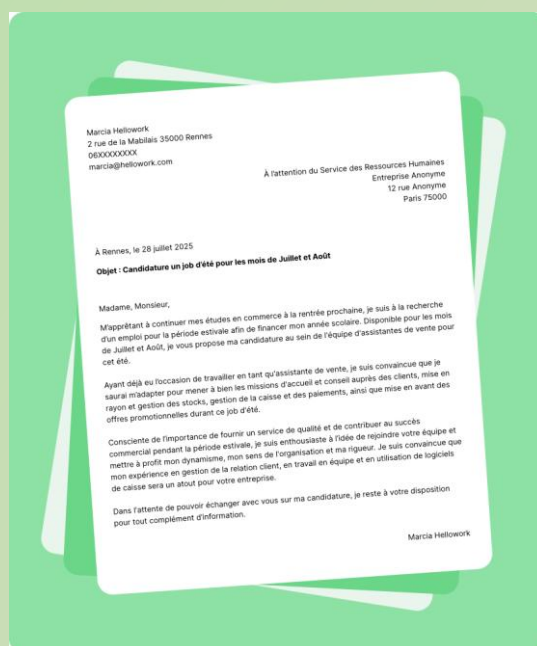
Séminaire en priorité pour les 10VP

Descriptif

Tu souhaites postuler pour une place d'apprentissage durant les vacances d'été, cette journée te permettra de rédiger ou améliorer ta lettre de motivation et constituer ton dossier de postulation.

Contrainte(s)

Prendre tes identifiants numériques, tes rapports de stage, tes 3 derniers bulletins de notes et avoir un projet concret pour lequel postuler.



3.14 Chant

Descriptif

Viens chanter à une ou plusieurs voix !

Contrainte(s)

Avoir envie de chanter !



3.15 Atelier photographie



Séminaire sur 2 jours !

Descriptif

A l'aide d'un photographe professionnel, viens apprendre les bases de la photographie pour immortaliser tes amis, tes hobbies, tes passions afin de les mettre en valeur en image.

Tu vas apprendre à utiliser la lumière naturelle, ainsi que les différents modes nécessaires :

- ✓ Mode AV (ouverture)
- ✓ Mode TV (vitesse)
- ✓ Sensibilité ISO
- ✓ Balance des blancs
- ✓ ...



Tu vas utiliser le net et flou, comment composer tes images et aussi faire des photos avec des effets d'optique...

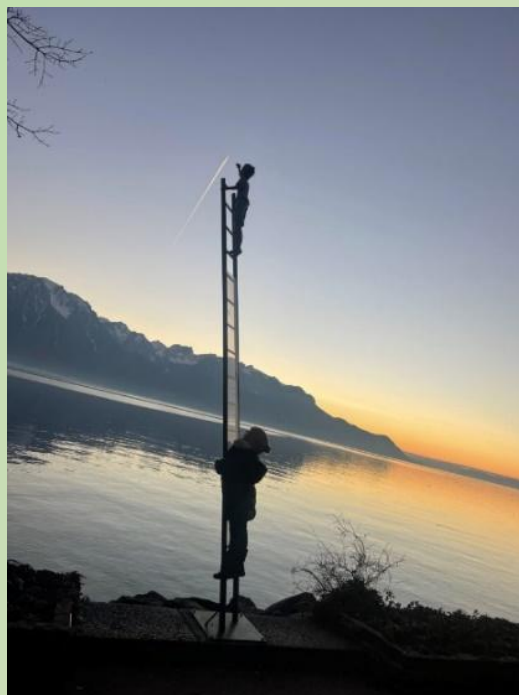
3.16 La zen attitude

ATTENTION! Séminaire sur 2 jours !

Descriptif

Je te propose de TE découvrir et d'apprendre des techniques par des exercices pratiques qui te seront utile dans ton quotidien.

Tu te poses beaucoup de questions sur ton futur, tu aimes aider les gens, tu as envie de prendre soin de toi et de prendre quelques jours pour t'occuper de toi, découvrir des pratiques que tu pourras réutiliser pour toi-même ou ton entourage, tu es (hyper)sensible, ou tu as simplement envie de te connaître plus en prenant confiance en toi... et bien ce séminaire est pour toi !



