

# Feuille Info

## Printemps 2013 (avril – juillet)

*« Les Kayaks c'est comme les baguettes magiques de Harry Potter, ce n'est pas le kayakiste qui choisit son bateau, mais le kayak qui choisit son navigateur. »*



**Canoë Club Fribourg**

## **Rétrospective**

Nous voici dans une nouvelle année... Un hiver bien rempli d'activités nous a aidé à survivre ces longs mois couverts de neige !

Les entraînements au Levant ont toujours affiché un bon nombre de participants et, grâce aux fiches préparées par notre cher Alex, même ceux qui sont toujours à court d'idées ont su trouver de nouveaux exercices ! Afin de bien préparer la nouvelle saison, on a aussi profité pour exercer les sauvetages. Maintenant nos jeunes sont prêts à conquérir de nouvelles rivières ! Les entraînements d'endurance n'ont pas eu de chance mais nos membres ingénieux ont su trouver des alternatives à l'eau du Lac de Schiffenen.

Il y a eu aussi pleines d'autres activités qui nous ont permis de passer de bons moments ensemble sur les lattes, en mangeant une fondue ou bien en chantant... Merci à tous les participants et organisateurs !

Naturellement une petite mention est réservée à la descente de Noel qui fut un franc succès. Peut-être aussi grâce aux températures printanières... ;-)

## **Le calendrier de Fünsu**

*(le bus pour ceux qui ne connaissent pas ce nom)*

Comme l'année passée, un calendrier papier sera présent aux Neigles où tous les déplacements du bus seront signalés.

Si vous avez besoin de ce dernier pour une sortie, avertissez Beni pour qu'il puisse le mettre à jour!

Vu qu'on y est, quelques petites remarques concernant notre ami

Fünsu :

- après une sortie il aime être nettoyé. Si vous le faites proprement, il commencera à ronronner
- si vous organisez de grosses sorties, pensez à contacter Beni à temps pour qu'il ait une chance de vous trouver une limousine supplémentaire
- Fünsu aime qu'on mette les filets de la remorque en place avant de se déplacer. Il est déjà arrivé qu'il refuse de le faire si cela n'a pas été fait

## **Le Balai triste...**

Il était une fois un balai déposé au local des Neigles qui s'ennuyait fortement de ne rien faire toute la journée et était au bord d'une dépression profonde...

Pensez-y ! Avant que ça soit trop tard, prenez soin de lui et utilisez-le pour qu'il ait l'impression d'être utile ! Si vous ne savez pas par où commencer, il y a le bar, le coin polo, les vestiaires, ... pleines d'opportunités quoi !

En vous remerciant à l'avance, le comité des balais déprimés vous souhaite une excellente saison de navigue.

## **Les cours**

Apparemment l'hiver ne veut pas nous laisser... tant mieux vu qu'il y aura plus de neige pour grossir les rivières ! De plus, les kayakistes ne craignent ni le froid ni l'humidité... Donc voici les lieux et les horaires pour la suite :

### **Rivière:**

#### *Cours Débutant*

27 avril au 6 juillet 2013

De 9.00 à 12.00, RDV aux

Neigles

Moniteur responsable: Samuel

#### *Cours Moyens-Avancés*

20 avril au 6 juillet 2013

De 9.00 à 12.00, RDV aux

Neigles

Moniteur responsable: Samuel

N'oubliez pas que tous les entraînements vous sont ouverts quel que soit votre niveau. L'entraînement de polo ne fait pas de mal aux navigateurs et les poloïstes peuvent également goûter aux plaisirs de la navigue en rivière !

## **Kayak polo :**

### *Entraînement mardi (senior only)*

Du 2 avril au 25 juin,  
de 18.00 à 20.00 aux Neigles.

