

## 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

Reconnaître les dangers, poser des limites, sentir ses propres forces – se défendre. Voilà quelques idées du cours.

### Atelier semi-journalier

Nombre de participants : 20

Aura lieu :

	Lu	Ma	Me	Je	Ve
Matin	x	x	x	x	
Après-midi	x	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](http://www.athletic.ch)

**!!! Uniquement pour les élèves de 11<sup>e</sup> année !!!**

### Atelier semi-journalier

Nombre de participants : 12

Aura lieu :

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

## Atelier sportif

# S15

## Boxfit

L'entraînement des boxeurs : quelque chose d'exigeant. Osez y participer !

## Atelier journalier

Nombre de participants : 12

Aura lieu :

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