

# Feuille Info

**Printemps - Eté 2016  
(avril - octobre)**



**Canoë Club Fribourg**  
[www.kayakfribourg.ch](http://www.kayakfribourg.ch)

## **Editorial**

Voilà la nouvelle feuille info ! Ce document devrait te permettre de ne louper aucune activité prévue cet été. Comme l'année passée, nous avons décidé de planifier la saison d'été complète déjà au mois de mars. Tu tiens donc en main le programme du Canoë Club Fribourg jusqu'à la fin du mois d'octobre.

Même si on a fait de notre mieux, il est toujours possible qu'une activité ne sera planifiée que plus tard dans l'année. Pour annoncer ces modifications, des mails te seront envoyés. Mais comme on ne sait jamais ce que les hyperactifs du club prévoient, ça vaut toujours la peine de consulter régulièrement notre site **[www.kayakfribourg.ch](http://www.kayakfribourg.ch)** et la page Facebook du CCF.

En lisant cette petite bible, tu vas te rendre compte qu'un été incroyable t'attend.

Garde alors ce document précieux à un endroit sûr!

Nous nous réjouissons de pouvoir te voir lors de toutes ces activités afin de passer de bons moments tous ensemble en pratiquant ce magnifique sport qu'est le kayak.

## **Rétrospective**

Nous voilà après un hiver pas très hivernal. Même si la météo était variable, les activités classiques du CCF étaient une valeur sûre.

Voici quelques exemples :

En novembre, une équipe a passé un weekend de VTT dans les Préalpes. On se croyait en été et certains ont bien profité pour faire les fous. Heureusement, il n'y a que eu des dégâts de matériel, même si ceux-ci étaient considérables.

A Noël, comme d'habitude la stabilité des ponts de la Basse-Ville a été testée, tellement les gens étaient nombreux pour nous voir défiler avec les flambeaux.

Lors de la soirée grimpe à la porte de Morat, quelques kayakistes courageux ont attaqué la dimension verticale.

Même si l'hiver était parfois pluvieux, nous avons pu passer quelques belles journées de ski ensemble. Au Lac-Noir, nos amateurs de la glisse ont skié tellement vite que toute la neige à fondue avant le lendemain.

Plus de chance pour les randonneurs : Une quantité de poudreuse inimaginable était au rendez-vous dans le Goms.

Evidemment, on commencera la saison en forme. La piscine du Levant a en tout cas presque débordé tellement on était nombreux. De plus, comme chaque hiver, il y a un bon nombre de personnes qui n'ont pas peur du froid et ont fait leurs entraînements sur le Lac de Schiffenen. Si vous ne savez pas qui fait ça, vous allez vite vous rendre compte qui a la pêche en début de saison !

Pour 2015, nous avons choisi comme thème la levée de fonds pour la rénovation des Neigles. Cet hiver, les efforts ont continué et nous avons organisé différents événements.

Au Stand à la St-Nicolas c'était

vraiment le stress total, tellement notre vin chaud et notre raclette étaient appréciés. Imaginez, nous avons vendu 200 l de vin chaud.

Lors du loto du 4 février, nous avons battu les records des organisateurs.

Finalement, un événement spécial à eu lieu à la mi-mars. Après avoir été présenté dans La Liberté, les Freiburger Nachrichten et RadioFr, la conférence « Passion Kayak » a attiré quelques 200 personnes.

Merci à tous ceux qui ont donné un coup de main lors de ces événements !

## **Assemblée générale**

Le 4 mars, cet événement incontournable a eu lieu à La Roche. Nous tenons à rappeler quelques points importants communiqués lors de cette soirée.

*Comité :*

Quelques changements ont eu lieu au sein du comité pour cette nouvelle année. Alyssa Ghirlanda, Sacha Horner et Guillaume Jutzet se sont retirés du comité. Nous les remercions pour le travail fourni ces dernières années et leur souhaitons une bonne suite au sein du Canoë Club Fribourg. Pour les remplacer, nous sommes heureux d'accueillir 3 nouveaux membres : Gaëtan Weislo, le nouveau coordinateur, Xavier Haberkorn, le nouveau caissier et David Caron, le nouveau vice-président. Merci à vous, votre engagement est indispensable.

Luca, l'ancien caissier, a repris la présidence. Nous le remercions et lui souhaitons plein de succès !

*Bateaux aux Neigles :*

Lors de l'assemblée générale 2015, la question a été posée si les places de bateaux aux Neigles devaient toujours rester gratuites. Le comité a proposé lors de l'assemblée 2016 deux propositions, dont une qui aurait instauré un tarif pour le stockage de

bateaux aux Neigles. L'assemblée générale a décidé de garder la situation existante. C'est-à-dire : les places de bateaux restent gratuites pour les membres.

