

Feuille Info

Hiver 2015 – 2016
(novembre – mars)



Canoë Club Fribourg
www.kayakfribourg.ch

Editorial

Voici votre guide pour passer un hiver actif et varié ! Certainement, le programme n'est pas aussi chargé qu'en été, mais il y a largement de quoi 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.

Etant un club de sport à l'air libre, ça nous tient à cœur que nos membres aient la possibilité de participer à un entraînement régulier. Comme aller sur l'eau à l'extérieur n'est pas une option pour tous, nous proposons cet hiver une soirée par semaine consacrée aux jeux d'équipes. Cet entraînement se déroulera sur un terrain de sport aux Neigles tous les mercredi soir.

En feuilletant les pages suivantes, ne loupez surtout pas la section « Levée de fonds ». Nous avons quelques activités planifiées où l'aide d'un maximum de personnes est nécessaire.

Pour les organisateurs d'une sortie, la meilleure récompense est toujours d'avoir plein d'inscrits. Inscrivez-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

Vu la météo, 2015 était une bonne saison de kayak. Des semaines « rain is liquid sunshine » en printemps avec des crues sur les torrents fribourgeois font toujours un beau début de saison. Bien que les kayakistes soient parmi les rares spécimens humains qui apprécient la pluie, ils apprécient aussi le soleil. De canicule « correcte », il en a eu bien assez ! Même si certaines rivières souffrent alors de la sécheresse comme une glace au soleil, un peu de transpiration glacière en remplit d'autres. Il avait donc de quoi à faire...

Voici quelques moments forts de cette saison :

Le camp d'ascension au Vorderrhein dans les Grisons a permis de naviguer des rivières de différentes difficultés dans des paysages superbes. Pour la première fois, nous avons partagé le camp avec le Kayak Club Lausanne. L'ambiance n'en a pas souffert, bien au contraire...

Pour le tournoi de Polo à Murgenthal, le CCF a aligné 3 équipes. Finalement, les équipes se trouvaient au milieu et aux deux extrémités du classement. Ce qui me restera à l'esprit est l'ambiance incroyable de l'équipe Fribourg I, même si elle n'a pas fait le meilleur résultat.

Un autre tournoi qui restera dans les annales: les championnats suisses se sont déroulés dans le Musée des transports à Lucerne. Une belle occasion pour présenter le polo !

Les cours de rivière ont été à nouveau réservés aux moyens au printemps, les débutants se sont lancés en automne. Même si certaines doivent attendre la fin des vacances d'été pour commencer, cela nous a permis de proposer un programme plein de défis pour les moyens. Cela a été payant vu les évidents progrès.

Une nouveauté aussi pour les cours : nous avons organisé un échange de programmes avec les Lausannois un samedi matin. Ceci a été une super occasion pour s'asseoir dans des bateaux de slalom pour les Fribourgeois, alors que les Lausannois ont bénéficié de la pédagogie Fribourgeoise.

Et pour finir la saison, nous avons remplacé le Swiss Kayak Challenge, malheureusement annulé, par une journée «Romandie Kayak Challenge » en collaboration avec le Kayak Club Lausanne. Merci Samuel pour cette idée géniale...

Levée de fonds pour les Neigles

Pendant que les discussions avec le club d'aviron et les responsables de la commune avancent, nous sommes toujours occupés à trouver des moyens financiers pour refaire notre local du club. Avec le stand au marché du St Nicolas, un loto, le tournoi du polo, des cours privés et publiques, nous avons déjà réussi à gagner quelques milliers de francs. Nous remercions toutes les personnes qui ont aidé lors des diverses occasions.

Les prochaines activités sont les suivantes :

Le marché de St. Nicolas à Fribourg le **5 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 raclette ou déguster notre vin chaud.

Nous avons le plaisir d'annoncer la conclusion d'un **partenariat avec Panier Local** Sàrl qui s'engage à reverser la quasi-totalité de la marge des ses ventes de fondue cet hiver au

CCF. Nous vous invitons donc à acheter votre fondue chez eux en accédant sur leur portail: <http://www.panier-local.ch/>. Soyez gourmands!

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 J&S

Ce printemps, on a réussi à encourager des jeunes à participer au cours moniteur de Jeunesse et Sport. Violette, Martin Chardonnens, Adrien et Guillaume ont tous réussi leur cours de moniteur lac. Guillaume a en plus 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.

Carnaval

Une équipe au sein du club a décidé de préparer un char pour le défilé du Carnaval des Bolzes. Les personnes qui sont motivés à aider peuvent 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.

