

Inscription + convocation pour les journées sportives – procédure

Tous les élèves de 1ères et 2e années, qui n'ont pas de sport à l'horaire, doivent s'inscrire pour 1 journée d'hiver et/ou 1 journée d'été. Pour l'inscription et ensuite pour connaître votre programme, merci de suivre cette procédure :

A l'aide de votre Login d'étudiant (ex. pierre.pont@studentfr.ch), connectez-vous **3** sur le site Internet de l'école www.epai-apps.ch/sport. Faites deux choix d'activités par ordre de préférence, choix 1 et choix 2.

Ensuite, 3-4 semaines avant l'activité, vous pouvez consulter votre programme avec les informations utiles pour vous et votre maître d'apprentissage.

[Inscription](#) [Mon programme](#) [Programme général](#) [Liste des sports](#)

3 **4** **2** **1**

Liste des sports

Sports d'été	
Sport	Remarque
Art martial aiki Jujutsu	Ce cours s'adresse à tous, sans distinction de sexe ou de capacité physique. Venez expérimenter les bases du karaté, diverses situations de self-défense et améliorer votre coordination dans un véritable dojo
Badminton	Raquette en prêt sur place
Beach Volley / Tournoi	Minimum 2 élèves par classe
Canoe / Kayak	Prévoir un pic-nic
Charmey Aventures	Prévoir 1h de marche avec de bonnes baskets pour rejoindre le Parc... Vertige s'abstenir !!
Escalade Indoor/Outdoor	Escalade au Pont de Pérolles ou en salle de BlockZone en cas de mauvaise météo !
Football / Tournoi	Tournoi à 6 (minimum 4 apprentis de la même classe)
Golf	Initiation à Wallenried
Marche dans les Préalpes fribourgeoises	Prévoir de bonnes chaussures de marche et un pic-nic.
Piloxing & Yoga	Journée découverte de deux sports tendances qui nécessitent du renforcement, de la coordination, de l'équilibre ainsi que de la souplesse.
Stand up Paddle en rivière (Sarine)	Une journée d'initiation au Paddle sur la rivière et non sur le lac. Prévoir des baskets pour aller dans l'eau et son pic-nic
Tennis	Une journée INDOOR de pratique. Des raquettes sont fournies sur place
Tir à l'arc + marche	Marche le matin sur Fribourg 2h et Initiation Outdoor au Tir à l'arc l'après-midi
Tour à Vélo + Ski nautique, wakeboard	Etre en possession d'un vélo (déplacement jusqu'à Estavayer en vélo, retour en transports publics)
Via Ferrata Moléson	Equipement fourni sur place
Windsurf (planche à voile)	Introduction à la planche à voile.

Sports d'hiver	
Sport	Remarque
Randonnée à pied + Curling bavaois	Uniquement le jeudi 09.02.2023. Marche de 2h le matin et après-midi Curling bavaois sur patinoire Outdoor. Prévoir des habits chauds et de bonnes chaussures de marche étanches.
Randonnée à ski (peau de phoque)	Possibilité de prêter du matériel selon demande. Avoir déjà randonné avec des peaux.
Randonnée en raquettes + Luge	Uniquement le mercredi 08.02.2023. Marche de 2h le matin (chaussures de neige obligatoire) et après-midi Luge. Prévoir des vêtements de neige obligatoirement !
Randonnée en raquettes à neige	Tour d'une journée avec pic-nic. Prêt du matériel sur place.
Ski / Snowboard	Etre en possession du matériel adéquat. Ski ou snow, souliers, casque et vêtement de neige !
Ski de fond	Uniquement le lundi 06.02.2023. Journée d'initiation : Skating-Funpark-Jeux-Randonnée. Habits de ski obligatoire. Prêt du matériel (skis, souliers...) sur place

- 1** Consultez la liste des sport à choix
- 2** Aperçu de programme général des activités avec toutes les informations utiles (date, heure ...)
- 3** Cliquez sur cet onglet pour passer à l'inscription
- 4** Sous mon programme, vous trouverez les informations utiles de votre journée (date, heure, matériel, vêtements, pic-nic ...)