

---

## 25. Sport scolaire facultatif SSF

---

Les activités commenceront la semaine du 21 septembre 2025. Ces cours gratuits permettent aux élèves de pratiquer 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 01.08.2025 sur le sport scolaire facultatif font foi.

### Durée | Fréquence

Votre enfant pourra bénéficier de ces activités durant toute l'année scolaire, de septembre à juin, vacances exclues. Plusieurs disciplines sont proposées semestriellement.

Les cours ont lieu une fois par semaine, à l'exception de la natation, dont l'organisation suit un programme spécifique.

### Conditions de participation



En s'inscrivant, l'élève s'engage à suivre l'activité de façon régulière, sur toute la durée de l'année scolaire ou du semestre.

Les cours s'adressent aux élèves habitant Villars-sur-Glâne. Les élèves d'autres communes peuvent également y participer, sous conditions, s'ils-elles sont parrainé-e-s par un-e camarade de Villars-sur-Glâne. Une contribution de CHF 100.00 leur sera facturée.

### Transport

Les élèves se rendent aux activités de manière autonome. Pour les cours de natation, le transport est organisé et pris en charge par la Commune.

### Inscription | Délai : le 31 juillet 2026

**Les inscriptions se font en ligne, à partir du 22.06.2026**, via le guichet virtuel, à l'aide d'un identifiant et d'un mot de passe qui vous accompagneront durant toute la scolarité de votre enfant. Si vous n'avez pas encore accès au guichet, adressez votre demande au Service des écoles : [ecoles@villars-sur-glane.ch](mailto:ecoles@villars-sur-glane.ch)



## 25. SSF | Bouger et s'amuser (5H à 8H)

Pour grandir en bonne santé, les enfants ont besoin de bouger au quotidien. C'est tout l'esprit de ce cours. En complément des activités extrascolaires, n'hésitez pas à encourager votre enfant à jouer dehors, à retrouver ses ami-e-s à la place de jeux ou à partir en balade en famille.

### Description de l'activité

Que votre enfant soit sportif·ve ou simplement curieux·se de bouger, ces activités lui sont destinées — dans un esprit ludique, bienveillant et sans compétition.

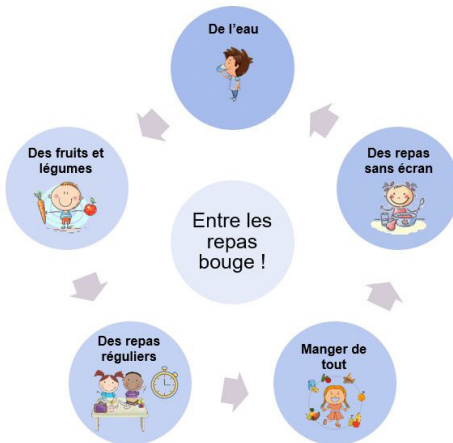
### Programme

- **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 à 15h00
- **À la piscine** : jeux en milieu aquatique (il ne s'agit pas d'un cours de natation) - **Horaire** : 13h30 à 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 passé quotidiennement devant un écran peut être remplacé par d'autres activités.

## 25. SSF | Programme

Activités sportives	Degré	Lieu	Jour	Horaire	Dates
<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	23.09.2026 au 16.06.2027
<b>Badminton   semestre 1</b> Cours destiné aux enfants qui veulent découvrir le badminton.	6 <sup>H</sup> à 8 <sup>H</sup>	Centre sportif du Platy	Jeudi	16h15 à 17h15	24.09.2026 au 04.02.2027
<b>Badminton et street racket   semestre 2</b> Cours destiné aux enfants qui veulent découvrir le badminton et d'autres jeux de raquettes	6 <sup>H</sup> à 8 <sup>H</sup>	Centre sportif du Platy	Jeudi	16h15 à 17h15	18.02.2027 au 17.06.2027
<b>Basket 3x3   semestre 1</b> Cours destiné aux enfants désireux de se perfectionner au basket en découvrant le street basket <b>Nouveauté</b>	7 <sup>H</sup> à 8 <sup>H</sup>	École du Platy	Jeudi	16h15 à 17h15	24.09.2026 au 04.02.2027
<b>Basketball   semestre 2</b> Cours destiné aux enfants désireux de découvrir le basketball.	5 <sup>H</sup> à 6 <sup>H</sup>	École du Platy	Jeudi	16h15 à 17h15	18.02.2027 au 17.06.2027
<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>	École du Platy + piscine	Mercredi	13h30 à 15h00	23.09.2026 au 16.06.2027
<b>Cirque TOAMÈME</b> Jonglage, équilibre, souplesse, force et théâtre (spectacle en fin d'année). Prendre des ballerines. En collaboration avec le Cirque TOAMÈME : <a href="http://www.toameme.ch">www.toameme.ch</a> <i>Cours incompatible avec le théâtre scolaire.</i>	5 <sup>H</sup> à 8 <sup>H</sup>	École des Rochettes	Jeudi	16h15 à 17h45	24.09.2026 au 24.06.2027
<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	21.09.2026 au 14.06.2027
<b>Danse   Expression corporelle   semestre 2</b> Cours destiné aux enfants désireux de découvrir l'expression corporelle. <b>Nouveauté</b>	1 <sup>H</sup> à 2 <sup>H</sup>	Centre sportif du Platy	Mardi	16h00 à 17h00	16.02.2027 au 15.06.2027

