



Journées sportives

Sporttage

26 mai 2023

26. Mai 2023

Consignes

- Vous devez effectuer **4 choix différents**. En cas de non-respect, vous serez automatiquement inscrit(e)s à la marche en plaine.
- Toutes et tous les étudiant(e)s doivent s'inscrire (y compris les **SAF** sans dispense)! Les personnes en possession d'une dispense médicale doivent s'inscrire et cocher la case "dispensé(e)s".
- Certaines activités ont un coût. Vous devez être attentif(ve)s aux remarques dans le PowerPoint.
- Attention : l'inscription terminée, celle-ci ne peut plus être modifiée !
- Le délai d'inscription est le dimanche 30 avril 2023. Si aucune inscription ne nous parvient, vous serez automatiquement inscrit(e)s à la marche en plaine.
- Si l'activité ne peut pas avoir lieu pour cause de mauvais temps, un programme de remplacement est indiqué sur le PowerPoint. Merci d'en prendre note lors de l'inscription.
- En cas de questions, les professeur(e)s de sport sont à disposition.

Anleitungen

- Ihr wählt **4 verschiedene Sportarten** aus. Bei nicht einhalten der Auswahl werdet ihr automatisch ins Wandern eingeteilt.
- Alle Schülerinnen und Schüler schreiben sich ein, inklusive die **SAF** (ohne Ausnahmegewilligung). Dispensierte Schülerinnen und Schüler wählen die Auswahl « dispensiert ».
- Die Einschreibung findet online zwischen dem 24.04 und 30.04 inklusive statt. Ohne Einschreibung bis zu diesem Zeitpunkt werdet ihr automatisch ins Wandern eingeteilt.
- Einige Sportaktivitäten sind gebührenpflichtig. Bitte die Informationen auf der Powerpoint genau beachten.
- Einmal eingeschrieben, können keine Änderungen mehr angebracht werden.
- Einige Sportaktivitäten werden bei schlechter Witterung durch eine Wanderung ersetzt. Bitte die genauen Informationen auf der Powerpoint genau beachten.
- Bei Fragen und Unklarheiten stehen euch die Sportlehrer zur Verfügung.

Marche en plaine / Wanderung



Fussweg ca. 20 km

Distance de marche environ 20km

Die Wanderung findet bei
jedem Wetter statt.

La marche a lieu par tous les
temps.

Marche en plaine / Wanderung

- Responsable / Verantwortliche : Evelyne Sturny
- Lieu / Ort : région de Fribourg / Region Freiburg
- Rendez-vous / Treffpunkt : 9h00 parking du Collège/ 9.00 Uhr Parkplatz Kollegium
- Durée / Dauer : 9h00– 16h00 / 9.00– 16.00 Uhr
- A prévoir / Mitbringen : souliers de marche, protection de pluie, pique-nique
: Wanderschuhe, Regenschutz, Picknick
- Remarque / Bemerkung : marche sans fumée ni alcool
: Rauchfreier und alkoholfreier Tag

Marche en montagne / Berggipfel



Gute Trittsicherheit

Avoir le pied sûr

Die Wanderung findet bei
jedem Wetter statt.

La marche a lieu par tous les
temps.

Marche en montagne / Berggipfel

- Responsable / Verantwortlicher : Roland
- Lieu / Ort : région de Fribourg / Region Freiburg
- Rendez-vous / Treffpunkt : 7h45 gare TPF de Fribourg / 7.45 Uhr Bahnhof Freiburg TPF
- Durée / Dauer : 7h45– 16h00 / 7.45– 16.00 Uhr
- A prévoir / Mitbringen : souliers de marche avec profil, protection de pluie, habits selon la météo, protection solaire, pique-nique et boisson
: Wanderschuhe mit Profil, Regenschutz, der Witterung angepasste Kleider, Sonnenschutz, Picknick und Getränke
- Remarque / Bemerkung : marche sans fumée ni alcool
: Rauchfreier und AlkohlfreierTag

