

# Sport scolaire facultatif

## Freiwilliger Schulsport

### 2023-2024





## Sommaire

## Verzeichnis

Directives générales	Allgemeine Bestimmungen	4 - 5
Athlétisme	Leichtathletik	6
Badminton	Badminton	6
Basketball	Basketball	7
Cirque	Zirkus	7
Escalade	Klettern	8
Danse	Tanz	8
Football féminin	Frauen-Fussball	9
Gymnastique aux agrès	Geräteturnen	9
Gymnastique - Yoga	Gymnastik - Yoga	10
Hockey sur glace	Eishockey	10
Jeux d'équipe	Teamsport	11
Natation	Schwimmen	12
Patinage	Schlittschuhlaufen	13
Plongeon	Wasserspringen	13
Polysport	Polysport	14
Multisport	Multisport	15
Sauvetage et plongée ABC	Rettungsschwimmen Tauchen	16
Tennis	Tennis	16
Tennis de table	Tischtennis	17
Volleyball mini	Volleyball Mini	17
Yoga - Santé	Wohlfühlyoga	18
Plan de la ville	Stadtplan	18-19
Adresses des halles de gym et piscine	Adresse der Sporthallen und des Schwimmbades	20
Contact	Kontakt	21

# Directives générales du sport scolaire facultatif

**Inscription en ligne:** toutes les inscriptions se font via le portail virtuel jusqu'au vendredi 1 septembre 2023 (dernier délai).

**Début des cours sans confirmation:** les élèves inscrits ont rendez-vous directement sur le lieu du cours le jour prévu. Les cours commencent dès **le lundi 11 septembre**. Aucune confirmation n'est envoyée à la maison!

**Deux cours maximum:** chaque enfant peut s'inscrire à deux cours au maximum dans des sports différents (par ex.: danse le lundi et tennis le jeudi).

**Dédoublément/annulation:** un cours peut être dédoublé pour des raisons de sécurité si le nombre d'inscriptions est trop élevé (loi fédérale). S'il y a trop peu d'inscriptions, le cours est annulé.

**Durée et fréquence:** chaque cours a lieu une fois par semaine durant toute l'année scolaire, sauf les cours de patinage et de hockey se terminant aux vacances de Pâques.

**Exclusion d'un élève:** le ou la responsable d'un cours peut ne plus accepter un élève qui, par son comportement ou ses absences fréquentes, perturberait le cours.

**Interruption/désistement:** si un enfant désire interrompre un cours, ses parents sont priés d'en informer le ou la responsable.

**Responsabilité des parents:** les enfants sont sous la responsabilité des parents pour le transport.

**En cas d'absence:** un enfant inscrit est tenu de suivre le cours dans sa totalité. S'il est empêché d'y participer, veuillez l'excuser en informant directement le ou la responsable du cours.

**Coût:** le sport scolaire facultatif est gratuit. Il s'adresse aux classes officielles 1H-8H de la Ville de Fribourg. L'objectif est la découverte ou le perfectionnement d'un sport.

**Matériel:** le matériel est mis gratuitement à disposition. L'élève vient avec sa tenue de sport ou son maillot de bain pour les activités aquatiques (sauf indications du responsable du cours).

**Diplôme:** les élèves fréquentant régulièrement un cours reçoivent un diplôme (maximum 4 absences pour un cours annuel).

**Fin des cours:** les cours se terminent la dernière semaine de juin (du 24 au 28 juin 2024).

Le responsable de l'éducation physique  
et des sports scolaires  
Jean-Marc Wicht

# Allgemeine Richtlinien für den freiwilligen Schulsport

**Onlineanmeldung:** Alle Anmeldungen erfolgen über ein Onlineportal bis Freitag, 1. September 2023 (Anmeldeschluss).

**Kursbeginn ohne Bestätigung:** Eingeschriebene Schüler:innen treffen sich am vereinbarten Tag direkt am Kursort. Kursbeginn ist der **Montag, 11. September**. Es werden keine Kursbestätigungen versendet.

**Höchstens 2 Kurse:** Jedes Schulkind, darf sich höchstens für zwei verschiedene Sportarten anmelden. (z.B. Tanzkurs am Montag, Tennis am Donnerstag).

**Aufteilung/Annullierung:** Der Sportunterricht kann aus Sicherheitsgründen aufgeteilt werden, sollte die Anzahl Anmeldungen zu hoch sein (Bundesgesetz). Bei zu wenigen Anmeldungen, findet der Kurs nicht statt.

**Dauer und Häufigkeit:** Jeder Kurs findet einmal pro Woche während dem ganzen Schuljahr statt. Ausser die Kurse „Schlittschuhlaufen“ und „Hockey“, enden mit Beginn der Osterferien.

**Ausschluss eines Schulkindes:** Die Kursverantwortlichen behalten sich das Recht vor, ein Kind vom Kurs auszuschliessen, sollte dieses durch sein Verhalten oder seine häufigen Absenzen den Kurs stören.

**Kursabbruch:** Sollte ein Kind den Sportkurs abbrechen wollen, bitten wir die Eltern, dies dem verantwortlichen Kursleiter mitzuteilen.