3.17 Découverte des échecs

Descriptif

Viens t'initier aux échecs et perfectionner ton jeu lors d'un atelier dynamique et accessible à toutes et à tous. Découvre les bases stratégiques et mets-les en pratique à travers des parties guidées.

Nous mettrons en place des parties en équipe et des défis avec chrono.

Rejoins-nous pour un moment ludique pour stimuler la réflexion et partager le plaisir du jeu.



3.18 Film d'animation

Descriptif

Création d'un film usant de la technique «Stop Motion», c'est-à-dire, image par image.

Tu pourras réaliser un court métrage à l'aide de dessins, de jouets, marionnettes, pâte à modeler,...

Contrainte(s)

Tu devras amener le matériel dont tu as besoin pour ton film.



3.19 Enigmes scientifiques

Descriptif

Viens réaliser des expériences scientifiques qui te permettront de résoudre l'énigme du manoir Duval.



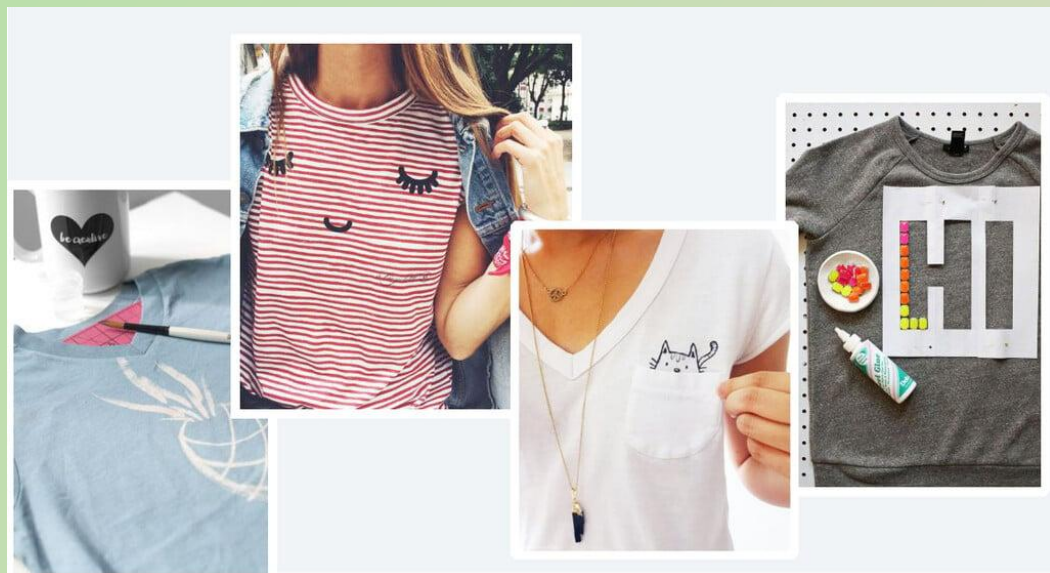
3.20 Mode et créations

Descriptif

Initiation aux bases de la mode, d'un parcours sur les plus grands créateurs, ainsi que d'un atelier de "customisation" de t-shirts.

Contrainte(s)

Venir avec un T-shirt ou le vêtement que tu souhaites customiser et il doit être **blanc** !

