

# Journées sportives d'hiver 2026

## Wintersporttage 2026



# Organisation

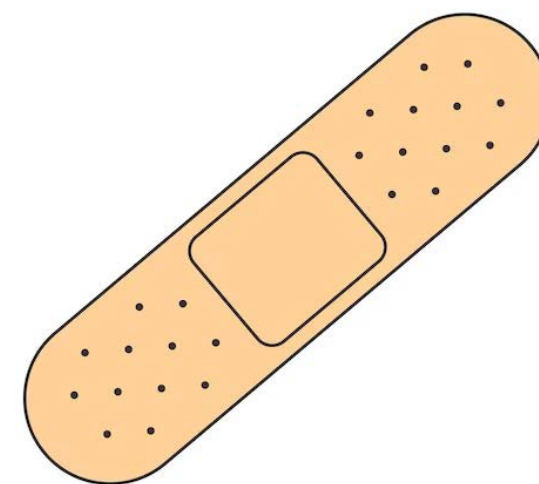
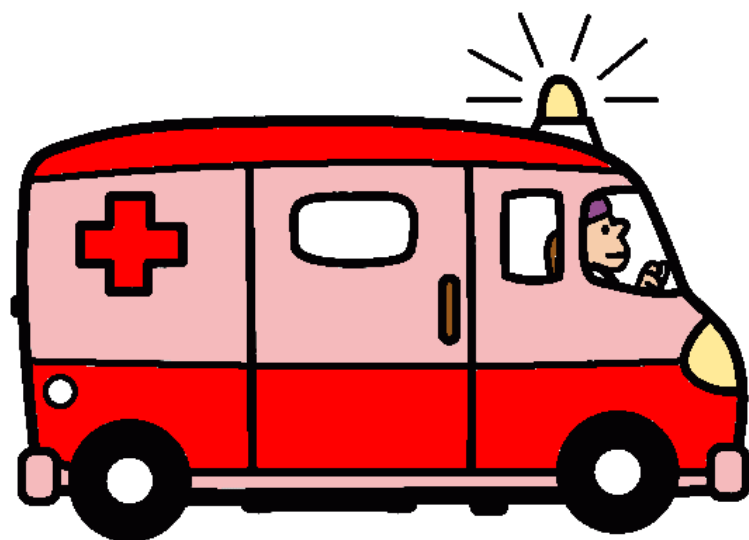
- ▶ du mercredi 11 au vendredi 13 février 2026
- ▶ vom Mittwoch, 11. bis am Freitag, 13 Februar 2026





- ▶ Activités hors du collège: uniquement **avec les transports publics**
- ▶ Activités au collège: déplacement comme d'habitude
- ▶ Aktivitäten ausserhalb des Gymnasiums: ausschliesslich **mit öffentlichen Verkehrsmitteln**
- ▶ Aktivitäten im Gymnasium: wie gewohnt

- ▶ Annoncez-vous « Absent(e) » sur **ISA**  
(comme lors d'une journée de classe normale)
- ▶ Melden Sie sich als « Abwesend » auf **ISA** an (wie an einem normalen Schultag)



- ▶ Si vous ne pouvez plus prendre part à votre activité pour raisons médicales (blessure), vous devez aussitôt intégrer le PROGRAMME CULTUREL.
- ▶ Wenn Sie aus medizinischen Gründen (Verletzung) nicht mehr an Ihrer Aktivität teilnehmen können, müssen Sie sofort in das KULTURELLE PROGRAMM einsteigen.

# Activités en hiver

## Aktivitäten im Winter

- ▶ Camp de ski & snowboard / Ski- und Snowboardlager
- ▶ Tennis, badminton, squash
- ▶ Polysport
- ▶ Fitness
- ▶ Randonnée avec le thème « photographie » / Wandern mit dem Thema « Fotografie »
- ▶ Lifestyle (nutrition/ Ernährung, crossfit, body relax...)
- ▶ Selfdéfense « femmes » / Selbstverteidigung « Frauen »
- ▶ Pole-Sport & Aerial Hoop
- ▶ Beachvolleyball
- ▶ Escalade / Klettern
- ▶ Padel + Bowling
- ▶ Body & Mind
- ▶ Winterwandern / Randos en hiver
- ▶ Programme culturel / Kulturelles Programm





## Camp de ski

Env. 345.- par élève (pension complète) / ca 345.- pro Schüler (Vollpension)

Max. 68 personnes / Personen

Lieu / Ort: Champéry (Portes du soleil)

3-4 professeurs de sport + 6 moniteurs J+S / 3-4 Sportlehrer + 6 Leiter mit J+S

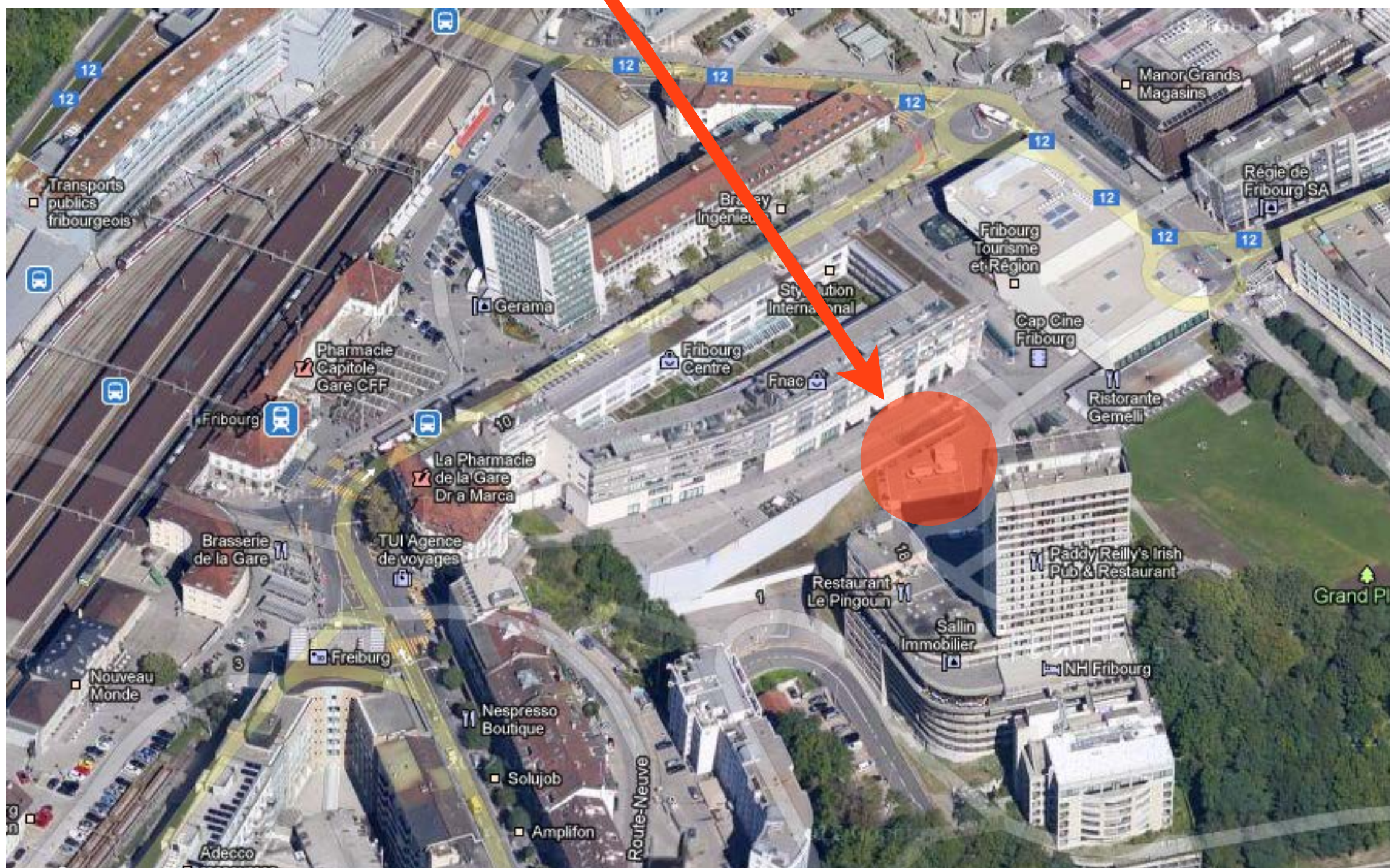
Location et organisation du matériel par les élèves (ski, snowboard, souliers, ...) / Miete und Organisation des Materials durch die Schüler (Ski, Snowboard, Schuhe, ...)





