
Feuille info

Été-Automne 2021



Canoë Club Fribourg

www.kayakfribourg.ch

Rétrospective

ENFIN ! Après un an sous le signe du coronavirus avec des annulations d'activités à la pelle, le club a enfin pu vivre une saison à peu près normale ! Le printemps et l'été 2021 ont été très chargés pour les kayakistes de Fribourg, ce qui vaut bien une petite rétrospective.

Après quelques dimanches passés sur les rivières de la région, une équipe du CCF est partie à la découverte des Grisons pour toute la durée du week-end de l'ascension. Beaucoup de jeunes ont participé à ce week-end et ont ainsi pu mettre en pratique tout ce qu'ils·elles avaient appris sur la Maigrauge sur des rivières plus corsées.

C'est bien connu, le CCF adapte constamment ses sorties en fonction des niveaux d'eau, c'est ainsi que le week-end initialement prévu à la Simme s'est transformé en une aventure dans le Jura, à Goumois où le niveau particulièrement élevé du Doubs a permis à de nombreux·ses kayakistes de s'éclater sur la chute et dans les vagues.

Les classiques Dora Baltea de l'été ont pu avoir lieu et c'est avec un immense plaisir que les membres du club ont pu re-goûter aux glaces italiennes tout en mettant au point un schéma très détaillé des sections de la Dora.

Pour ce qui est du kayak polo, les jeunes ont participé à leur deuxième tournoi qui a eu lieu à Rapperswil. Ils·elles se sont vaillamment battu·es et ont fait bonne figure face aux plus grosses équipes du pays !

Enfin, cet été, le camp J&S a été la source de nombreuses, très nombreuses adaptations de programme. En effet, alors que les lacs du pays débordaient, que les barrages lâchaient tout ce qu'ils pouvaient (600m³/sec sur la Maigrauge quand même !) et que les tentes des participants au camp résistaient du mieux qu'elles le pouvaient à l'orage, les moniteurs·trices se creusaient la tête pour faire passer une semaine inoubliable aux 27 participants ; et la mission a été brillamment accomplie !



Activités automnales

La rentrée scolaire est synonyme, comme chaque année, de la reprise des cours du club ! Les cours du samedi matin permettront à toutes et tous d'améliorer sa propre technique en rivière alors que les cours de polo vont reprendre afin de continuer à former l'équipe junior.

Il y a aussi beaucoup de sorties de prévu afin de permettre aux motivés de faire le plus de kayak possible avant l'hiver. Il y a une sortie en particulier que nous attendons toutes et tous avec impatience : le swiss kayak challenge ! Après un an de pause pour cause covidale, Huningue ouvre à nouveau ses portes à cette magnifique compétition qui se passe toujours dans la bonne humeur ! Pour se préparer au mieux, plusieurs sorties à Huningue sont au programme actuellement il est obligatoire d'avoir un passe-sanitaire pour aller en France.

Tout le monde est aussi bienvenu à l'entraînement Street-Workout et à la musculation ; si cela te motive de t'entraîner en dehors de l'eau avec un groupe, ces activités sont faites pour toi. De plus, ces entraînements te permettent de te maintenir en forme musculairement et ainsi de prévenir les blessures et la fatigue au polo et sur la rivière (et dans la vie en général ;)).

Cours en rivière

Reprise le samedi 28 août

Les fameux cours du samedi matin permettent de sillonner les rivières proches de Fribourg tout en apprenant les gestes techniques utiles à la pratique de ce magnifique sport.

Rendez-vous le samedi matin à 9h aux Neigles pour y participer !

Il existe un groupe WhatsApp spécifique aux cours de rivières, pour le rejoindre il suffit de contacter Margaux Bovet (078 736 57 28).

Kayak polo juniors

Reprise le mercredi 8 septembre

Le kayak polo est un sport d'équipe qui se joue à 5 contre 5, chacun dans un kayak. Le principe est d'inscrire un maximum de buts avec la balle qui se joue principalement avec les mains. Le Canoë Club Fribourg propose des cours aux débutant·es pour qu'ils·elles découvrent ce super sport tout en améliorant leur équilibre et leur technique dans leur kayak, ce qui est très utile aussi pour la pratique en rivière et toute autre discipline de kayak (slalom, regate, ...).

Les entraînements de polo pour les juniors ont lieu le mercredi soir de 17h30 à 19h30.

Les entraînement mixtes juniors-seniors ont lieu le mardi soir de 18h00 à 20h00.

Il existe un groupe WhatsApp spécifique aux entraînements de polo juniors, pour le rejoindre il suffit de contacter Margaux Bovet (078 736 57 28).

Kayak polo seniors

Les entraînements de polo pour les seniors ont lieu le jeudi soir à 18 heures.

Les entraînement mixtes juniors-seniors ont lieu le mardi soir à 18 heures.