Un résumé se trouve à la fin sous forme de feuille de mettre sur le frigo !

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, la natation et le polo.

Tout le monde est aussi bienvenu à l'entraînement d'hiver light. Si tu aimes bien faire des jeux en groupe avec et sans balles, c'est pour toi. Il se déroule sur une place de sport avec lumière les mercredis soirs.

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 agréable et les blessures plus rares.

Piscine du Levant

Responsable : Beni

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

Les samedis soir entre 17.00 et 19.30.

L'entraînement a lieu entre 14 novembre et le 12 mars à l'exception du 5 décembre (St Nicolas) et du 26 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.

14.11.15	Beni , Sam, Guillaume	
21.11.15	Beni , Sam, Alyssa	Sauvetage
28.11.15	<i>Alyssa</i> , <i>David</i>	
05.12.15	Annulé	
12.12.15	Luca , Alyssa, <i>Vincent</i>	
19.12.15	<i>David</i> , Alyssa, Gaëtan	
02.01.16	David , Guillaume	
09.01.16	<i>Alyssa</i> , <i>Sacha</i>	
16.01.16	<i>Violette</i> , Beni, Guillaume	Sauvetage
23.01.16	David , Sam, Henri	Tournoi de Polo
30.01.16	<i>Violette</i> , Guillaume	
06.02.16	Pierre G. , Guillaume	
13.02.16	<i>Violette</i> , Beni, Henri	Sauvetage
20.02.16	Pierre G. , Luca, Henri	
27.02.16	David , Alyssa	
05.03.16	<i>Violette</i> , Henri	
12.03.16	Gaëtan , Luca, Guillaume, <i>Sacha</i>	Concours d'esquimautage

Entraînement d'hiver light

Responsable : Alex

Jeux avec et sans balles sur un terrain de sport.

Mercredi soir, 17.30 à 19.30 à partir du 18 novembre. Les intéressés s'annoncent chez Alex avant le premier entraînement.

RDV aux Neigles.

Entraînement sur le lac :

Responsable : Alex

Entraînement d'endurance sur le lac de Schiffenen.

Les mardis et jeudis, 18.00 – 19.30.

À cet entraînement, il faut participer régulièrement ou jamais.

Les sorties :

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

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

7 - 8 novembre

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

Organisé par Beni



St Nicolas

Samedi 5 décembre

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



Jeux à la Piscine

Samedi 19 décembre

Avant Noël, petit concours.

Organisé par Gaëtan



Descente de Noël

Jeudi 24 décembre, RDV à 16.00 aux Neigles.

La traditionnelle descente aux flambeaux, toujours aussi belle.

Organisé par Beni.



Aqua Parc

Samedi 16 janvier

Et voilà un truc incroyable, une journée toboggan.

Niveau : Expert de la glisse.

Organisé par Alex.



Fondue au Gottéron

Samedi 23 janvier

Plus il fera froid, mieux ça sera.

Organisé comme toujours par Luca et Jean-Claude



Soirée Grimpe

Vendredi 22 janvier, RDV 19.00 sur place

Escalade à la porte de Morat pour tous.

Organisé par Beni



Weekend de ski

30 - 31 janvier

Journée sur les pistes, nuit au Chalet.

Organisé par Gaëtan



Loto

4 février

Venez pour aider ou pour jouer, famille et amis sont bienvenus !

Organisé par Violette



Carnaval des Bolzes

7 février

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



Luge

14 février

Journée de neige au Moléson

Organisé par Sacha



Kayak de neige

Le 21 février,

avec Martin Chardonnens.



Weekend au Goms

27 - 28 février

Découverte d'un paradis de rando !

Organisé par Beni



Comité

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

Alyssa Ghirlanda Présidente	079 313 31 79 aghirlanda@bluemail.ch
Guillaume Jutzet Vice-président	079 679 19 04 gjutzet1996@gmail.com
Alexandre Monterroso Responsable du Bus	078 803 66 47 alexandre@monterroso.ch
Martin Corpataux Coordinateur	079 235 62 98 martinc690@gmail.com
Violette Marbacher Secrétaire	078 684 59 81 violette.marbacher@romandie.com
Sacha Horner Responsable du Matériel	078 920 60 58 sachahorner@gmail.com
Luca Haab Caissier	078 662 44 26 luca.haab@gmail.com
Benjamin Nowak Responsable des Cours	077 434 13 59 beni.nowak@gmail.com

Les dernières infos se trouvent sur www.kayakfribourg.ch!



