

Journées sportives d'hiver 2023

Wintersporttage 2023

Wintersporttage 2023



Organisation



- Pour les 3^e et 4^e années, les journées de sport auront lieu du mercredi 15 au vendredi 17 février 2023
- Für die 3. und 4. Klassen finden die Sporttage vom Mittwoch, 15. Februar bis am Freitag, 17. Februar 2023 statt
- Les élèves de 3^e et 4^e année ont le choix entre **13 activités différentes**
- Die SchülerInnen der 3. und 4. Klassen haben 13 **verschiedene** Aktivitäten zur Auswahl
- Les élèves choisissent une première, une deuxième, une troisième et une quatrième activité - 4 CHOIX svp !!
- Die SchülerInnen wählen eine 1., 2., 3. und 4. Aktivität - 4 Aktivitäten bitte !!
- L'élève participera à l'un de ses quatre choix
- Eine der vier Wahloptionen wird berücksichtigt

Activités en hiver / Aktivitäten im Winter

- ▶ Camp de ski / snowboard
- ▶ Fitness
- ▶ Tennis, badminton, squash
- ▶ Danse Hip Hop
- ▶ Judo, ju-jitsu, seldéfense mixte
- ▶ Beachvolleyball
- ▶ Escalade / Klettern
- ▶ Selfdéfense « femmes » / Selbstverteidigung « Frauen »
- ▶ Randonnée avec le thème « photographie » / Wandern
mit dem Thema « Fotografie »
- ▶ Lifestyle (musculature, crossfit, body relax...)
- ▶ Pole-Sport / Acro-Yoga
- ▶ Polysport
- ▶ Cirque / Circus
- ▶ Programme culturel / Kulturelles Programm

Camp de ski, snowboard / Ski- und Snowboardlager (ski / snow)

Env. 340.- par élève avec pension complète / ca 340.- pro Schüler mit
Vollpension

Max. 98 personnes / Personen Lieu / Ort: Grindelwald

6 professeurs de sport + 10 moniteurs J+S / 6 Sportlehrer + 10 Leiter mit J+S

Location et organisation du matériel par les élèves (ski, snowboard, souliers, ...)

/ Miete und Organisation des Materials durch die Schüler (Ski, Snowboard,
Schuhe, ...)



«moniteur ski – moniteur snow»



**Tu es moniteur J+S ski ou snowboard ?
Bist du J+S Leiter Ski oder Snowboard ?**

**Alors inscris-toi et rejoins l'équipe des moniteurs du camp de ski du Collège Sainte-Croix.
Camp gratuit! Informations auprès de Monsieur Aeby Jérôme (Jerome. Aeby@edufr.ch)**

**Dann schreib dich ein, um bei unseren Wintersporttagen Leiter zu sein.
Teilnahme am Skilager gratis!
Informationen bei Herrn Aeby Jérôme (Jerome. Aeby@edufr.ch)**

Fitness (fitness)

force aux machines / Kraftmaschinen, TRX, Bodypump, Spinning, Powerstep, Pilates, Yoga et d'autres / und andere

environ Fr. 55.- par élève / ca. Fr. 55.- pro Schüler

25 élèves / 25 Schüler

Leadertopfitness Givisiez



«beachvolley»

Beachvolleyball (beachvolley)

environ Fr. 55.- par élève / ca. Fr. 55.- pro Schüler

20 élèves / 20 Schüler

Ins (40' train direct - 40' direkter Zug)

prof de sport / Sportlehrer



«circus»

Cirque / Zirkus (circus)

environ Fr. 95.- par élève / ca. Fr. 95.- pro Schüler

20 élèves / 20 Schüler

Cirque Kunos / Zirkus Kunos Prez-vers-Noréaz



«climb»

Escalade / Klettern (climb)

environ Fr. 110.- par élève / ca. Fr. 110.- pro Schüler

24 élèves / 24 Schüler

Bloczone Givisiez



Pole-Sport + Accro-Yoga (pole-sport)

renforcement, confiance, complicité, souplesse, chorégraphie /
Krafttraining, Vertrauen, Gemeinsamkeit, Beweglichkeit, Choreografie

