

## 25. Sport scolaire facultatif SSF 2<sup>H</sup> à 8<sup>H</sup>

Les activités commenceront la semaine du **11 septembre 2023**. Ces cours **gratuits** permettent aux élèves de faire du sport en dehors de l'horaire scolaire, de faciliter l'accès à de nouveaux sports, de développer leurs différents talents, de développer des liens entre les élèves et de favoriser l'intégration sociale.

Les directives communales du 01.08.2023 sur le sport scolaire facultatif font foi.

### Durée | Fréquence



Les cours sont proposés durant toute l'année scolaire (de septembre à juin environ) et n'ont pas lieu durant les vacances. Les cours d'escalade, de parkour et de tennis de table sont organisés semestriellement.

Les activités se déroulent une fois par semaine sauf pour les cours de natation qui sont donnés selon un programme spécifique (toutes les 3 semaines environ).

### Conditions de participation

L'élève s'engage à suivre l'activité durant toute l'année scolaire de manière régulière.

Les cours sont destinés aux élèves domicilié-e-s à Villars-sur-Glâne. Sous conditions, l'offre est ouverte à des élèves résidant dans une autre commune pour autant qu'ils·elles soient parrainé-e-s par un-e camarade de Villar-sur-Glâne. Une contribution de CHF 100.- sera perçue.



### Transport

Les élèves vont aux leçons par leurs propres moyens. Pour la natation et l'aviron, le transport est pris en charge et est sous la responsabilité de la Commune.

### Diplôme

Les élèves assidu-e-s et qui fréquentent régulièrement un cours reçoivent un diplôme (maximum 4 absences pour un cours annuel).



### Délai d'inscription : le 31 juillet 2023

Deux activités, au maximum, sont possibles par enfant et par année scolaire.

Les inscriptions se font via le guichet virtuel à l'aide d'un identifiant et d'un mot de passe valables pour toute la durée de la scolarité. Les nouvelles demandes d'accès sont à adresser au Service des écoles : [ecoles@villars-sur-glane.ch](mailto:ecoles@villars-sur-glane.ch)

Guichet virtuel



## 25. SSF | Bouger et s'amuser 5<sup>H</sup> à 8<sup>H</sup>



Pour qu'un-e enfant grandisse et se sente en forme, il-elle a besoin de bouger. Ce cours est proposé dans ce but. En dehors des activités extrascolaires auxquelles votre enfant peut s'inscrire, encouragez-le-la à pratiquer des sorties en plein air, à aller à la place de jeux avec des ami.e.s ou à faire des balades en famille.

### Description de l'activité

Les activités proposées s'adressent à tous les enfants qui recherchent une vie plus active, plus saine et sans compétition.

### Programme

- **Au centre sportif du Platy** (en salle) ou à l'extérieur (en fonction de la météo) : jeux de raquettes, jeux de balles, jeux de poursuites, parcours vita, etc.  
**Horaire** : 13h30 – 15h00
- **À la piscine** : jeux en milieu aquatique (il ne s'agit pas d'un cours de natation)  
**Horaire** : 13h30 – 15h30

### Cette activité propose également des conseils alimentaires

#### De l'eau

Boire suffisamment est essentiel à la santé : des tisanes non sucrées, du thé aux fruits, et du jus de fruits dilué peuvent être proposés aux enfants.

#### Des fruits et des légumes

Ils sont riches en éléments précieux, colorent les repas et se prêtent parfaitement aux collations. Les recettes peuvent être variées au fil des saisons.

#### Des repas réguliers

Une bonne façon de commencer la journée est un petit déjeuner équilibré. Les repas peuvent être répartis sur la journée : des collations régulières et équilibrées rassasient et aident à éviter les grignotages.

#### Manger de tout

Des repas variés sont importants pour donner à l'organisme les nutriments dont l'enfant a besoin.








#### Des repas sans écran

Les activités annexes durant les repas détournent l'attention des enfants et les empêchent de ressentir le signal corporel de la satiété. Le temps passer quotidiennement devant un écran peut être remplacé par d'autres activités.

