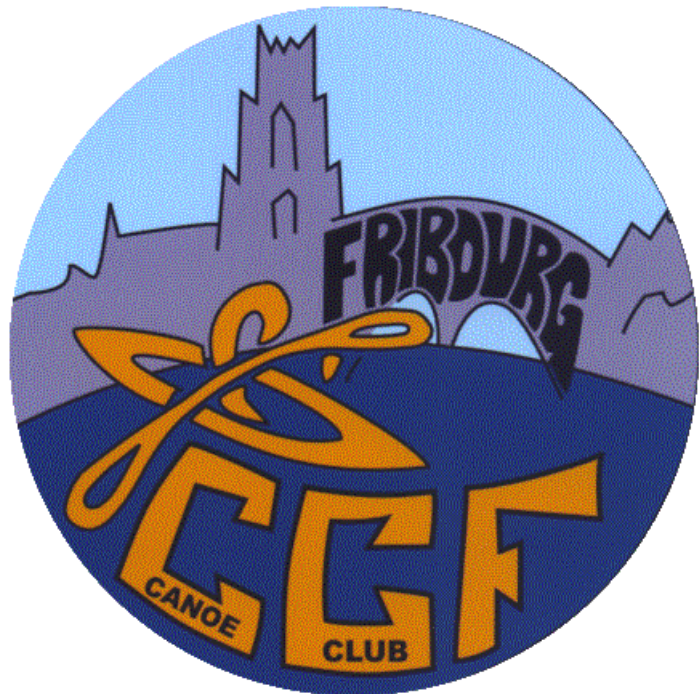

Feuille info

Hiver 2023-2024



Canoë Club Fribourg

www.kayakfribourg.ch

Après vous avoir lâchement abandonné·e·s cet été, la feuille info fait son grand retour dans vos boîtes mail ! En la parcourant, vous allez pouvoir avoir un aperçu de la saison écoulée, des cours et entraînements hivernaux et vous pourrez remplir votre agenda avec une multitude de chouettes sorties planifiées jusqu'en mars 2024.

Rétrospective

Tout commence le 26 août avec le premier cours du samedi matin lors duquel nous avons eu le bonheur d'accueillir deux nouvelles jeunes recrues dans nos rangs, tout droit venus du camp J&S : Elyn et Antoine. Si je vous en parle, c'est parce qu'il·elle ont été très assidus aux cours. Avec Tic et Tac (= les jumeaux Adam et Ruben), ils·elle ont formé une équipe d'enfer, et n'ont pas laissé les moniteur·trice·s s'ennuyer. Nos quatre jeunes ont ainsi pu améliorer leur technique en montrant une motivation sans limite pour apprendre de nouvelles choses. Ils·elle ont déjà pu sillonner la Haute-Sarine, non sans avoir d'abord admiré et patienté devant un des éléments phare de la culture fribourgeoise : la désalpe. Comme tout bon kayakiste qui se respecte, certains faisaient également partie des participant·e·s de la Maigrauge Trophy et c'est Antoine qui a été sacré grand gagnant cette année : quel prestige ! Pour terminer la saison en beauté, une grande équipe de kayakiste, y compris nos quatre jeunes motivé·e·s, sont allés à Huningue et ont passé la journée dans la bonne humeur. Les moniteur·trice·s ont assisté à un véritable festival de la nage, mais c'est toujours avec un grand sourire que les jeunes remontaient infatigablement dans leurs embarcations.



En ce qui concerne les poloïstes, ils·elles n'ont pas chômé non plus. Avec une moyenne de 8,25 participant·e·s à chaque entraînement, il y a toujours eu suffisamment de monde pour jouer convenablement. Le highlight a été le grand retour du tournoi de Fribourg à la Motta. Trois équipes fribourgeoises ont été alignées et la bonne ambiance était au rendez-vous parmi les spectateur·trice·s venu·e·s pour encourager les poloïstes. Voici les résultats de nos équipes : Femmes : 3^{ème} sur 4 et Hommes 3^{ème} et 5^{ème} sur 8 : pas mal du tout !



Saison hivernale 2023-2024

Endurance

Reprise dès le 31 octobre

L'endurance sur le lac est un entraînement idéal pour garder la forme durant tout l'hiver et améliorer sa condition physique afin d'être plus performant sur le terrain et dans les vagues.

Les entraînements d'endurance ont lieu le samedi avant la piscine à 14h30.

Un autre entraînement d'endurance a lieu le mardi soir à 17h45, donc de nuit.