Tournoi de football interclasses messieurs / Herren Fussball Klassenturnier



200 participants
200 Teilnehmer

En cas de mauvais temps :
marche
rendez-vous : 9h00 au Guintzet

Schlechtwetterprogramm:
Wanderung
Treffpunkt: 9.00 Uhr im Guintzet

Tournoi de football interclasses messieurs / Herren Fussball Klassenturnier

- Responsable / Verantwortlicher : Jérôme Karlen
- Lieu / Ort : Guintzet, Fribourg
- Rendez-vous / Treffpunkt : 9h00, terrains de football / 9.00 Uhr Fussballplatz
- Durée / Dauer : 9h00 – 15h30 / 9.00 – 15.30 Uhr
- A prévoir/ Mitbringen : équipement de football, souliers à crampons en métal interdits, pique-nique, vestiaires à disposition
: Fussballausrüstung, Fussballschuhe mit Metallstollen verboten, Picknick, Garderoben zur Verfügung.
- Remarques / Bemerkungen : Equipes composées lors de l'inscription
: Uniquement les élèves d'une même classe jouent dans l'équipe!
: Obligatoire: min. 6, max. 10 élèves de la même classe
: Mannschaften werden online gebildet
: Nur Schüler aus der gleichen Klasse in der gleichen Mannschaft!
: Obligatorisch : min. 6, max. 10 Schüler aus der gleichen Klasse

Tournoi de football interclasses dames / Damen Fussball Klassenturnier



100 participantes
100 Teilnehmerinnen

En cas de mauvais temps :
marche
rendez-vous : 9h00 au Guintzet

Schlechtwetterprogramm:
Wanderung
Treffpunkt: 9.00 Uhr im Guintzet

Tournoi de football interclasses dames / Damen Fussball Klassenturnier

- Responsable / Verantwortlicher : Jérôme Karlen
- Lieu / Ort : Guintzet, Fribourg
- Rendez-vous / Treffpunkt : 9h00, terrains de football / 9.00 Uhr Fussballplatz
- Durée / Dauer : 9h00 – 15h30 / 9.00 – 15.30 Uhr
- A prévoir/ Mitbringen : équipement de football, souliers à crampons en métal interdits, pique-nique, vestiaires à disposition
: Fussballausrüstung, Fussballschuhe mit Metallstollen verboten, Picknick, Garderoben zur Verfügung.
- Remarques / Bemerkungen : Equipes composées lors de l'inscription
: Uniquement les élèves d'une même classe jouent dans l'équipe!
: Obligatoire: min. 6, max. 10 élèves de la même classe
: Mannschaften werden online gebildet
: Nur Schülerin aus der gleichen Klasse in der gleichen Mannschaft!
: Obligatorisch : min. 6, max. 10 Schülerin aus der gleichen Klasse

Volleyball sur gazon/ Feldvolleyball



32 équipes mixtes
Équipes composées sur place

32 gemischte Mannschaften
Mannschaften werden vor Ort gebildet

En cas de mauvais temps : marche
rendez-vous : 08h30 terrain de football de la Motta

Schlechtwetterprogramm: Wanderung
Treffpunkt: 08.30 Uhr Fussballplatz la Motta

Volleyball sur gazon/ Feldvolleyball

- Responsable / Verantwortlicher : Marco Catillaz
- Lieu / Ort : terrain de football de la Motta, Fribourg
- Rendez-vous / Treffpunkt : 8h30, terrain de football de la Motta
- Durée / Dauer : 8h30 – 15h30 / 8.30 – 15.30 Uhr
- A prévoir / Mitbringen : affaires de sport et de piscine, pique-nique
: Sportausrüstung und Badeausrüstung, Picknick
- Remarques / Bemerkungen : équipes composées de 7-10 élèves dont min. 3 filles
: arbitrage par les élèves
: Mannschaften bestehen aus 7-10 SuS mit mind. 3 Damen
: die Schülerinnen und Schüler schiedsrichtern selber

Beachvolley



10 équipes mixtes,

Joueurs/euses expérimenté-e-s

Les équipes seront composées sur place

10 gemischte Mannschaften

Erfahrene Spieler*innen

Mannschaften werden am Ort gebildet

En cas de mauvais temps : marche

Rendez-vous : 9h00 au Guintzet

Schlechtwetterprogramm: Wanderung

Treffpunkt: 9.00 Uhr im Guintzet

Beachvolley

- Responsable / Verantwortlicher : Jonas Epper
- Lieu / Ort : Terrain de beachvolley du Guintzet
- Rendez-vous / Treffpunkt : 8h30, terrain de beachvolley Guintzet
- Durée / Dauer : 8h30 – 15h30 / 8.30 – 15.30 Uhr
- A prévoir / Mitbringen : affaires de sport, pique-nique
: Sportausrüstung, Picknick
- Remarques / Bemerkungen : arbitrage par les élèves
: die Schülerinnen und Schüler schiedsrichtern selber
: Vestiaires à disposition
: Garderoben stehen zur Verfügung

