

# Journée sportive 1<sup>ère</sup> année :

## Mercredi 15 février 2023 (réserve 01.03.23)

1.



### Ski et snowboard

#### Lac Noir :

Activité libre en groupe tout en respectant les règles FIS de conduite et de sécurité

**Casque obligatoire**

Matériel privé requis

2.

### Introduction ski

#### Lac Noir :

Cours pour débutant(e)s avec moniteur de ski

**CHF 45.- (25.- matériel, 20.- moniteur) sera facturé par l'école.**

Le matériel peut être mis à disposition.



3.



### Introduction snowboard

#### Lac Noir :

Cours pour débutant(e)s avec moniteur de snowboard

**CHF 45.- (25.- matériel, 20.- moniteur) sera facturé par l'école.**

Le matériel peut être mis à disposition.

4.

### Ski de fond

#### Gantrisch :

Cours pour débutant(e)s et avancé(e)s avec moniteur de ski de fond

Le matériel peut être mis à disposition.

**CHF 30.- (20.- matériel, 10.- moniteur) sera facturé par l'école.**



5.



### Randonnée en raquettes

#### Lac Noir :

Excursion en raquettes d'environ 4 heures

**Habits de ski obligatoires**

Les raquettes peuvent être mises à disposition.

**Chaque participant(e) apporte ses propres bâtons.**

6.

### Marche dans la région de Fribourg

Randonnée pédestre

**Habits chauds et chaussures adéquates nécessaires**

