

# Feuille Info

**Hiver 2016 – 2017**  
**(novembre – mars)**



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

**Editorial : T'as la frite ?** Comme d'habitude, les moniteurs se sont réunis pour mettre sur pied un programme pour la saison d'hiver. Ce n'est pas aussi chargé qu'en été, mais il y a largement assez à faire pour garder la forme en hiver. Comme d'habitude, nous proposons une sélection de sports à tester, comme le VTT, la grimpe, le ski randonnée ou le ski alpin. Evidemment, le kayak reste notre première activité, et le froid ne compte pas comme excuse ! Comme d'habitude, une équipe s'entraînera deux fois par semaine sur le lac. Pour éviter ces entraînements qui se passent la nuit, nous proposons un entraînement d'endurance le samedi après-midi. Cet entraînement est ouvert aux moyens et avancés. Le vendredi soir, il ne faudra pas louper le Street Workout proposé par David. Courbatures promises ! En feuilletant les pages suivantes, ne loupez surtout pas la section « Levée de fonds ». Nous avons quelques activités planifiées ou l'aide d'un maximum de personnes est nécessaire.

Pour les organisateur d'une sortie, la meilleure récompense est toujours d'avoir plein d'inscrits. Annoncez-vous alors avant que ce soit trop tard !

En terminant, j'aimerais encourager tout le monde à visiter notre site internet régulièrement afin de ne pas louper des informations importantes et des activités « last minute » !

## **Rétrospective**

« Si le cours du samedi matin représente l'état du club, nous sommes en bonne santé »

L'auteur de cette phrase est rarement aussi concis... Evidemment cette phrase était accompagnée d'explications que j'aimerais partager avec vous :

Un noyau dur de jeunes et moins jeunes kayakistes assure la présence tout comme la fine équipe des monos. En automne, ils ont été rejoints par de nouveaux débutants. Nous avons réussi à leur mettre l'eau à la bouche au camp J+S à la Roche.

Cette équipe toujours motivée à aller naviguer, heureusement qu'on a pu leur proposer une quantité de sorties. Evidemment le meilleur truc pour souder une équipe sont les camps, et les feedbacks le confirment : le camp au Tessin et le weekend à la Simme étaient particulièrement mémorables.

Tout comme ça fonctionne à l'intérieur, le club donne aussi une belle image à l'extérieur. Spécialement à souligner sont le succès de la journée parents et amis et les plus que 30 cours privés. Comme chaque année, nous avons ainsi initié quelques centaines de personnes au kayak, et je ne me rappelle pas d'une seule personne qui n'a pas apprécié l'expérience (j'avoue que ma mémoire pour ce genre de choses n'est pas très bonne ;-)).

Comme le veut la tradition, la saison a été clôturée par le Swiss Kayak Challenge. Nous n'étions pas seulement une des plus grandes délégations parmi les participants, Jeremy a même réussi à monter sur le podium.

### **Levée de fonds pour les Neigles**

Les prochaines activités sont les suivantes :

Le **26 novembre**, Andreas et Beni ont l'opportunité de présenter leurs aventures au festival « Carnet de voyage ».

Le marché de St. Nicolas à Fribourg le **3 décembre**.

Des personnes motivées à aider au stand peuvent s'annoncer chez Alex. Nous allons entre autres vendre des gâteaux. Mettez vous donc au four ! N'hésitez surtout pas à venir manger une raclette ou déguster notre excellent vin chaud.

Le **4 février**, nous avons réussi à obtenir une date pour un loto à l'Escale à Givisiez. Violette a besoin de 15 personnes qui aident lors de la soirée. Tout le monde est bienvenu pour jouer, il y a des bons prix !

### **Cours Moniteur J+S**

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

Sacha, Charlotte, François, Pierre, Xavier et Adrien ont tous réussi leur cours de moniteur lac. David 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 fédération.

**Vol au Levant** L'hiver passé, des objets de valeur ont malheureusement été volé pendant un entraînement 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.

### **Carnaval**

Une équipe au sein du club a décidé de préparer à nouveau un char pour le défilé du Carnaval des Bolzes. Les personnes qui sont motivés à se lancer dans l'aventure sont priées de s'adresser à Alex.

**Activités hivernales** Voilà notre programme varié ! Tout l'agenda sera bientôt accessible sur [kayakfribourg.ch](http://kayakfribourg.ch). Pour les activités de dernière minute, les infos se trouvent également sur Internet. Beaucoup d'infos sont actuellement transmis à travers l'application WhatsApp. Pour être rajouté au groupe du CCF, il suffit de prendre contact avec un membre du comité. Un résumé se trouve à la fin de cette feuille info sous forme A4 à mettre sur le frigo !