Tournoi de basket/ Basketballturnier



48 participant-e-s
48 Teilnehmer/-innen

Tournoi de basket/ Basketballturnier

- Responsable / Verantwortliche : Laura Hauser
- Lieu / Ort : Salle de sport du Collège St-Michel
: Sporthalle Kollegium St. Michael
- Rendez-vous / Treffpunkt : 9h salle de sport 1 du Collège St-Michel
: 9.00 Uhr Sporthalle 1 Kollegium St. Michael
- Durée / Dauer : 9h – 15h30 / 9.00 – 15.30 Uhr
- A prévoir / Mitbringen : affaires de sport et pique-nique
: Sportausrüstung und Picknick
- Remarques / Bemerkungen : équipes composées sur place
: arbitrage par les élèves
: Mannschaften werden vor Ort gebildet
: die Schülerinnen und Schüler schiedsrichtern selber.

Lacrosse messieurs



20 participants
20 Teilnehmer

En cas de mauvais temps :
marche, rendez-vous à 9h00 au Guintzet

Schlechtwetterprogramm :
Wanderung, Treffpunkt um 9.00 Uhr im Guintzet



Lacrosse messieurs



- Responsable / Verantwortlicher : Sven Baeriswyl
- Lieu / Ort : Guintzet, Fribourg
- Rendez-vous / Treffpunkt : 9h00, terrain de football / 9.00 Uhr beim Fussballfeld
- Durée / Dauer : 9h00 – 15h00 / 9.00 – 15.00 Uhr
- A prévoir / Mitbringen : affaires de sport pour l'extérieur, pique-nique
: Sportausrüstung für draussen, Picknick
- Remarques / Bemerkungen : vestiaires disponibles
: Garderoben stehen zur Verfügung
: CHF 15.- seront facturés par le Collège
: CHF 15.- wird von der Schule in Rechnung gestellt

Lacrosse dames



20 participantes
20 Teilnehmerinnen

En cas de mauvais temps :
marche, rendez-vous à 9h00 au Guintzet

Schlechtwetterprogramm :
Wanderung, Treffpunkt um 9.00 Uhr im Guintzet



Lacrosse dames



- Responsable / Verantwortlicher : Sven Baeriswyl
- Lieu / Ort : Guintzet, Fribourg
- Rendez-vous / Treffpunkt : 9h00, terrain de football / 9.00 Uhr beim Fussballfeld
- Durée / Dauer : 9h00 – 15h00 / 9.00 – 15.00 Uhr
- A prévoir / Mitbringen : affaires de sport pour l'extérieur, pique-nique
: Sportausrüstung für draussen, Picknick
- Remarques / Bemerkungen : vestiaires disponibles
: Garderoben stehen zur Verfügung
: CHF 15.- seront facturés par le Collège
: CHF 15.- wird von der Schule in Rechnung gestellt

Charmey Aventure



70 participant-e-s

70 Teilnehmer/-innen

En cas de mauvais temps :
marche, rendez-vous à 9h00 devant le
complexe sportif du Collège St-Michel

Schlechtwetterprogramm :
Wanderung, Treffpunkt um 9.00 Uhr vor dem
Sportgebäude des Kollegiums St. Michael



chaussures
fermées



tee shirt
long



cheveux
attachés

Charmey Aventure

- Responsable / Verantwortlicher : à définir
- Lieu / Ort : Charmey
- Rendez-vous / Treffpunkt : 8h45 Fribourg gare TPF/ 8.45 Uhr Bahnhof TPF Freiburg
- Durée / Dauer : 8h45 – 17h00 / 8.45 – 17.00 Uhr
- A prévoir / Mitbringen : habits de randonnée, protection contre la pluie, pique-nique
: Wanderbekleidung, Regenschutz, Picknick
- Remarque / Bemerkung : CHF 35.- seront facturés par le Collège
: CHF 35.- wird von der Schule in Rechnung gestellt.

Géologie vivante / Gelebte Geologie

Führung auf Französisch

JAUN – EUSCHELSPASS – LAC NOIR

16 participant-e-s

16 Teilnehmer/-innen

Comprendre la géologie de la région du Lac Noir avec une vue imprenable sur la chaîne des Gastlosen.

Cette excursion nous mènera de Jaun au Lac Noir via le col de l'Euschelpass et les Breccaschlund, site à l'inventaire fédéral des paysages d'importance nationale.



Parcours adapté en cas de mauvais temps

Angepasste Wanderung bei schlechtem Wetter.

