

# Journée sportive 2<sup>ème</sup> année :

## Jeudi 16 février 2023 (réserve 02.03.23)

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