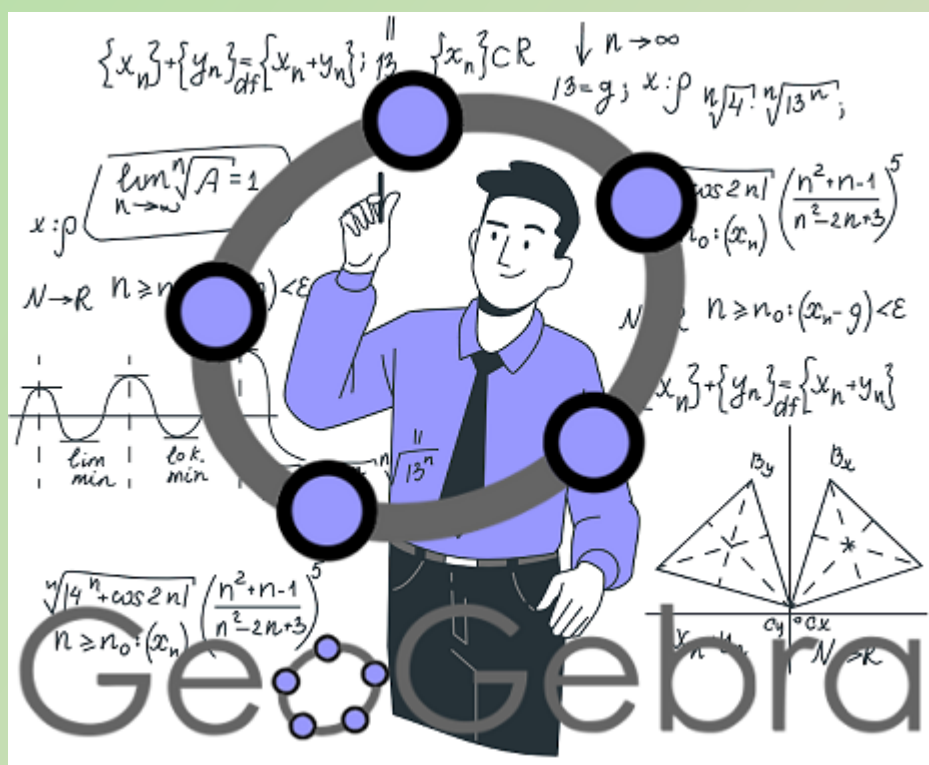


3.21 Introduction à GeoGebra

Descriptif

Découvre GeoGebra, un outil interactif et ludique qui permet d'explorer les mathématiques autrement !

Grâce à ce programme, tu pourras créer des figures, expérimenter, visualiser des concepts et apprendre de manière dynamique et intuitive. Une nouvelle façon de faire des maths en s'amusant !



3.22 Enfin un peu de cuisine !

Descriptif

Du grain au granola !

Du pétrin à l'assiette !

Contrainte(s)



Pour l'atelier granola, utilisation de fruits à coque.



3.23 Les jeux TV s'invitent à Payerne

ATTENTION!

Réservé aux élèves de 9H !!!

Descriptif

Viens tester plusieurs formats de jeux télévisés !

Nous avons besoin de sérieux compétiteurs pour réussir les épreuves sportives, logiques et d'orientation.

Nous comptons sur toi !



**Devenez
candidat
de jeux
télé**

3.24 Jeux de logique

Descriptif

Viens relever le défi avec des jeux de logique et un grand tournoi de jeux de société !

Réflexion, stratégie, rapidité et bonne humeur seront au rendez-vous. Une activité amusante et conviviale pour tester tes capacités tout en partageant un super moment avec les autres élèves !



3.25 Bracelets brésiliens et bracelets d'amitié

Descriptif

Viens créer tes bracelets en fils de coton, avec une technique de nœuds.



3.26 Espagnol de survie : un week-end en ville

Descriptif

Se débrouiller en espagnol le temps d'un week-end : un atelier pratique pour apprendre les expressions clés pour être autonome lors d'un court séjour en Espagne.



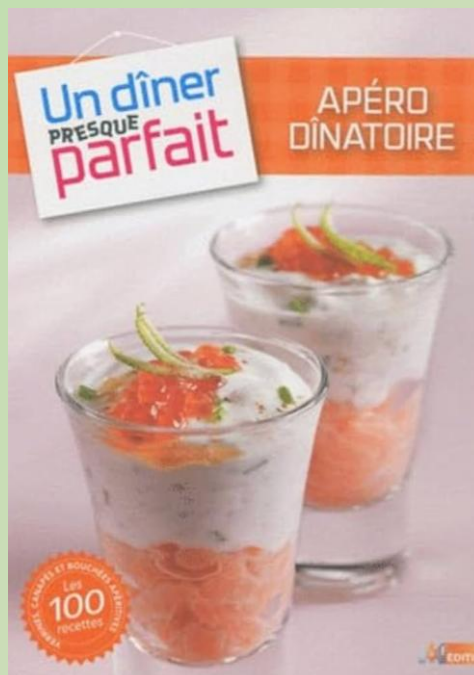
3.27 Un apéro (presque) parfait !