**Verantwortung der Eltern:** Die An- und Abreise des Kindes unterliegt der Verantwortung der Eltern.

**Bei Abwesenheit:** Falls sich ihr Kind für einen Kurs anmeldet, ist es verpflichtet daran teilzunehmen. Absenzen müssen dem Kursleitenden mitgeteilt werden.

**Kosten:** Die ausserschulischen Sportkurse sind kostenlos und freiwillig. Das Angebot gilt für die Schüler:innen der offiziellen Primarklassen (1H – 8H) der Stadt Freiburg. Das Ziel ist die Entdeckung oder Perfektionierung einer Sportart.

**Material:** Das Material wird kostenlos zur Verfügung gestellt. Die Schüler:innen haben ihre Sport- oder Badekleidung (bei Wassersportarten) dabei. Ausnahmen sind abweichende Anweisungen der Kursleitung.

**Diplom:** Schüler:innen, welche den Sportkurs regelmässig besuchen (max. 4 Absenzen pro Schuljahr), erhalten dafür ein Diplom.

**Ende:** Der Unterricht endet in der letzten Schulwoche vom 24. bis 28. Juni 2024.

Verantwortlicher für Turnen und Sport  
Jean-Marc Wicht

## Athlétisme

Avant les projecteurs du stade olympique, toutes les stars sont passées par l'apprentissage des formes de base de la course, des sauts et lancers. A toi de les découvrir!

## Leichtathletik

Auch all die Stars, die im olympischen Rampenlicht stehen, haben mit dem Erlernen des Laufens, Springens und Werfens angefangen. An dir es zu entdecken.

N.	Jour / Tag	Heure / Zeit	Prof	D / S	Lieu / Ort
1	Vendredi / Freitag	16.00 - 17.00	C. Kaelin	2H - 4H	Vignettaz
2	Lundi / Montag	16.00 - 17.00	T. Haller	5H - 8H	Jura



## Badminton

Jeu de renvoi qui se joue avec une raquette et un volant. Ce cours donne les bases techniques pour que l'élève ait du plaisir à ce sport.

## Badminton

Spiel, bei welchem mit einem Schläger und einem Federball gespielt wird. Dieser Kurs bietet den Kindern die Basistechniken, um Spass an diesem Sport zu gewinnen.

N.	Jour / Tag	Heure / Zeit	Prof	D / S	Lieu / Ort
3	Jeudi / Donnerstag	16.00 - 17.00	R. Sudan	6H - 8H	Villa Thérèse



## Basketball

Si tu aimes le ballon orange, si tu aimes le jeu, viens avec nous jouer au BASKET. Tu pourras imiter tes idoles du Fribourg-Olympic, d'Elfic ou même Clint Capela ... Il faut toujours rêver !



N.	Jour / Tag	Heure / Zeit	Prof	D / S	Lieu / Ort
4	Mardi/Dienstag	16.00 - 17.00	V. Zufferey	6H - 8H	Jura
5	Vendredi/Freitag	16.00 - 17.00	P. Soldini	6H - 8H	Schoenberg

## Basketball

Wenn du den orangefarbenen Ball liebst und gern spielst, dann komm mit uns und spiele Basketball. Du wirst deinen Vorbildern von Fribourg-Olympic, Elfic oder sogar Clint Capela nacheifern können... Träumen erlaubt !

## Cirque

Tu as déjà rêvé de virevolter sur un trapèze, marcher sur un fil, maîtriser la jonglerie ou rouler en monocycle ? Ce cours est pour toi ! Viens découvrir les joies du cirque, un sport varié qui fait du bien au corps et à la tête.

N.	Jour / Tag	Heure / Zeit	Prof	D / S	Lieu / Ort
6	Jeudi/Donnerstag	16.00 - 17.00	V. Zufferey	6H - 8H	Jura

## Zircus

Hast du schon einmal davon geträumt, auf einem Trapez herumzuwirbeln, auf einem Drahtseil zu laufen, das Jonglieren zu beherrschen oder auf einem Einrad zu fahren? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! Entdecke die Freuden des Zirkus, eine abwechslungsreiche Sportart, die Körper und Kopf gut tut.

## Escalade

Apprentissage de l'escalade et de l'assurage sur un mur artificiel. Clôture du cours fêtée par une sortie dans une vraie salle d'escalade ou en plein air. Matériel fourni, bonnes baskets indispensables, pantalon de training long.

## Klettern

Erlernen des Kletterns und der Sicherung an einer künstlichen Wand. Zum Abschluss wird der Kurs mit einem Ausflug in eine richtige Kletterhalle oder im Freien gefeiert. Material wird geliefert, gute Turnschuhe sind wichtig, lange Trainingshose.

