

Route de la Glâne 107 • 1752 Villars-sur-Glâne  
026 322 65 66 • [www.cfc-bz.ch](http://www.cfc-bz.ch)



# Centre de formation continue Fribourg

2 0 2 2  
Programme  
des cours  
d'un jour



# Informations

Vous avez **plus de 18 ans** ?

Vous aimez passer une journée avec d'autres personnes ?

Vous aimez découvrir des lieux et apprendre de nouvelles choses ?

Vous recevez une rente de l'**assurance invalidité** AI ?



FACILE A LIRE

Le centre de formation continue organise des cours sur un **samedi** ou un **dimanche**.

Vous pouvez **vous inscrire** avec le bulletin d'inscription.

Vous pouvez aussi vous inscrire sur notre site internet [www.cfc-bz.ch](http://www.cfc-bz.ch)

Il faut s'inscrire **avant le 10 juin 2022**.

Si vous vous inscrivez alors vous devez payer le cours.

## Informations - suite

Vous recevez une lettre avec les informations avant le jour prévu.

Nous pouvons faire des photos pendant les cours.

Nous gardons ces photos comme souvenirs des cours.

Nous pouvons utiliser les photos pour notre programme ou notre site.

**Vous devez nous dire si vous ne voulez pas être sur les photos.**

Les enseignant-e-s sont responsables de votre sécurité pendant les cours.

Les enseignant-e-s **ne peuvent pas être responsables de votre sécurité** si vous ne venez pas au cours.

Les enseignant-e-s **ne peuvent pas être responsables de votre sécurité** si vous décidez de partir avant la fin du cours.

## Informations - suite

**Nous faisons tout** pour que vous soyez **bien dans nos cours**.

Nous faisons très attention qu'il n'y ait **pas de maltraitance**.

La maltraitance, c'est quand une personne fait du mal à une autre personne.

La maltraitance, c'est aussi quand une personne réagit avec de la violence.

La maltraitance, c'est aussi quand on force une personne à faire quelque chose qu'elle ne veut pas faire.

Le **concept de prévention** est sur notre site.

# Bulletin d'inscription

## Qui je suis

Madame

Monsieur

Prénom et nom

---

Date de naissance

---

N° AVS/AI

---

## Où j'habite

Rue et numéro

---

Lieu

---

Téléphone

---

Natel

---

Adresse mail

---

Autre adresse pour la facture

---

## J'ai un abonnement pour voyager

un abonnement général CFF

oui

un abonnement demi-tarif CFF

oui

**Je m'inscris pour ces cours :**

<hr/>	<hr/>

**Je veux vous donner des informations sur ma santé et ma sécurité**

<hr/>
<hr/>

Je donne ce numéro d'urgence en cas de besoin \_\_\_\_\_

Je me déplace en fauteuil roulant  oui

**J'ai lu les informations et je signe** \_\_\_\_\_

A renvoyer au Centre de formation continue

route de la Glâne 107, 1752 Villars-sur-Glâne **avant le 10 juin 2022**



## Au programme

122-02	<b>Sentier en basse montagne 1</b>	03.07.22	09h15 - 16h30
122-03	<b>Les sons de la nature</b>	10.07.22	10h30 - 16h30
122-04	<b>Un samedi au Jardin d'Ogoz</b>	16.07.22	09h00 - 16h30
122-05	<b>Morat et l'histoire de l'éléphant</b>	20.08.22	13h15 - 17h00
122-06	<b>Sentier des Astropléiades</b>	27.08.22	09h00 - 16h45
122-07	<b>Land Art et bijoux forestiers</b>	04.09.22	10h30 - 16h30
122-08	<b>Journée multi-balles</b>	11.09.22	10h00 - 16h00
122-09	<b>Sentier en basse montagne 2</b>	17.09.22	09h15 - 16h30
122-10	<b>La Bibera - sentier des castors</b>	24.09.22	10h00 - 16h00
122-11	<b>Chasse au trésor</b>	01.10.22	08h45 - 15h00
122-12	<b>Le monde du papier</b>	08.10.22	14h00 - 17h00
123-01	<b>Randonnée hivernale</b>	11.02.23	08h45 - 14h30

# Sentier en basse montagne - journée 1

<b>Numéro</b>	<b>122-02</b>
<b>Date</b>	dimanche 3 juillet 2022
<b>Heures</b>	09h15 - 16h30
<b>Lieu</b>	région du Moléson
<b>Rendez-vous</b>	gare de Bulle
<b>Prix</b>	Fr. 75.-
<b>Langue</b>	français
<b>Enseignantes</b>	Monique Berset Annic Berset



# Sentier en basse montagne - journée 1

Nous allons

- prendre le bus direction Moléson-Village
- marcher deux heures sur des sentiers autour du Moléson
- trouver notre chemin dans les cailloux et les pâturages
- observer les fleurs, les oiseaux, les vaches
- partager un pique-nique près d'un chalet d'alpage

Une belle journée dans la nature pour les bons marcheurs.