Géologie vivante / Gelebte Geologie

Führung auf Französisch

- Responsable / Verantwortlicher : Sébastien Morard
- Lieu / Ort : région fribourgeoise / Region Freiburg
- Rendez-vous / Treffpunkt : 7h45, entrée Gare CFF, 7.45 Uhr Eingang Bahnhof Freiburg
- Durée / Dauer : 7h50 – 17h00 (environ)
- Equipement / Ausrüstung : bonnes chaussures de montagne exigées, habits adaptés, protection de pluie, pique-nique
: gute Bergschuhe obligatorisch, Outdoorbekleidung für die Berge, Regenschutz, Picknick
- Remarque / Bemerkungen : Marche exigeante (12 km, 850m de dénivelé, env. 5h de marche sans les pauses).
: Anspruchsvolle Wanderung (12 km, 850 Hm Aufstieg, ca. 5 Stunden Marsch ohne Pause).

Excursion à vélo / Velotour



En cas de mauvais temps :
marche, rendez-vous à 9h00 au parking du
Collège St-Michel

Schlechtwetterprogramm :
Wanderung, Treffpunkt um 9.00 Uhr Parkplatz
Kollegium St. Michael

20 participant-e-s

20 Teilnehmer/-innen



Excursion à vélo / Velotour

- Responsables / Verantwortliche : Sylvain Stotzer / François Guisolan
- Lieu / Ort : région fribourgeoise / Region Freiburg
- Rendez-vous / Treffpunkt : 9h00, parking du Collège St-Michel
: 9.00 Uhr Parkplatz Kollegium St. Michael
- Durée / Dauer : 9h00 – 15h00 / 9.00 – 15.00 Uhr
- A prévoir / Mitbringen : vélo en bon état (choix libre: VTT, citybike ou route), selle adaptée, vêtements adaptés à la météo, casque obligatoire, pique-nique, boisson
: Velo (Mountain Bike, City- oder Strassenbike) in gutem Zustand, Kleider je nach Wetter, angepasster Sattel, Helmobligatorisch, Picknick und Getränke.
- Remarque / Bemerkung : parcours principalement sur des routes et chemins goudronnés
: Strecke hauptsächlich auf geteerten Wegen und Strassen.

Kayak und/et SUP



*Activité réservée aux bons nageurs et bonnes nageuses !
Aktivität nur für gute Schwimmerinnen und Schwimmer!*

*40 participant-e-s
40 Teilnehmer/-innen*

En cas de mauvais temps :
marche, rendez-vous à 9h00 au
parking du Collège St-Michel

Schlechtwetterprogramm :
Wanderung, Treffpunkt um 9.00 Uhr,
Parkplatz Kollegium St. Michael



Kayak und/et SUP

- Responsable / Verantwortlicher : Roland (kayak adventure)
- Lieu / Ort : Kayak adventure, rte du Lac, La Roche
- Rendez-vous / Treffpunkt : 8h15, gare TPF Fribourg / Bahnhof TPF Freiburg
- Durée / Dauer : 8h15 – 16h30 / 8.15 – 16.30 Uhr
- A prévoir / Mitbringen : pique-nique, habits de sport selon météo, maillot de bain, linge, protection solaire, protection de pluie, habits de rechange, souliers pouvant être mouillés
: Shorts, der Witterung angepasste Sportkleider, Badehose / Badeanzug, Badetuch, Sonneschutz, Regenschutz, Wechselkleider, wasserunempfindliche Schuhe, Picknick
- Remarques / Bemerkungen : **activité réservée aux bonnes nageuses et bons nageurs !**
CHF 45.- seront facturés par le Collège
: **Aktivität nur für gute Schwimmerinnen und Schwimmer !**
CHF 45.- wird von der Schule in Rechnung gestellt

Windsurfen und/et Beachvolleyball



*Activité réservée aux bons nageurs et bonnes nageuses !
Aktivität nur für gute Schwimmerinnen und Schwimmer!*

48 participant-e-s (Minimum 8 / Maximum 48)

48 Teilnehmer/-innen (Minimum 8 / Maximum 48)

En cas de mauvais temps :
marche, rendez-vous à 9h00 au parking du
Collège St-Michel

Schlechtwetterprogramm :
Wanderung, Treffpunkt um 9.00 Uhr, Parkplatz
Kollegium St. Michael