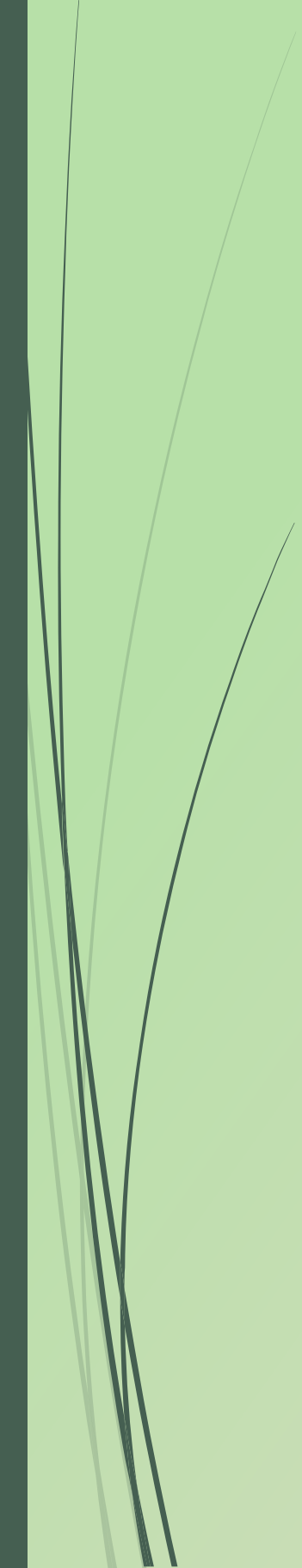
Descriptif

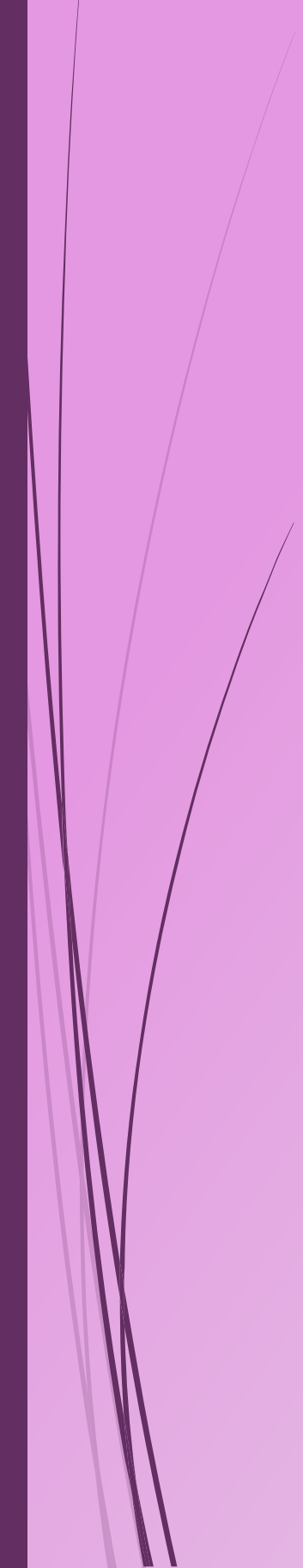
Envie d'apprendre à préparer un apéritif à la fois bon, sain et élégant ? Dans cet atelier, nous découvrirons les bases de l'éducation nutritionnelle tout en passant à la pratique.

Au programme : comprendre ce qui fait un apéro équilibré, apprendre à dresser une jolie table, préparer des cocktails sans alcool colorés et réaliser quelques apéritifs originaux et facile à refaire à la maison.

Parfait pour devenir le roi ou la reine de l'apéro... Presque parfait !







Liste des activités

Propositions de séminaires
pour le



vendredi

4.01 En route pour la coupe du monde : tactique et tournoi

Descriptif

Matinée d'exercices de football puis tournoi durant l'après-midi, avec un ancien entraîneur de junior/joueur actif.

Contrainte(s)

Chaussures de foot (pas de crampons en fer)/sport et gants de gardien si en ta possession.



4.02 A vélo au fil de l'eau via Salavaux

Descriptif

Viens te balader avec nous le long de la Broye jusqu'à Morat. Beach-volley et jeux de balle nous attendrons.

Partons ensuite dans l'autre sens, direction Lucens, Villeneuve et Surpierre, tout cela à la force des mollets.

Contrainte(s)

Un vélo en parfait état **ET** un casque.



Les vélos électriques sont interdits !