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. Pour toute question, tu peux également contacter Beni ou envoyer un mail à [info@kayakfribourg.ch](mailto:info@kayakfribourg.ch). Les données de contact se trouvent sur la dernière page.

## **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 faire les premiers coups de pagaie et découvrir notre sport aquatique. 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 groupe, c'est pour toi. Cet entraînement se déroule à Marly tous les vendredi soirs. De plus, il est possible de participer à l'entraînement 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 bon physique, polo et rivière sont plus agréables et les blessures plus rares. Pendant la semaine, c'est principalement les poloistes qui participent, mais toute autre kayakiste est également bienvenue. Le samedi

### *Piscine du Levant*

Responsable : Beni

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

Tous les samedis soir entre 17.00 et 19.30.

L'entraînement a lieu entre le 12 novembre et le 11 mars à l'exception du 3 décembre (St Nicolas) et du 24 et 31 décembre.

Comme vous voyez sur le tableau suivant, nous allons faire quelques soirées spéciales cet hiver. Pour être prêt pour la saison prochaine, nous allons préparer des exercices de sauvetage lors de trois soirées.

Une soirée spéciale aura lieu le 23 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.

La liste suivante montre quels moniteurs sont responsables pour les entraînements. La personne notée en gras est chargée de signer la feuille auprès du gardien au début et à la fin de l'entraînement. La personne marquée en italique est responsable pour l'entraînement de polo. Lors du dernier entraînement, nous organiserons le concours d'esquimautage.

12.11	<b>Beni</b> , Sam, Xavier
19.11	<b>Violette</b> , Andreas
26.11	<b>Alyssa</b> , François, <i>Alexi</i>
3.12	Annulé (St –Nicolas)
10.12	<b>Jeremy</b> , Alyssa, Alexi
17.12	<b>Andreas</b> , Kathia, , Gaëtan
24.12	annulé
31.12	annulé
7.1	<b>Violette</b> , Beni, Matthias
14.1	<b>Alex</b> , Xavier, Alexi
21.1	<b>Beni</b> , Violette, Gaëtan
28.1	<b>Alyssa</b> , <i>Alexi</i> , Luca
4.2	<b>David</b> , Kathia, Gaëtan
11.2	<b>Alexi</b> , Alyssa, <i>Alex</i>
18.2	<b>Violette</b> , Alyssa, Gaëtan
25.2	<b>Alexi</b> , <i>Andreas</i> , Luca
4.3	<b>Alex</b> , Matthias, <i>Violette</i>
11.3	<b>Gaëtan</b> , Alexi, Xavier

*Street Workout*

Responsable : David

Endurance et force à l'extérieur

Vendredi soir, 17.30 à 19.00 à partir du 11 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.

Niveau compétition

Responsable : Beni

Lundi et mercredi, 18.00 – 19.30.

À cet entraînement, il faut participer régulièrement ou jamais.

Niveau challenge

Responsable : Alex

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 !

### *Weekend VTT*

5 - 6 novembre

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

Organisé par Beni



### *St Nicolas*

Samedi 3 décembre

Nous avons un stand au marché, venez boire un verre ! Pour aider à le faire tourner, adressez vous à Alex.



### *Karting*

Vendredi 16 décembre

Qui sera le plus rapide ?

Organisé par Yann



### *Descente de Noël*

Jeudi 24 décembre, RDV à 16.00 aux Neigles.

La traditionnelle descente aux flambeaux, toujours aussi belle.

Organisé par Beni.



### *Fondue au Gottéron*

Samedi 13 janvier

Plus il fera froid, mieux ça sera.

Organisé comme toujours par Luca et Jean-Claude



### *Soirée Grimpe*

Vendredi 20 janvier, RDV

19.00 sur place

Escalade à la porte de Morat pour tous.

Organisé par Beni



### *Weekend de ski*

28 - 29 janvier

Journée sur les pistes, nuit au Chalet.

Organisé par Gaëtan et Alexi



### *Visite de musée*

4 février

Un peu de culture ne fait de mal à personne !

Organisé par Samuel et David



### *Carnaval des Bolzes*

25 et 28 février

Venez au défilé du Carnaval des Bolzes pour admirer le char du CCF.



### *Weekend au Goms*

18 - 19 février

Découverte d'un paradis de rando !

Organisé par Beni



### *Luge*

12 mars

Journée de neige pour tous.

Organisé par Alex



## **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)