Plus d'informations











## 25. SSF | Programme 2<sup>H</sup> à 8<sup>H</sup>

Activités sportives	Degré	Lieu	Jour	Horaire	Début/Fin
<b>Activités athlétiques et jeux divers</b> Un avant goût à l'athlétisme : se dépenser, marcher, courir, sauter et lancer. 	3 <sup>H</sup> à 4 <sup>H</sup>	École du Platy	Mercredi	14h00 à 15h00	13.09.2023 au 05.06.2024
<b>Aviron</b> Découvrir le plaisir de glisser sur l'eau en pratiquant l'aviron. Le transport est organisé par la commune. <a href="http://www.avironfribourg.ch">www.avironfribourg.ch</a>	7 <sup>H</sup> à 8 <sup>H</sup>	Fribourg Club Aviron Les Neigles	Mercredi	14h30 à 17h30	17.04.2024 au 19.06.2024
<b>Badminton</b> Cours destiné en priorité aux enfants qui veulent découvrir le badminton. 	6 <sup>H</sup> à 8 <sup>H</sup>	Centre sportif du Platy	Jeudi	16h15 à 17h15	14.09.2023 au 06.06.2024
<b>Basketball</b> Cours destiné aux enfants désireux de découvrir le basketball. 	5 <sup>H</sup> à 8 <sup>H</sup>	Ecole du Platy	Jeudi	16h15 à 17h15	14.09.2023 au 06.06.2024
<b>Bouger et s'amuser</b> En alternance une semaine sur deux en salle ou à la piscine. <a href="#">Description en page 29</a> 	5 <sup>H</sup> à 8 <sup>H</sup>	Ecole du Platy et ERAF	Mercredi	Horaires page 29	13.09.2023 au 05.06.2024
<b>Cirque TOAMÈME</b> – Jonglage, équilibre, souplesse, force et théâtre (spectacle en fin d'année). Prendre des ballerines. <b>Cours incompatible avec le théâtre scolaire.</b> – En collaboration avec l'école du Cirque TOAMÈME : <a href="http://www.toameme.ch">www.toameme.ch</a> 	5 <sup>H</sup> à 8 <sup>H</sup>	École des Rochettes	Jeudi	 16h15 à 17h45	14.09.2023 au 27.06.2024
<b>Danse   Expression corporelle</b> Cours destiné aux enfants désireux de découvrir l'expression corporelle. 	5 <sup>H</sup> à 8 <sup>H</sup>	École des Rochettes	Lundi	16h00 à 17h00	11.09.2023 au 03.06.2024