# Ski / Snowboard

RDV / Treffpunkt: Grands-Places (Fribourg) à 7h00







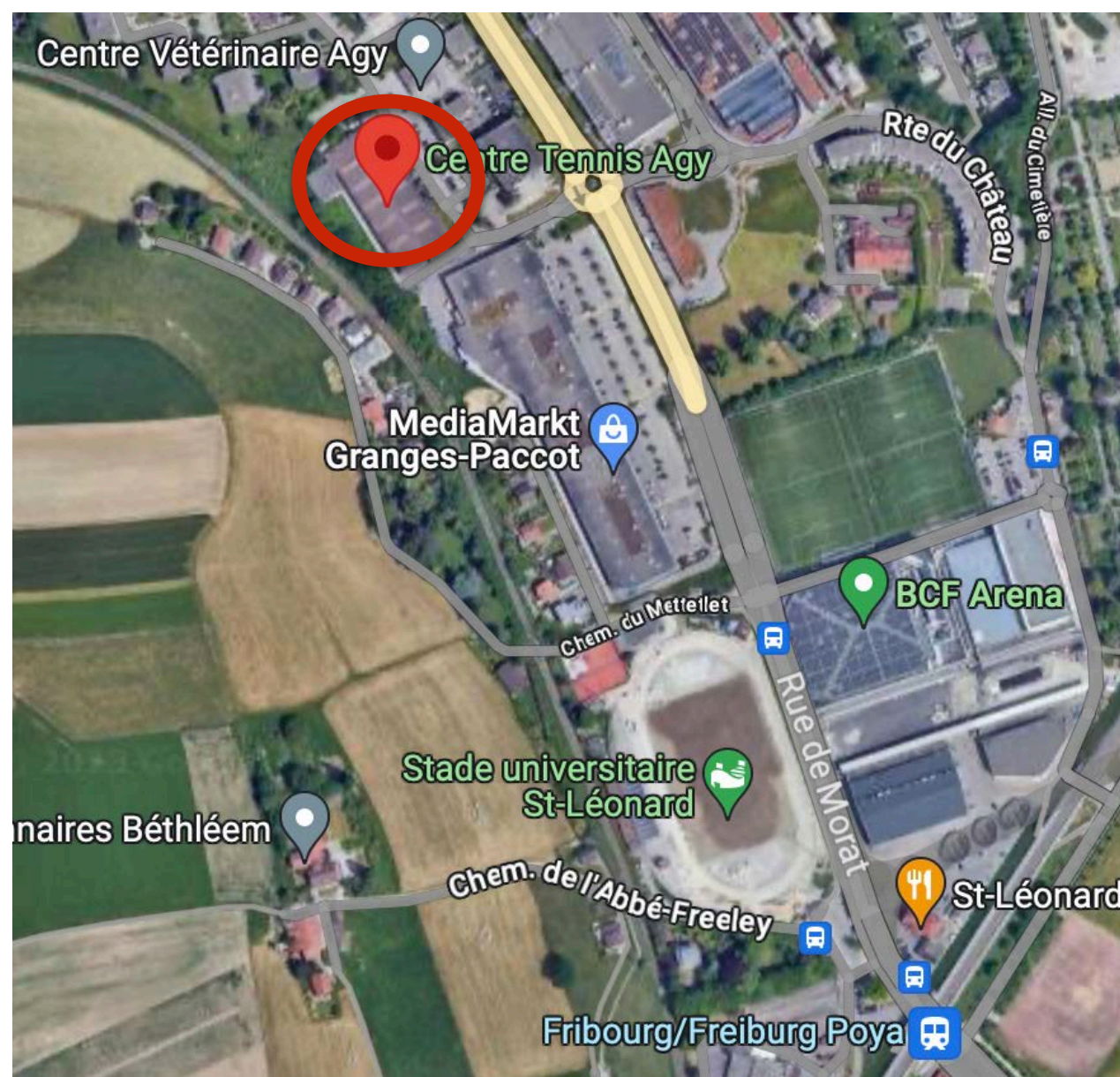
## Tennis – badminton – squash

- ▶ Travail technique et tactique dans les 3 sports de raquette / Technische und taktische Übungen in den 3 Schlägersportarten.
- ▶ Centre Tennis Agy (Granges-Paccot)
- ▶ Exercices, jeux et tournois / Übungen, Spiele und Turniere
- ▶ 1 moniteur / Leiter : Mme Andrey
- ▶ Matériel organisé par le collège (possible d'apporter sa propre raquette) / Material wird von der Schule organisiert (eigene Schläger können mitgebracht werden)

1er jour / 1.Tag	2ème jour / 2.Tag	3ème jour / 3.Tag
9h00-10h30 Groupe 1: tennis Groupe 2: squash	9h00-10h30 Groupe 1: tennis Groupe 2: squash	9h00-12h00 Tournoi
10h45-12h00 Groupe 1: squash Groupe 2: tennis	10h45-12h00 Groupe 1: squash Groupe 2: tennis	
13h30-15h00 Badminton	13h30-15h00 Badminton	13h30-15h00 Tournoi

# Centre tennis Agy

Rte des Grives 1, 1763 Granges-Paccot



Bus numéro 1, direction « Portes-de-Fribourg », arrêt « Agy », puis 5 minutes à pied

