

Journée de sport 4èmes/ Sporttag 4.Klassen/ 25.09.2018

Ci-dessous, vous trouvez toutes les informations concernant le programme beau temps et mauvais temps (horaire, lieu de rendez-vous, etc.) pour les différentes activités sportives. Les listes des participant-e-s sont affichées au bâtiment de sport.

Hier finden sie alle Informationen zu den einzelnen Sportaktivitäten (Schönwetter- und Schlechtwetterprogramm, Treffpunkt, Zeit usw.).

Die Teilnehmerlisten sind im Sportgebäude aufgehängt.

1. Marche en plaine/ Wanderung



Responsable/ Verantwortliche :	Jacques Perriard
Lieu/ Ort :	Marche dans la région de Fribourg/ Region Freiburg
Rendez-vous/ Treffpunkt :	8h40 à la gare TPF de Fribourg 8.40 Uhr am Bahnhof TPF Freiburg
Durée/ Dauer :	Distance de marche environ 20km/ Fussweg ca. 20km.
Equipement :	Souliers de marche, protection de pluie, pique-nique, prévoir suffisamment à boire.
Ausrüstung :	Wanderschuhe, Regenschutz, Picknick, genug zu trinken.
Remarques :	Marche sans fumée
Bemerkungen :	Rauchen verboten
Nombre de participant-e-s :	Sans limite
Anzahl TeilnehmerInnen :	Keine Begrenzung
En cas de mauvais temps :	Marche, rendez-vous à 09h00 sur le parking du Collège St-Michel
Schlechtwetterprogramm :	Wanderung, Treffpunkt um 09h00 Uhr auf dem Kollegium St. Michael-Parkplatz.

2. Géologie vivante / Erlebnis Geologie

Marche en montagne/ Berggipfel



Responsable/ Verantwortliche :	Sébastien Morard
Lieu/ Ort :	Gemmi (Oberland bernois) / Gemmi (berner Oberland) <i>Sur les traces de la catastrophe glaciaire de l'Altels de 1895 et des transhumances entre le Valais et l'Oberland bernois</i>
Rendez-vous :	7h45, parking du collège St.Michel
Durée/ Dauer :	7h45 – 18h00 5h de marche environ avec des arrêts pour comprendre l'histoire géologique et humaine de la région (télécabine Sonnbühl – Daubensee, 15 km, ↗790m ; ↘790m)
Equipement :	Bonnes chaussures de montagne exigées , habits adaptés, Protection de pluie, pique-nique, ½ tarif.
Ausrüstung :	Gute Bergschuhe zwingend notwendig , Bekleidung für die Berge, Regenschutz, Picknick, Halbtax
Nombre de participant-e-s : Anzahl Teilnehmer/innen :	Places limitées (8 places en mini-bus) Begrenzt (8 Plätze im Mini-Bus)
En cas de mauvais temps :	En cas de mauvais temps ou de neige dans les Alpes bernoises, l'excursion aura lieu soit dans le Jura (région du Creux-du-Van), soit en Valais central (Parc naturel de Finges et Illgraben, le plus grand cirque d'érosion des Alpes). Infos supplémentaires communiquées par email avant la marche.
Schlechtwetterprogramm :	Bei schlechtem Wetter oder Schnee in den Berner Alpen findet die Exkursion entweder im Jura (Creux-du-Van) oder im Zentralwallis (Naturpark Finges und Illgraben) statt. Zusätzliche Informationen werden vor dem Sporttag per E-Mail mitgeteilt.

3. Charmey Aventure



Responsable/ Verantwortlicher :	Ursula Hischer
Lieu/ Ort :	Charmey
Rendez-vous/ Treffpunkt :	8h45 Fribourg gare TPF/ Bahnhof TPF Freiburg
Durée/ Dauer :	8h45 – 17h00
Equipement : Ausrüstung :	Habits de randonnée, protection contre la pluie, pique-nique Wanderbekleidung, Regenschutz, Picknick

Inscription : Coût : CHF 15.- à payer lors de l'inscription
Einschreibung : Kosten : CHF 15.- bei der Einschreibung bezahlen

Nombre de participant-e-s : 30 participant-e-s
Anzahl Teilnehmer/innen : 30 Teilnehmer/innen

En cas de mauvais temps : Marche, rendez-vous à 9h00 devant le bâtiment de sport.
Schlechtwetterprogramm : Wanderung, Treffpunkt um 9.00 Uhr vor dem Sportgebäude

4. Aviron/ Rudern



Moniteur/ Leiter : Daniel Wirth

Responsable/ Verantwortliche : Eva Kleisli

Lieu/ Ort : Société d'Aviron, Chemin des Moulins 8, 1782 Cormagens
Rendez-vous/ Treffpunkt : 9h00, parking du Collège St-Michel
Durée/ Dauer : 9h00 – 15h30

Equipement : Shorts, t-shirt, maillot de bain, linge de bain, protection solaire, protection de pluie, habits de rechange, souliers de gym.