## 25. SSF | Programme

Activités sportives	Degré	Lieu	Jour	Horaire	Dates
<b>Escalade   semestre 1-A</b> Cours destiné aux enfants qui souhaitent découvrir le plaisir de grimper sur un mur artificiel.	5 <sup>H</sup> à 6 <sup>H</sup>	École de Cormanon	Mercredi	13h30 à 15h00	23.09.2026 au 03.02.2027
<b>Escalade   semestre 1-B</b>	7 <sup>H</sup> à 8 <sup>H</sup>	École de Cormanon	Mercredi	15h15 à 16h45	23.09.2026 au 03.02.2027
<b>Escalade   semestre 2-A</b>	5 <sup>H</sup> à 6 <sup>H</sup>	École de Cormanon	Mercredi	13h30 à 15h00	17.02.2027 au 16.06.2027
<b>Escalade   semestre 2-B</b>	7 <sup>H</sup> à 8 <sup>H</sup>	École de Cormanon	Mercredi	15h15 à 16h45	17.02.2027 au 16.06.2027
<b>Gymnastique aux agrès et jeux divers</b> Cours de polysport : jeux, gymnastique et athlétisme.	3 <sup>H</sup> à 4 <sup>H</sup>	École de Villars-Vert	Mercredi	13h15 à 14h15	23.09.2026 au 16.06.2027
<b>Judo "découverte"   semestre 1</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	22.09.2026 au 02.02.2027
<b>Judo "découverte"   semestre 2</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	16.02.2027 au 15.06.2027
<b>Karaté "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	22.09.2026 au 15.06.2027
<b>Kids Polysport</b> 1er semestre : judo 2ème semestre : jeux, gymnastique et athlétisme <b>Inversion des groupes au 2ème semestre</b>	2 <sup>H</sup> à 4 <sup>H</sup>	Centre sportif du Platy	Lundi	16h00 à 17h00	21.09.2026 au 14.06.2027
<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	22.09.2026 au 15.06.2027
<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	24.09.2026 au 17.06.2027

## 25. SSF | Programme

Activités sportives	Degré	Lieu	Jour	Horaire	Dates
<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>	Piscine de l'École régionale allemande de Fribourg	Mercredi	16h00 à 17h00	23.09.2026 au 23.06.2027
					
<b>Parkour   semestre 1</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 17h15	25.09.2026 au 05.02.2027
<b>Parkour   semestre 2</b>	7 <sup>H</sup> à 8 <sup>H</sup>	École du Platy	Vendredi	16h00 à 17h15	19.02.2027 au 18.06.2027
<b>Tennis de table   semestre 1</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	22.09.2026 au 02.02.2027
<b>Tennis de table   semestre 2</b>	7 <sup>H</sup> à 8 <sup>H</sup>	Centre sportif du Platy	Mardi	16h15 à 17h15	16.02.2027 au 15.06.2027
<b>Unihockey   semestre 1</b> Cours destiné aux enfants désireux de découvrir la technique et la tactique du unihockey. <b>Nouveauté</b>	7 <sup>H</sup> à 8 <sup>H</sup>	École de Villars-Vert	Lundi	16h00 à 17h00	21.09.2026 au 01.02.2027
<b>Unihockey   semestre 2</b>	5 <sup>H</sup> à 6 <sup>H</sup>	École de Villars-Vert	Lundi	16h00 à 17h00	15.02.2027 au 14.06.2027
<b>Jeux de balle &amp; volleyball semestre 1</b> Joueurs-euses désireux-ses de découvrir les jeux de balle traditionnels et les bases du volleyball	5 <sup>H</sup> à 6 <sup>H</sup>	École du Platy	Mercredi	15h00 à 16h00	23.09.2026 au 03.02.2027
<b>volleyball   semestre 2</b> Cours destiné aux joueurs-euses désireux-ses de découvrir la technique du volleyball.	7 <sup>H</sup> à 8 <sup>H</sup>	École du Platy	Mercredi	15h00 à 16h00	17.02.2027 au 16.06.2027
<b>VTT "découverte"</b> Découvrir le plaisir de rouler à vélo en toute sécurité, avec aisance et plaisir. <b>Nouveauté</b>	7 <sup>H</sup> à 8 <sup>H</sup>	Centre sportif du Platy	Mercredi	13h30 à 15h30	23.09.2026 au 16.06.2027