N.	Jour / Tag	Heure / Zeit	Prof	D / S	Lieu / Ort
7	Mardi / Dienstag	16.00 - 17.15	M. Lambert	5H - 7H	Vignettaz
8	Mercredi / Mittwoch	14.30 - 15.45	R. Sudan	6H - 8H	Vignettaz
9	Jeudi / Donnerstag	16.00 - 17.15	L. Ruffieux	5H - 8H	Villa Thérèse
10	Vendredi / Freitag	16.00 - 17.15	L. Ruffieux	5H - 8H	Villa Thérèse

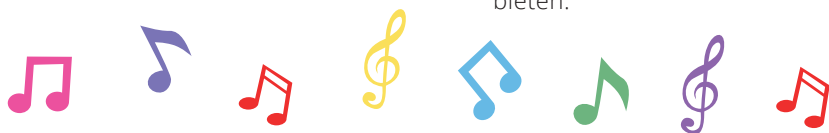
8

## Danse

Apprentissage de chorégraphies avec différents styles de musique et hip-hop pour les plus grands dans le but de présenter un spectacle de fin d'année.

## Tanz

Einstudieren der Choreographien mit verschiedenen Musikrichtungen, und Hip-Hop für die Grösseren. Das Ziel dabei ist, Ende Schuljahr eine Aufführung mit allen Tanzgruppen zu bieten.



N.	Jour / Tag	Heure / Zeit	Prof	D / S	Lieu / Ort
11	Mercredi / Mittwoch	16.15 - 17.15	C. Kaelin	6H - 8H	Vignettaz
12	Jeudi / Donnerstag	16.00 - 17.00	C. Kaelin	6H - 8H	Schoenberg
13	Lundi / Montag	15.45 - 16.30	P. Rugo Graber	2H - 5H	Jura



## Football féminin

Apprendre les bases du football et du futsal : conduite de balle, passe, contrôle, tir au but,... sous forme d'exercices et de jeux.

Lieux : en automne et au printemps: terrain de football du Guintzet.

En hiver : salle de gym de la Vignettaz.  
RDV le 15.09. devant les vestiaires du Guintzet.

## Frauen-Fussball

Erlernen der Grundlagen von Fussball und Hallenfussball: Ballführung, Übergabe, Kontrolle, Tor schiessen... in Form von Übungen und Spielen.

Orte: Im Herbst und Frühling: Fussballplatz vom Guintzet.

Im Winter: Sporthalle der Vignettaz.  
Termin am 15.09. vor dem Umkleide-  
raum im Guintzet.

N.	Jour / Tag	Heure / Zeit	Prof	D / S	Lieu / Ort
14	Vendredi / Freitag	16.00 - 17.00	V. Von Wyss	6H - 8H	Vignettaz

## Gymnastique aux agrès

Viens te balancer aux anneaux, tourner à la barre fixe, rouler au sol, sauter au mouton et t'envoler au mini-trampoline, c'est cool et c'est sympa !

## Geräteturnen



9

Komm und schaukle mit den Ringen, drehe dich auf dem Barren, turne auf dem Boden, springe über das Böcklein und fliege mit dem Mini-Trampolin !

N.	Jour / Tag	Heure / Zeit	Prof	D / S	Lieu / Ort
15	Mardi / Dienstag	16.00 - 17.00	A. Cornu	2H - 4H	Jura
16	Mardi / Dienstag	16.00 - 17.00	T. Devaud	2H - 4H	Villa Thérèse
17	Jeudi / Donnerstag	16.00 - 17.00	C. Roggo	2H - 4H	Vignettaz
18	Lundi / Montag	15.45 - 17.15	K. Kagambega	5H - 8H	Schoenberg
19	Mercredi / Mittwoch	15.45 - 17.15	K. Kagambega	5H - 8H	Jura
20	Mardi / Dienstag	15.45 - 17.15	K. Kagambega	5H - 8H	Vignettaz
21	Vendredi / Freitag	15.45 - 17.15	K. Kagambega	5H - 8H	Botzet

## Gymnastique - Yoga

As-tu envie d'améliorer ta souplesse, ta musculature, ton attention et aussi ta concentration, d'apprendre des suites de mouvements pour te détendre et retrouver ton calme? Alors inscris-toi sans tarder. Tu pourras utiliser ce que l'on aura appris pour mieux t'endormir le soir et être plus attentif et actif à l'école.

## Gymnastik - Yoga

Hast du Lust deine Beweglichkeit, deine Muskulatur, deine Achtsamkeit und auch deine Konzentration zu verbessern, Bewegungsfolgen zu lernen um dich zu entspannen und deine Ruhe wiederzufinden? Dann schreibe dich ohne zu zögern ein. Du wirst das Erlernte verwenden können um am Abend besser einzuschlafen und aufmerksamer und aktiver in der Schule zu sein.