Ausrüstung : Shorts, t-shirt, Badehose, Badetuch, Sonnenschutz, Regenschutz
Kleider zum Wechseln, Turnschuhe.

Remarques : **Activité réservée aux bonnes nageuses et bons nageurs !**
Vestiaire à disposition

Bemerkungen : **Aktivität nur für gute Schwimmerinnen und Schwimmer!**
Garderoben stehen zur Verfügung

Inscription : Coût : CHF 15.- à payer lors de l'inscription
Einschreibung : Kosten : CHF 15.- bei der Einschreibung zu bezahlen

Nombre de participant-e-s : Max. 11 participant-e-s
Anzahl TeilnehmerInnen : Max. 11 TeilnehmerInnen

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

5. Tournoi de Football/ Fussball-Turnier open



Responsable/ Verantwortlicher :	Jérôme Karlen & Ursula Schenk
Lieu/ Ort :	Guintzet, Fribourg
Rendez-vous/ Treffpunkt :	9h00, terrains de football
Durée/ Dauer :	9h00 – 15h00
Equipement :	Equipement de football, souliers à crampons en métal interdits , pique-nique
Ausrüstung :	Fussballsachen, Fussballschuhe mit Metallstollen sind verboten , Picknick
Remarques :	Equipes composées sur place, vestiaires à disposition
Bemerkungen :	Mannschaften werden an Ort zusammengestellt, Garderoben zur Verfügung
Nombre de participants :	50 participant-e-s
Anzahl Teilnehmer/Innen :	50 Teilnehmer/innen

En cas de mauvais temps : Marche, rendez-vous à 9h00 au Guintzet
Schlechtwetterprogramm: Wanderung, Treffpunkt um 9.00 Uhr im Guintzet

6. Rugby mixte



Moniteur/ Leiter :	Lorenz Cloux
Prof de sport responsable :	Laurence Ragonesi
Lieu/ Ort :	Guintzet, Fribourg
Rendez-vous/ Treffpunkt :	9h00, terrain de rugby
Durée/ Dauer :	9h00 – 15h00
Equipement :	Affaires de sport pour l'extérieur, pique-nique
Ausrüstung :	Sportbekleidung für draussen, Picknick
Remarques :	Vestiaires à disposition
Bemerkungen :	Garderoben stehen zur Verfügung
Nombre de participant-e-s :	20 participant-e-s
Anzahl Teilnehmer/innen :	20 Teilnehmer/innen

En cas de mauvais temps : Marche, rendez-vous à 9h00 au Guintzet
Schlechtwetterprogramm : Wanderung, Treffpunkt um 9.00 Uhr im Guintzet

7. Tournoi de Volleyball/ Volleyball-Turnier mixed



Responsable/ Verantwortliche :	Eva Kleisli
Lieu/ Ort :	Collège St-Michel
Rendez-vous/ Treffpunkt :	9h00, salle 1
Durée/ Dauer :	9h00 – 15h30
Equipement : Ausrüstung :	Affaires de sport, pique-nique Sportausrüstung, Picknick
Remarques : Bemerkungen :	Tournoi, les élèves arbitrent eux-mêmes les matches. Spieltturnier, die Schüler stellen selber einen Schiedsrichter
Inscription : Einschreibung :	Avec formulaire d'inscription : Min. 8, max. 10 élèves dont min. 3 filles Mit Einschreibformular: Min. 8, max. 10 Spieler/innen mit mind. 3 Mädchen
Nombre d'équipes : Anzahl Mannschaften :	6 équipes 6 Mannschaften
En cas de mauvais temps : Schlechtwetterprogramm :	Par tous les temps Wie bei schönem Wetter

8. Yoga



Monitrice/ Leiterin :	Hélène Hefti
Responsable/ Verantwortliche :	Ursula Hischier
Lieu/ Ort :	Collège St-Michel
Rendez-vous/ Treffpunkt :	Salle 2
Durée/ Dauer :	8h30 – 15h00 avec une pause à midi, mit einer Mittagspause
Equipement : Ausrüstung :	Tenue de sport, pique-nique Sportbekleidung, Picknick
Remarques :	Prenez votre tapis de yoga avec si vous en avez un Vestiaires à disposition
Bemerkungen :	Wenn möglich eigene Yogamatte mitnehmen Garderoben stehen zur Verfügung

Nombre de participant-e-s : 20 participant-e-s
Anzahl Teilnehmer/innen : 20 Teilnehmer/innen

En cas de mauvais temps : Par tous les temps
Schlechtwetterprogramm : Wie bei schönem Wetter

9. Self-défense mixte/ gemischt



Moniteur/ Leiter : Reynald Olivier, 6^e Dan Karaté

Prof de sport responsable : Eva Kleisli

Lieu/ Ort : Dojo du Guintzet (av. Jean-Paul II 13, VSG)
terminus ligne TPF N°6, juste à côté du Tennis Aiglon
plan d'accès sur www.kccobra.ch/contact