Le problème de place aux Neigles est toutefois toujours d'actualité. Les personnes qui utilisent leurs bateaux rarement sont encouragées de le ramener chez eux. Il est également possible de partager un bateau avec un jeune ou même de le lui offrir !

#### *Kayakiste de l'année :*

Lors de notre Assemblée générale, le comité a également eu le plaisir de rendre le titre le plus important et convoité : celui de Kayakiste de l'année. Ce titre, rendu à une ou plusieurs personnes dont l'engagement, la motivation et le progrès est significatif, a pu être attribué à **Pierre Giroud**. Grâce à un entraînement assidu, Pierre figure parmi nos kayakistes les plus « fit ». Ceci lui a permis de se qualifier pour l'équipe Suisse moins 21 ans de kayak-polo. Quelle chance qu'il passera tout bientôt son brevet moniteur !

### **Thème de l'année**

Never give up !

Avec ce thème de l'année nous aimerions motiver tout le monde à faire un pas en avant. Que ce soit la personne qui suit les premiers cours, le poloïste qui s'entraîne régulièrement ou même la personne qui navigue moins souvent qu'avant. Etant donné que le progrès passe par l'entraînement, nous proposons des cours particuliers pour certains « groupes d'utilisateurs »

Pour les débutants, nous proposons déjà un cours débutant en printemps. RDV à la mi-mai pour les personnes qui veulent se lancer dans le kayak ou qui ont commencé l'hiver passé.

Vu que c'est eux qui forment l'avenir de notre club, un entraînement particulier est planifié pour les moniteurs. Il aura lieu régulièrement à Worblaufen.

Pour ceux qui veulent naviguer plus, Sacha propose une série de sorties sur les rivières de la région.

## **Le Bus**

Comme vous verrez sur les pages suivantes, il y a vraiment beaucoup d'activités cet été. Le calendrier est conçu pour faire en sorte que les activités se chevauchent le moins possible. Pour garantir un bon fonctionnement, il est indispensable de contacter Beni (077 434 13 59, [beni.nowak@gmail.com](mailto:beni.nowak@gmail.com)) si vous voulez utiliser le bus pour une activité qui n'est pas sur le programme. Pour éviter le gros stress, ramenez le bus à temps si plusieurs activités sont planifiées pendant une seule journée. Nous rappelons l'information donnée à l'assemblée générale : Seuls les possesseurs d'un permis remorque ou ayant passé le permis avant 2003 (pour la plupart) peuvent conduire le bus avec la remorque en dehors de la Suisse.

Les conducteurs qui n'ont jamais pris le bus doivent prendre contact avec Alexandre avant leur premier trajet.

Voici quelques règles pour l'utilisation du bus :

- Vérifier l'état du bus avant de le prendre (contrôler huile, eau)
- Vérifier que la remorque est bien accrochée
- Vérifier que les bateaux sont bien fixés
- Vérifier que le filet est bien fixé
- Contrôler si les phares du bus et de la remorque fonctionnent
- Vitesse maximale avec la remorque 80 km/h (même sur l'autoroute)
- Le bus doit être respecté
  - Pas de griffures
  - Mettre une bâche si on est mouillé
  - Ne pas mettre de bateaux à l'intérieur du bus

- Interdiction d'être plus que 9 dans le bus, même pour aller à la Maigrauge!
- Le bus doit être maintenu propre en toutes circonstances et balayé après chaque sortie
- Chaque conducteur est responsable dans tous les cas (À choisir, la personne la plus expérimenté conduit)

En cas de besoin, il est possible de louer un bus de location pour une activité au Club. Vu le prix de location, il faut toutefois d'abord chercher une autre solution parmi les participants (p.ex. voiture). Le responsable du bus, Alex, s'occupe de la réservation du bus de location si cela s'avère nécessaire.

Les personnes qui utilisent leur voiture privée pour transporter des personnes lors d'une sortie ont le droit de se faire rembourser. Il suffit d'envoyer une feuille bonus auto (<http://kayakfribourg.ch/documents/NoteDeFraisBusVide.xls>) pour que l'on soit remboursé.

## **Matériel**

Afin de protéger notre matériel, nous rappelons aussi la règle suivante : Les seuls bateaux du club utilisables pour les rivières de classe 4 ou plus ainsi que les chutes de la Singine sont les Invaders. En cas de doute, demandez aux moniteurs présents !

## **Local des Neigles**

Même si notre local n'est pas tout neuf, il mérite d'être gardé propre.

Les vestiaires, utilisés en commun avec le club de boxe, doivent être nettoyés après chaque entraînement.