N.	Jour / Tag	Heure / Zeit	Prof	D / S	Lieu / Ort
22	Lundi / Montag	16.30 - 17.15	P. Rugo Graber	2H - 6H	Jura
23	Mardi / Dienstag	16.30 - 17.15	P. Rugo Graber	2H - 6H	Schoenberg

10

## Hockey sur glace

Apprendre à jouer sur une grande surface de glace. Jeu avec des pucks adaptés. Jambières, coudières et coquille pour les grands. Participation au tournoi scolaire. **Le cours a lieu à la patinoire principale, entrée VIP Sud, vestiaire 5**

## Eishockey

Lernen auf einer grossen Eisfläche zu spielen. Spiele mit angepassten Pucks. Schienbein- und Ellenbogenschützer und Tiefschutz (für die Grossen). **Der Kurs findet in der Haupteishalle statt, Eingang VIP Sud, Garderobe 5**

N.	Jour / Tag	Heure / Zeit	Prof	D / S	Lieu / Ort
24	Lundi / Montag	16.00 - 17.00	C. Roggo	4H - 8H	St- Léonard



## Jeux d'équipe

Viens apprendre à jouer en équipe le football, l'uni-hockey, le mini-volley, le basket. Lancer précis, lancer fort, passer et recevoir, conduire la balle avec le pied, dribbler avec les mains, construire ensemble une action vers le but, défendre son camp, autant de compétences développées durant ces cours.

## Teamsport

Komm an diesen Kurs um gemeinsam verschiedenen Teamsport einzuüben wie Fussball, Uni-Hockey, Mini-Volleyball, Basketball. Präzises und energisches Ballwerfen, Ball vergeben und annehmen, Ballführung mit dem Fuss, Ball dribbeln mit den Händen, zusammen eine Aktion zum Goal hin erarbeiten, sein Feld verteidigen, dies sind alles Kompetenzen, die wir während diesem Kurs zusammen trainieren.

N.	Jour / Tag	Heure / Zeit	Prof	D / S	Lieu / Ort
25	Lundi / Montag	16.00 - 17.00	A. Soder	6H - 8H	Villa Thérèse
26	Lundi / Montag	16.00 - 17.00	A. Cornu	4H - 6H	Botzet
27	Jeudi / Donnerstag	15.45 - 16.30	P. Rugo Graber	2H - 4H	Jura
28	Jeudi / Donnerstag	16.30 - 17.15	P. Rugo Graber	5H - 7H	Jura
29	Jeudi / Donnerstag	16.00 - 17.00	P. Soldini	6H - 8H	Vignettaz
30	Mercredi / Mittwoch	13.30 - 14.30	R. Sudan	4H - 6H	Vignettaz
31	Mardi / Dienstag	16.00 - 17.00	à définir	4H - 6H	Villa Thérèse

11



# Natation

Sens-toi comme un poisson dans l'eau! Les enfants non nageurs pourront s'accoutumer au milieu aquatique et les nageurs confirmés perfectionneront les différents styles de nage. Les cours ont lieu à la  **piscine du Levant de 16h15 à 17h15. Pour les classes enfantines 2H, les cours débuteront durant la semaine du 29 janvier au 2 février février 2024.**

# Schwimmen

Fühle dich wie ein Fisch im Wasser! Die Nicht-Schwimmer können sich an das Wasser gewöhnen und die Schwimmer können die verschiedenen Schwimmstyle perfektionieren. Die Kurse finden im **Levant-Schwimmbad statt, jeweils von 16.15 bis 17. 15 Uhr. Für die Kindergarten 2H, die Kurse beginnen in der Woche vom 29. Januar bis 2. Februar 2024.**

12

N.	Jour / Tag	Prof	D / S
32	Lundi / Montag	L.Ruffieux, P. Pernet, M. Lambert, T. Buchs	3H - 8H
33	Mardi / Dienstag	L. Mincheva, Y. Minster, M. Studer, L. Ruffieux	3H - 8H
34	Mercredi / Mittwoch	P. Gobet, R. Sudan, T. Haller, T. Devaud	3H - 8H
35	Jeudi / Donnerstag	K. Brumeaud, Y. Minster, K. Kagambega, A. Soder	3H - 8H
36	Vendredi / Freitag	V. Zufferey, P.Gobet, R. Sudan, P. Pernet, A. Soder	3H - 8H
37	Lundi / Montag	L.Ruffieux, . Pernet, M. Lambert, T. Buchs,	2H
38	Mardi / Dienstag	L. Mincheva, Y. Minster, M. Studer, L. Ruffieux	2H
39	Mercredi / Mittwoch	P. Gobet, R. Sudan, T. Haller, T. Devaud	2H
40	Jeudi / Donnerstag	K. Brumeaud, Y. Minster, K. Kagambega, A. Soder	2H
41	Vendredi / Freitag	V. Zufferey, P.Gobet, R. Sudan, P. Pernet	2H



## Patinage

Ces cours donnent les bases techniques pour évoluer avec aisance sur la glace, avec beaucoup de jeux. L'équipement comprend des gants, des habits d'hiver pas trop chauds, éventuellement genouillères pour les débutants.

## Schlittschuhlaufen

Die Kurse bieten Basistechniken mit viel Spielerischem, um sich mit Leichtigkeit über das Eis fortbewegen zu können. Die Ausrüstung beinhaltet Handschuhe, nicht zu warme Winterkleider und evtl. Knieschoner für Anfänger.

N.	Jour / Tag	Heure / Zeit	Prof	D / S	Lieu / Ort
42	Mercredi / Mittwoch	13.45 - 14.45	C. Kaelin, C. Roggo T. Haller	2H - 8H	St-Léonard
43	Mercredi / Mittwoch	14.45 - 15.45	C. Kaelin, C. Roggo T. Haller	2H - 8H	St-Léonard



13

## Plongeon

Tu aimes rebondir, sauter, plonger dans l'eau ? Rejoins-nous au cours de plongeon pour apprendre les formes de base de manière ludique.

