

---

# Feuille info

Printemps-Été 2022

---



Canoë Club Fribourg

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

## Section touring

---

Pour ce qui est du kayak en eau-vive, le club ne propose que les cours et les sorties « rivière » qui demandent une certaine régularité et qui sont là pour que les participants progressent afin de sillonner des rivières de plus en plus difficiles. Or, certain·e·s membres apprécient naviguer sur des lacs et/ou des rivières de faible difficulté et il n'y a pour le moment pas de cours qui corresponde à leurs besoins.

Pour remédier à cela, le comité propose d'ouvrir une section « touring » au club qui pourrait prendre la forme de sorties mensuelles sur des petites rivières et/ou sur des lacs de la région. Cela permettrait d'avoir une alternative au polo et à la rivière.

Pour que ce projet voie le jour, nous avons besoin de personnes motivé·e·s à participer et encadrer ces sorties ! N'hésite pas à contacter le comité si tu es intéressé·e ou si tu as des suggestions !

## Paddlestars

---

Swiss Canoë a travaillé les dernières années à la création d'un système de soutien à l'apprentissage du kayak pour les jeunes à travers plusieurs moyens didactiques et du matériel spécifique. Swiss Canoë a ainsi préparé une brochure qui décrit tous plein d'objectifs à atteindre pour les différents niveaux ainsi qu'un manuel pour les moniteurs. Les élèves ont aussi droit à un « pass » dans lequel les moniteurs inscrivent les objectifs atteints, ce qui leur permet de suivre leur progression personnelle. Des autocollants représentant les 4 niveaux de compétence peuvent également être distribués aux élèves quand ils ont réussi un niveau. Plus d'infos : <https://fr.paddlelevel.ch/paddle-stars>

Le comité propose que ce programme soit utilisé par le club comme guide pour les moniteurs afin de leur donner des objectifs clairs tout en adaptant ces derniers à la pratique du club. Les élèves pourraient également être informés des objectifs et des différents stades de progression et ainsi être plus actifs dans les choix de leurs apprentissages. En fonction du degré d'intégration du programme, des insignes de réussite de niveau pourraient être distribués, pas nécessairement les autocollants de Swiss Canoë.



## Thema des Jahres

---

Le thème de l'année est celui du bilinguisme !

Il se trouve que les membres germanophones du club font l'effort depuis des années de s'adapter aux francophones. Il est temps d'équilibrer les choses.

Le comité s'engage à inclure l'allemand dans toutes ses communications und manche Aktivitäten werden auf Deutsch geführt.



### Le moniteur de l'année

---

Il a été présent à presque toutes les activités de l'année 2021, il a réussi son papier de moniteur rivière au printemps passé, il est d'une motivation sans limite pour tout ce qui s'appelle « kayak » et il permet au club de proposer aux jeunes des cours attractifs !

Bravo Tony et merci pour ton engagement !

## Die Kajakfahrerin des Jahres

---

Corinne hat sich in diesem Jahr stark verbessert. Sie hat an fast allen Aktivitäten des Clubs teilgenommen und auf Flüssen, die sie nicht kannte, Mut bewiesen.

Sie repräsentiert die Zweisprachigkeit und hat immer ein strahlendes Lächeln auf den Lippen.

Bravo Corinne!



## Activités printanières

---

La fin des vacances de Pâques annonce la reprise des cours du club ! Les cours du samedi matin permettront aux moyens d'améliorer leur propre technique en rivière alors que les cours de polo vont reprendre afin de continuer à former l'équipe junior.

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 30 avril

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.

Pour la saison de printemps, les cours du samedi sont réservés aux moyens ! On ne prend pas de nouveau·elle kayakiste avant la saison prochaine (après les vacances d'été).

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).

### Polo Junior

---

#### Ab Dienstag 03. Mai

Kajakpolo ist ein Mannschaftssport, bei dem man das Kajakfahren aus einer anderen Perspektive kennen lernen kann. Das Training findet einmal pro Woche statt. Dieses Jahr werden wir im September an zwei Turnieren teilnehmen.

Die Trainings werden am Dienstag von 17:00 bis 19:30 stattfinden.