## Padel, Bowling, Billard

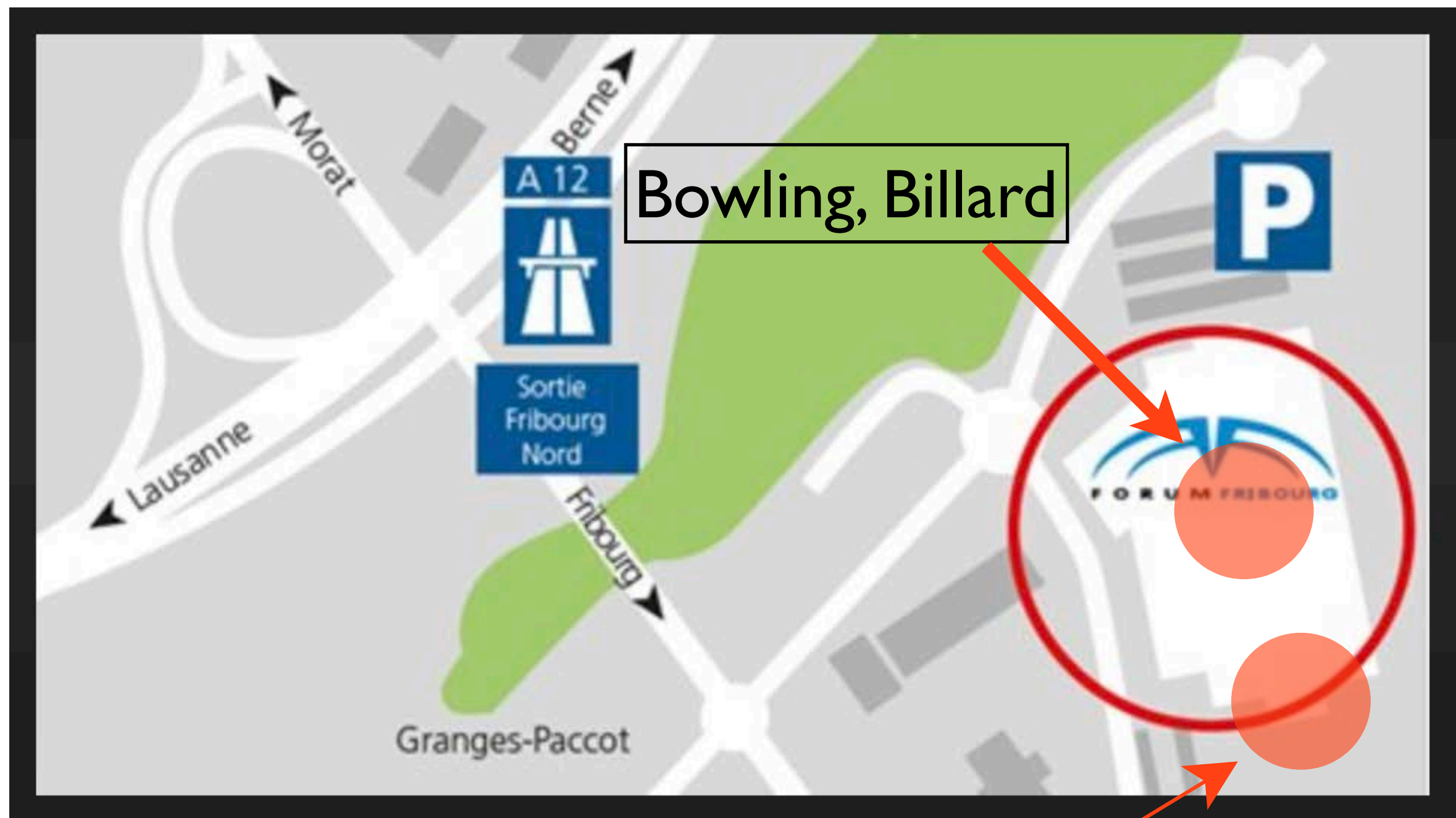
- ▶ Travail technique et tactique dans les 3 sports
- ▶ Technische und taktische Übungen in den 3 Sportarten
- ▶ Forum de Fribourg
- ▶ Exercices, jeux et tournois / Übungen, Spiele und Turniere
- ▶ 1 moniteur / Leiter : Bondallaz Alain
- ▶ Matériel organisé par le Forum de Fribourg



1er jour / 1.Tag	2ème jour / 2.Tag	3ème jour /3.Tag
9h00-11h00 Bowling (4 pistes à 6 élèves - 2 parties)	9h00-11h00 Bowling (4 pistes à 6 élèves - 2 parties)	9h00-11h00 Tournoi Bowling / Dart / Shuffleboard
12h00-13h30 Padel (4 élèves par terrain)	12h00-13h30 Padel (4 élèves par terrain)	12h00-13h30 Tournoi Padel



### FORUM DE FRIBOURG



Bowling, Billard

Padel

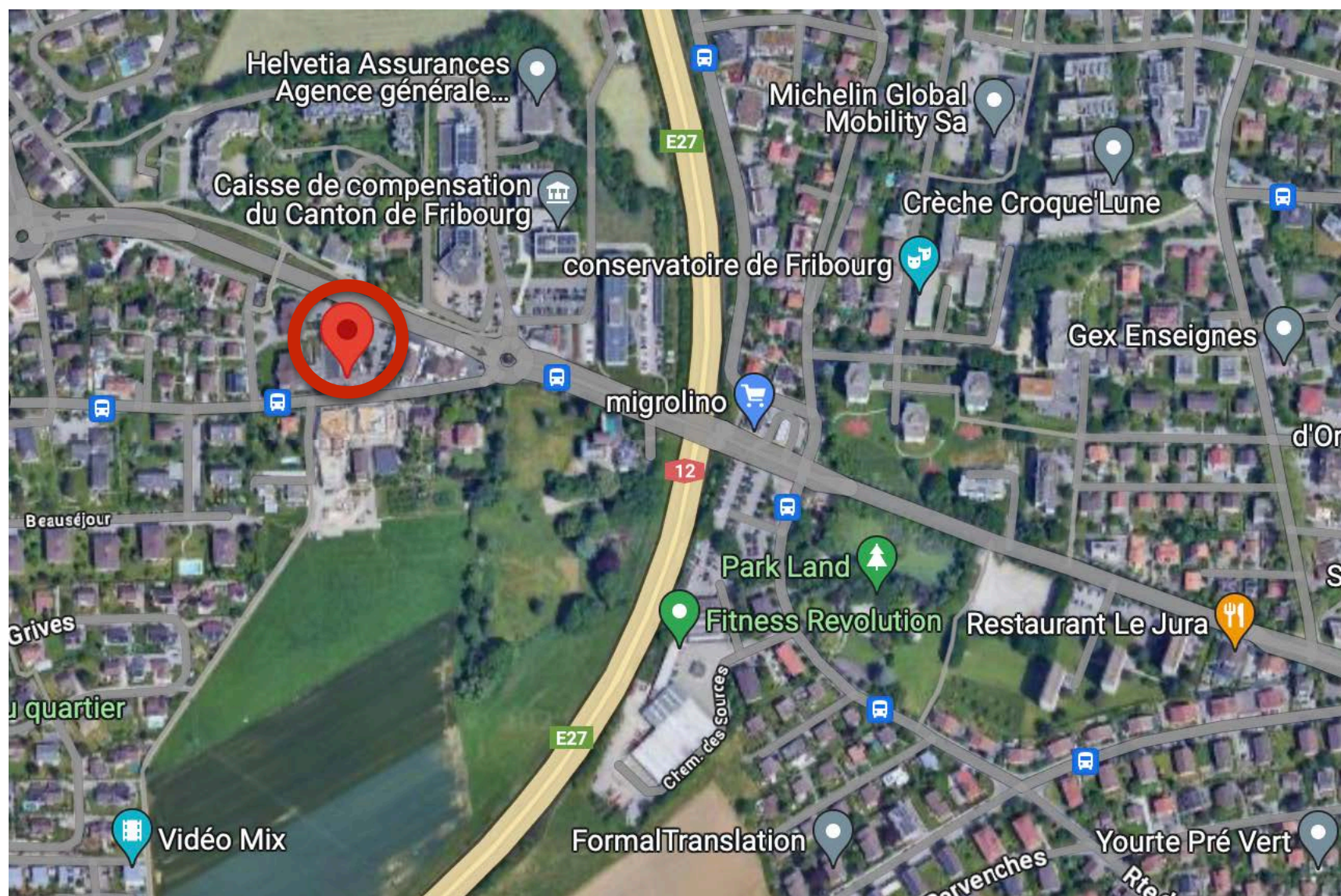


- ▶ Fitness (cardio, force, souplesse - machines) et diverses activités comme la Zumba, le Body Attack, Body Pump ou autres / Fitness (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit - Geräte) und diverse Aktivitäten wie Zumba, Body Attack, Bodypump oder andere
- ▶ divers professionnels du Update Fitness / verschiedene Profis vom Update Fitness
- ▶ **Matériel:** linge pour protéger les machines de la transpiration, chaussures de salle, gourde / Badetuch zum Schutz der Maschinen vor Schweiss, Hallenschuhe, Trinkflasche
- ▶ Update Fitness, Givisiez
- ▶ Programme/Programm:

1er jour / 1.Tag	2ème jour / 2.Tag	3ème jour / 3.Tag
9h00-10h30 travail aux machines / Machinen	9h00-10h30 travail aux machines / Machinen	9h00-10h30 travail aux machines / Machinen
11h00-12h00h Body Pump	11h00-12h00h Fury (Spinning+Pump)	11h00-12h00 Zumba
13h00-14h00 Mobility	13h00-14h00 Pilates	13h00-14h00 Mobility / Relaxation



Rte du Château-d'Affry 6, 1762 Givisiez



Depuis Fribourg Gare, prendre le bus **numéro 3** (direction « Givisiez Mont-Carmel »), le bus **numéro 8** (direction « Corminboeuf ») ou le bus **numéro 544** (direction « Gletterens, lac »). **Sortie à Mont-Carmel.** Ensuite, comptez 5 minutes à pied jusqu'au fitness.





# Winterwandern / Randonnée hivernale

- Wanderungen in der Winterlandschaft je nach Wetter- und Schneeverhältnissen. In der Region Freiburg oder in den Freiburger Voralpen mit oder ohne Schneeschuhe. Möglichkeit einen Hund mitzuführen (an der Leine)
- Randonnées dans le paysage hivernal en fonction des conditions météorologiques et d'enneigement. Dans la région de Fribourg ou dans les Préalpes fribourgeoises, avec ou sans raquettes à neige. Possibilité de venir avec un chien (en laisse)
- Programme/Programm: EXEMPLE / BEISPIEL



1er jour / 1.Tag	2ème jour / 2.Tag	3ème jour /3.Tag
<p>09.00 Uhr Treffpunkt beim Kollegium Hl.Kreuz Wanderung in und um Freiburg 09h00 Rendez-vous au Collège Sainte-Croix Randonnée dans et autour de Fribourg</p>	<p>09.00 Uhr Treffpunkt beim Bahnhof Reise mit dem Bus nach Plasselb 09h00 Rendez-vous à la gare: voyage en bus vers Plasselb</p>	<p>09.00 Uhr Treffpunkt beim Bahnhof Reise mit dem Bus nach Zollhaus (Schneeschuhtrail-Zollhaus Schwarzsee) 09h00 Rendez-vous à la gare: voyage en bus jusqu'à Zollhaus (sentier raquettes-Zollhaus Schwarzsee)</p>



## Beachvolley

- ▶ Se familiariser avec la pratique du volley sur le sable, apprendre les règles spécifiques au Beachvolley, retravailler les gestes de base, apprendre les gestes techniques spécifiques, organiser une attaque, découvrir les différents systèmes défensifs / Einführung in das Volleyballspiel auf Sand, kennen lernen der spezifischen Beachvolleyballregeln, Grundtechniken vertiefen, spezifische Beachvolleytechniken erarbeiten, Angriffe konstruieren und Abwehrsysteme einprägen
- ▶ 2 spécialistes / 2 Spezialisten (Kyle Leuthold et/und Nguyen Quoc Tai)
- ▶ Ins: les élèves rejoignent Ins en transports publics et à leurs propres frais / Die SuS fahren mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und auf eigene Kosten nach Ins.
- ▶ Pause de midi: prendre un pic-nic (magasin Lidl à côté) / Mittagspause: Picknick mitnehmen (Lidl Geschäft daneben)
- ▶ Programme/Programm:

	1er jour / 1.Tag	2ème jour / 2.Tag	3ème jour /3.Tag
9h - 12h	Passe haute / manchette / jeu Pässe / Manchette / Spiel	Smash / Service - Jeu Smash / Aufschlag - Spiel	Système de bloc et tactique - tournoi Blocksystem und Taktik - Turnier
13h - 14h30	Tournoi 6:6 Turnier 6:6	Tournoi 4:4 avec règles spéciales / Turnier 4:4 mit spez. Regeln	Tournoi 3:3 avec règles spéciales / Turnier 3:3 mit spez. Regeln

## Zug von Fribourg / Train de Fribourg

Hinfahrt: ab Fribourg um 7h47 Uhr (Richtung Neuchâtel), Ankunft in Ins um 8h27 /

Aller: 7h47 de Fribourg (direction Neuchâtel), arrivée vers 8h27 à Ins

Rückfahrt: ab Ins um 14h59, Ankunft in Fribourg um 15h43.

Retour: Ins à 14h59, arrivée vers 15h43 à Fribourg.