Musculation le mercredi

Le club a la chance de pouvoir bénéficier d'une salle de musculation à l'école de la Vignettaz. tous les mercredi soir. Si tu es intéressé à aller pousser à la salle, contacte David (079 552 23 37).

Cours en piscine

Reprise le samedi 18 novembre 2023

La piscine est l'occasion pour les participant·e·s aux cours d'entraîner et de perfectionner leur esquimautage ainsi que leur technique en kayak polo. C'est pourquoi le matériel ainsi que l'espace de la piscine sont accordés en priorité aux cours. Le club attend également que les moniteur·trices s'investissent pour aider les élèves. Ainsi, il est possible de nager ou de faire du water-polo s'il y a suffisamment de moniteur·trices qui encadrent les novices et que ces dernier·ères ont assez de place pour s'entraîner. De plus, à partir de 18h15, toute la piscine pourrait être utilisée pour les cours de kayak polo.

Les cours ont lieu le samedi soir de 17h à 19h30 à la piscine du Levant.

Cette année, il y a également plein de piscines spéciales qui auront lieu, voici le calendrier détaillé :

18 novembre 2023	Première piscine, rdv à 15h30 aux Neigles
25 novembre 2023	
2 décembre 2023	Pas de piscine pour cause de Saint-Nicolas
9 décembre 2023	
16 décembre 2023	
Vacances de Noël	Pas de piscine le 23.12, le 30.12 et le 06.01
13 janvier 2024	Water-polo avec Alexi
20 janvier 2024	
27 janvier 2024	
3 février 2024	Spéciale avant de partir avec Alexi
10 février 2024	Piscine normale puis départ pour Carnaval
17 février 2024	Pas de piscine
24 février 2024	Pas de piscine, mais week-end de ski !
2 mars 2024	Spéciale plongeon avec Gaëtan
9 mars 2024	
16 mars 2024	Natation synchronisée avec Yann et Inès
23 mars 2024	Élection du·de la meilleur·e pisciniste par Pierre

Weekend VTT

Weekend du 4-5 novembre

Il suffit de savoir pédaler et d'avoir l'envie de faire un magnifique tour à vélo pour participer à ce weekend.

Inscriptions chez Béni (077 421 45 09)

Tony's billard

Samedi 11 novembre

Tony, le meilleur billardiste à des kilomètres à la ronde, vous invite à venir jouer avec lui.

Inscriptions chez Tony (079 599 25 26)

Saint-Nicolas

Samedi 2 décembre

Le Canoë Club Fribourg tiendra son traditionnel stand à la St-Nicolas de Fribourg.

Tu es bienvenu·e pour donner un coup de main ! Et n'hésite pas à passer nous voir et nous acheter une raclette ou un vin chaud.

Inscription chez Sacha (078 920 60 58)

Descente de Noël

Dimanche 24 décembre

La descente de Noël permet d'illuminer la Sarine pour que les fribourgeois·e·s puissent profiter d'un spectacle original composé de kayak et de flambeaux.

Inscriptions chez Béni (077 421 45 09)

Fondue dans la vallée du Gottéron

Samedi 20 janvier après la piscine.

Il faudra être bien habillé·e pour venir manger cette fondue dans un endroit mystique de Fribourg.

Inscriptions chez Mathias (079 870 58 88)

Week-end de ski

Week-end du 24 au 25 février

Une occasion en or de mêler la glisse, la bonne humeur et la nuit au chalet entre kayakistes. Prépare ton snow ou tes skis et inscris-toi au plus vite !

Inscription chez Margaux (078 736 57 28)

Tournoi Amicizia

Week-end du 2-3 mars 2024

Un tournoi 100% féminin à Zürich, on espère à nouveau aligner une équipe fribourgeoise cette année !

Sortie luge

Dimanche 10 mars

En espérant que la neige soit au rendez-vous, Mathias t'attend pour une superbe journée de glisse !

Inscriptions chez Mathias (079 870 58 88)

Rando printanière

Dimanche 31 mars.

Le printemps est arrivé ! L'occasion de sortir ses chaussures de marche pour aller crapahuter sur de beaux chemins de randonnée.

Inscription chez Luca (078 662 44 26)

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.

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.



Comité 2023

Benjamin Nowak	077 421 45 09
Président	beni.nowak@gmail.com
Yann Grossenbacher	079 840 00 80
Vice-président	yann.grossenbacher@kayakfribourg.ch
Kelly Wos	+33 60 973 17 08
Caissière	kelly.wos@hotmail.fr
Luca Haab	078 662 44 26
Secrétaire	luca.haab@gmail.com
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
Mathias Tomasetti	079 870 58 88
Responsable du bus	