Responsable: Alex  
on s'excuse chez lui

### *Entraînement jeudi*

Du 4 avril au 26 Septembre,

Juniors : de 17.00 à 18.30

Seniors : de 18.00 à 20.00

Responsable: Alex  
on s'excuse chez lui

### *Entraînement libre du dimanche*

(juniors et séniors)

Du 4 avril au 26 Septembre,

dès 16.00

Responsable: Alain

## **Les sorties**

Parallèlement au cours, plusieurs sorties ont été organisées ! Les feuilles d'inscriptions ne vont pas tarder à fleurir aux Neigles. La démarche à suivre est simple : Vous notez votre nom sur toutes les sorties correspondant à votre niveau ! Pour plus d'info concernant une sortie en particulier, le responsable sera ravi de vous répondre !

Petit rappel:

Vert - pour tous

Bleu - moyen

Rouge – avancé

Voici donc en avant première, le planning des sorties ainsi qu'une courte explication pour quelques-unes d'entre elles :

### ***Ouverture de la saison***

Le 21 Avril

Le grand classique par Albert... que dire d'autre ?

RDV à 13.30 aux Neigles.

Infos et inscriptions chez Albert au 079 748 59 44

### ***Sortie surprise***

Le 28 Avril

Une navigue surprise par Hornerli.

On ne va pas tout révéler tout de suite ! Une navigue pour les moyens selon le niveau d'eau. Certainement une occasion à ne pas manquer et... réservez la date !

Organisée par Sacha

### ***Simme***

Le 19 mai

Un classique de la région, ouvert aux moyens.

Organisation par Luca

### ***Berner Oberland***

Le 26 mai

Pour les avancés, une ou deux rivières

de ce paradis de grosses rivières est sur le programme.

Infos et inscription chez Beni

### ***Cours de sécurité***

Le 1 Juin

Afin d'être à jour au niveau de la sécurité, la fédération propose une journée de sécurité pour juniors. Les bateaux sont à disposition, donc voyage en train possible.

Lieu : Worblaufen

Organisation : Beni

### ***Haute Sarine***

Le 2 Juin

Si proche, si belle . Visite touristique guidée aux pays d'Enhaut pour les moyens.

Inscription et infos : Sacha

### ***Dranses de Thonon***

Le 9 Juin

Petit voyage en France, si possible avec de l'eau !

Organisation : Sacha

### ***Huningue pour tout le monde***

Le 6 Juillet

Pour le dernier cours, nous profitons de ce bassin parfait !

Organisation : Luca, Samuel, Arnaud, Huguette

### ***Dora Baltea***

Le 19 -21 Juillet

Mythique rivière dans la vallée d'Aoste. Ne laissez-vous pas impressionner par les histoires, allez-y !

Organisation : Sacha et Samuel

### **Le camp du club**

La tradition veut que le club organise un camp sur plusieurs jours. Ce camp permet de naviguer sur plusieurs rivières adaptées au niveau des participants.

C'est l'occasion de faire de gros progrès et de partager quelques jours avec le club.

Cette année la destination sera... Les Grisons pour la fin de semaine de l'Ascension. Grande occasion de découvrir une des plus belles rivières de la Suisse.

Cette région offre des rivières intéressantes pour tous les niveaux, vous pouvez donc vous attendre à un programme varié.

Date : 9 – 12 mai

Infos et organisation : Luca et Beni

### **Camp J&S, La Roche**

Du 12 au 17 Août

Un camp de kayak organisé par Jeunesse et Sport.

S'adresse également aux kayakistes déjà expérimentés

Organisée par Beni

## **Compétitions**

Comme promis lors de l'AG, nous essayons cette année les différentes disciplines du kayak. A ces compétitions, tous les participants des cours peuvent participer. En printemps, les compétitions suivantes sont prévues !

### ***Freestyle à Bremgarten***

Le 27 Avril

Une magnifique compétition de freestyle ouverte à tout le monde  
Organisée par Jeremy et Arnaud

### ***Slalom Nachwuchsslalom Zürich***

Le 22 - 23 Juin

Une magnifique occasion d'essayer de passer par des portes de slalom.  
Ouverte à tous.  
Organisation par Samuel et Martin

## **Tournois de Polo**

### ***Tournoi de Fribourg***

Du 4 au 5 Mai

Le week-end de polo à Fribourg!  
Organisé par Alex

### ***Tournoi de Zürich***

Du 15 au 16 Juin

Quoi de mieux que de passer un superbe week-end sur l'eau en jouant au polo  
Organisé par Stéphane

## **Aidez-nous pour que le tournoi de polo soit une réussite !!!**

Comme vous le savez certainement, le Canoë Club Fribourg organise chaque année un tournoi international de kayak polo, et cela depuis fort très longtemps.