Mittwoch, 11.02.2026

ab CHF 8.70



**S20**

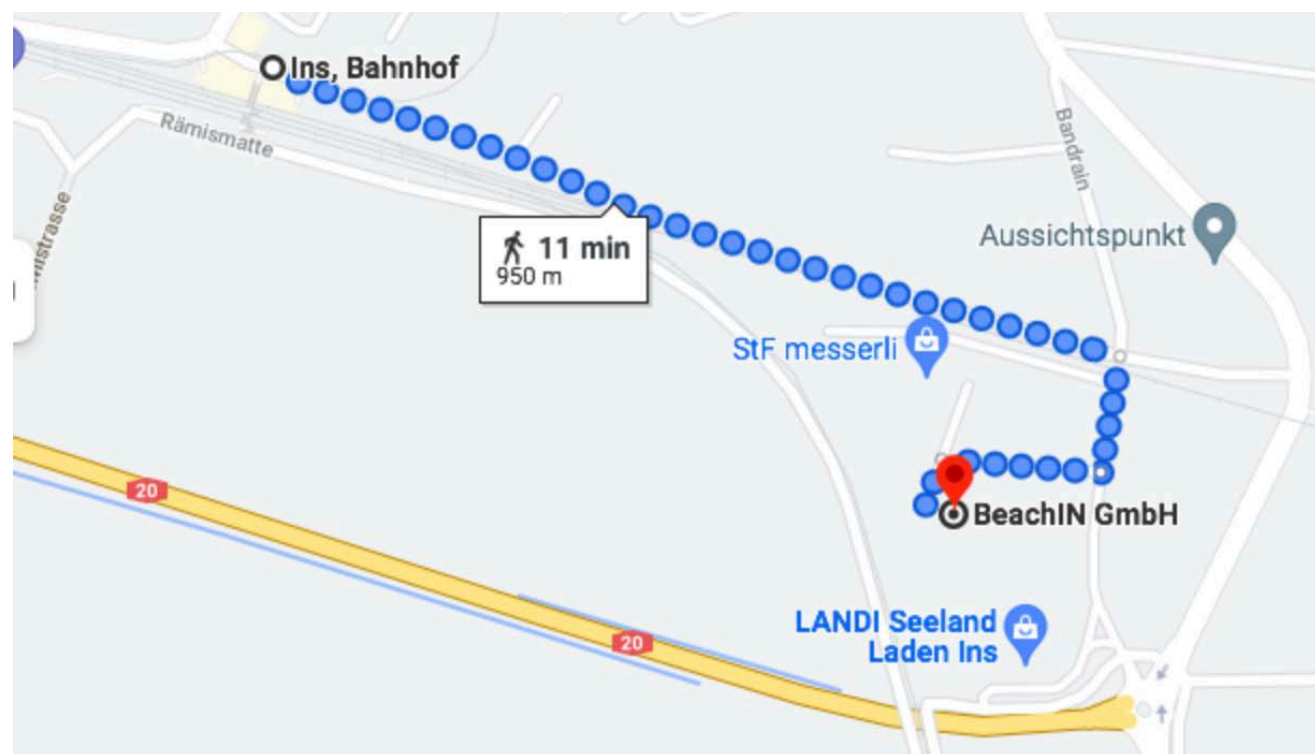
Richtung Neuchâtel

07:47

Gl. 4

08:27

40 min







## Escalade / Klettern

- ▶ Apprendre les aspects de sécurité et les gestes d'escalade de base / Erlernen der Kletter- und Sicherungstechniken zum selbständigen Nach- und Vorstiegsklettern
- ▶ Moniteurs d'escalade / mit Kletternleitern ([grimper.ch](http://grimper.ch) / Bloczone)
- ▶ Matériel inclus / Miete Material inbegriffen
- ▶ Pause de midi: prendre un pique-nique ou Snack Bar à Bloczone / Mittagspause: Picknick mitnehmen oder Snack Bar in Bloczone
- ▶ Les élèves paient le transport eux-même et rejoignent Bloczone par eux-mêmes / Die Schüler bezahlen den Transport selber und begeben sich selber nach Bloczone
- ▶ Programme/Programm:

1er jour / 1.Tag	2ème jour / 2.Tag	3ème jour / 3.Tag
8h45-10h Intro technique de base et sécurité / Einführung Grundtechnik und Sicherungsmethoden	8h45-10h Grimpe avec but personnel et bloc / Klettern mit persönliches Ziel anstreben, Bouldern	8h45-10h Postes sur les thèmes de la semaine (tactique, technique, aspect mental, bloc) / Postenarbeit zu allen Themen (Taktik, Technik, Psyche, Boulder)
10h30-12h15 Grimpe sur les acquis du matin / Praxiserfahrung vom Morgen	10h30-12h15 Grimpe sur les acquis du matin / Praxiserfahrung vom Morgen	10h30-12h15 Postes / Postenarbeit
13h30-15h Intro grimpe en tête / Einführung ins Vorstiegsklettern und ins Bouldern	13h30-15h Entraînement technique et bloc / Techniktraining und Bouldern	13h30-15h Postes, grimpe et bloc libre / Posten und freies Klettern und Bouldern

Rte Henri-Stephan 12  
1762 Givisiez

**Train: S21 direction Sugiez, sortir à Givisiez, puis 10 minutes à pied**


mercredi 26.02.2025

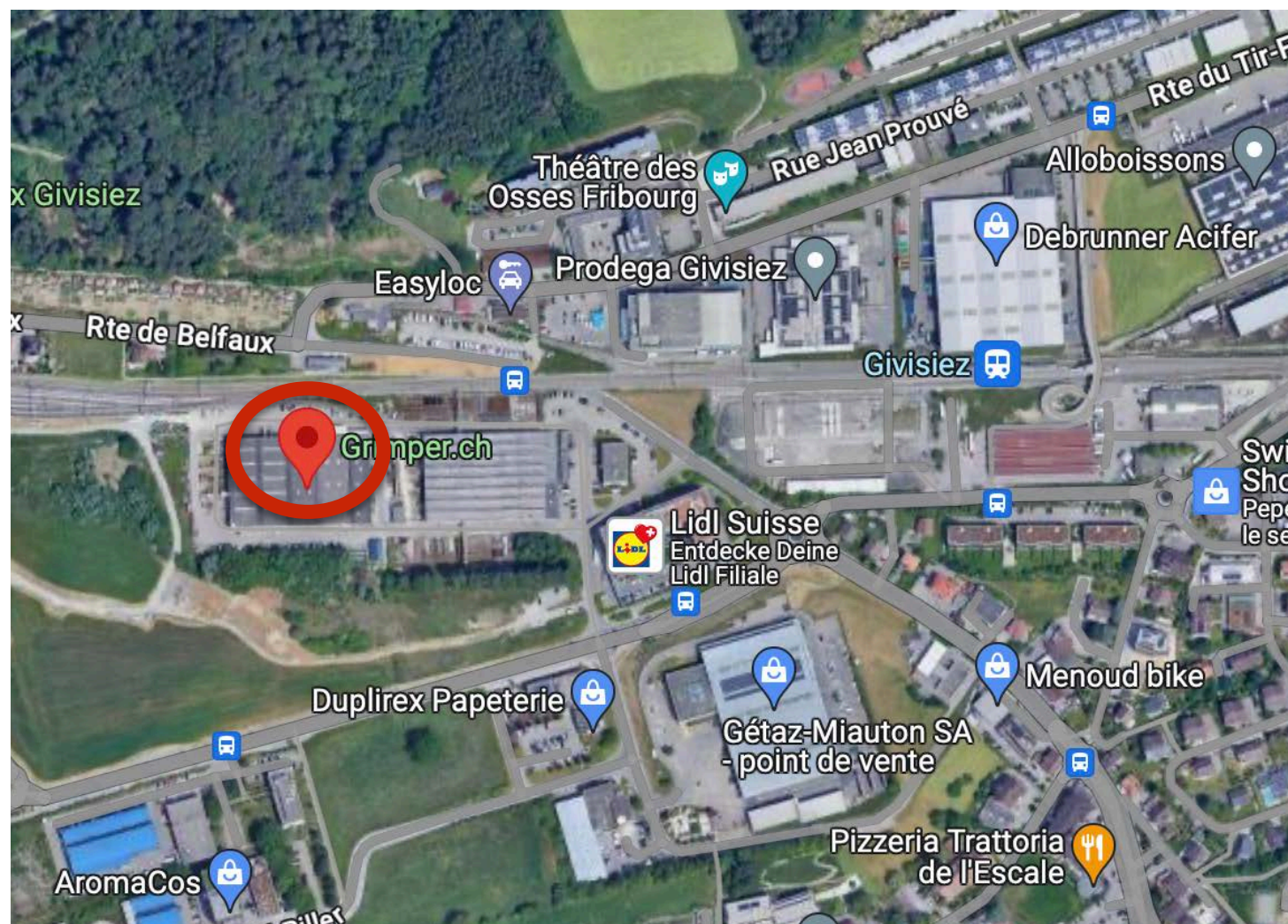
08:17 ●—————● 08:21  
Voie 4 4 min

**Fribourg/Freiburg → Givisiez, rte Stephan**

mercredi 26.02.2025

 **B 8** Direction Corminboeuf, ...

 3' 08:29 ●————● 08:41  
 Quai C 15 min







## Selfdéfense femmes / Selbstverteidigung Frauen

- ▶ Savoir se défendre dans la rue / Sich auf der Strasse verteidigen können
- ▶ 1 spécialiste / Spezialistin (Diana Schmutz)
- ▶ Dojo du Jura (Avenue du Général-Guisan 59-61, Fribourg)
- ▶ Programme/Programm:

