

# Feuille Info

**Automne 2017**  
**(août - novembre)**

**Canoë Club Fribourg**

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



## **Editorial**

La nouvelle feuille info tant attendue vient d'arriver ! Les moniteurs t'ont concocté un automne de folie. Au programme : de la rando, du VTT et surtout de nombreuses sorties de kayak. Ainsi tu peux déjà réserver tous les week-ends concernés mais n'hésite pas à consulter également le site du club dans lequel des activités de dernière minute peuvent surgir [www.kayakfribourg.ch](http://www.kayakfribourg.ch). Les informations sont aussi transmises sur le groupe WhatsApp « CCF les stars » Tu peux demander à un membre du comité de t'y rajouter si tu n'es pas encore dessus.

Bien sûr, en parallèle des sorties incroyables proposées, les entraînements habituels ont toujours lieu : les cours du samedi matin, les entraînements de polo, le street-workout et le KZK.

Tu peux alors réserver toutes ces dates et venir t'éclater avec nous car cet automne risque bien d'être un automne de folie !

Le comité et les moniteurs se réjouissent de te voir sur l'eau cette saison et t'attendent impatiemment.

## Rétrospective

Le début de la saison vient de se terminer et pourtant on n'a rien vu passer. Presque chaque week-end le CCF proposait une sortie ! On n'a même pas eu 5 minutes pour s'ennuyer. Dès l'ouverture de la saison on a enchaîné les sorties dans les 4 coins de la Suisse et même plus loin. Notre équipe de novices est maintenant devenue experte. Elle a d'abord dû connaître les chutes et ses troncs au milieu de la rivière, puis ce sont avec les eaux froides du Rhin que notre équipe s'est acharnée. Mais bon, on s'y est attaché à notre camping ! Par ailleurs, notre équipe s'est aussi renforcée grâce à une fusion. En effet Lausanne et Fribourg se sont mélangés pour naviguer dans le Simmental. Un peu trop d'eau, mais ce n'est pas ça qui allait arrêter l'équipe de choc. Et c'est donc logique que c'est par une Dora que se termine la périlleuse saison. Des brioches à gogo chez Dupont,, les fameuses glaces de chez Mario et bien sûr des rivières, toujours plus de rivières.

Mais ce n'est pas tout. Le club a aussi essayé d'autres sports aquatiques. Un échange avec le club de plongée de Marly nous a permis de descendre là où les kayakistes ne vont pas d'habitude. Intéressant de voir l'envers du décor !

Et puis les plus téméraires se sont initiés au sport que l'on nomme le Waterjump. Une rampe, un vélo, un lac, une colline et on se lance ! Pleine vitesse (interdiction de toucher aux freins) dans la pente et on plonge dans le lac pour faire des figures exceptionnelles. Quelques frayeurs, mais beaucoup d'adrénaline et des beaux clichés.

Cette année aussi les poloistes participent à la coupe Suisse. Ils ont donc participé à différents tournois et se sont plutôt bien battus : à Pfyng ils ont même décroché une place sur le

podium ! Bravo! De plus l'équipe a intégré des nouveaux jeunes et leur progrès sont un plaisir pour les yeux. Vous l'aurez bien compris, nous, au CCF on ne s'ennuie JAMAIS ! C'est donc normal que pour cette nouvelle saison on remet le paquet et on se lance dans des aventures toujours plus folles.

## 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 au programme. Pour éviter le gros stress, ramenez le bus à temps si plusieurs activités sont planifiées pendant la 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.

De plus, 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
- Respecter la vitesse maximale avec la remorque de 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 expérimentée conduit)

En cas de besoin, il est possible de louer un bus de location pour une activité CCF. Vu le prix de location, toutefois, il faut d'abord se demander s'il n'est pas possible de trouver une alternative – comme véhicule privé ou transport public. Les personnes qui utilisent leur voiture privée pour transporter des personnes lors d'une sortie ont le droit de se faire rembourser. Pour cela, il suffit de remplir la feuille du bonus voiture en spécifiant le nombre de passager, la destination et le nom du responsable. Cette feuille est disponible sur le site ou auprès du caissier. Si, malgré les efforts, il fallait tout de même réserver un bus, le responsable du bus, Alex, s'en occupera volontiers.

### **Matériel**

Afin de protéger notre matériel, nous rappelons 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 plus dans le meilleur des états, 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 2017**

Cet automne risque de regorger d'activités diverses et variées. Beaucoup d'entraînements sont prévus tout au long de la semaine et bien sûr toutes les sorties le week-end ! Va donc jeter un coup d'œil sur le site du club pour être informé en tout temps des activités proposées : <http://www.kayakfribourg.ch>  
Eclate toi bien !