Env. 50.- par élève / ca. 50.- pro Schüler

Max. 20 élèves / Schüler

Salle à Givisiez



Breakdance, Hip Hop, Ragga

environ Fr. 55.- par élève / ca. Fr. 55.- pro Schüler

25 élèves / 25 Schüler

salle de „Frimove“ à Marly / Tanzsaal „Frimove“ in Marly



«karate»

Karaté, Ju-jitsu, Auto-défense (karate)
Karate, Ju-jitsu, Selbstverteidigung (karate)

environ Fr. 55.- par élève / ca. Fr. 55.- pro Schüler

25 élèves / 25 Schüler

Dojo Gracie Barra Beauregard / Fribourg



KARATE



**Self-défense pour les filles (self)
Selbstverteidigung für Mädchen (self)**

environ Fr. 55.- par élève / ca. Fr. 55.- pro Schülerin

20 élèves / 20 Schüler

Dojo du Jura Fribourg / Freiburg



Randonnées et photo / Wandern und Fotografie (photo)

environ 60.- par élève / ca. 60.- pro Schüler

Max. 18 élèves / Schüler

Collège Ste-Croix, Dählhölzli Berne, Creux du Van, basse ville de Fribourg
/ Gymnasium Heilig Kreuz, Dählhölzli Bern, Creux du Van, Unterstadt
Freiburg



Tennis, Badminton, Squash (tennis)

environ Fr. 120.- par élève / ca. Fr. 120.- pro Schüler

60 élèves / 60 Schüler

Centre de Tennis Agy



«lifestyle»

CrossFit, Musculation, Body relax / Crossfit, Kraft, body relax(lifestyle)

environ 70.- par élève / ca. 70.- pro Schüler

Maximum 18 élèves / Schüler

Fit revolution Fribourg



Tournoi poly sportif / Polysportives Turnier (polysport)

futsal, basket, volleyball, unihockey, badminton,
tennis de table / Tischtennis, burner games

environ Fr. 10.- par élève / ca. Fr. 10.- pro Schüler

80 élèves / 80 Schüler

salle de sport Collège Ste-Croix / Sporthallen Kollegium Heilig-
Kreuz



«disp»

Programme culturel pour dispensés Kulturelles Programm für Dispensierte (disp)

0.- par élève / 0.- pro Schüler

Haute école de santé Fribourg

S'annoncer aussi tôt que possible chez votre professeur de sport et le secrétariat avec la dispense médicale / Arztzeugnis so früh wie möglich eurem Sportlehrer und dem Sekretariat abgeben



résumé - Zusammenfassung

Types	Activités	Prix	Frais d'annulation	Nbr. d'élèves	Lieu
Sports de neige / Schneesportarten	Camp de ski - snow - ski de fond / Ski-, Snowboard und Langlauflager	CHF 340.00	CHF 140.00	98	Grindelwald
	Moniteurs de ski ou snowboard / Ski- oder Snowboardleiter	CHF 0.00	CHF 0.00	10	Grindelwald
Sports de combat / Kampfsportarten	Selfdefense « femmes / Frauen »	CHF 55.00	CHF 30.00	20	Fribourg
	Karaté - Ju-Jitsu - Autodéfense	CHF 55.00	CHF 30.00	25	Villars-sur-Glâne
Santé & Expression / Gesundheit & Ausdruck	Lifestyle (Musculation, Crossfit, body relax, ...)	CHF 70.00	CHF 35.00	18	Fribourg
	Fitness	CHF 55.00	CHF 30.00	25	Givisiez
	Hip-hop - Ragga - Breakdance	CHF 55.00	CHF 30.00	25	Marly
	Pole-Sport & Accro-yoga	CHF 50.00	CHF 25.00	20	Givisiez
Découverte / Entdeckung	Randonnée « photo » / Wandern mit « Foto »	CHF 60.00	CHF 30.00	18	divers
	Escalade / Klettern	CHF 110.00	CHF 55.00	24	Givisiez
	Cirque / Zirkus	CHF 95.00	CHF 50.00	20	Prez-vers-Noréaz
Jeux / Spiele	Tennis, badminton, squash	CHF 120.00	CHF 60.00	60	Granges-Paccot
	Polysport (tournoi)	CHF 10.00	CHF 0.00	80	Fribourg
	Beachvolleyball	CHF 55.00	CHF 30.00	20	Ins