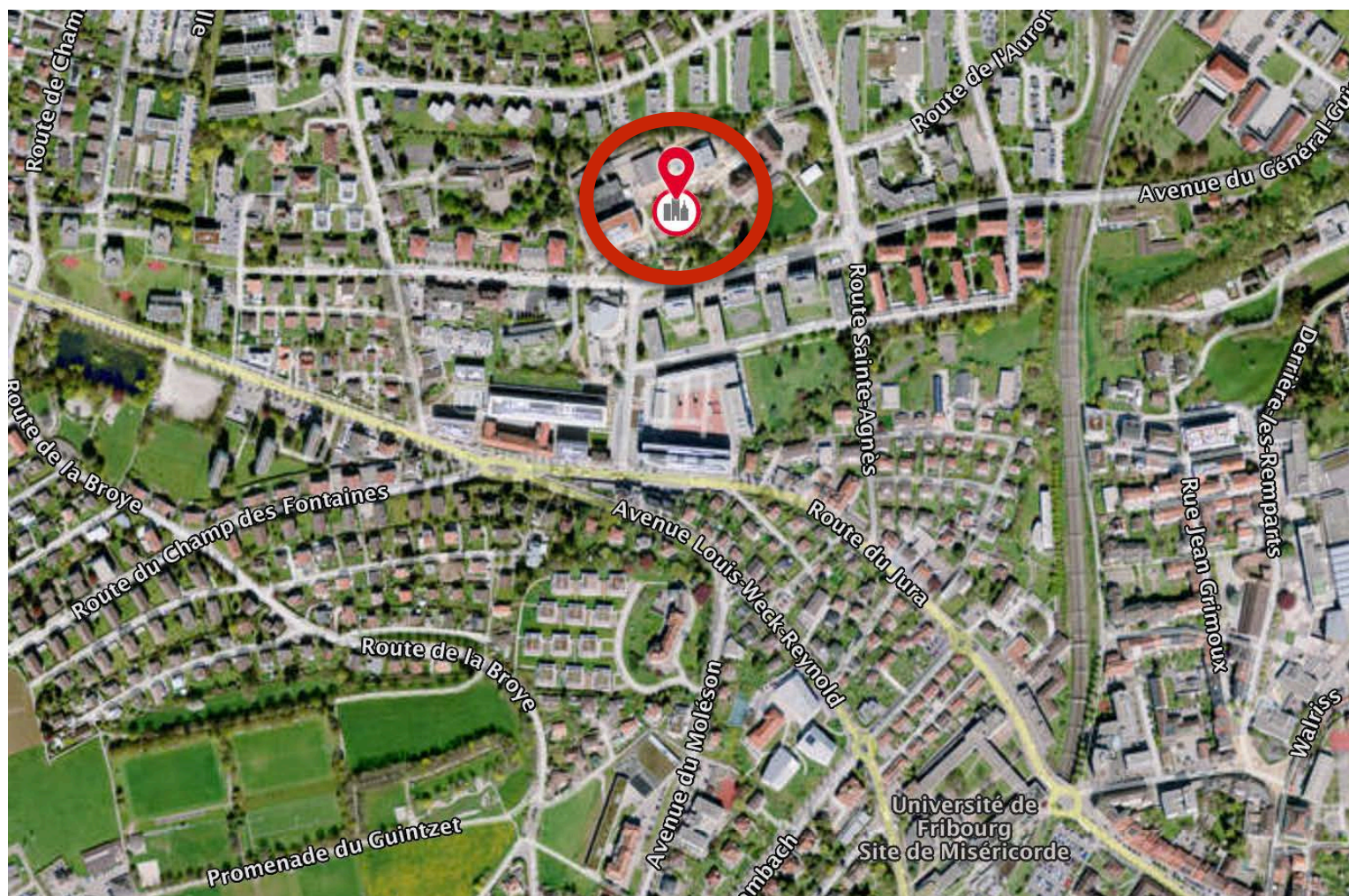
1er jour / 1.Tag	2ème jour / 2.Tag	3ème jour / 3.Tag
8h30-10h « Thema Angst » Schlagtechnik, Schlagkissen / « La peur » techniques de frappe, avec coussins	8h30-10h « Rollenspiele » Schlagtechniken / « Jeu de rôle » techniques de frappe	8h30-10h « Würgegriffe und Entwindungstechniken » / « Manipulations et en ressortir »
10h30-12h « Notwehrrecht und Opferhilfe » Bodentechnik, Meditation / « Le droit d'auto-défense et assistance aux victimes » techniques au sol, méditation	10h30-12h « Frauenspezifische Gefahren im Internet » Kopfdrehgriff, Massage mit Bällen « Dangers sur internet » manipulations sur la tête, massage	10h30-12h « Frauenbild in den Medien » Kämpfen mit Schaumstoffschlägern / « L'image des femmes dans les médias » se battre avec des bâtons en mousse
13h30-15h « Nein » sagen, Standtechnik, Entspannungsübungen / Savoir dire « non », technique debout, relaxation	13h30-15h « Pfefferspray, Messer, Waffen » / « Pepper Spray, couteau, armes »	13h30-15h « Mut tut gut! », Handmassage / « Le courage fait du bien! », massage pour les mains





Plan d'accès  
Dojo du Jura (Fribourg)  
Avenue General-Guisan 53

## Selfdéfense femmes / Selbstverteidigung Frauen





Dojo de l'ancienne école du Jura, au sous-sol, prendre l'entrée de côté.  
Général-Guisan 59-61, Fribourg  
Dojo im alten Jura Schulhaus im Untergeschoss, beim Seiteneingang.  
General-Guisan 59-61, Freiburg

BUS numéro 5 (direction « Torry »). Arrêt « Guisan »  
Durée: env. 10 minutes

Fribourg/Freiburg → Fribourg, Guisan

mercredi 26.02.2025

 <b>B 5</b> Direction Fribourg, Torry	
 3'	<b>07:59</b> ● ————— ● <b>08:06</b>
Quai C	10 min
 <b>B 5</b> Direction Fribourg, Torry	
 3'	<b>08:06</b> ● ————— ● <b>08:13</b>
Quai C	10 min
 <b>B 5</b> Direction Fribourg, Torry	
 3'	<b>08:14</b> ● ————— ● <b>08:21</b>
Quai C	10 min

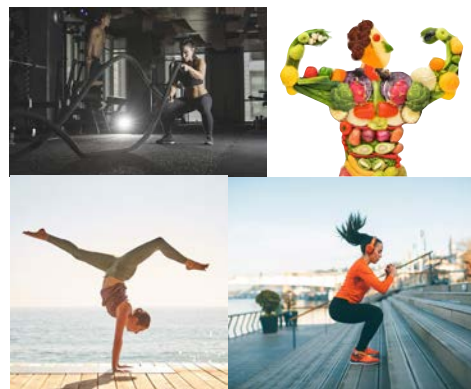


# Randonnée avec le thème « photographie » / Wandern mit dem Thema « Fotografie »

- ▶ Randonnées et conception de photographies (pour débutants et avancés) / Fotografie mit dem Wandern kombiniert (für Anfänger und Fortgeschrittene)
- ▶ 1 prof / 1 Lehrer (Cédric Tamani)
- ▶ Repas de midi - pique-nique n'est pas compris et doit être emporté / Mittagessen muss immer mitgenommen werden (nicht inbegriffen)
- ▶ Rendez-vous le mercredi matin 11.02.26 à 8h30 dans la salle de presse (salle de sport Ste-Croix) pour la théorie / Treffpunkt am Mittwoch Morgen 11.02.26 um 8h30 im Pressesaal (Sporthalle Heilig-Kreuz) für eine theoretische Einführung
- ▶ Programme / Programm

