

 **FRI  
TIME**

# Catalogue







## Ateliers de sensibilisation et de prévention FriTime

### Considérations générales :

- Sur demande, l'association FriTime offre chaque année un atelier sensi-prévention de son catalogue à chaque commune membre mettant en place des activités FriTime.
- L'atelier compte intégralement parmi les 12 activités annuelles à organiser au minimum
- La commune membre communique son souhait de bénéficier d'un atelier à FriTime et contacte directement les intervenant·e·s pour fixer une date, convenir d'un lieu adapté et organiser l'activité.
- Lors de la collecte des inscriptions pour un atelier sensi-prévention, il est nécessaire de se renseigner sur d'éventuels besoins particuliers des enfants inscrits et de les communiquer le cas échéant à nos partenaires afin qu'ils puissent adapter si nécessaire le contenu de l'atelier.
- Le descriptif suivant donne des informations sur le contenu, le public-cible, le nombre de participants minimum, la langue et les conditions générales pour chaque atelier.
- Pour tous les ateliers, le nombre minimum absolu d'enfants inscrits est de 4. En dessous de ce chiffre, l'Association FriTime se réserve le droit de ne pas financer l'atelier.
- Si l'intervenant·e a donné son accord, il est possible d'inscrire plus d'enfants que le maximum prévu.

L'un de ces ateliers vous intéresse ? Veuillez directement prendre contact avec la coordination cantonale au +41 26 305 44 49 ou par e-mail à l'adresse [fritime@fr.ch](mailto:fritime@fr.ch) ou directement avec le contact lié à l'activité.

*Ce catalogue a été créé à l'aide d'une intelligence artificielle*

# 「REΦ PER」





## Atelier « Stay Fit ! »

Comment rester en forme ? Quelle est ma place dans le groupe ? Le tabac et l'alcool, ça fait quoi ?! On t'explique comment ça marche avec des jeux et des quiz. Teste tes connaissances, challenge les autres équipes et repars plus fit que jamais !

L'atelier Stay fit est destiné à des jeunes âgés de 10 à 14 ans. Il aborde es thématiques de la santé et de l'environnement sous forme ludique. L'objectif est de sensibiliser et d'intervenir par le biais d'une prévention universelle (primaire) auprès des participant-e-s sur des sujets auxquels ils/elles sont confronté-e-s au quotidien.

**Contenu** : 4 postes de prévention sur la santé, sur le tabac et l'alcool, l'alimentation, la discrimination, l'environnement, la dynamique de groupe et les écrans.

**Durée** : 2-3h

**Public-cible** : jeunes de 10 à 14 ans

**Nombre de participant-e-s** : de 10 à 20 personnes

**Langue** : français, allemand

**Besoin logistique** : un espace de 50m2 avec quelques tables

**Autre** : besoin de 2 bénévoles

**Contact** : Fabien Boissieux, [fabien.boissieux@reper-fr.ch](mailto:fabien.boissieux@reper-fr.ch)





**NOETIC**



## **Après-midi d'animation Gaming pour groupe**

Tu souhaites en apprendre plus sur les jeux vidéo tout en t'amusant ? Développer des compétences et devenir meilleur.e ?

C'est avec plaisir que nous organisons un après-midi pour toi et tes amis dans notre centre de jeu ou dans ta commune.

**Contenu** : encadrement, animation autour des jeux vidéo

**Durée** : 3h30

**Nombre de participant-e-s** : 6 à 12 personnes

**Public-cible** : jeunes de 8 à 18 ans

**Langue** : français, allemand

**Besoin logistique** : salle équipée de prises avec suffisamment d'espace pour installer 4 à 5 postes. Chaque poste comprend 1 table et 4 chaises. Chaises et tables selon le nombre d'inscrits

**Contact** : Kevin Sanders, +41 79 764 81 80 / [academy-fribourg@noetic.ch](mailto:academy-fribourg@noetic.ch)

## **Séance d'introduction aux jeux vidéo pour les parents**

Vous avez des interrogations concernant les jeux vidéo et leur compréhension ? Vous avez un jeune à la maison qui joue et vous souhaitez acquérir des outils et des ressources pour mieux gérer leur utilisation ?

Cet espace d'échanges vous est donc destiné.

**Contenu** : sensibilisation, tour de table/discussions, enjeux et représentations

**Durée** : 2h

**Public-cible** : parents

**Nombre de participant-e-s** : de 6 à 12 personnes

**Langue** : français, allemand

**Besoin logistique** : une salle avec un beamer et un écran de projection

**Contact** : Kevin Sanders, +41 79 764 81 80 / [academy-fribourg@noetic.ch](mailto:academy-fribourg@noetic.ch)

## Séance d'initiation aux jeux vidéo pour les parents

Vous souhaitez approfondir vos connaissances sur les jeux vidéo et vous initier à ceux-ci ? Immergez-vous l'espace d'une soirée dans la peau d'un « Gamer » afin de mieux percevoir les risques et les bienfaits d'une telle utilisation.

« Participation recommandée au préalable à la « séance d'introduction aux jeux vidéo pour les parents ».