**Nageurs uniquement !**

## Wasserspringen

Du liebst es ins Wasser zu Hüpfen, Springen oder Tauchen ? Besuche uns im Wasserspringenkurs um die verschiedenen Grundformen im Spiel zu erlernen.

**Nur für Schwimmer!**

N.	Jour / Tag	Heure / Zeit	Prof	D / S	Lieu / Ort
44	Lundi / Montag	16.15 - 17.15	T. Devaud	5H - 8H	Levant

## Polysport

L'apprentissage de mouvements aussi variés que possible constitue la base de ce cours. Il s'agit de développer chez les enfants un certain nombre d'habiletés motrices essentielles en leur permettant des expériences variées et en élargissant leur répertoire gestuel : courir, sauter, se tenir en équilibre, rouler, tourner, grimper, balancer, rythmer, danser, lancer, attraper.

## Polysport

Das Erlernen möglichst vielfältiger Bewegungen ist das Ziel dieses Kurses. Die Kinder können eine Reihe von wesentlichen motorischen Fähigkeiten entwickeln, indem ihnen verschiedene Erfahrungen ermöglicht und ihre Bewegungsabläufe verbessert werden: Laufen, Springen, Balancieren, Rollen, Drehen, Klettern, Schwingen, Rhythmus, Tanzen, Werfen.

14

N.	Jour / Tag	Heure / Zeit	Prof	D / S	Lieu / Ort
45	Jeudi / Donnerstag	16.00 - 17.00	T. Devaud	1H - 2H	Motta
46	Mardi / Dienstag	15.45 - 16.30	P. Rugo Graber	1H - 2H	Schoenberg
47	Lundi / Montag	16.00 - 17.00	V. Von Wyss	1H - 2H	Vignettaz
48	Vendredi / Freitag	16.00 - 17.00	T. Haller	1H - 2H	Jura
49	Vendredi / Freitag	16.00 - 17.00	à définir	1H - 2H	V. Thérèse



## Multisport

### Activités pour les enfants en surpoids

Tu as quelques kilos en trop ?  
Viens les dépenser au cours du MULTISPORT

Dans une ambiance sympathique, voici le programme :

Badminton, parcours, athlétisme, basket, frisbee, football

Accompagnement de l'équipe médicale scolaire : mesures régulières du développement de l'enfant, conseils sur l'alimentation.

Activités fun : piscine de la Motta, forêt, escalade, camp d'été.

Ne remets pas à demain, inscris-toi

## Multisport

### Aktivitäten für übergewichtige Kinder

Bist du ein paar Kilos zu schwer?  
Komm und verliere diese Kilos im MULTISPORT-Kurs

In einer sympathischen Atmosphäre stehen auf dem Programm:

Badminton, Parcours, Leichtathletik, Basketball, Frisbee, Fussball

Begleitung durch das schulärztliche Team: regelmässige Messung der Entwicklung des Kindes, Ernährungsberatung

Fun-Aktivitäten: Schwimmbad Motta, Wald, Klettern, Sommerlager.

Verschiebe nicht auf morgen, melde dich jetzt an!

15

N.	Jour / Tag	Heure / Zeit	Prof	D / S	Lieu / Ort
50	Mercredi / Mittwoch	13.15 - 14.15	T. Devaud	6H - 8H	Schoenberg
51	Mercredi / Mittwoch	14.15 - 15.15	T. Devaud	3H - 5H	Schoenberg

## Sauvetage et plongée ABC

Préparation et entraînement aux techniques de sauvetage et plongée ABC (masque-palme-tuba).  
Obtention de tests des 2 disciplines et baptême de plongée autonome (avec bouteilles).

## Rettungsschwimmen Tauchen

Vorbereitung und Training fürs Rettungsbrevet und Tauchen ABC (Taucherbrille- Flossen-Schnorchel) !  
Das Erhalten von Tests in 2 Disziplinen und die Taufe des autonomen Tauchens (mit Flaschen).

N.	Jour / Tag	Heure / Zeit	Prof	D / S	Lieu / Ort
52	Vendredi / Freitag	16.00 - 17.00	A. Soder	7H - 8H	Levant



## 16 Tennis

Ces cours donnent les bases techniques pour pouvoir échanger avec facilité des balles avec un camarade. Des petits matches entre élèves agrémentent les leçons de façon ludique.

## Tennis

Diese Kurse bieten die technische Basis, um Bälle mit einem Freund austauschen zu können. Kleine Spiele zwischen Schülern beleben den Unterricht auf unterhaltsame Art und Weise.