1er jour / 1.Tag	2ème jour / 2.Tag	3ème jour /3.Tag
8h30 - 16h Théorie à Sainte-Croix (Aula) puis Tierpark Dählhölzli Berne	8h00 - 15h30 Creux du Van - prendre raquettes de neige / Schneeschuhe mitnehmen	8h30-14h00 Basse ville de Fribourg et analyse finale / Altstadt Freiburg und Schlussanalyse (salle de presse / Pressesaal)





## Lifestyle

- ▶ S'entraîner pour améliorer sa santé / Gesundheitstraining
- ▶ 1 spécialistes/ 1 Spezialiste (Myriam et l'équipe de Fitness Revolution)
- ▶ Centre „Fitness Revolution“ (voir plan, Chemin des Sources 2, Fribourg) /Centre Fitness „Fitness Revolution“ (siehe Plan, Chemin des Sources 2, Fribourg)
- ▶ Programme / Programm

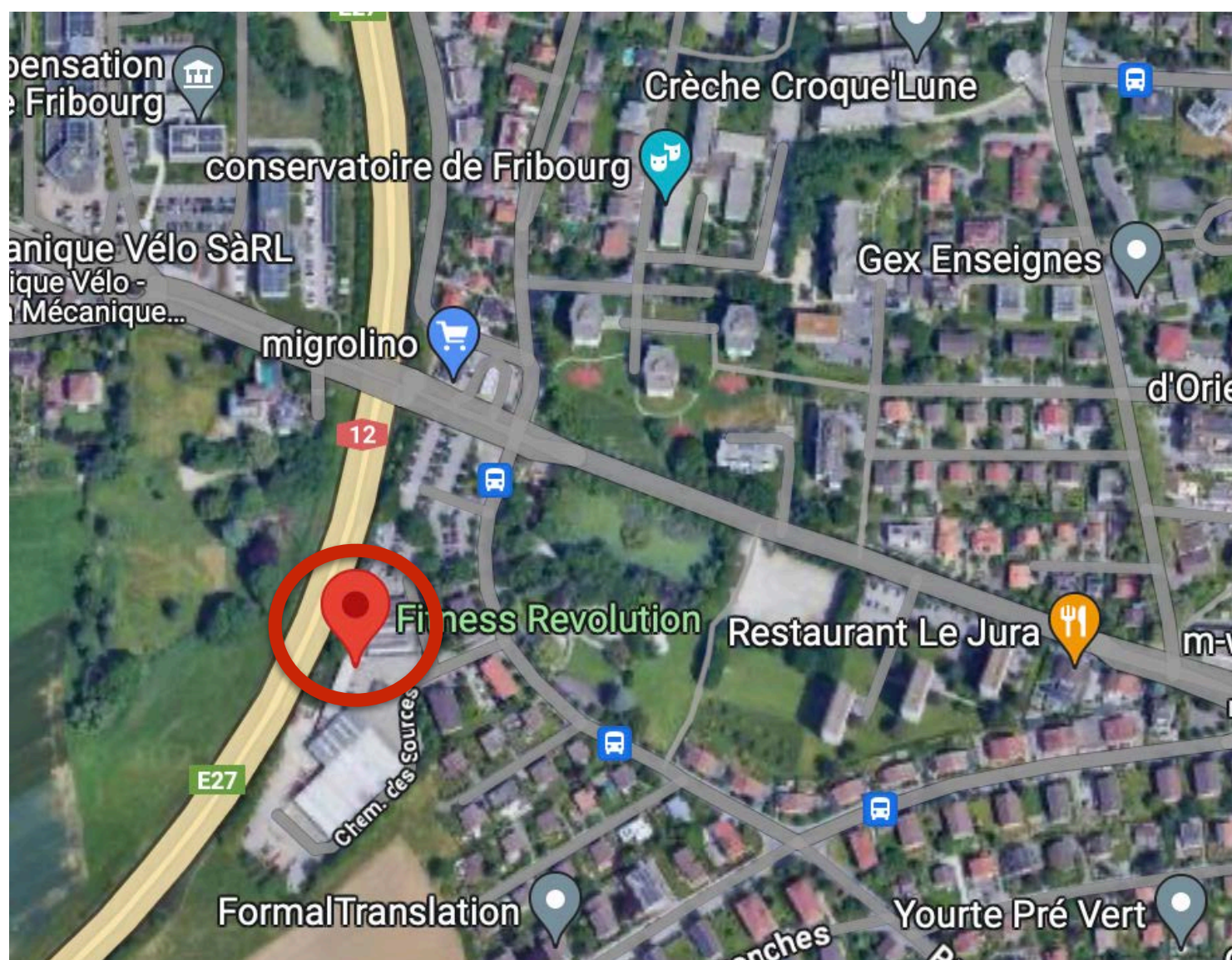
	1er jour / 1.Tag	2ème jour / 2.Tag	3ème jour / 3.Tag
8h30-11h00	Yoga et nutrition: Yoga und Ernährung	Yoga et nutrition: Yoga und Ernährung	Introduction au cours « Calisthenics » et assouplissements / Einführung zu « Calisthenics und Dehnungs- und Lockerungsübungen Centre „Fitness Revolution“
13h00-15h00	Crossfit	Crossfit	Crossfit





## Plan d'accès Fitness Revolution Ch. des Sources 2

# Lifestyle



Depuis la gare de  
Fribourg, prendre le bus  
n°3 en direction  
« Givisiez, Mont  
Carmel »,  
sortir à l'arrêt „Jura,  
Chassotte“, puis 5  
minutes à pied

Fribourg/Freiburg, Pl. Gare →  
Fribourg, Jura Chassotte

08:00	●	Fribourg/Freiburg, Pl. Gare
	●	 <b>B 3</b> Direction Givisiez, Mont Carmel <i>NF</i>
08:09	●	Fribourg, Jura Chassotte

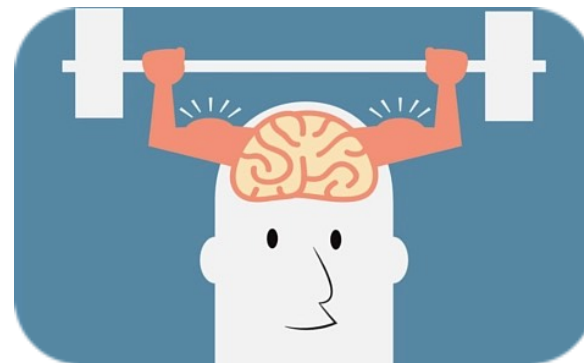


## Polysport

- Esprit d'équipe et de compétition, développement des compétences sociales en sport / Sozialkompetenz beim Spiel, Wettkampfcharakter
- 2 professeurs / 2 Lehrer (Odin Angélique et/und Quentin Fellay)
- Salle de sport A-B-C (Collège Ste-Croix) / Sporthallen A-B-C (Kollegium Heilig Kreuz)
- Programme/Programm:

Plan polysport	ME / MI	JE / DO	VE / FR
<b>Matin (8:45 - 11:30)</b>	Basket / Völkerball	Unihockey / Powerball	Futsal
<b>Après-midi (13:00 - 15:00)</b>	Futsal	Volley	Pantherball bis 12h30