4.03 Balade et chasse au trésor à Estavayer-le-lac

Descriptif

Le matin, nous nous rendrons à Estavayer-le-lac où tu participeras à une chasse au trésor pour découvrir la vieille ville. L'après-midi sera composé de diverses activités.



4.04 Découverte du Vully

Descriptif

Pars à la découverte du Vully à travers une activité passionnante entre histoire, nature et aventure !

Explore le mur des Helvètes, les fortifications de 1914-1918 et les mystérieuses grottes des Trois-Lacs. Découvre aussi comment la correction des eaux a transformé toute la région.

Une expérience originale pour apprendre autrement, sur le terrain, tout en vivant un moment captivant !

Contrainte(s)

Ne pas avoir peur de marcher toute la journée !

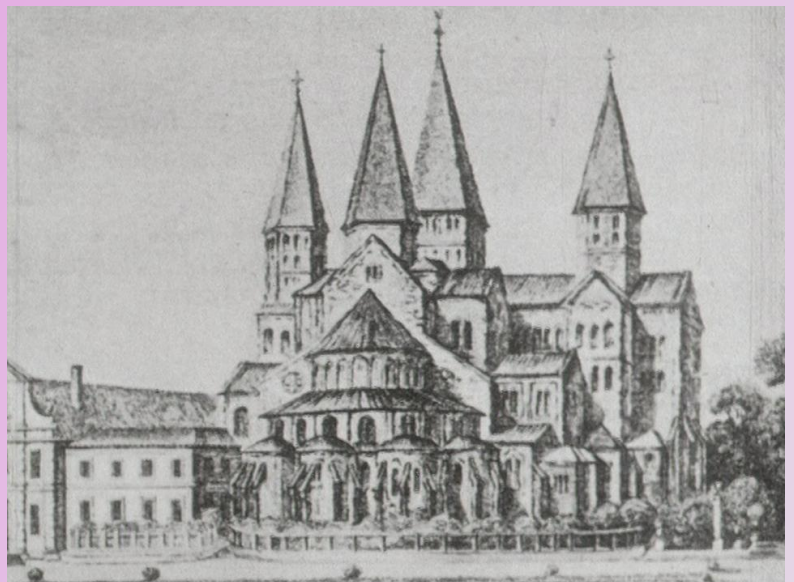


4.05 Balades dans Payerne et dessins

Descriptif

Viens te balader dans la ville de Payerne et t'arrêter pour admirer la nature qui se cache en ville et la dessiner.

En plus, tu n'as pas besoin d'être doué en dessin !



4.06 Aventicum express

Descriptif

Envie de vivre une aventure comme dans Pékin Express ?

Alors prépare-toi à Aventicum express ! Lors de ce séminaire, tu participeras à une course d'orientation pleine de défis à travers les vestiges romains d'Avenches. En équipe, vous devrez résoudre des énigmes, relever des défis et vous déplacer entre plusieurs monuments historiques.

Si tu aimes les défis et découvrir l'histoire autrement, Aventicum express est fait pour toi !



4.07 Storytelling, jeux et pratiques poétiques

Descriptif

Viens développer ta créativité poétique et l'art de raconter des histoires tout en t'amusant !

D'éléments théoriques en jeux collectifs divertissants et stimulants, prépare-toi à vivre une passionnante aventure autour de la langue française !



4.08 Chant

Descriptif

Viens chanter à une ou plusieurs voix !

Contrainte(s)

Avoir envie de chanter !



4.09 Marche au fil de la Broye

Descriptif

Viens en apprendre plus sur la rivière et son environnement.



4.10 Improvisation théâtrale

Descriptif

Le théâtre, c'est forcément des textes longs et compliqués dans de grands décors... Et bien, pas forcément : on peut aussi s'amuser sur scène sans texte à apprendre et sans accessoire. C'est ce qu'on appelle l'improvisation théâtrale.

De l'imagination, de l'humour, c'est tout ce que tu auras besoin : Envie d'essayer ?



4.11 Immersion en forêt

Descriptif

Viens te reconnecter à la forêt par diverses activités.



4.12 Journée au bord du lac

Descriptif

Envie de bouger, de rire et de profiter du soleil ?