Windsurfen und/et Beachvolleyball

- Responsables / Verantwortliche : Roman Aebischer & Bise Noire Murten
- Lieu / Ort : Murten - Pantschau / Morat - Pantschau
- Rendez-vous / Treffpunkt : 8h45 – Bise noire, Ryf 89, Pantschau, Morat
- Durée / Dauer : 8h45 – 17h00 / 8.45 – 17.00 Uhr
- A prévoir / Mitbringen : pique-nique, habits de sport selon météo, maillot de bain, linge, protection solaire, protection de pluie, habits de rechange
: Shorts, der Witterung angepasste Sportkleider, Badehose / Badeanzug, Badetuch, Sonneschutz, Regenschutz, Wechselkleider, Picknick
- Remarques / Bemerkungen : **activité réservée aux bonnes nageuses et bons nageurs !**
CHF 52.- seront facturés par le Collège
: **Aktivität nur für gute Schwimmerinnen und Schwimmer !**
CHF 52.- wird von der Schule in Rechnung gestellt

Yoga



Une journée pour découvrir cette ancienne pratique originaire d'Inde adaptée à vos besoins d'aujourd'hui. Dans le yoga, des postures physiques et des exercices de méditation et de respiration nous aident à améliorer la souplesse, l'équilibre et la force du corps, ainsi que la concentration et la détente.

30 participant-e-s

30 Teilnehmer/-innen

Ein Tag, um diese alte Praxis aus Indien stammend zu entdecken, die auf Ihre heutigen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Im Yoga helfen uns Körperhaltungen, Meditations- und Atemübungen, die Beweglichkeit, Balance und die Kraft des Körpers sowie Konzentration und Entspannung zu verbessern.



Yoga

- Responsable / Verantwortliche : Bahnsen Ilse
- Lieu / Ort : salle 1.3.8 Collège St-Michel / Zimmer 1.3.8 Kollegium St. Michael
- Rendez-vous / Treffpunkt : 9h00, salle 1.3.8 / 9.00 Uhr im Zimmer 1.3.8
- Durée / Dauer : 9h00 - 15h30 avec une pause de midi
: 9.00 - 15.30 Uhr mit einer Mittagspause
- A prévoir / Mitbringen : tenue de sport, tapis de yoga et plaid (couverture légère) si possible, pique-nique
: Bequeme Sportbekleidung, Yogamatte und Woldecke wenn möglich, Picknick
- Remarques / Bemerkungen : vestiaires à disposition
: Garderoben stehen zur Verfügung.
: CHF 15.- seront facturés par le Collège
: CHF 15.- wird von der Schule in Rechnung gestellt

Karaté, Ju-Jitsu & Self-défense mixte

Karate, Ju Jitsu & Selbstverteidigung gemischt

Karaté : « Sport de combat et art martial d'origine japonaise, visant à mettre hors de combat son adversaire de manière fictive, les coups étant arrêtés avant de toucher. »



Karate : «sportliche Disziplin und Methode der waffenlosen Selbstverteidigung, die in erster Linie auf Techniken des Schlagens und Stossens beruht. »

Ju-Jitsu : « Art martial japonais fondé sur les projections, les clefs, les étranglements et les coups frappés (atémis) sur les points vitaux du corps. »

Ju-Jitsu : « In Japan entwickelte Technik der Selbstverteidigung ohne Waffen, bei der bestimmte Hebelgriffe angewendet und Schläge gegen empfindliche Körperstellen des Angreifers geführt werden. »

20 participant-e-s
20 Teilnehmer/-innen

Karaté, Ju-Jitsu & Self-défense mixte

Karate, Ju Jitsu & Selbstverteidigung gemischt

- Responsable / Verantwortlicher : Reynald Olivier, 6^e Dan Karaté, 1^{er} dan Ju-Jutsu
- Lieu / Ort : Dojo du Guintzet (av. Jean-Paul II 13, VSG), terminus ligne TPF n°6 à côté du Tennis-Aiglon
: Endstation der TPF Bus-Linie 6 neben dem TC Aiglon (plan : www.kcobra.ch/contact)
- Rendez-vous / Treffpunkt : 9h00 au Dojo / 9.00 Uhr im Dojo
- Durée / Dauer : 9h00 - 11h30 / 13h30 - 15h00
: 9.00 - 11.30 Uhr / 13.30 - 15.00 Uhr
- A prévoir / Mitbringen : habits de sport (pieds nus), linge pour s'essuyer les pieds, pique-nique
: Sportbekleidung (Barfuss), Badetuch, Picknick
- Remarques / Bemerkungen : CHF 25.- seront facturés par le Collège
: vestiaires et douches à disposition
: CHF 25.- werden von der Schule in Rechnung gestellt
: Garderoben und Duschen stehen zur Verfügung

Aïkido



12 participant-e-s
12 Teilnehmer/-innen

L'aïkido est un art martial japonais qui consiste en une forme de combat à mains nues et qui est inspiré des arts martiaux. L'aïkido consiste à neutraliser la force adverse par des mouvements de rotation du corps et l'utilisation de clés aux articulations.