Rendez-vous/ Treffpunkt : 09h00 au Dojo

Durée/ Dauer : 09h00 - 11h30
13h30 - 15h00

Équipement : Tenue de sport (pieds nus ou chaussettes), pique-nique
Ausrüstung : Sportbekleidung (barfuss oder Sportsocken), Picknick

Nombre de participant-e-s : Max. 20 participant-e-s
Anzahl Teilnehmer/innen : Max. 20 Teilnehmer/innen

En cas de mauvais temps : Par tous les temps
Schlechtwetterprogramm : Wie bei schönem Wetter

10. Escalade/ Klettern



Responsable/ Verantwortliche : Marco Catillaz

Lieu/ Ort : Bloczone, rte Henri-Stephan 12 à Givisiez

Rendez-vous/ Treffpunkt : 9h00 Bloczone

Durée/ Dauer : 9h00 – 15h00

Équipement : Habits de sport, pique-nique
Ausrüstung : Sportbekleidung, Picknick

Inscription :	Coût : CHF 15.- à payer lors de l'inscription
Einschreibung :	Kosten : CHF 15.- bei der Einschreibung bezahlen
Nombre de participant-e-s :	Max. 18 participant-e-s
Anzahl TeilnehmerInnen :	Max. 18 TeilnehmerInnen
En cas de mauvais temps :	Par tous les temps
Schlechtwetterprogramm :	Wie bei schönem Wetter

11. Võ Việt Nam



Moniteur/ Leiter :	Ali Curty
Responsable/ Verantwortliche :	Laurence Ragonesi
Lieu/Ort :	Rte d'Englisberg 8, 1763 Granges-Paccot (bus N° 1)
Rendez-vous/ Treffpunkt :	9h00 dans la salle Võ Việt Nam (Complexe Diga)
Durée/ Dauer :	9h00 – 15h30 avec une pause à midi, mit einer Mittagspause
Equipement :	Habits de sport, pieds nus
Ausrüstung :	Sportbekleidung, barfuss
Remarques :	Vestiaires et douches sont à disposition
Bemerkungen :	Garderoben und Duschen stehen zur Verfügung
Nombre de participant-e-s :	Max. 15 participant-e-s
Anzahl TeilnehmerInnen :	Max. 15 TeilnehmerInnen
En cas de mauvais temps :	Par tous les temps
Schlechtwetterprogramm :	Wie bei schönem Wetter

12. Boxe/ Boxtraining



Moniteur/ Leiter :	Ivo Hayoz
Responsable/ Verantwortliche :	Ursula Hischer

Lieu/ Ort :	Boxclub Düdingen, Bonnstrasse 26 in Düdingen (Zone 11)
Train/ Zug :	Départ : gare de Fribourg à 8h42 Retour : gare de Guin à 15h40 Il n'y a pas un billet collectif, les élèves s'organisent eux même Es gibt kein Gruppenbillett, die SchülerInnen organisieren sich selber
Rendez-vous/ Treffpunkt :	9h00 Boxclub Düdingen : 10 min à pied (voir le plan)
Durée/ Dauer :	9h00 –15h00 avec une pause à midi, mit einer Mittagspause
Programme de la journée :	Entraînement technique, partie condition physique et combat
Tagesablauf :	Technikschulung, Konditionsteil bis zum Zweikampf
Equipement :	Tenue de sport, pique-nique et boisson
Ausrüstung :	IMPORTANT : souliers de sport propres ainsi qu'un linge pour des exercices ! Sportbekleidung, Picknick und Wasserflasche WICHTIG: saubere Schuhe sowie ein Badetuch für die Bodenübungen mitbringen!
Remarques :	Gants de boxe et vestiaires à disposition
Bemerkungen :	Boxhandschuhe und Garderoben stehen zur Verfügung
Nombre de participant-e-s :	10 - 20 participant-e-s
Anzahl TeilnehmerInnen :	10 - 20 TeilnehmerInnen
En cas de mauvais temps :	Par tous les temps
:Schlechtwetterprogramm :	Wie bei schönem Wetter

13. Préparation au bal des 4èmes Vorbereitung für den Maturaball



Moniteur/ Leiter :	Heidi Hirsiger, Dance eMotion
Responsable/ Verantwortlicher :	André Zosso
Lieu/ Ort :	Route du Petit Moncor 1
Rendez-vous/ Treffpunkt :	1752 Villars-sur-Glâne
Durée/ Dauer :	9h00 – 15h00 avec une pause à midi, mit einer Mittagspause
Equipement :	Tenue de sport
Ausrüstung :	Sportbekleidung
Remarques :	Pour débutants
Bemerkungen :	Für Anfänger

Nombre de participant-e-s :
Anzahl TeilnehmerInnen :

Max. 20 participant-e-s
Max. 20 TeilnehmerInnen

En cas de mauvais temps :
Schlechtwetterprogramm :

Par tous les temps
Wie bei schönem Wetter