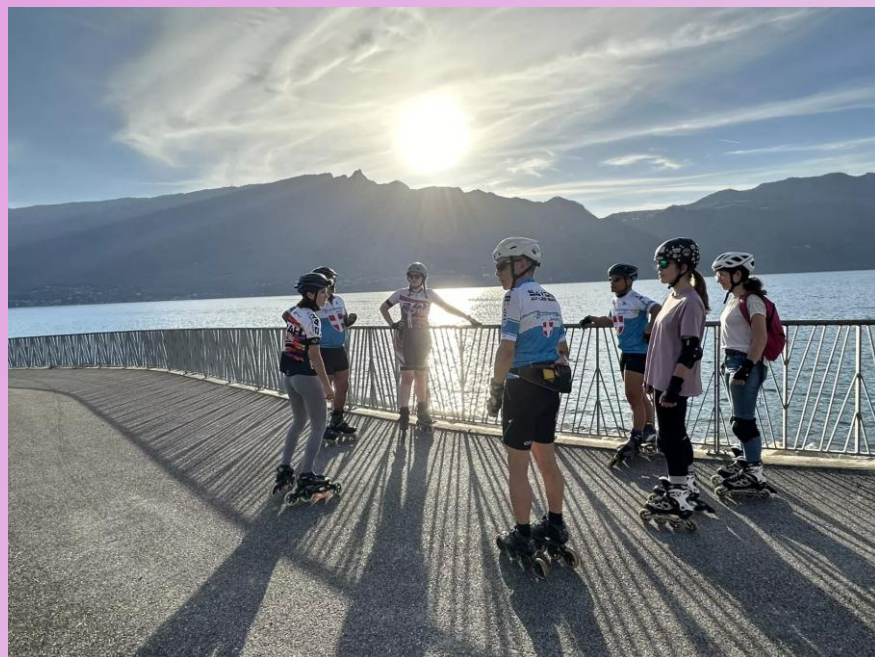
Offrez-vous une journée au bord du lac !

Au programme : matchs de Beach-volley sur le sable chaud, défis en roller le long de l'eau et détente dans une ambiance estivale.

Alors chaussez vos rollers, attrapez un ballon et venez

Contrainte(s)

Avoir des rollers !



4.13 World cup



Réservé aux garçons !!!

Descriptif

De nombreuses légendes ont débuté par le futsal. Neymar ou Ronaldinho sont des exemples célèbres, ayant développé une vivacité dans les petits espaces.

Maintenant c'est à ton tour de te mesurer aux autres !

Le futsal, c'est du football intensif : petit terrain, actions rapides, technique pure. Entraîne-toi à dribbler, à contrôler, à viser et à jouer en équipe. Pas besoin d'être un pro : il suffit d'avoir envie de jouer.

Contrainte(s)

Equipement de sport : chaussures de sport à semelles plates. Possibilité de prendre des protège-tibias et des gants.



4.14 Escape Game & jeux de société

Descriptif

Tu aimes enquêter et résoudre des énigmes ?

Viens découvrir l'univers de l'Escape Game en jeux de société, et bien plus encore...



4.15 Jeux de logique

Descriptif

Viens relever le défi avec des jeux de logique et un grand tournoi de jeux de société !

Réflexion, stratégie, rapidité et bonne humeur seront au rendez-vous. Une activité amusante et conviviale pour tester tes capacités tout en partageant un super moment avec les autres élèves !



4.16 Les petits scientifiques en action

Descriptif

Prêts à devenir des scientifiques ?

Pendant cette activité, vous allez réaliser des expériences surprenantes, observer des phénomènes étonnants et tenter de comprendre les secrets de la science.

Curiosité, esprit d'équipe et envie d'expérimenter seront vos meilleurs outils.



4.17 Découverte des échecs

Descriptif

Viens t'initier aux échecs et perfectionner ton jeu lors d'un atelier dynamique et accessible à toutes et à tous. Découvre les bases stratégiques et mets-les en pratique à travers des parties guidées.

Nous mettrons en place des parties en équipe et des défis avec chrono.

Rejoins-nous pour un moment ludique pour stimuler la réflexion et partager le plaisir du jeu.