*Journée 2 : parcours plus difficile (voir cours 122-09 à la page 12)*

# Les sons de la nature

<b>Numéro</b>	<b>122-03</b>
<b>Date</b>	dimanche 10 juillet 2022
<b>Heures</b>	10h30 - 16h30
<b>Lieu</b>	Bourguillon
<b>Rendez-vous</b>	parking de Bourguillon
<b>Prix</b>	Fr. 60.-
<b>Langue</b>	français - allemand
<b>Enseignantes</b>	Rachel Gogniat Leticia Bize



# Les sons de la nature

Nous allons

- écouter les bruits de la forêt
- faire de la musique avec des bâtons, des pives, des pierres
- fabriquer des instruments simples
- chanter des chansons autour du feu
- manger ensemble un pique-nique

Une belle journée en forêt.

# Un samedi au Jardin d'Ogoz

<b>Numéro</b>	<b>122-04</b>
<b>Date</b>	samedi 16 juillet 2022
<b>Heures</b>	09h00 - 16h30
<b>Lieu</b>	Pont-en-Ogoz
<b>Rendez-vous</b>	grand parking de l'île d'Ogoz
<b>Prix</b>	Fr. 75.-
<b>Langue</b>	français
<b>Enseignant-e-s</b>	Stéphane Lambert Auriane Clément



# Un samedi au Jardin d'Ogoz

Nous allons

- apprendre à cultiver des tomates, des courgettes, des concombres
- attacher des plantes
- enlever des feuilles et des bourgeons
- récolter les légumes du moment
- pique-niquer ensemble

Une belle journée de découverte dans un jardin bio sans machines.

# Morat et l'histoire de l'éléphant

<b>Numéro</b>	<b>122-05</b>
<b>Date</b>	samedi 20 août 2022
<b>Heures</b>	13h15 - 17h00
<b>Lieu</b>	Morat
<b>Rendez-vous</b>	gare de Fribourg
<b>Prix</b>	Fr. 40.-
<b>Langue</b>	français - allemand
<b>Enseignantes</b>	Chantal Marro-Roulin Dorothea Raetzo



# Morat et l'histoire de l'éléphant

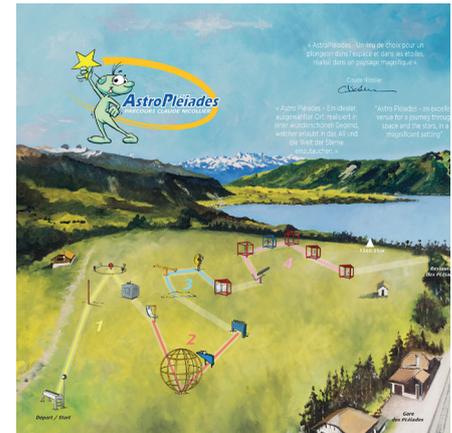
Nous allons

- aller en train ensemble jusqu'à Morat
- marcher dans la ville
- profiter de la vue sur le lac
- écouter l'histoire de l'éléphant de Morat en 1866
- visiter le musée
- pique-niquer en chemin
- revenir en train à Fribourg

Un bel après-midi de découverte de l'histoire.

# Sentier des Astroléiades

<b>Numéro</b>	<b>122-06</b>
<b>Date</b>	samedi 27 août 2022
<b>Heures</b>	09h00 - 16h45
<b>Lieu</b>	Les Pléiades
<b>Rendez-vous</b>	gare de Fribourg
<b>Prix</b>	Fr. 80.-
<b>Langue</b>	français
<b>Enseignant-e-s</b>	Luc Grandjean Elisabeth Grandjean



# Sentier des Astropléiades

Nous allons

- voyager en train jusqu'à Vevey
- prendre un train à crémaillère
- marcher dans le Parc Claude Nicollier
- découvrir les étoiles et le système solaire
- faire des expériences sur l'observation du ciel
- pique-niquer avec vue sur les Alpes et le lac Léman

Une belle journée avec la tête dans les étoiles.

# Land Art et bijoux forestiers

<b>Numéro</b>	<b>122-07</b>
<b>Date</b>	dimanche 4 septembre 2022
<b>Heures</b>	10h30 - 16h30
<b>Lieu</b>	Bourguillon
<b>Rendez-vous</b>	Parking Bourguillon
<b>Prix</b>	Fr. 60.-
<b>Langue</b>	français - allemand
<b>Enseignantes</b>	Rachel Gogniat Leticia Bize



# Land Art et bijoux forestiers

Nous allons

- observer la nature
- faire des images avec des pives, des feuilles, des fleurs
- utiliser aussi des mousses, des plumes
- laisser ces oeuvres d'art dans la forêt
- fabriquer aussi des bijoux avec des perles et des graines
- manger un pique-nique autour du feu

Une belle journée de création en forêt.