N.	Jour / Tag	Heure / Zeit	Prof	D / S	Lieu / Ort
53	Vendredi / Freitag	16.00 - 17.00	M. Lambert	6H - 8H	Jura (DOSF)
54	Lundi / Montag	16.00 - 17.00	Y. Minster	6H - 8H	Vignettaz
55	Vendredi / Freitag	16.00 - 17.00	Y. Minster	6H - 8H	Schoenberg





## Tennis de table

Si tu as envie d'épater tes amis l'été prochain, viens apprendre les bases techniques du tennis de table! Que ce soit seul ou à deux, tu acquerras de nouvelles compétences au travers d'exercices ou de jeux!

## Tischtennis

Falls du Lust hast, im nächsten Sommer deine Freunde zu beeindrucken: Komm und lerne die technischen Grundlagen des Tischtennis! Ob allein oder zu Zweit: Du wirst durch Übungen oder Spiele neue Fähigkeiten erwerben!

N.	Jour / Tag	Heure / Zeit	Prof	D / S	Lieu / Ort
56	Lundi / Montag	16.00 - 17.00	K. Brumeaud	6H - 8H	Jura DOSF

## Volleyball mini

Apprentissage de la technique, de la tactique et des règles de base de volleyball à travers des jeux ludiques d'adresse, de coordination, d'équilibre et d'orientation. Le plaisir, la collaboration et la relation entre les élèves, ainsi que l'esprit d'équipe seront les compétences mises en avant tout au long de l'année scolaire.

## Volleyball Mini

Erlernen der Technik, Taktik und Grundregeln des Volleyballs durch Geschicklichkeits-, Koordinations-, Balance- und Orientierungsspiele. Der Spaß, die Zusammenarbeit und die Beziehung zwischen den Schülern, sowie der Teamgeist sind jene Fähigkeiten, die während des Schuljahres hervorgehoben werden.

17

N.	Jour / Tag	Heure / Zeit	Prof	D / S	Lieu / Ort
57	Vendredi / Freitag	16.00 - 17.15	L. Mincheva	6H - 8H	Jura



## Yoga-bien-être

Nous créons un îlot de bien-être dans le quotidien de l'école. As-tu envie d'essayer de manière ludique tout ce que tu peux faire avec ton corps? En pratiquant le yoga, tu peux renforcer ta capacité de coordination et de mouvement, améliorer ta concentration et mieux te détendre. Tu apprends comment te sentir bien dans ton corps. Nous pratiquons le yoga en petit groupe.

## Wohlfühlyoga

Wir schaffen eine Wohlfühlinsel im Schulalltag. Hast Du Lust, spielerisch auszuprobieren, was Du mit deinem Körper alles machen kannst? Durch das Yogaüben kannst Du Deine Koordinations & Bewegungsfähigkeit stärken, deine Konzentration verbessern, Dich besser entspannen. Du lernst, wie Du Dich ausgeglichener und zufrieden fühlst. Wir üben in einer Kleingruppe.

18

### Yoga-bien-être en français - 1<sup>er</sup> semestre

N.	Jour / Tag	Heure / Zeit	Prof	D / S	Lieu / Ort
58	Mardi	16.00 - 16.55	Carole Collaud	2H - 3H	Jura
59	Mardi	17.00 - 17.55	Carole Collaud	4H - 6H	Jura

### Yoga-bien-être en français - 2<sup>ème</sup> semestre

N.	Jour / Tag	Heure / Zeit	Prof	D / S	Lieu / Ort
60	Mardi	16.00 - 16.55	Carole Collaud	2H - 3H	Jura
61	Mardi	17.00 - 17.55	Carole Collaud	4H - 6H	Jura