## 25. SSF | Programme 2<sup>H</sup> à 8<sup>H</sup>

Activités sportives	Degré	Lieu	Jour	Horaire	Début/Fin
<b>Escalade   Groupe A</b> Cours destiné aux enfants qui souhaitent découvrir le plaisir de grimper sur un mur artificiel.	6 <sup>H</sup> à 8 <sup>H</sup>	École de Cormanon	Mercredi	13h30 à 15h00	13.09.2023 au 24.01.2024
<b>Escalade   Groupe B</b> Cours destiné aux enfants qui souhaitent découvrir le plaisir de grimper sur un mur artificiel.	6 <sup>H</sup> à 8 <sup>H</sup>	École de Cormanon	Mercredi	13h30 à 15h00	31.01.2024 au 05.06.2024
<b>Gymnastique aux agrès et jeux divers</b> Cours de polysport : jeux, gymnastique et athlétisme.	5 <sup>H</sup> à 8 <sup>H</sup>	École de Villars-Vert	Mercredi	13h15 à 14h15	13.09.2023 au 05.06.2024
<b>Jouer et réfléchir <span style="color: green;">Nouveauté</span></b> Découvrir les mouvements de base en les associant à des jeux de société et de réflexion.	3 <sup>H</sup> à 4 <sup>H</sup>	Centre sportif du Platy	Jeudi	16h15 à 17h15	14.09.2023 au 06.06.2024
<b>Judo pour tous</b> Un kimono sera mis à disposition.	5 <sup>H</sup> à 8 <sup>H</sup>	Centre sportif du Platy - Dojo	Mardi	16h15 à 17h15	12.09.2023 au 04.06.2024
<b>Karaté   Cours découverte</b> Cours destiné aux enfants n'ayant jamais pratiqué de karaté (prendre un pantalon de training).	5 <sup>H</sup> à 8 <sup>H</sup>	École des Rochettes	Mardi	16h00 à 17h00	12.09.2023 au 04.06.2024
<b>Karaté   Dès la 2<sup>e</sup> année</b> Cours destiné aux enfants ayant déjà pratiqué le karaté durant une année au moins (école ou club).	5 <sup>H</sup> à 8 <sup>H</sup>	Dojo du Guintzet Av. Jean-Paul II 13 1752 VsG	Jour et heure à définir avec l'entraîneur : M. Reynald Olivier ☎ 079 423 32 76		
<b>Kids Polysport</b> Cours de polysport 1 <sup>er</sup> semestre : judo 2 <sup>ème</sup> semestre : jeux, gymnastique et athlétisme <b>Inversion des groupes au 2<sup>ème</sup> semestre</b>	3 <sup>H</sup> à 4 <sup>H</sup>	Centre sportif du Platy	Lundi	16h00 à 17h00	11.09.2023 au 03.06.2024

## 25. SSF | Programme 2<sup>H</sup> à 8<sup>H</sup>

Activités sportives	Degré	Lieu	Jour	Horaire	Début/Fin
<b>Kids Polysport</b> Cours de polysport : jeux, jeux de lutte, gymnastique et athlétisme. 	2 <sup>H</sup> à 4 <sup>H</sup>	École de Villars-Vert	Mardi	16h15 à 17h15	12.09.2023 au 04.06.2024
<b>Kids Polysport</b> Cours de polysport : jeux, jeux de lutte, gymnastique et athlétisme. 	2 <sup>H</sup>	Centre sportif du Platy	Jeudi	16h15 à 17h15	14.09.2023 au 06.06.2024
<b>Natation (non nageurs)</b> Les cours ont lieu une fois toutes les 3 semaines. Un programme sera transmis aux parents. Un service de bus est organisé. 	3 <sup>H</sup> à 8 <sup>H</sup>	École régionale allemand de Fribourg	Mercredi	16h00 à 17h00	13.09.2023 au 26.06.2024
<b>Parkour   Groupe A</b> Cours qui permet aux enfants de découvrir les mouvements et les acrobaties du « Parkour ». 	7 <sup>H</sup> à 8 <sup>H</sup>	École du Platy	Vendredi	16h00 à 17h00	15.09.2023 au 26.01.2024
<b>Parkour   Groupe B</b> Cours qui permet aux enfants de découvrir les mouvements et les acrobaties du « Parkour ». 	7 <sup>H</sup> à 8 <sup>H</sup>	École du Platy	Vendredi	16h00 à 17h00	02.02.2024 au 07.06.2024
<b>Tennis de table   Groupe A</b> Cours destiné en priorité aux enfants qui veulent découvrir le tennis de table. 	5 <sup>H</sup> à 6 <sup>H</sup>	Centre sportif du Platy	Mardi	16h15 à 17h15	12.09.2023 au 23.01.2024
<b>Tennis de table   Groupe B</b> Cours destiné en priorité aux enfants qui veulent découvrir le tennis de table. 	7 <sup>H</sup> à 8 <sup>H</sup>	Centre sportif du Platy	Mardi	16h15 à 17h15	30.01.2024 au 04.06.2024
<b>Volleyball</b> Cours destiné aux joueurs-euses désireux de découvrir la technique du volleyball. <b>Cours incompatible avec l'aviron.</b> 	6 <sup>H</sup> à 8 <sup>H</sup>	École du Platy	Mercredi	15h00 à 16h00	13.09.2023 au 05.06.2024