Naturellement, il faut respecter le tri des déchets.

Un petit coup de balais est aussi toujours bienvenu !

## **Activités 2016**

Un programme bien chargé pour cet été ! Allez, sortez votre équipement, il y a presque tous les jours la possibilité de faire du kayak !

Tout l'agenda est accessible sur [kayakfribourg.ch](http://kayakfribourg.ch). Pour les activités de dernière minute, les infos se trouvent également sur Internet.

## **Entraînements Club**

### *Fonctionnement :*

Juste apprendre les bases ou devenir une star !? Tout est possible, faut juste choisir le bon entraînement.

Pour toutes les personnes qui veulent commencer à faire du kayak, on propose des cours débutants. Contrairement aux deux dernières années, nous proposons à nouveau un cours débutant au printemps à partir du mois de mai.

Les cours moyens-avancés sont prévu pour des jeunes de tout âge qui ont déjà fait au moins un cours débutant. Préparation idéale pour la navigue en eaux-vives.

L'entraînement KZK est notre nouvel entraînement des moniteurs. Dans cet entraînement, ils ne proposeront pas seulement des exercices, mais les feront aussi eux-mêmes. Les participants du cours moyens sont également bienvenus.

Les entraînements de kayak polo sont également ouverts à tous. Pour garder un bon niveau de jeux lors des entraînements, les participants s'engagent à participer régulièrement. Pour tester le polo, l'entraînement du dimanche après-midi est idéal.

## **Rivière**

### *Cours moyens-avancés printemps*

Samedi matin, 9.00 à 13.00

Du 16 avril au 9 juillet, sauf le 7 mai (Camp de l'ascension)

RDV aux Neigles

Responsables : Sam et Martin

### *Cours moyens-avancés automne*

Samedi matin, 9.00 à 13.00

27 août au 15 octobre

(8 octobre toute la journée)

RDV aux Neigles

Responsables : Sam et Martin

### *Cours débutant printemps*

Samedi matin, 9.00 à 12.00

14 mai au 9 juillet

RDV aux Neigles

Responsables : Sam et Martin

### *Cours débutant automne*

Samedi matin, 9.00 à 12.00

27 août au 15 octobre

(8 octobre toute la journée)

RDV aux Neigles

Responsables : Sam et Beni

### *Cours école de Villars-sur-Glâne*

Fait parti du programme sport facultatif de l'école primaire. Sur demande chez Beni, des places peuvent être disponibles.

Mercredi après-midi de 16.30 à 19.00

4 mai au 6 juillet

Responsables : Alexandre, Beni et Charlotte

### *Entraînement KZK*

Vendredi soir, 18.00 – 21.00

A lieu aux dates suivantes à Worblaufen proche de Bern:

Le 13 mai, 20 mai, 27 mai, 3 juin, 10 juin, 24 juin, 1 juillet, 15 juillet, 29 juillet et 12 août

RDV aux Neigles

Responsables : Luca, Pierre H.

## **Polo**

Durant l'été, les entraînements seront adaptés selon les plans de vacances des gens.

### *Junior*

Mardi, 17 .00 à 18.30.

Jusqu'en fin septembre

Responsable : Pierre G. et Adrien

### *Sénior*

Mardi, 17 :50 – 20.00

Jeudi : 17 :50 – 20.00

Toute l'année

Responsables : Alex et Stéphane

### *Dimanche*

Jeu libre aux Neigles

16.00 – 18.30

Inscription jusqu'au samedi soir chez Alain (079 735 10 83)

## **Sorties**

### *Fonctionnement*

Le RDV de toutes les sorties est aux Neigles. Si possible, nous utilisons le bus du Club. Les personnes qui utilisent le bus paient un forfait de 50.- par année, 30.- pour les mineurs et étudiants. En général, les sorties sont gratuites. Pour les camps, il est possible que des frais pour la nourriture et la nuit soient à la charge des participants.

Les sorties sont classées en trois catégories : Pour tous, moyens et avancées.

Dans le doute, l'organisateur te renseignera avec plaisir.

### *Nettoyage des berges de la Sarine*

Pour que notre rivière soit propre !

9 avril, RDV 8h45 Place Pt. St-Jean

Pour tous, organisé par Luca

### *Ouverture de la Saison*

Petite Navigue sur une des rivières des la région.

10 avril, RDV 13h

Pour moyens, organisé par Albert et Pierre G.

### *Vièze*

Une perle dans le Val d'Illiez

24 avril, RDV 9 h

Pour avancés, organisé par Andreas

### *Camp de l'ascension*

Une fois de plus, des navigues sportives sur le Vorderrhein et ses affluents. Nuits en camping.

