

Atelier sportif

S01

Tournoi de foot

Fun et action - tu te mesureras à d'autres élèves. Si tu aimes faire du sport, si tu as du talent et un peu de chance, peut-être arriveras-tu jusqu'à la finale. Nous attendons de toi sportivité et fair-play.

Atelier semi-journalier

Nombre de participants : 30

Aura lieu :

	Lu	Ma	Me	Je	Ve
Matin	x	x	x	x	x
Après-midi	x	x	x	x	x

Atelier sportif

S02

Tournoi de unihockey

Fun et action - tu te mesureras à d'autres élèves. Si tu aimes faire du sport, si tu as du talent et un peu de chance, peut-être arriveras-tu jusqu'à la finale. Nous attendons de toi sportivité et fair-play.

Atelier semi-journalier

Nombre de participants : 30

Aura lieu :

	Lu	Ma	Me	Je	Ve
Matin	x	x	x	x	x
Après-midi	x	x	x	x	x

Atelier sportif

S03

Tournoi de ping pong

Fun et action - tu te mesureras à d'autres élèves. Si tu aimes faire du sport, si tu as du talent et un peu de chance, peut-être arriveras-tu jusqu'à la finale. Nous attendons de toi sportivité et fair-play.

Atelier semi-journalier

Nombre de participants : 20

Aura lieu :

	Lu	Ma	Me	Je	Ve
Matin	x	x	x	x	x
Après-midi	x	x	x	x	x

Atelier sportif

S04

Tournoi de basket

Fun et action - tu te mesureras à d'autres élèves. Si tu aimes faire du sport, si tu as du talent et un peu de chance, peut-être arriveras-tu jusqu'à la finale. Nous attendons de toi sportivité et fair-play.

Atelier semi-journalier

Nombre de participants : 30

Aura lieu :

	Lu	Ma	Me	Je	Ve
Matin	x	x	x	x	x
Après-midi	x	x	x	x	x

Atelier sportif

S05

Tournoi de badminton

Fun et action - tu te mesureras à d'autres élèves. Si tu aimes faire du sport, si tu as du talent et un peu de chance, peut-être arriveras-tu jusqu'à la finale. Nous attendons de toi sportivité et fair-play.

Atelier semi-journalier

Nombre de participants : 30

Aura lieu :

	Lu	Ma	Me	Je	Ve
Matin	x	x	x	x	x
Après-midi	x	x	x	x	x

Atelier sportif

S06

Tournoi de minivolley/beachvolley

Fun et action - tu te mesureras à d'autres élèves. Si tu aimes faire du sport, si tu as du talent et un peu de chance, peut-être arriveras-tu jusqu'à la finale. Nous attendons de toi sportivité et fair-play.

Atelier semi-journalier

Nombre de participants : 30

Aura lieu :

	Lu	Ma	Me	Je	Ve
Matin	x	x			
Après-midi	x	x	x		

Atelier sportif

S07

L'autodéfense pour tous

C'est avec le mental que l'on peut vaincre son agresseur !
Des situations concrètes faisant appel à des techniques de
défense particulières seront proposées.

www.fitdays.ch

Atelier semi-journalier

Nombre de participants : 10

Aura lieu :

	Lu	Ma	Me	Je	Ve
Matin	x			x	
Après-midi	x		x	x	

Atelier sportif

S08

Journée ski & snowboard

Journée de ski et snowboard au Lac Noir.
(Pas de débutants)

Atelier journalier

Nombre de participants : 60

Aura lieu :

	Lu	Ma	Me	Je	Ve
Matin		x			
Après-midi		x			

Atelier sportif

S09

Karaté

Avec le karaté, tu peux améliorer tes mouvements, ton endurance et ta concentration.

- Tu apprendras les différentes techniques de base de ce sport de combat.
- Avec des exercices pratiques, tu apprendras à connaître tes propres moyens de défense.

Atelier journalier

Nombre de participants : 14

Aura lieu :

	Lu	Ma	Me	Je	Ve
Matin	x	x			
Après-midi	x	x			

Atelier sportif

S10

Tennis, Squash & Padel

Initiation aux jeux de balle au Centre Tennis & Squash à Morat.

Atelier journalier

Nombre de participants : 16

Aura lieu :

	Lu	Ma	Me	Je	Ve
Matin	x	x	x	x	x
Après-midi	x	x	x	x	x

Atelier sportif

S11

athletic.ch – Fitness Morat

Introduction au fitness. S'entraîner en trouvant du bien-être au moyen d'appareils et de techniques de gainage.

www.athletic.ch

!!! Uniquement pour les élèves de 11^e année !!!

Atelier semi-journalier

Nombre de participants : 12

Aura lieu :

	Lu	Ma	Me	Je	Ve
Matin		x		x	
Après-midi	x	x	x	x	x

Atelier sportif

S12

Curling

Jouer au curling comme Binia Feltscher? Viens t'initier au plus vite pour devenir un/e champion/ne !

Pendant cette journée, tu découvriras ce qu'est le curling en théorie et en pratique.

Atelier journalier

Nombre de participants : 20

Aura lieu :

	Lu	Ma	Me	Je	Ve
Matin	x		x	x	
Après-midi	x		x	x	

Atelier sportif

S13

Patinage & hockey sur glace

Nous nous déplacerons à Berne (Weihermannshaus) en train et passerons la journée à la patinoire (possibilité de louer les patins sur place).

Tu pourras patiner et/ou jouer au hockey.

Atelier journalier

Nombre de participants : 40

Aura lieu :

	Lu	Ma	Me	Je	Ve
Matin				x	x
Après-midi				x	x

Atelier sportif

S14

Initiation au saut à la perche

Le français Renaud Lavillenie détient le record du monde de saut à la perche avec 6.16m. Il a donc presque atteint le toit de notre école. Tu ne sauteras pas si haut après la visite de cet atelier de sport, mais le but de cette initiation est que tu apprennes les mouvements du saut à la perche et que tu puisses sauter 20cm plus haut que ta taille.

Atelier semi-journalier

Nombre de participants : 12

Aura lieu :

	Lu	Ma	Me	Je	Ve
Matin	x	x		x	x
Après-midi	x	x		x	x

Atelier sportif

S15

Bob et luge

Tu dévaleras une piste de luge aménagée avec ton propre bob ou ta propre luge. (Possibilité de louer le matériel sur place)

Remontée en télésiège.

Casque obligatoire !

Atelier journalier

Nombre de participants : 30

Aura lieu :

	Lu	Ma	Me	Je	Ve
Matin	x	x			
Après-midi	x	x			

Atelier sportif

S16

La danse

Est-ce que tu bouges volontiers au son de la musique ? Alors cela va t'intéresser :

Dans ce workshop, tu seras initié-e aux mouvements de la danse. Dans un premier temps, nous étudierons une chorégraphie, puis tu créeras ta propre chorégraphie.

Atelier semi-journalier

Nombre de participants : 25

Aura lieu :

	Lu	Ma	Me	Je	Ve
Matin				x	x
Après-midi				x	x

Atelier sportif

S17

Hip Hop, Breakdance, House

Tu aimes la musique ? Tu aimes danser ? Alors viens apprendre différentes techniques de danse comme le Hip Hop, la House ou le Breakdance. Tu découvriras une nouvelle culture et tu auras le plaisir de bouger au rythme de la musique urbaine...

Atelier semi-journalier

Nombre de participants : 20

Aura lieu :

	Lu	Ma	Me	Je	Ve
Matin		x	x		
Après-midi					