Aïkido ist eine japanische Kampfkunst. Sie ist eine effiziente Art der Selbstverteidigung. Aïkido stellt einen Übungsweg dar, bei dem es um den Umgang mit der Konfliktennergie eines Angreifers und der Schulung der eigenen Reaktion geht.



Aïkido

- Responsable / Verantwortlicher : Séverin Corpataux
- Lieu / Ort : av. Général-Guisan 50, Fribourg
salle d'entraînement bushidoclub
- Rendez-vous / Treffpunkt : 9h30 dans la salle bushidoclub
: 9.30 Uhr im bushidoclub
- Durée / Dauer : 9h30 - 15h30 avec une pause de midi
: 9.30 - 15.30 Uhr mit einer Mittagspause
- A prévoir / Mitbringen : habits de sport (pantalon de training long), sandales, pique-nique
: Sportbekleidung (lange Trainerhosen), Sandalen, Picknick
- Remarque / Bemerkung : CHF 20.- seront facturés par le Collège
: CHF 20.- werden von der Schule in Rechnung gestellt



Judo



20 participant-e-s
20 Teilnehmer/-innen

Initiation au judo
Apprendre différentes prises et
application en combat

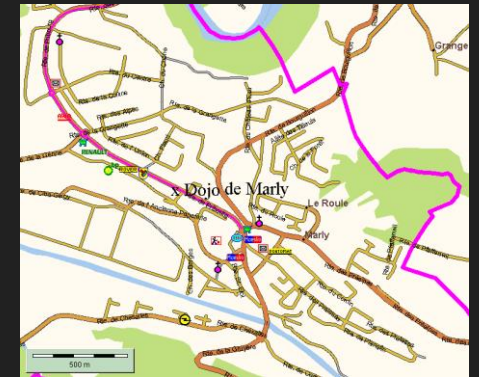
Einführung in die Kampfsportart Judo
Erlernen verschiedener Griffe und
Anwendung im Kampf!





Judo

- Responsable / Verantwortlicher : Yann Eltschinger
- Lieu / Ort : Dojo de Marly, rte de Fribourg 5a, Marly
- Rendez-vous / Treffpunkt : 10h00 dans le Dojo Marly
: 10.00 Uhr im Dojo Marly
- Durée / Dauer : 10h00 - 16h00 avec une pause de midi
: 10.00 - 16.00 Uhr mit einer Mittagspause
- A prévoir / Mitbringen : habits de sport (short, t-shirt, brassière pour les dames), affaires de douche, sandales, pique-nique
: Sportbekleidung (short, T-Shirt, Sport-BH für die Damen), Sandalen, Picknick.
- Remarques / Bemerkungen : Kimonos seront mis à disposition
CHF 25.- seront facturés par le Collège
: Kimonos werden zur Verfügung gestellt
CHF 25.- werden von der Schule in Rechnung gestellt



Boxe/ Boxtraining



Programme de la journée :
entraînement technique, partie condition physique et combat

Programm:
Technikschulung, Kondition und Zweikampf

20 participant-e-s
20 Teilnehmer/-innen



Boxe (slide 1/2 en français)

<http://www.boxclub-duedingen.ch>

- Responsable : Hayoz Ivo
- Lieu : Boxclub Guin, Bonnstrasse 26 à Guin (Zone 11)
- Rendez-vous : 9h00 Boxclub Guin : 10 min à pied depuis la gare
- Durée : 9h00 - 16h00 avec une pause de midi
Départ : gare de Fribourg à 8h40 (billet individuel)
Retour : gare de Guin à 15h40 (billet individuel)
- A prévoir : tenue de sport, pique-nique et boisson
: souliers de sport propres + un linge pour des exercices
- Remarques : CHF 35.- seront facturés par le Collège
: vestiaires et gants de boxe à disposition

Boxtraining (slide 2/2 auf Deutsch)