## **Entraînements Club**

### *Fonctionnement :*

Et on repart cet automne avec tous les entraînements déjà sur pied ! Il y a bien évidemment le cours débutants pour toutes celles et ceux qui n'ont jamais pris de cours mais qui adoreraient naviguer avec nous. Les cours ont lieu tous les samedis matin. Mais le cours du samedi matin est aussi réservé à ceux qui ont déjà quelques navigues à leur actif. Alors si tu es parmi ceux là, on t'attend évidemment aussi le samedi. Et le vendredi ? On n'oublie pas notre fameux KZK, l'incontournable de la semaine. Sortie mythique ! Pour se détendre d'une semaine de travail quoi de mieux que d'aller surfer à Worblaufen ! Les entraînements de polo sont là quant à eux pour « remplir » la semaine. Le mardi et le jeudi pour les juniors d'abord et pour les séniors ensuite. Et enfin le lundi, pour bien débiter la semaine, il y a le Street-Workout. Organisé par David, cet entraînement est parfait pour garder la forme. Contacte David si tu es intéressé !

## **Cours Rivière**

### *Cours moyens-avancés automne*

Samedi matin, 9.00 à 13.00

Du 26 août au 14 octobre

RDV aux Neigles

Responsable : David, Yann et Gaëtan

### *Cours débutants automne*

Samedi matin, 9.00 à 12.00

Du 26 août au 14 octobre

RDV aux Neigles

Responsables : David, Yann et Gaëtan

### *Cours débutant enfants*

S'éclater sur l'eau et apprendre les bases du kayak : ce cours est idéal pour tous les enfants d'entre 7 – 12 ans qui adorent l'eau.

Mercredi après-midi 16.30 à 19.00

30 août au 11 octobre

Responsable : Alexandre

### *Entraînement KZK*

Vendredi soir, 17.15 – 21.00

Dans le parcours de slalom a Worblaufen. L'entraînement a lieu si assez de personnes sont inscrites.

Prendre contact avec Gaëtan ou Beni pour les détails.

RDV aux Neigles

Responsables : Gaëtan, Beni

## **Polo**

Le plan pour les entraînements de polo reste le même que pour la dernière feuille info, les entraînements restent adaptés selon le planning des participants

### *Junior*

Mardi, 17.00 – 19.00

Les participants doivent être prêts à 16.45.

Jusqu'en fin septembre

Responsable : Alex

### *Junior*

Jeudi, 17.00 – 19.00

Jusqu'en fin septembre

Responsable : David

### *Sénior*

Mardi, 18.00 – 20.00

Jeudi : 18.00 – 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 payent un forfait de 50.- par année, 30.- pour les mineurs et étudiants. En général, les sorties sont gratuites. Pour les camps, il est possible qu'une participation aux frais concernant la nourriture et l'hébergement soit demandée.

Les sorties sont classées en trois catégories : pour tous, moyens et avancés.

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

### *Journée parents et amis*

Prends un ami ou un parent avec toi et fais-lui découvrir le kayak !

27 août, RDV 9h

Pour tous, organisé par Alexi

### *Berner Oberland*

Pour s'améliorer avec des rivières plus sportives pas trop loin de chez nous.

2-3 septembre, RDV 13h après

l'entraînement

Pour avancés, organisé par Gaëtan et Beni.

### *Week-end à Sault-Brennaz*

Un max de surf, de nouvelles sensations

9-10 septembre, RDV 9h

Pour moyens, organisé par Yoann.

### *Huningue*

Une excellente préparation pour le Swiss Kayak Challenge.

8 octobre, RDV 9h

Ouvert à tous.

Organisé par Tatjana et Alex.

### *Randonnée au lac noir*

De Schwarzsee à La Roche : une belle balade dans le paysage de nos régions

15 octobre, RDV 9h

Ouvert à tous.

Organisé par Luca.

### *Swiss Kayak Challenge*

L'incontournable ! Pour bien clôturer  
la saison quoi de mieux que cette

compétition de folie

21-22 octobre, RDV 8h

Ouvert à tous.

Organisé par Jérémy

### Journée de réparation

Faut faire de l'ordre de temps à temps !

29 octobre

Ouvert à tous

Organisé par Martin

### *Week-end VTT*

Un week-end de fou pour prendre des  
gros mollets

4-5 novembre, RDV 9h

Ouvert à tous.

Organisé par Beni.

### **Tournois de Polo**

**12-13 août**, Kreuzlingen

**16-17 septembre**, Zürich,

Championnats Suisses



### **Cours privé**

Tu peux bien évidemment faire découvrir à tes amis le kayak grâce à un cours privé. Alors si tu veux venir avec tes potes, collègues ou autre fonce !

N'hésite pas à envoyer ta demande à [beni.nowak@gmail.com](mailto:beni.nowak@gmail.com).

## Comité

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

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

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