Du kannst Margaux fragen, der Whatsapp-Gruppe beizutreten (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

---

Der Club hat das Glück, Zugang zum kleinen Kraftraum in der Schule La Vignettaz zu haben. Wenn Du interessiert bist, kannst du dich bei David Caron (079 552 23 37) melden, um ein festes Training zu vereinbaren.



## Les sorties

---

### Haute-Saraine un vendredi à vélo pour les retraités

---

Tout est dans le titre

Sans date précise

Inscription chez Andreas (079 443 61 41)

### Los Neiglos Kino

---

Freitag, 26. April ODER 13. Mai

Filmvorführung in unserem schönen Lokal

Für alle

Anmeldung bei Alexi (076 544 55 41)

### Journée Blätz

---

Dimanche 1 mai

Viens passer une splendide fête du Travail au plus près du local des Neigles !

**Obligatoire pour toutes et tous**

Inscription chez Alexi (076 544 55 41)

### Alleychatt'hédrale

---

Samedi 7. Mai

Une course à vélo dans Fribourg

RDV à 15h30 à la Place Python avec ton vélo, ton casque et de l'eau

Pour tou·te·s ceux·celles qui aiment pédaler (aussi en montée)

Inscription chez Violette (077 527 21 45)

### Klettern und grillieren

---

Donnerstag, 12. Mai, 18 Uhr

Komm, wenn du keine Höhenangst hast

Das Material muss du selber haben/finden

Für alle.

Anmeldung bei Andreas (079 443 61 41)

### Ausflug « Chapeau ! »

---

Sonntag, 15. Mai

Save the date um einen schönen Fluss zu befahren

Niveau: Mittel

Anmeldung bei Gaëtan (079 836 79 96)

### Sortie « saoulé »

---

Dimanche 22 mai

Si toi aussi tu aimes rouler des yeux et soupirer, rejoins Tony pour sa sortie

Ouverte aux moyen·ne·s

Inscription chez Tony (079 599 25 26)

### Camp de l'ascension

---

Donnerstag-Sonntag 26-29. Mai

Vier Tage, um Kajak zu fahren: was gibt es schöneres?

Niveau: Mittel

Anmeldung bei Alexi (076 544 55 41)

### Camp de la Pentecôte

---

Dimanche-lundi 4-6 juin

Profite du week-end prolongé pour faire un max de kayak !

Ouvert aux moyen·ne·s

Inscription chez Yann (079 840 00 80)

### Berner Oberland

---

Sonntag 12 Juin

Beni's klassischer Frühlingsausflug

Niveau: Fortgeschrittene

Anmeldung bei Beni (077 421 45 09)

## Funky Ride

---

Dimanche 19 juin

Une sortie sous le signe de la joie et la bonne humeur !

Ouverte aux moyen·ne·s

Inscription chez Mathias (079 870 58 88)

## Initiation au slalom

---

Dimanche 26 juin

Greg vous invite à tester le slalom : discipline olympique qui allie finesse et vitesse

Ouverte aux moyen·ne·s

Inscription chez Greg (076 404 59 27)

## Dora 1

---

Week-end des 2.-3. Juli

Muss man wirklich die Dora noch vorstellen?

Niveau: Fortgeschrittene

Anmeldung bei Jérémy (079 827 27 13)

## Dernier cours à Huningue

---

Samstag 9. Juli

Der letzte Kurs wird in Huningue stattfinden.

Niveau: Mittel

Anmeldung bei Gaëtan (079 836 79 96)

## Dora 2

---

Week-end du 13-14 août

N'oublie pas de réviser le plan détaillé de la rivière avant d'y aller.

Ouverte aux avancé·e·s

Inscription chez Sacha (078 920 60 58)

## 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.

## Le comité

---

Le comité a quelque peu changé cette année : Beni est notre nouveau président !

Merci mille fois à Luca pour tout ce qu'il a apporté au club et continuera d'apporter en tant que secrétaire et responsable du projet « nouveau local des Neigles ».

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

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

**Andreas Wicky** se charge du bus tout en étant externe au comité

Pour le contacter : 079 443 61 41 / res.wicky@gmail.com



Au plaisir de vous revoir sur l'eau !