- Verantwortlicher : Hayoz Ivo
- Ort : Boxclub Düdingen, Bonnstrasse 26 in Düdingen (Zone 11)
- Treffpunkt : 9.00 Uhr Boxclub Düdingen : 10' Fussmarsch vom Bahnhof
- Dauer : 9.00 -16.00 Uhr mit einer Mittagspause
Anreise : Freiburg ab 8.40 Uhr (einzel Billet)
Rückreise : Düdingen ab 15.40 Uhr (einzel Billet)
- Mitbringen : Sportbekleidung, Picknick und Wasserflasche
: Saubere Sportschuhe, Badetuch für die Übungen
- Bemerkungen : CHF 35.- werden von der Schule in Rechnung gestellt
: Garderoben und Boxhandschuhe stehen zur Verfügung

Pétanque / Petanque



*findet bei jedem Wetter statt.
a lieu par tous les temps*

Programme de la journée :

Matin : introduction aux règles et à la technique

Après-midi : tournoi

Tagesablauf :

Morgen : Einführung in die Technik und Spielregeln

Nachmittag : Turnier

32 participant-e-s

32 Teilnehmer/-innen

Pétanque / Petanque

- Responsables / Verantwortliche : Antoine Ruppen et Jacques Perriard
- Lieu / Ort : Boulodrome, Rte des Neigles 41, 1700 Fribourg
- Rendez-vous / Treffpunkt : 9h00 Boulodrome des Neiges
: 9.00 Uhr Boulodrome des Neiges
- Durée / Dauer : 9h00 - 15h00 : avec une pause de midi
: 9.00 - 15.00 Uhr mit einer Mittagspause
- A prévoir / Mitbringen : habits de sport, pique-nique
: Sportbekleidung, Picknick
- Remarques / Bemerkungen : CHF 20.- seront facturés par le Collège
: CHF 20.- werden von der Schule in Rechnung gestellt

Sports de renvoi / Rückschlagspiele



Programme de la journée :

Matin : cours de tennis et jeu

Après-midi : tournoi de badminton et squash



Tagesablauf :

Morgen : Tenniskurs und Spiel

Nachmittag : Badminton- u. Squash-Turnier



20 participant-e-s

20 Teilnehmer/-innen

Sports de renvoi/ Rückschlagspiele



CENTRE TENNIS AGY
BADMINTON • SQUASH • DÉTENTE

- Responsable / Verantwortlicher : à définir
- Lieu / Ort : AGY, route des Grives 1, Granges-Paccot (bus N° 1)
- Rendez-vous / Treffpunkt : 8h30 Centre de tennis AGY à la réception
: 8.30 Uhr Tenniszentrum Agy an der Rezeption
- Durée / Dauer : 9h00 - 11h00 : tennis
: 9.00 - 11.00 Uhr : tennis
: 13h00 - 15h00 : tournoi badminton-squash
: 13.00 - 15.00 Uhr : Badminton- u.Squash-Turnier
- A prévoir / Mitbringen : habits de sport, pique-nique, raquette (si en possession)
: Sportbekleidung, Picknick, Schläger (wenn möglich)
- Remarques / Bemerkungen : CHF 30.- seront facturés par le Collège
: vestiaires à disposition
: CHF 30.- werden von der Schule in Rechnung gestellt
: Garderoben stehen zur Verfügung

Golf

Programme de la journée :

Matin : technique

Après-midi : parcours école



Tagesablauf :

Morgen : Technik

Nachmittag : Golfschool-Parcours

12 participant-e-s au minimum

12 Teilnehmer/-innen minimum

*findet bei jedem Wetter statt.
à lieu par tous les temps*



Golf



- Responsables / V
- Lieu / Ort
- Rendez-vous / Tre

- Durée / Dauer

- A prévoir / Mitbrir

- Remarques / Ben

Sports de renvoi/ Rückschlagspiele



- Responsable / Verantwortlicher : à définir
- Lieu / Ort : AGY, route des Grives 1, Granges-Paccot (bus N° 1)
- Rendez-vous / Treffpunkt : 8h30 Centre de tennis AGY à la réception
: 8.30 Uhr Tenniszentrum Agy an der Rezeption
- Durée / Dauer : 9h00 - 11h00 : tennis
: 9.00 - 11.00 Uhr : tennis
: 13h00 - 15h00 : tournoi badminton-squash
: 13.00 - 15.00 Uhr : Badminton- u.Squash-Turnier
- A prévoir / Mitbringen : habits de sport, pique-nique, raquette (si en possession)
: Sportbekleidung, Picknick, Schläger (wenn möglich)
- Remarques / Bemerkungen : CHF 30.- seront facturés par le Collège
: vestiaires à disposition
: CHF 30.- werden von der Schule in Rechnung gestellt
: Garderoben stehen zur Verfügung

d

saire, pique-nique

Picknick

ung gestellt

: possibilité de manger le menu du jour au restaurant du club à vos frais.

