

# CANOE CLUB FRIBOURG



POLO



COMPETITION



FREESTYLE



RIVIERE

COURS

COMPÉTITIONS

INITIATIONS



CANOE CLUB FRIBOURG

CASE POSTALE 338

1700 FRIBOURG

[www.kayakfribourg.ch](http://www.kayakfribourg.ch)

Veillez me transmettre des renseignements sur:

- les cours
- les entraînements / compétition
- les initiations
- Comment devenir membre du CCF

Nom:

Prénom:

Adresse:

Téléphone:

Email:

---

---

---

---

---

---

Merci de renvoyer ce bulletin à:

Canoe Club Fribourg

Case Postale 338

1700 Fribourg

Ou faire la demande par E-Mail à : [info@kayakfribourg.ch](mailto:info@kayakfribourg.ch)

# Tu veux t'éclater et tu n'as pas peur de te mouiller

## Alors, viens faire du kayak, c'est renversant

LE CANOE CLUB FRIBOURG TE PROPOSE:

### Cours de kayak débutants et moyens

As-tu déjà observé comment dansent les kayaks sur les vagues de la Sarine? Ne veux-tu pas l'essayer par toi-même? Le club de kayak met à ta disposition le matériel nécessaire. Tout ce que tu dois faire, c'est t'annoncer!! Tu seras encadré par des moniteurs formés.

#### Matériel

Kayak, pagaie, jupette, gilet, casque

Tarifs	moins de 18 ans	plus de 18 ans
Cours J+S	30.-	60.-
Location de Matériel *	120.-	120.-
Membre **	65.-	110.-

\* Majoration pour la deuxième année +50.- ; troisième année +100.- ; puis + 150.-

\*\* Première année facultative

Payer la contribution de cours autorise la participation aux cours et aux excursions pendant les mois de mai à octobre. Et également les cours d'hiver en piscine de novembre à la fin mars, pour entraînement de l'esquimautage.

Pendant une saison, il y a d'innombrables excursions et entraînements. Une activité de loisirs excitant t'est garantie, pour autant que tu n'aies pas crainte de l'eau...

### Initiation de kayak pour tout le monde

Veux-tu entreprendre quelque chose d'excitant avec des amis et des collègues? Le Canoë Club vous met à disposition le matériel et le moniteur. Aucune connaissance élémentaire n'est demandée, à condition toutefois de savoir nager. Il y a lieu d'engager au moins un moniteur par groupe de 8 participants (prescriptions J+S).

Tarifs	1/2 Jour	1 Jour
Moniteur J+S	100.-	150.-
Matériel par personne *	30.-	50.-

\* Kayak, pagaie, jupette, gilet, casque

#### Conditions de participation

La participation est interdite pour toute personne ne sachant pas nager.

#### Besoin d'information

Visitez notre site web: [www.kayakfribourg.ch](http://www.kayakfribourg.ch) ou vous pouvez poser votre question à: [info@kayakfribourg.ch](mailto:info@kayakfribourg.ch)

### Cours pour les écoles

Le CCF organise pour les écoles (collèges, l'Uni, passeport vacances etc.) de la région, des cours de kayak en mettant à disposition l'encadrement et le matériel nécessaires. Il y a lieu d'engager au moins un moniteur par groupe de 8 participants (prescriptions J+S).

Tarifs	1/2 Journée	1 jour
Moniteur J+S	100.-	150.-
Matériel par Personne *	15.-	30.-

\* Kayak, pagaie, jupette, gilet, casque

### Infos sur les disciplines pratiquées au CCF

#### Rivière

Franchir des chutes d'eau, chasser le parcours inconnu, dévaler des torrents à près de 10% de pente. Telles sont les activités favorites des adeptes de la rivière.

#### Freestyle

Effectue des figures, dans une vague, elles seront notées par des juges

#### Compétition

##### Polo

Au carrefour du basket, du water polo et du football américain, le kayak polo offre un cocktail assurément spectaculaire.. Une surface de jeu de 35 m x 20, équipée de 2 buts surélevés de 1,50 m par 1 m, deux équipes de 5 joueurs se disputent un ballon à la main ou à l'aide de la pagaie.

##### Descente

Le jeu est simple : aller le plus vite possible d'un point à un autre de la rivière. Seul sur la rivière - c'est une course contre la montre - il s'agit de bien choisir sa trajectoire en fonction des courants et des obstacles naturels que forment les rochers.

##### Slalom

C'est une course contre la montre où les concurrents doivent suivre un parcours comportant de 18 à 25 portes. Chaque course se court sur 2 manches qui s'additionnent.

##### Vitesse

Ces courses se déroulent en eau plate. Au coup de feu du starter, les athlètes s'élancent par série à l'intérieur de 9 couloirs parallèles pour 200, 500, ou 1000 m. Après plusieurs séries de qualifications, ils arrivent en finale.