

Feuille Info

Hiver 2017 – 2018
(novembre – mars)



Canoë Club Fribourg
www.kayakfribourg.

Éditorial : Un kayakiste n'a jamais froid

L'hiver n'aura pas le temps de vous glacer ! Vous allez vous entraîner avec hardiesse et vous allez vous essayer à une quantité de sports pour rester bien en forme. Au programme de ce festival de sorties : ski, luge, raquette et même de l'escalade.

Mais gardez quand même une place pour le kayak. En effet cet hiver a lieu l'incroyable compétition : la Winter Cup ! Venez nombreux pour vous éclater et perdre les calories que vous reprendrez pendant les vacances de Noël.

Pensez-vous tout de même encore avoir le temps pour vous ennuyer ? Ne vous inquiétez pas, le club vous a concocté toute une série d'entraînements hebdomadaires juste pour vous :

- Tout d'abord la piscine le samedi soir qui revient, entraînement idéal pour les débutants pour apprendre l'esquimautage et s'initier au kayak polo.
- Le street workout est là aussi chaque lundi pour bien commencer la semaine
- L'entraînement sur le lac a lieu tous les mardis, jeudis et samedis.

Pendant cet hiver également, n'oubliez pas de passer nous voir au stand de la Saint-Nicolas et au loto pour nous aider à récolter les fonds nécessaires pour notre nouveau local !

Enfin, restez au courant, allez consulter notre [site Internet](http://kayakfribourg.ch), <http://kayakfribourg.ch> pour ne rien manquer.

Rétrospective

Tout d'abord, le club aimerait souhaiter la bienvenue à la vague des nouveaux arrivants. En effet, une des principales caractéristiques de cette saison a été le taux de participation pour le cours du samedi matin. Énormément de débutants se sont joints à nous pour naviguer !

De plus, cette saison a été riche en expériences fortes. Que ce soit pour une magnifique Haute-Sarine avec les parents et amis ou encore une superbe randonnée à pied à travers les Préalpes fribourgeoises, le club a bien eu le temps d'admirer notre région.

En plus des nouveaux débutants, le groupe de jeunes plus avancés est toujours présent et s'entraîne sans répit et ils deviennent d'excellents navigateurs ! On a pu constater leur amélioration sur un week-end à travers la Suisse entre la Kleine Emme et encore la fameuse Lütchine ! Week-end marqué par une trouvaille exceptionnelle : un vieux wagon perdu dans la forêt comme abri pour dormir. Splendide !

On s'essaie également au kayak freestyle plus en profondeur. Nos jeunes ont pu s'améliorer à travers un week-end exceptionnel aux différentes figures qu'offrait le freestyle en France, cette fois-ci à Sault-Brenaz.

En bref, la rétrospective de cette saison se résume en quelques mots : une équipe de folie toujours plus motivée et étoffée qui s'est préparée pour affronter les rudesses de l'hiver.

Collecte de fonds pour les Neigles

Les prochaines activités sont les suivantes :

Le marché de Saint-Nicolas à Fribourg le **2 décembre**.

Des personnes motivées à aider au stand peuvent s'annoncer chez Sacha.

Nous allons entre autres vendre des gâteaux. Mettez-vous donc au four !

N'hésitez surtout pas à venir manger une bonne raclette ou déguster notre excellent vin chaud.

Comme chaque année, nous avons organiserons un loto à l'Escale à Givisiez. Toutefois, vu que la gestion des lotos vient de changer, la date précise sera communiquée avec l'invitation à l'AG. Naturellement Violette aura besoin de 10 personnes qui aident lors de la soirée. Tout le monde est bienvenu pour jouer, il y a de bons prix !

Cours Moniteur J+S

Ce printemps, on a réussi à encourager des jeunes à participer au cours moniteur de Jeunesse et Sport. Les résultats ?

Gaëtan et Yann ont réussi leur cours de moniteur lac. Adrien a participé au cours moniteur de rivière. Bravo à l'équipe et on se réjouit de donner des cours ensemble avec ces moniteurs tous frais !