4 (soir) au 8 mai

Ouvert au moyens.

Organisé par Andreas, Luca et Xavier.

### *Haute-Sarine*

15 mai, RDV 9h

Pour moyens, organisé par Sacha

### *Simme*

15 mai, RDV 9h

Pour moyens, organisé par Sacha

### *Berner Oberland*

Kiene, Kander, Engstlige, Weisse Lütschine.

Un peu plus dur, mais absolument magnifique.

12 juin, RDV 8h

Ouvert aux avancés.

Organisé par Sacha

### *Dranses de Thonon*

Petit détour en France, pour une rivière un peu plus puissante.

19 juin, RDV 9h

Ouvert aux moyens.

Organisé par Sacha

### *Sortie Solstice*

Profiter de la plus longue journée !

Ouvert aux avancés.

20 juin, 18 h

Organisé par Sacha

### *Huningue*

Sortie pour tous sur un canal d'eaux-vives vraiment sympa.

Pour tous.

25 juin, 9 h aux Neigles

Organisé par Samuel

### *Dora Baltea*

Rivière puissante mais sympa en Italie, les affluents sont techniques et sympa.

Ouvert aux avancés.

15 - 17 juillet

Organisé par Pierre H.

### *Camp J&S Kayak et polysport*

Une semaine de folie à La Roche !

1 – 6 août

Organisé par Alex

Inscription au Service cantonal des Sports.

### *Dora Baltea*

Ne croyez pas les histoires, venez voir vous-même !

Ouvert aux avancé(e)s.

19 – 21 août

Organisé par Andreas

### *Journée Parents et amis*

Emmenez du monde pour une journée à la Haute Sarine

Ouvert à tous.

28 août, 9h aux Neigles

Organisé par Sacha

### *Journée du Club*

Navigation sur le Lac de Gruyère, suivi d'une bonne grillade !

Ouvert à tous

4 septembre, 15 h

Organisé par Gaëtan

### *Sortie Surprise*

11 septembre, 9h

Ouvert aux moyens

Organisé par Pierre H.

### *Weisse Lütschine*

Journée technique de rivière

25 septembre, RDV 9h

Pour avancés, organisé par Andreas

### *Huningue*

Préparation pour le Swiss Kayak Challenge

8 octobre, RDV 9h

Pour tous, organisé par Luca

### *Swiss Kayak Challenge*

Compétition réunissant toutes les disciplines !

22 – 23 octobre, RDV 8 h

Pour tous, organisé par Samuel

## **Tournois de Polo**

**30 avril – 1 mai**, Fribourg (David)

**7 - 8 mai**, Rapperswil (Vincent)

**2 – 3 juillet**, Zürich (Adrien)

**9 - 10 juillet**, Pfyn (Stéphane)

**13 – 14 août**, Kreuzlingen (Alexi et Jeremy)

**17 – 18 septembre**, Championnats Suisses et MurgCup (Alain et Pierre)



## **Cours publics**

Cet été, un grand nombre de cours sont déjà prévus. Les cours « La Ville sous un autre angle » et « Les couleurs d'automne » sont ouverts à tout le monde. On peut s'inscrire chez la personne mentionnée. Si vous connaissez des gens qui sont intéressés à essayer le kayak : ces cours sont fait pour eux.

Quand ces cours ont lieu, le bus est réservé.

### *La ville sous un autre angle*

Traversée de la vieille ville en suivant les méandres de la Sarine.

Vendredi : 18.00 à 21.00

Dimanche : 9.30 à 12.30

Inscription chez Beni (077 434 13 59)

<b>Date</b>	<b>Moniteur</b>
17 juin	Luca
26 juin	Luca
8 juillet	Alex
24 juillet	Andreas
31 juillet	Alex
7 août	Luca
21 août	Luca
26 août	Luca
4 septembre	Luca

### *Les couleurs d'automne*

L'automne est la plus belle saison sur le Lac de Schiffenen. Venez admirer ce magnifique paysage tout proche de la ville !

Samedi/: 13.00 à 16.00

Inscription chez Beni (077 434 13 59)

- 2 octobre
- 9 octobre
- 16 octobre

## **Cours privé**

A part ces cours ouverts au public, il est aussi possible d'organiser des cours privés. Si tu veux organiser une initiation pour tes amis, un enterrement de vie de garçon ou jeune fille ou fêter un anniversaire spécial, une descente de la Maigreauge est toujours une expérience géniale.

N'hésite pas à envoyer ta demande à [info@kayakfribourg.ch](mailto:info@kayakfribourg.ch).

## Comité

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

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

Les dernières infos se trouvent sur [www.kayakfribourg.ch!](http://www.kayakfribourg.ch)

