

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 obligatoirement pour 1 journée d'hiver ET 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 sur le site Internet de l'école www.epai-apps.ch/sport. Faites deux choix d'activités sous **Inscription (point 1)** par ordre de préférence, choix 1 et choix 2.

Ensuite, 3-4 semaines avant l'activité, vous pourrez consulter **Mon programme (point 2)** avec les informations utiles pour vous et votre maître d'apprentissage.

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

1 2 3 4

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	Raquettes en prêt sur place
Beach Volley / Tournoi	Minimum 2 élèves par classe
Canoé / Kayak	Prévoir un pic-nic
Capoeira & Danse Hip Hop	Journée découverte de deux styles de danse
Charmey Aventures	Prévoir 1h de marche avec de bonnes baskets pour rejoindre le Parc... Vertige s'abstenir !!
CrossFit	Initiation
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.
Parkour & Slackline	Deux sports tendances à découvrir sur la matinée et l'après-midi.
Piloxing & Yoga	Journée découverte de deux sports tendances qui nécessitent du renforcement, de la coordination, de l'équilibre ainsi que de la souplesse.
Squash	Initiation au squash en salle suivie d'un tournoi.
Stand up Paddle en rivière (Sarine)	Une journée d'initiation au Paddle sur la rivière et non sur le lac. Une bonne santé physique et la capacité de nager sont requises. Prévoir des baskets pour aller dans l'eau et son pic-nic
Tennis	Une initiation au tennis suivie d'un tournoi. Cette activité se déroule à l'extérieur. Les raquettes de tennis sont mises à disposition.
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	Vélo en bon état à organiser soi-même. Les vélos seront contrôlés sur place. Si le vélo n'est pas en état - pas de participation possible (-> journée de travail.) Voyage à vélo jusqu'à Estavayer, retour en bus ou en train Emporter avec soi : Vélo, casque (obligatoire), pick-nick, ustensiles de bain
Via Ferrata Moléson	Une bonne et saine condition physique est requise pour cette activité. NON APPROPRIÉE aux personnes qui ont le vertige. L'équipement est mis à disposition.
VTT / bmx	Mountain Bike VTT en bon état à organiser soi-même. Les VTT seront contrôlés sur place. Si le VTT n'est pas en état - pas de participation possible (-> journée de travail.) Emporter avec soi : Vélo, casque (obligatoire), pick-nick
Windsurf (planche à voile)	Introduction à la planche à voile.

Sports d'hiver

Sport	Remarque
Hockey sur glace	Uniquement le vendredi 02.02.2024. Obligation de savoir patiner. Equipement complet fourni sur place.
Randonnée à ski (peau de phoque)	Possibilité de prêter du matériel selon demande. Avoir déjà randonné avec des peaux.
Randonnée en raquettes + Luge	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. "Bonne" condition physique.
Ski / Snowboard	Ce n'est PAS un cours pour débutants ! Pour cette activité, il est nécessaire de savoir skier ou snowboarder en toute sécurité et d'être en possession de l'équipement adéquat. Le port du casque est obligatoire !
Ski de fond	Journée d'initiation : Skating-Funpark-Jeux-Randonnée. Habits de ski obligatoire. Prêt du matériel (skis, souliers...) sur place

1 – Inscription : Cliquez sur cet onglet pour passer à l'inscription

2 – Mon programme : Vous trouverez ici les informations utiles de votre journée (date, heure, matériel, vêtements, pic-nic ...)

3 – Programme général : Aperçu du programme général des activités avec toutes les informations utiles (date, heure, ...)

4 – Listes des sports : Consultez la liste des sport à choix