Sans tous les nommer, on remerciera les personnes qui ont suivi leurs cours de perfectionnement. Sans ces cours, il serait impossible de profiter des subventions de la confédération et aussi d'avoir une équipe de monos si bien formée.

Vols au Levant

Dans le passé, des objets de valeur ont malheureusement été volés pendant des entraînements à la piscine du Levant. Nous recommandons alors de ne pas laisser les objets de valeur dans les vestiaires, mais de les prendre avec vous à côté du bassin ! Une caisse pour mettre ces objets sera mise à disposition de tout participant.

Carnaval

Cette année encore une équipe au sein du club a décidé de préparer à nouveau un char pour le défilé du Carnaval des Bolzes. Le carnaval de la Basse fête cette année 50 ans et il sera donc très motivant de pouvoir y participer activement. Les motivés à se lancer dans l'aventure sont priés de s'adresser à Alex.

Activités hivernales

Voilà notre programme varié !
Tout l'agenda sera bientôt accessible sur kayakfribourg.ch. Pour les activités de dernière minute, les infos se trouvent également sur Internet. Beaucoup d'infos sont actuellement transmises aussi à travers l'application WhatsApp. Pour être rajouté au groupe du CCF, il suffit de prendre contact avec un membre du comité.

Entraînements Club

Fonctionnement :

Tout comme en été, nous proposons des entraînements pour tous les niveaux. Les débutants sont bienvenus aux entraînements à la piscine du Levant le samedi soir. Cet entraînement est idéal pour donner les premiers coups de pagaie et découvrir notre sport aquatique. Pour les autres, comme d'habitude, on mettra l'accent sur l'esquimautage, les bases du sauvetage, la natation et le polo.

Tout le monde est aussi bienvenu à l'entraînement street workout. Si ça te motive de t'entraîner en dehors de l'eau avec un incroyable groupe, c'est pour toi. Cet entraînement se déroule à Marly tous les lundi soir. De plus, il est possible de participer aux entraînements de unihockey du HC Magic Stars à Rossens. L'entraînement se déroule le dimanche soir.

Afin de faire une bonne base pour la saison prochaine, rien ne peut remplacer de l'endurance sur le lac. Avec un physique au top, polo et rivière sont plus agréables et les blessures plus rares. Pendant la semaine, c'est principalement les poloistes qui y participent, mais toute autre kayakiste est également bienvenue. Le samedi après-midi, nous proposons une séance pour ceux qui n'ont pas encore l'habitude de ces entraînements.

Si tu as des questions, le moniteur responsable pourra te renseigner. De plus, pour toute question, tu peux également contacter Beni ou envoyer un mail à info@kayakfribourg.ch. Les données de contact se trouvent sur la dernière page.

Piscine du Levant

Responsable : Beni

Entraînement pour tous avec l'esquimautage, le sauvetage, la natation et le polo comme thèmes principaux.

Tous les samedis soir entre 17.00 et 19.30.

L'entraînement a lieu entre le 11 novembre et le 17 mars à l'exception du 2 décembre (Saint-Nicolas) et du 23 et 30 décembre.

Une soirée spéciale aura lieu le 20 janvier : nous organisons un petit tournoi de polo interne au club. Tout le monde est bienvenu pour venir jouer, par contre il ne sera pas possible de nager ce soir-là.

Lors du dernier entraînement, le 17 mars, nous organiserons le concours d'esquimautage.

La liste suivante montre quels moniteurs sont responsables des entraînements.