4.18 Film d'animation

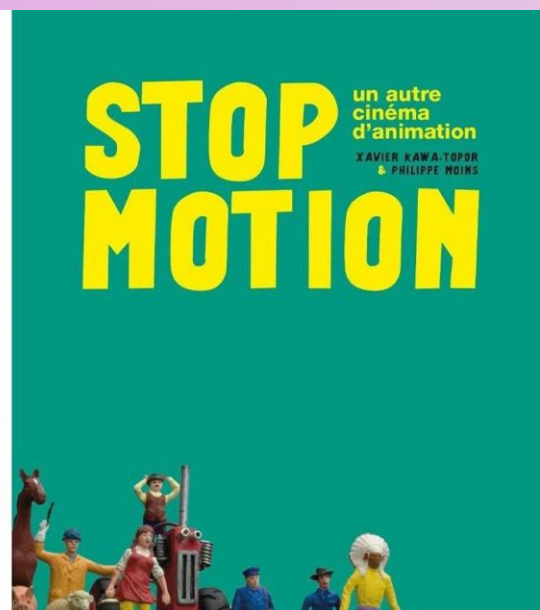
Descriptif

Création d'un film usant de la technique «Stop Motion», c'est-à-dire, image par image.

Tu pourras réaliser un court métrage à l'aide de dessins, de jouets, marionnettes, pâte à modeler,...

Contrainte(s)

Tu devras amener le matériel dont tu as besoin pour ton film.



4.19 Enigmes scientifiques

Descriptif

Viens réaliser des expériences scientifiques qui te permettront de résoudre l'énigme du manoir Duval.



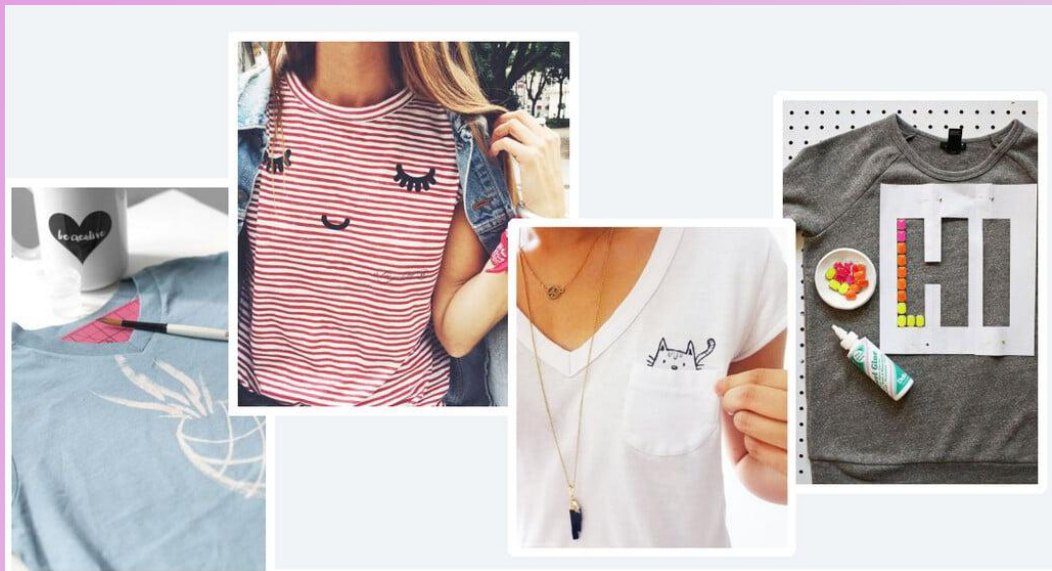
4.20 Mode et créations

Descriptif

Initiation aux bases de la mode, d'un parcours sur les plus grands créateurs, ainsi que d'un atelier de "customisation" de t-shirts.

Contrainte(s)

Venir avec un T-shirt ou le vêtement que tu souhaites customiser et il doit être **blanc** !