**Contenu** : initiation aux jeux vidéo, immersion, conscientisation, développement d'outils de gestion

**Durée** : 2h30

**Public-cible** : parents

**Nombre de participant-e-s** : de 6 à 12 personnes

**Langue** : français, allemand

**Besoin logistique** : salle équipée de prises avec suffisamment d'espace pour installer 4 à 5 postes. Chaque poste comprend 1 table et 4 chaises. Chaises et tables selon le nombre d'inscrits

**Contact** : Kevin Sanders, +41 79 764 81 80, [academy-fribourg@noetic.ch](mailto:academy-fribourg@noetic.ch)









# La Magie de la Métamorphose





## **Atelier découverte « La Magie de la Métamorphose » : Découverte du corps et de ses transformations à la puberté**

Des ateliers ludiques pour les jeunes filles et les jeunes garçons (2 ateliers distincts) afin de leur permettre de partir à la découverte de leur corps qui se transforme à la puberté. Dans un petit groupe sécuritaire, ils/elles pourront apprendre et échanger autour des différents signes liés à la puberté, se situer dans leur propre puberté, se préparer aux changements qui les attendent, entendre les mots « justes » et appréhender l'anatomie de leurs organes génitaux sans tabou. Avec un support ludique, mais aussi d'autres activités spécialement conçues pour cette tranche d'âge, les jeunes découvriront aussi les notions de jardin secret, de consentement. Ils/elles apprendront à se relier à leur corps, leurs ressentis et leurs émotions afin de prendre soin d'eux/d'elles et de traverser au mieux leur puberté.

**Contenu** : découverte, sensibilisation, coloriages, expression corporelle, méditations, échanges autour de la puberté

**Durée** : 1h30- 2h

**Public-cible** : Filles de 8 à 12 ans, avant leurs premières menstruations. Garçons de 9 à 12 ans (il s'agit de deux ateliers distincts)

**Nombre de participant-e-s** : 4 à 6 personnes

**Langue** : français

**Besoin logistique** : un espace pour 6 à 7 personnes

**Contact** : Hélène Gehrig, 079 664 96 41 / [helene.gehrig@gmail.com](mailto:helene.gehrig@gmail.com)

**Autres informations** : Dossier de présentation la Magie de la Métamorphose



# LASSO

THÉÂTRE-FORUM  
IMPROVISATION  
THÉÂTRALE





## **Atelier de théâtre-forum : “ Respect et égalité : comment agir? ”**

Le concept est simple : un groupe d'acteur-trice-s, ayant préparé une scénette présente une problématique sociale, la joue une première fois devant le public qui découvre la problématique. La scène est ensuite rejouée afin que l'assistance imagine alors tous les autres scénarios possibles à différents moments clés de la scène. L'un/une des spectateur-trice peut dire « STOP » au moment où il/elle imagine un autre comportement que celui proposé dans la scène jouée. Il/elle remplace alors l'un-e des acteur-trice-s et reprend la scène en appliquant son idée. Les autres acteur-trice-s, restent en jeu et réagissent en improvisant et en s'efforçant de maintenir la cohérence avec le scénario initial. Les idées proposées pour résoudre ou améliorer la situation exposée peuvent ainsi être testées dans un environnement bienveillant.

Plusieurs scénarios clé en main sont à disposition et chacun d'entre eux explore des thématiques différentes. Voici la liste des thématiques qui peuvent être abordées lors de ces ateliers :

- Suroccupation de l'espace spatiale et sonore des garçons/hommes
- Injures sexistes
- Homophobie
- Choix d'activité par rapport à son genre, pression sociale, injonction à ne pas exprimer ces sentiments
- Consentement

**Contenu** : sensibilisation aux inégalités de genre, à la pression sociale et au sexisme

**Durée** : 2 heures

**Public-cible** : adaptable

**Nombre de participant-e-s** : 5 à 20 personnes

**Langue** : français

**Besoin logistique** : salle isolée des autres activités

**Contact** : Sylvain Diserens, 0764809477 / [info@lasso-tf.ch](mailto:info@lasso-tf.ch)

**Autres informations** : Dossier de présentation LASSO







## Atelier Papille-ON :

### Pack phare : KK-OH | Aventure alimentaire | Théâtre des Papilles

Papille-ON vous propose un pack d'animations, composé de 3 ateliers, permettant d'aborder l'alimentation saine et durable de manière concrète et ludique. Le pack est organisé sous forme de parcours multi-ateliers, où les enfants, répartis en petits groupes, passent successivement dans chaque atelier.

#### Contenu :

##### KK-OH! – Le voyage des selles

Les participant·e·s composent leur "repas" préféré, puis le font circuler dans une maquette du système digestif. L'atelier permet de comprendre la digestion, le rôle de l'eau, des fibres et du mouvement, tout en prévenant la constipation de manière concrète et dédramatisée.

##### Aventure alimentaire

Jeu coopératif où les enfants incarnent les acteurs de la chaîne alimentaire. À travers défis et questions, ils découvrent les rôles, les liens entre acteurs et les impacts des choix alimentaires.

##### Théâtre des Papilles

Récit illustré (type kamishibai) abordant les grandes dimensions de l'alimentation (saisons, ressources, choix, culture). Suivi d'un temps de discussion pour structurer les idées.

**Durée** : environ 2h30

**Âge des enfants** : 6 à 13 ans

**Nombre de participant·e·s** : Min. 4 - Max. 10 enfants

**Langue** : français

**Besoin logistique** : salle épurée (15m<sup>2</sup> minimum) ou une place extérieure en cas de beau temps

**Contact** : Valentin Pasquier, 077 442 55 50. La réservation doit être faite via leur [formulaire de réservation Papille-ON](#), au moins un mois à l'avance.