# Journée multi-balles

<b>Numéro</b>	<b>122-08</b>
<b>Date</b>	Dimanche 11 septembre 2022
<b>Heures</b>	10h00 - 16h00
<b>Lieu</b>	Estavayer-le-Lac
<b>Rendez-vous</b>	gare d'Estavayer-le-Lac
<b>Prix</b>	Fr. 60.-
<b>Langue</b>	français
<b>Enseignant-e-s</b>	Dominic Soldati Sandra Golay



# Journée multi-balles

Nous allons

- passer une journée au bord du lac
- découvrir de nouvelles sensations avec des balles différentes
- s'il fait beau temps jouer au mini golf, à la pétanque
- s'il fait moins beau faire un bowling, des jeux en salle de gym

Un bon moment pour oublier les soucis.

# Sentier en basse montagne - journée 2

<b>Numéro</b>	<b>122-09</b>
<b>Date</b>	samedi 17 septembre 2022
<b>Heures</b>	09h15 - 16h30
<b>Lieu</b>	région du Moléson
<b>Rendez-vous</b>	gare de Bulle
<b>Prix</b>	Fr. 75.-
<b>Langue</b>	français
<b>Enseignantes</b>	Monique Berset Annic Berset



## Sentier en basse montagne - journée 2

Nous allons

- prendre le bus direction Moléson-Village
- marcher deux heures et demie sur des sentiers autour du Moléson
- trouver notre chemin dans les cailloux et les pâturages
- observer les fleurs, les oiseaux, les vaches
- partager un pique-nique près d'un chalet d'alpage

Une belle journée dans la nature pour les très bons marcheurs.

*Journée 1 : parcours plus facile (voir cours 122-02 à la page 5)*

# La Bibera - sentier des castors

<b>Numéro</b>	<b>122-10</b>
<b>Date</b>	samedi 24 septembre 2022
<b>Heures</b>	10h00 - 16h00
<b>Début</b>	Courtepin ou Cressier
<b>Fin</b>	Zoo de Jeuss
<b>Prix</b>	Fr. 60.-
<b>Langue</b>	français - allemand
<b>Enseignantes</b>	Laura Onderka Anne Gillon-Vorlet



# La Bibera - sentier des castors

Nous allons

- marcher environ 9 kilomètres le long de la Bibera
- découvrir la vie des castors près de cette rivière
- observer les barrages bâtis par les castors
- voir des troncs d'arbres coupés par leurs dents
- manger un pique-nique dans la nature
- visiter le petit zoo de Jeuss

Une belle journée dans le monde des castors.

# Chasse au trésor

<b>Numéro</b>	<b>122-11</b>
<b>Date</b>	samedi 1 octobre 2022
<b>Heures</b>	08h45 - 15h00
<b>Lieu</b>	autour de Villars-les-Moines
<b>Rendez-vous</b>	gare de Fribourg
<b>Prix</b>	Fr. 65.-
<b>Langue</b>	français - allemand
<b>Enseignantes</b>	Ruth Ruefenacht Sarah Geboltsberger



# Chasse au trésor

Nous allons

- prendre le train ensemble
- marcher plusieurs heures sur les chemins
- rechercher le trésor
- découvrir Villars-les-Moines ou Münchenwiler en allemand et ses environs
- partager un pique-nique

Une belle journée à la recherche du trésor.

# Le monde du papier

<b>Numéro</b>	<b>122-12</b>
<b>Date</b>	samedi 8 octobre 2022
<b>Heures</b>	14h00 - 17h00
<b>Lieu</b>	Fribourg
<b>Rendez-vous</b>	Fribourg
<b>Prix</b>	Fr. 30.-
<b>Langue</b>	français
<b>Enseignantes</b>	Laura Onderka Evelyne Nguyen



# Le monde du papier

Nous allons

- découvrir le collage et le pliage du papier (origami)
- créer une carte, un tableau
- faire un objet en papier

Un bel après-midi dans le monde du papier.

# Randonnée hivernale

<b>Numéro</b>	<b>123-01</b>
<b>Date</b>	samedi 11 février 2023
<b>Heures</b>	08h45 - 14h30
<b>Lieu</b>	Le Mouret
<b>Rendez-vous</b>	gare de Fribourg
<b>Prix</b>	Fr. 60.-
<b>Langue</b>	français - allemand
<b>Enseignantes</b>	Ruth Ruefenacht Sarah Geboltsberger



# Randonnée hivernale

Nous allons

- prendre le bus ensemble
- faire une longue marche dans la nature
- découvrir le paysage hivernal de la région
- manger notre pique-nique

Une belle journée d'hiver.

## Informations - fin

Le **Centre de formation continue** organise aussi des cours plus longs.  
Vous trouvez les informations sur internet.

L'adresse de notre site est **[www.cfc-bz.ch](http://www.cfc-bz.ch)**

Vous pouvez aussi nous appeler au **026 322 65 66**

Notre bureau est à la  
**Route de la Glâne 107**  
**1752 Villars-sur-Glâne**

Notre bureau est fermé le vendredi.