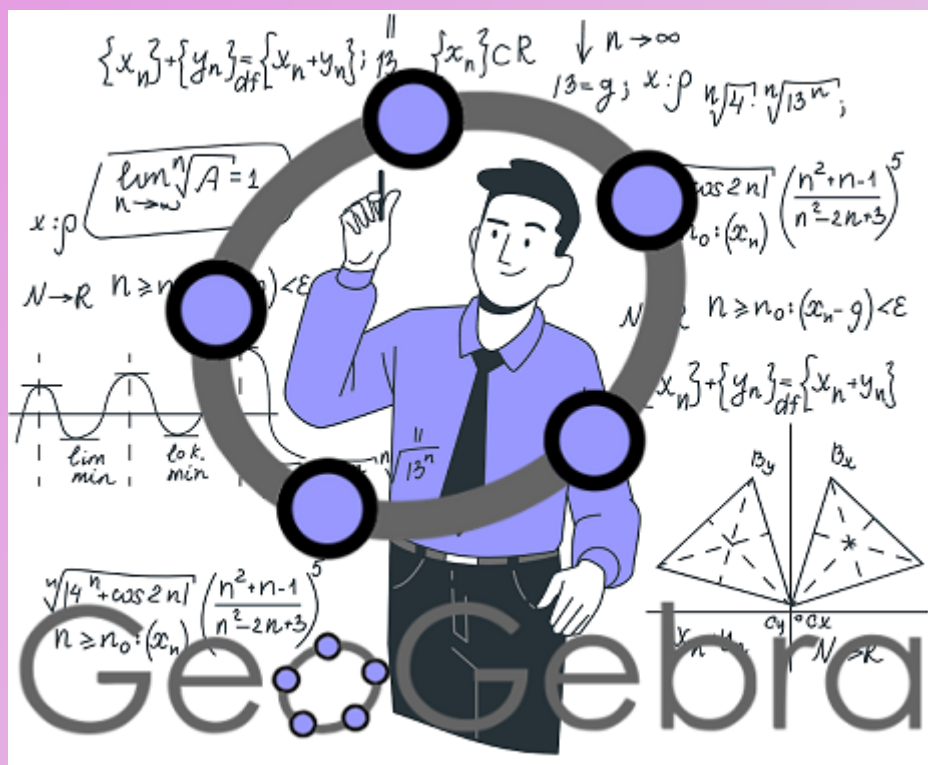


4.21 Introduction à GeoGebra

Descriptif

Découvre GeoGebra, un outil interactif et ludique qui permet d'explorer les mathématiques autrement !

Grâce à ce programme, tu pourras créer des figures, expérimenter, visualiser des concepts et apprendre de manière dynamique et intuitive. Une nouvelle façon de faire des maths en s'amusant !



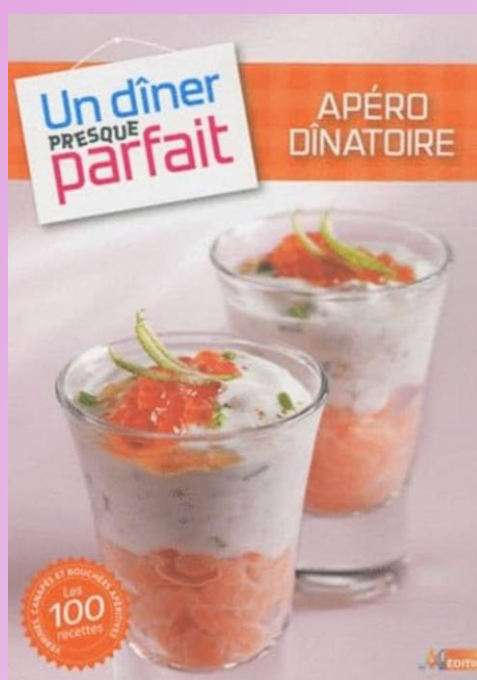
4.22 Un apéro (presque) parfait !

Descriptif

Envie d'apprendre à préparer un apéritif à la fois bon, sain et élégant ? Dans cet atelier, nous découvrirons les bases de l'éducation nutritionnelle tout en passant à la pratique.

Au programme : comprendre ce qui fait un apéro équilibré, apprendre à dresser une jolie table, préparer des cocktails sans alcool colorés et réaliser quelques apéritifs originaux et facile à refaire à la maison.

Parfait pour devenir le roi ou la reine de l'apéro... Presque parfait !



4.23 Les jeux TV s'invitent à Payerne



Réservé aux élèves de 9H !!!

Descriptif

Viens tester plusieurs formats de jeux télévisés !

Nous avons besoin de sérieux compétiteurs pour réussir les épreuves sportives, logiques et d'orientation.

Nous comptons sur toi !



**Devenez
candidat
de jeux
télé**

