
Feuille info

Hiver 2022-2023



Canoë Club Fribourg

www.kayakfribourg.ch

Rétrospective

La saison automnale 2022 a commencé sur les chapeaux de roue avec une journée d'échange avec le club de gym aux agrès de la ville de Fribourg. Cette journée, superbement organisée par Emma, a réveillé des muscles insoupçonnés chez les kayakistes (rare sont ceux qui pouvaient marcher le lendemain). Heureusement notre revanche a été prise lorsque nous avons fait des exercices de sauvetage tête sous l'eau avec les gymnastes.

Les cours du samedi matin ont accueilli quelques nouvelles têtes que nous nous réjouissons de revoir très vite en piscine.

Les highlights des poloïstes de cette saison ont été les championnats suisses. En effet, le CCF a pu aligner sa première équipe 100% féminine et 100% fribourgeoise ! Quelle fierté de pouvoir enfin affronter les autres femmes suisses sous nos couleurs. (Big up à David qui a accompagné et encouragé cette fine équipe !)



Enfin, la saison ne pouvait pas rêver meilleure clôture que le Freiburger Kayak Challenge ! En s'inspirant du Swiss Kayak Challenge, Yann a organisé une « compétition » qui avait comme obstacles principaux les slalomeurs allemands qui se la pètent. La discipline phare de cette journée a été le boater cross en topo duo.

Deux nouvelles monitrices dans nos rangs !

Cet automne, Inès Maillefer et Emma Giroud ont obtenu haut la main leur papier de monitrice lac !

Le comité les félicite chaleureusement et les remercie pour leur engagement sans faille au sein du club.

PS. Cette photo est une image authentique d'Inès et Emma prise durant leur semaine de formation. Nous voyons que malgré les nombreuses heures passées en salle de théorie, elles gardent le sourire.



Activités hivernales

Endurance

Reprise le samedi 12 novembre

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.

Street-Workout

Une fois par semaine, qu'il pleuve, qu'il vente, qu'il neige 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.

Les intéressé·e·s peuvent contacter David pour discuter d'un soir qui convient. Le jour d'entraînement est donc encore à définir.

Inscriptions chez David Caron (079 552 23 37).

Musculation le mercredi

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.



Cours en piscine

Reprise le samedi 12 novembre 2022

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 :

12 novembre 2022	Première piscine, rdv à 15h30 aux Neigles
19 novembre 2022	
26 novembre 2022	
3 décembre 2022	Pas de piscine pour cause de Saint-Nicolas
10 décembre 2022	
17 décembre 2022	
Vacances de Noël	Pas de piscine le 24.12, le 31.12 et 107.01
14 janvier 2023	
21 janvier 2023	Cours d'apnée avec Sam
28 janvier 2023	
4 février 2023	Pas de piscine, mais le week-end de ski !
11 février 2023	
18 février 2023	Pas de piscine pour cause de Carnaval
25 février 2023	Natation synchronisée par Yann et Inès
4 mars 2023	
11 mars 2023	
18 mars 2023	Échange avec le club de gym de Fribourg
25 mars 2023	Cours de plongeon par Gaëtan
1 avril 2023	La dernière, la plus stylée

Les sorties

Aus 'em Wasser

Dimanche 20 novembre

On peut aussi s'amuser sans kayak. Vraiment ? C'est ce que Pierre va essayer de nous prouver le 20 novembre.

Inscription chez Pierre (078 949 17 24)

Saint-Nicolas

Samedi 3 décembre

Enfin ! Après une attente interminable due au Covid, la Saint-Nicolas est de retour à Fribourg. Le Canoe Club Fribourg y tiendra un stand, comme à son habitude.

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

Samedi 24 décembre

Un grand classique qui existe depuis des années. La descente de Noël permet d'illuminer la Sarine pour que les fribourgeois·es puissent profiter d'un spectacle original composé de kayak et de flambeaux.

Inscription chez Beni (077 421 45 09)

Sortie roi des glaces

Samstag, 7 Januar

Mitnehmen: Kreativität, und gute Laune

Team-building nur für die Leiter/innen

Einschreibung bei Emma (077 426 08 38)

Schlitteltag

Sonntag, 22 Januar

Wasser gibt es im Winter meistens nur in gefrorener Form, dies hält uns jedoch nicht davon ab, von diesem wunderbaren Element zu profitieren! Auf was wartest du noch? Schreib dich ein für einen wunderschönen und sehr spassigen Schlitteltag voller Abenteuer!

Einschreibung bei Alexi (076 544 55 41)

Week-end de ski

Week-end du 4 au 5 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)

Fondue im Galterntals

Samstag, 25. Februar

Nach dem Schwimmbadkurs muss du deine wärmsten Kleider anziehen um draussen ein Fondue essen zu gehen.

Einschreibung bei Mathias (079 870 58 88)

Rando printanière

Dimanche 26 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)

Et l'évacuation de notre local alors ?

Comme vous l'avez reçu par mail vers la fin août, le local des Neigles devra être évacué pour faire une analyse poussée du bâtiment et pour le sécuriser. Nous ne savons pas encore pour quand nous devons faire cette évacuation. Vous en serez informés par mail.

Le comité remercie d'avance toutes les personnes qui se sont annoncées pour nous aider et nous nous réjouissons de pouvoir compter sur vous.

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.

Comité 2022

Benjamin Nowak	077 421 45 09
Président	beni.nowak@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
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

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

Au plaisir de vous revoir sur l'eau !