### Wohlfühlyoga auf Deutsch - 1. Semester

N.	Jour / Tag	Heure / Zeit	Prof	D / S	Lieu / Ort
62	Mittwoch	14.00 - 15.00	S. Habermayr	4H - 5H	Altquartier



19



**1. Patinoire St-Léonard  
Eisstadion St. Leonhard**

Allée du Cimetière 1

**2. Piscine du Levant  
Levant-Schwimmbad**

Route de l'Aurore 5

**3. École du Jura  
Schule Jura**

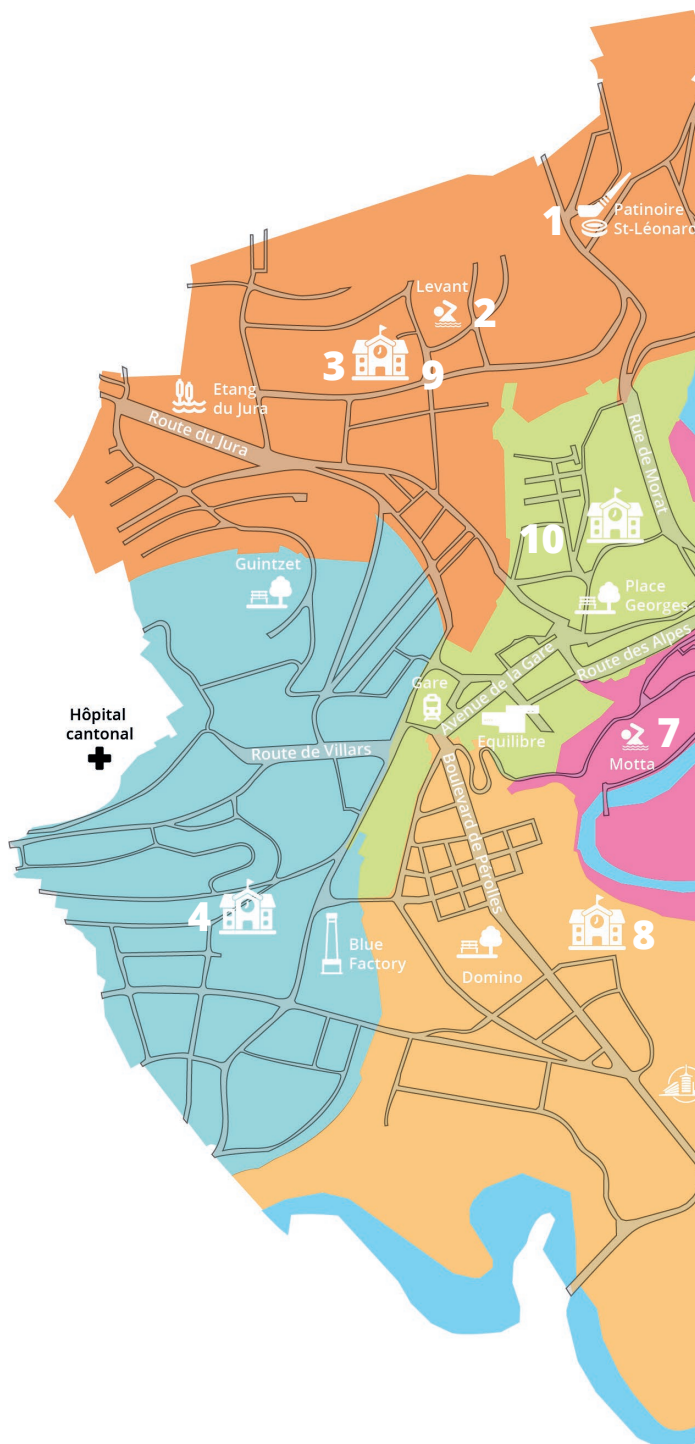
Halle de gym / Sporthalle  
Avenue Général-Guisan 61

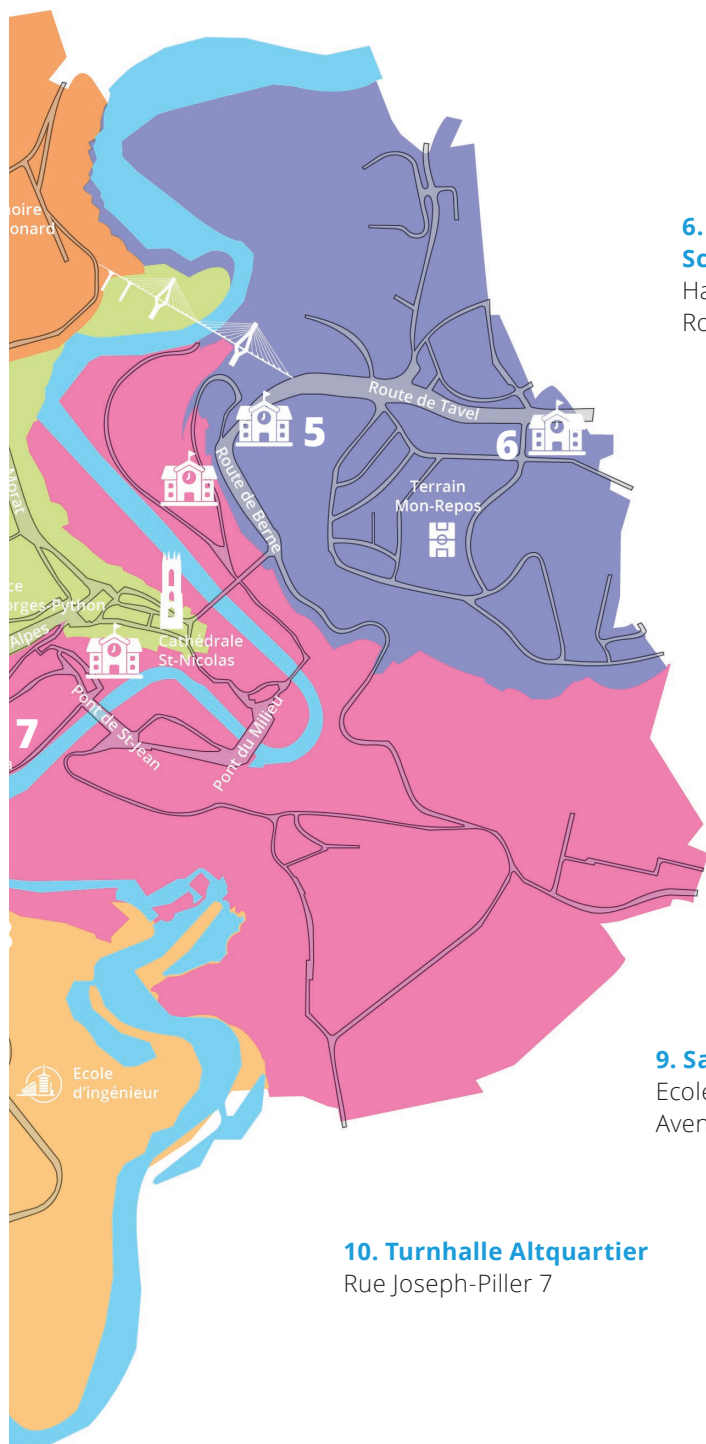
**4. École de la Vignettaz  
Schule Vignettaz**