D'année en année les membres se sont chargés d'organiser ce tournoi. Afin que cette année aussi l'organisation puisse être une réussite, le comité organisateur appelle à tout membre intéressé à passer un bon moment en compagnie de s'annoncer auprès d'Alex. Cela aiderait à garantir la prospérité de cette manifestation.

Les tâches à distribuer sont diverses : barwoman/barman, préparation de cake/gâteau à vendre durant le week-end, donner un coup de main pour le souper et pleines d'autres options encore.

Après avoir lu ces quelques lignes vous ne tenez plus dans votre peau, on le sait, donc... Appelez tout de suite Alex au 078 803 66 47

## **Contact**

Notre club de kayak étant toujours en proie à une folle activité. Ces modestes feuillets ne pourront peut être pas répondre à toutes vos questions...

Mais nous au comité, nous nous ferons un plaisir de vous aider !  
N'hésitez pas à contacter un membre du comité pour tout complément d'information.

<i>Présidence</i>	Alyssa Ghirlanda	079 313 31 79
<i>Bus</i>	Alexandre Monterroso	078 803 66 47
<i>Cours</i>	Benjamin Nowak	077 434 13 59
<i>Vice-présidence</i>	David Caron	079 552 23 37
<i>Coordinateur</i>	Henri Marbacher	079 918 50 30
<i>Matériel</i>	Sacha Horner	078 920 60 58
<i>Secrétaire</i>	Samuel Waeber	079 441 51 43
<i>Caisse</i>	Luca Haab	078 662 44 26

Nous remercions chaleureusement toutes les personnes qui nous viennent en aide afin de faire vivre le Canoë Club Fribourg.

## Le Résumé : La feuille de Frigo (à découper)

### Entraînements hebdomadaires :

<i>Mardi</i>	Polo à 18 h
<i>Mercredi</i>	Cours d'initiation pour élèves (pas pour membres du club)
<i>Jeudi</i>	Polo à 17 h pour juniors Polo à 18.30 pour séniors
<i>Samedi</i>	Cours débutants de rivière à 9 h Cours moyens-avancés à 9 h
<i>Dimanche</i>	Polo (jeu libre) à 16h

### Agenda des sorties/compétitions

<i>Sortie/Compétition</i>	<i>Date</i>	<i>Niveau</i>	<i>Responsable</i>
Ouverture de la saison	21 avril	Moyen	Albert
Freestyle Bremgarten	27 avril	Moyen	Jeremy
Surprise pour moyens	28 avril	Moyen	Sacha
Swisscup Polo Fribourg	4 – 5 mai	Polo	Fribourg
Camp de l'Ascension Vorderrhein	9 – 12 mai	Moyen	Luca, Beni
Simme	19 mai	Moyen	Luca
Berner Oberland	26 mai	Avancé	Beni
Jugend Sicherheitskurs SKV Bern	1 juin	Moyen	Beni
Haute Sarine moyens	2 juin	Moyen	Sacha
Dranse de Thonon	9 juin	Moyen	Sacha
Swisscup Pfyn	15 – 16 juin	Moyen	Stéphane
Nachwuchsslalom de Zurich	22 - 23 juin	Débutant	Martin, Samuel
Huningue pour absolument tous/dernier Cours	6 juillet	Débutant	Luca, Samuel, Arnaud, Huguette
Dora Baltea	19 – 21 juillet	Moyen	Samuel, Sacha

**Débutant:** pour participants du cours debutant.

**Moyen:** pour participants du cours moyens.

**Avancé:** prendre contact avec l'organisateur.

**Infos sur tous le programme: Beni (077 434 13 59, [beni.nowak@gmail.com](mailto:beni.nowak@gmail.com))**