Un entraînement est parfois organisé le dimanche après-midi.

Afin de rester au taquet pour toute activité liée au polo senior, il existe un groupe WhatsApp spécifique à ces entraînements. Pour le rejoindre il suffit de contacter Sacha Horner (078 920 60 58).



Street-Workout

Tous les lundis soir à 18h, qu'il pleuve, qu'il vente ou qu'il fasse super beau, les kayakistes soucieux·ses de leur forme physique se retrouvent à la place de jeu du pont de Zähringen pour un entraînement intense mais adapté à tous les niveaux.

Inscriptions chez David Caron (079 552 23 37).

Musculation

Le Club a la chance d'avoir accès à la petite salle de muscu de l'école de la Vignettaz. Si tu es intéressé·e, tu peux discuter avec David Caron pour éventuellement organiser un entraînement fixe.

Contacte David Caron (079 552 23 37).

Les sorties

Sortie « source fraîche »

Dimanche 19 septembre

Une journée de kayak et de fun

Ouverte aux moyens-avancés

Inscription chez Gaëtan (079 836 76 96)

Huningue

Dimanche 26 septembre

Une sortie pour faire du kayak et du shopping

Ouverte à tout détenteur·trice d'un passe-sanitaire

Inscription chez Margaux (078 736 57 28)

Week-end de folie

Samedi et dimanche 2-3 octobre

Sacha vous emmène dans un coin de la Suisse pour tout un week-end de ride

Ouverte aux moyen·nes

Inscription chez Sacha (078 920 60 58)

Sortie « si t'as rien à faire »

Dimanche 10 octobre

Yann et Alexi s'engagent à vous occuper si votre dimanche est vide sur votre calendrier (ce qui devrait être le cas, il y a le rien à faire le dimanche)

Ouverte à toutes et tous

Inscription chez Yann (079 840 00 80)

Dernier cours à Huningue

Samedi 16 octobre

Le dernier cours du samedi aura lieu à Huningue ! Yeah !

Ouverte à tout détenteur·trice d'un passe-sanitaire

Inscription chez Violette (077 527 21 45)

Aventure au Simmental

Dimanche 17 octobre

Aaaaah la Simme, quelle belle occasion de découvrir une rivière plus difficile que la Maigrauge tout en douceur

Ouverte à toutes et tous

Inscription chez Tony (079 599 25 26)

Swiss Kayak Challenge

Samedi et dimanche 23-24 octobre

Un week-end de compétition à Huningue qui permet de tester et de briller dans différentes disciplines du kayak

Ouverte à tout détenteur·trice d'un passe-sanitaire

Inscription chez Jérémy (079 827 27 13)

Randonnée à pied

Samedi 6 novembre

Luca vous emmène découvrir de splendides paysages de notre région

Ouverte à tous et toutes

Inscription chez Luca (078 662 44 26)

Journée réparation

Dimanche 7 novembre

Make los Neiglos great again

Obligatoire pour toutes et tous

Inscription chez le dragon des Neigles (076 544 55 41)

Calendrier du Club et infos de dernière minute

Il est possible de synchroniser le calendrier du Club à votre calendrier électronique personnel. Pour cela, il vous suffit de cliquer sur [ce lien](#) et de suivre les instructions.

Pour les activités de dernière minute, les infos se trouvent sur Internet à l'adresse suivante : <https://www.kayakfribourg.ch/>. Beaucoup d'infos sont également transmises à travers l'application WhatsApp. Pour être ajouté au groupe du CCF, il suffit de prendre contact avec un·e membre du comité.



Coronavirus

La situation liée au coronavirus est toujours incertaine et les restrictions pourraient se durcir à tout moment. Le club est attentif aux décisions du conseil fédéral et s'adapte en fonction de celles-ci.

Au moment où cette feuille info est rédigée, il n'y a plus de restriction liée au coronavirus pour les activités sportives, pour notre plus grand bonheur !

Le comité

Luca Haab	078 662 44 26
Président	luca.haab@gmail.com
Yann Grossenbacher	079 840 00 80
Vice-président	yann.grossenbacher@kayakfribourg.ch
Matthias Sturny	079 645 93 37
Caissier	matthias.sturny@kayakfribourg.ch
Benjamin Nowak	077 421 45 09
Secrétaire	beni.nowak@gmail.com
Responsable du Bus	
Pierre Giroud	078 949 17 24
Responsable des cours	pierre.giroud@kayakfribourg.ch
Alexi Porlezza	079 544 55 41
Responsable du matériel	alexi@e-porlezza.ch
Margaux Bovet	078 736 57 28
Coordinatrice	margaux.bovet@kayakfribourg.ch

Voilà nos numéros et adresses mail, n'hésitez pas à nous contacter !



Au plaisir de vous revoir sur l'eau !