11.11	Gaëtan, David
18.11	Alexi, Yann
25.11	Gaëtan, David
02.12	annulé (Saint-Nicolas)
09.12	Gaëtan, David
16.12	Alexi, Yann
23.12	annulé
30.12	annulé
06.01	Gaëtan, David
13.01	Alexi, Yann, David
20.01	Gaëtan, Alyssa
27.01	Alexi, Yann, David
03.02	Gaëtan, Sacha
10.02	Alexi, Yann
17.02	Gaëtan, David
24.02	Alexi, Yann
03.03	Gaëtan, Jeremy
10.03	Alexi, Yann
17.03	Gaëtan, Sacha, Mathias

Street Workout

Responsable : David

Endurance et force à l'extérieur

Vendredi soir, 17.30 à 19.00 à partir du 3 novembre. Les intéressés s'annoncent chez David avant le premier entraînement.

Lieu de RDV sera communiqué aux inscrits.

Entraînement sur le lac :

Entraînement d'endurance sur le lac de Schiffenen. Rdv au local des Neigles aux heures indiquées.

Niveau compétition

Responsable : Beni

Mardi et jeudi, 18.00 – 19.30.

Niveau challenge

Responsable : À définir

Ouvert aux moyens.

Samedi, 15.00 – 16.30

Unihockey

Responsable : Alain (079 735 10 83)

Dimanche soir, 19.00 – 21.00, Rossens

Les sorties :

VTT, Grimpe, Culture, Kayak de nuit, Rando, Fondue.

Comme chaque année, l'hiver est la saison pour essayer autre chose.

Pensez à bien vous inscrire à temps auprès du responsable, les places peuvent être limitées ! Les numéros des organisateurs sont directement notés à côté des activités

Week-end VTT

4 -5 novembre

VTT dans les Préalpes, nuit dans un chalet. Ouvert à tous !

Organisé par Beni (077 434 13 59)

Wintercup Solothurn

26 novembre

Course de descente.

Organisé par Yann (079 840 00 80)

Saint-Nicolas

Samedi 2 décembre

Nous avons un stand au marché, venez boire un verre ! Pour aider à le faire tourner, adressez-vous à Sacha (078 920 60 58)

Descente de Noël

Dimanche 24 décembre, Rendez-vous à 16.00 aux Neigles.

La traditionnelle descente aux flambeaux, toujours aussi belle.

Organisé par Beni (077 434 13 59)

Sortie Rando

Dimanche 14 janvier

Rando à ski pour tous.

Organisé par Andreas (079 443 61 41)

Fondue au Gottéron

Vendredi 19 janvier

Plus il fera froid, mieux ça sera.

Organisé comme toujours par Luca et Jean-Claude (078 662 44 26)

Week-end de ski

3 – 4 février

Journée sur les pistes, nuit au chalet.

Organisé par Alexi (076 544 55 41)

Soirée Grimpe

Vendredi 9 février, Rendez-vous 19.00 sur place

Escalade à Bloczone à Givisiez pour tous.

Organisé par Beni (077 434 13 59)

Carnaval

10 - 13 février

Le char du CCF au grand défilé !

Organisé par Alex (078 803 66 47)

Luge de nuit

16 février

Fondue et glisse.

Organisé par David (079 552 23 37)

Ski de fond

25 février

Journée de neige pour tous.

Organisé par Jeremy (079 827 27 13)

Sortie Raquette

11 mars

Balade en montagne

Organisé par Mathias (079 870 58 88)

Comité

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

Luca Haab Président	078 662 44 26 luca.haab@gmail.com
David Caron Vice-président	079 552 23 37 david.caron@bluewin.ch
Alexandre Monterroso Responsable du bus	078 803 66 47 alexandre@monterroso.ch
Martin Corpataux Matériel	079 235 62 98 martinc690@gmail.com
Violette Marbacher Secrétaire	078 684 59 81 violette.marbacher@romandie.com
Gaëtan Weislo Coordinateur	079 836 76 96 gaetan.weislo@gmail.com
Xavier Haberkorn Caissier	079 505 54 25 xavier_haberkorn@hotmail.com
Benjamin Nowak Responsable des cours	077 434 13 59 beni.nowak@gmail.com

Les dernières infos se trouvent sur www.kayakfribourg.ch