:Es besteht die Möglichkeit auf eigene Kosten im Restaurant zu essen.

Bloc et trampoline

Bouldern und Trampolin



1000 m² d'escalade de bloc et plus de 150 blocs à grimper
un espace de trampoline avec une Jump Arena
et une zone FreeStyle avec bac à mousse

20 participant-e-s
20 Teilnehmer/-innen

1000 m² Bouldern und 150 Boulderblöcke.

Ein Trampolinpark inklusive Jump Arena und eine FreeStyle-Zone mit Schaumstoffgrube.



Bloc et trampoline / Bouldern und Trampolin

- Responsable / Verantwortlicher : Cyril Theler
- Lieu / Ort : l'Entrepôt, Rue de l'Etang 25, Bulle
- Rendez-vous / Treffpunkt : 8h20 gare de Fribourg, devant l'entrée principale
: 8.20 Uhr Bahnhof Freiburg, vor dem Haupteingang
- Durée / Dauer : 8h20 - 16h00 / 8.20 - 16.00 Uhr
- A prévoir / Mitbringen : habits de sport, chaussettes anti-glissantes, pique-nique
: Sportkleidung, Anti-rutsch Socken, Picknick
- Remarques / Bemerkungen : 30.- seront facturés par le Collège
: collation au bar possible
: vestiaires à disposition
: CHF 30.- werden von der Schule in Rechnung gestellt
: Imbiss an der Bar erhältlich
: Garderoben stehen zur Verfügung

Danses / Tänze : urbaine et contemporaine / zeitgenössisch und urban



25 participant-e-s
25 Teilnehmer/-innen



Danses / Tänze: urbaine – contemporaine / zeitgenössisch - urban

- Responsable / Verantwortliche : Kauer Anais
- Lieu / Ort : salle de sport 2 du Collège St-Michel
: Sporthalle 2 Kollegium St. Michael
- Rendez-vous / Treffpunkt : 9h00 salle 2 Collège St-Michel
: 9.00 Uhr Halle 2 Kollegium St. Michael
- Durée / Dauer : 9h00 - 15h00 avec une pause de midi
: 9.00 - 15.00 Uhr mit einer Mittagspause
- A prévoir / Mitbringen : habits de sport, pique-nique / Sportbekleidung, Picknick

Sources / Quellenangaben

- <https://www.fieraspost.ch/la-boxe-un-sport-complet-a-nombreuse-vertus/>
- <https://www.outshock.fr/ma-routine-cardio-boxing>
- https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89quipe_de_Bulgarie_de_volley-ball
- <https://www.mobilesport.ch/volleyball-fr/theme-du-mois-052017-mini-volleyball/>
- <http://www.suisserugby.com/fr/actualites/newsdetail/news/swiss-rugby-creates-1st-ever-girls-and-boys-u20-competitions.html>
- <http://www.suisserugby.com/fr/actualites/newsdetail/news/swiss-rugby-creates-1st-ever-girls-and-boys-u20-competitions.html>
- <https://www.charmeyaventures.ch/>
- <https://www.rts.ch/sport/aviron/>
- https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2016/02/Yoga_f.pdf
- <https://www.courskarate.com/salle-de-karate-paris-1-dojo-karate-shotokan-paris-75001.html>
- https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2011/02/Bild_Bericht_pb_14_Badminton_128_11.jpg
- <https://fr.pixers.ch/papiers-peints/balle-de-tennis-et-la-raquette-est-sur-le-terrain-de-tapis-65312155>
- <https://lajoliemaison.fr/comparatif/la-meilleure-raquette-squash/>
- <https://bitz-at.ch/lentrepot-salle-de-bloc-et-de-trampoline-a-bulle>
- <https://www.bollicine-d-arts.com/bollicine-darts-petites-bulles-darts/bulles-quotidiennes/danse/>
- <https://danse-evasion.ch/cours/danses/classique-jazz-autres/hip-hop-break-dance/>
- <https://www.valais.ch/fr/activites/vtt/votre-sejour-vtt-ideal-en-valais>
- [b-Pétanque-324x324.jpg \(324x324\) \(as-equipement.fr\)](b-Pétanque-324x324.jpg (324x324) (as-equipement.fr))
- <https://www.fool.com/investing/general/2015/10/10/what-is-jordan-spieths-net-worth.aspx>