Halles de gym / Sporthalle  
Route de la Gruyère 7a - 11

**5. École de la Villa Thérèse  
Schule Villa Thérèse**

Halles de gym / Sporthalle  
Route de Berne 10





## 6. École du Schoenberg Schule Schönberg

Halles de gym / Sporthalle  
Route de la Heitera 19

## 7. Halle de la Motta Motta-Sporthalle

Rue de la Sarine 1

## 8. École du Botzet Schule Botzet

Halles de gym / Sporthalle  
Rue du Botzet 16

## 9. Salle de rythmique

Ecole du Jura C  
Avenue Général-Guisan 59

## 10. Turnhalle Altquartier

Rue Joseph-Piller 7

## Halles de gym et piscine Sporthalle und Schwimmbad

École du Jura B / Schule Jura B  
(halles de gym / Sporthalle)

École du Botzet / Schule Botzet  
(halle de gym / Sporthalle)

École du Schoenberg / Schule Schönberg  
(halles de gym / Sporthalle)

École de la Vignettaz / Schule Vignettaz  
(halles de gym / Sporthalle)

École de la Villa Thérèse / Schule Villa Thérèse  
(halles de gym / Sporthalle)

Halle de gym de la Motta / Motta-Sporthalle

22 Piscine du Levant / Levant-Schwimmbad

Patinoire St-Léonard / Eisstadion St. Leonhard

Salle de rythmique de l'école du Jura C

Turnhalle Altquartier

## Adresses Adressen

Avenue Général-Guisan 61

Rue du Botzet 16

Route de la Heitera 19

Route de la Gruyère 7a-11

Route de Berne 10

Rue de la Sarine 1

Route de l'Aurore 5

Allée du Cimetière 1

Avenue Général-Guisan 59

Rue Joseph-Piller 7

**En cas d'absence,  
veuillez contacter  
le ou la respon-  
sable du cours au  
numéro suivant :**

**Bei Abwesenheit  
bitte die oder den  
Kursverantwort-  
liche/n unter  
folgender Num-  
mer kontaktieren:**

Kevin **BRUMEAUD**  
Tamara **BUCHS**  
Anouck **CORNU**  
Carole **COLLAUD**  
Priscila **DESSIBOURG**  
Thomas **DEVAUD**  
Patricia **GOBET**  
Sylvia **HABERMAYR**  
Thibault **HALLER**  
Kim **KAGAMBEGA**  
Carole **KAELIN**  
Marianne **LAMBERT**  
Lucie **MINCHEVA**  
Yann **MINSTER**  
Patrice **PERNET**  
Cédric **ROGGO**  
Laura **RUFFIEUX**  
Paola **RUGO GRABER**  
Arnaud **SODER**  
Piero **SOLDINI**  
Maria **STUDER**  
Rémi **SUDAN**  
Valentine **VON WYSS**  
Valentin **ZUFFEREY**

079 205 65 41    kevin.brumeau@gmail.com  
079 718 83 08    tamara.buchs@gmail.com  
076 811 37 35    anouck.cornu@edufr.ch  
                         carolecollaud@hotmail.com  
079 912 07 46    priscila.dessibourg@gmail.com  
079 454 18 94    thomas.devaud.91@gmail.com  
079 693 72 22    patricia.gobet@bluewin.ch  
026 351 72 22    sylvia.habermayr@ville-fr.ch  
079 785 93 16    t.haller@ik.me  
079 617 40 78    kim.monneron88@gmail.com  
079 722 29 92    carole.boujon2@gmail.com  
079 583 92 82    marianne.lambert@bluewin.ch  
079 789 65 50    lucieminceva@gmail.com  
079 675 83 75    minster.yann@gmail.com  
079 381 43 59    opc.pernet@bluewin.ch  
079 808 31 04    cedric.roggo@hotmail.com  
079 381 33 19    lauraruffieux@hotmail.com  
079 750 54 52    paola.rugo@bluewin.ch  
079 390 99 54    arnaud\_sod@hotmail.com  
079 526 80 94    piero.soldini@students.unibe.ch  
078 813 13 25    maria.ruffieux@hotmail.com  
079 273 53 28    remijo.sudan@gmail.com  
076 573 31 71    valentine.vonwyss@edufr.ch  
079 959 64 39    val-zuff@hotmail.com

Service de l'enfance, des écoles  
et de la cohésion sociale  
Sport extrascolaire  
Rue de l'Hôpital 2  
1700 Fribourg  
026 351 73 04

Amt für Schule, Kinder  
und gesellschaftlichen  
Zusammenhalt  
Ausserschulischer Sport  
Spitalgasse 2  
1700 Freiburg  
026 351 73 04