## Body & Mind

- Körper und Psyche haben eine komplexe Verbindung und beeinflussen sich gegenseitig. Wir lernen verschiedenen Bewegungsmethoden, Entspannungstechniken und deren Effekt kennen und wie wir dank diesen Strategien auch in Anspruchsvollen Situationen fokussiert bleiben. / Le corps et le psychisme ont un lien complexe et s'influencent mutuellement. Par ce cours, nous apprenons différentes méthodes de mouvements et de relaxation, leurs effets et comment rester concentrés même dans des situations exigeantes.
- 1 monitrice / 1 Leiterin: Nicole Hürlimann
- Salle multiusage / Mehrzweckraum (Collège Ste-Croix)

ME / MI	JE / DO	VE / FR
8:30 - 12:00 Stress vs Relaxation Mobilisation	8:30 - 12:00 Faszientraining / entraînement des facias + yoga	8:30 - 12:00 Ressourcenstärkung / renforcement des ressources + HIIT
13:00 - 14:30 Körperwahrnehmung / perception du corps + Pilate	13:00 - 14:30 Stratégies de relaxation / Entspannungsstrategien	13:00 - 14:30 Autogenes Training / Entraînement autogène





## Pole sport & Aerial Hoop

- Découvrez le pole sport et le cerceau aérien au travers de mouvements intégrant de la technique, de la danse, de la force, de la souplesse, des acrobaties, ...  
Entdecken Sie den Polesport und den Luftring (Aerial Hoop) durch Bewegungen, die Technik, Tanz, Kraft, Flexibilität, Akrobatik und mehr miteinander verbinden
- **Tenues / Kleider: leggings ou bas de training et t-shirt (+short de sport assez court et t-shirt ou brassière pour le POLE) / Leggings oder Trainingshosen und T-Shirt (+kurzer Sportshorts und T-Shirt oder Sport-BH für das POLE)**
- Différentes monitrices du studio PoleMovement / Verschiedene Trainerinnen des Studios PoleMovement.
- Studio PoleMovement, Route Wilhelm-Kaiser 4, 1700 Fribourg

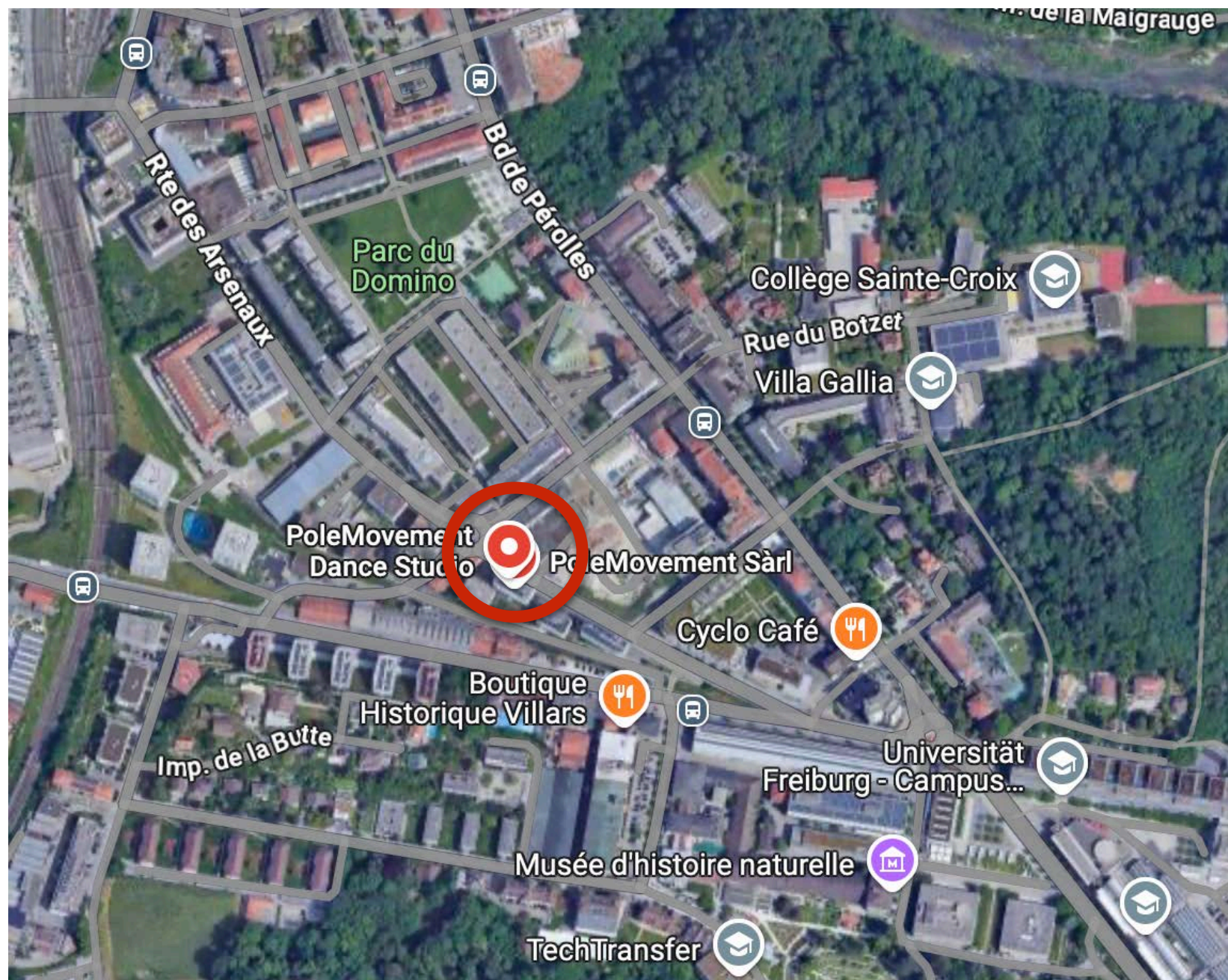
ME / MI	JE / DO	VE / FR
9:00 - 12:00 Pole flow & floor	9:00 - 12:00 Pole et souplesse / Flexibilität	9:00 - 12:00 Pole et souplesse / Flexibilität
13:30 - 15:00 Pole	13:30 - 15:00 Cerceau aérien / Aerial Hoop	13:30 - 15:00 Cerceau aérien / Aerial Hoop





Plan d'accès  
Studio PoleMovement  
Route Wilhelm-Kaiser 4  
1700 Fribourg

## Pole sport & Aerial Hoop



Depuis Fribourg  
Gare, marcher  
environ 15 minutes  
OU prendre le bus  
comme pour le  
collège, sortie  
« Industrie » et  
marcher 5 minutes.  
Ab Freiburg  
Bahnhof etwa 15  
Minuten zu Fuß  
gehen ODER den  
Bus nehmen wie zum  
Kollegium, bei der  
Haltestelle  
„Industrie“  
aussteigen und 5  
Minuten zu Fuß  
gehen.





## Programme culturel / kulturelles Programm

- ▶ Découverte de différentes oeuvres cinématographiques - discussions ouvertes et réflexions après chaque film / Filmische Werke entdecken - offene Diskussionen und Überlegungen nach jedem Film
- ▶ 2 enseignants / 2 Lehrer (M. Lentz et M. Monnard)
- ▶ Rdv le matin à 9h00 en salle E-110 (sous-sol) / Treffpunkt am Vormittag um 9:00 im E-110 (Untergeschoss)