

Feuille Info

**Automne 2018
(août - novembre)**

**Canoë Club
Fribourg**
www.kayakfribourg.ch



Editorial

Oyez ! Oyez !

Par ici la nouvelle feuille info fraîchement imprimée. Parez votre agenda et votre stylo, car la saison automnale risque d'être fulgurante.

Bien-sûr, les incontournables : cours du samedi matin, entraînements de Polo, le Street-Workout et aussi le KZK.

Mais aussi et surtout les sorties phares de la saison : une navigue surprise, des navigues partout en Suisse et même en France voisine ainsi que, pour un peu d'interdisciplinarité, du VTT et rando. La saison a été spécialement taillée pour convenir au plus grand nombre, alors réservez bien toutes les dates dans votre agenda.

En même temps, n'oubliez pas de consulter régulièrement notre site internet www.kayakfribourg.ch où des sorties imprévues peuvent surgir à tout moment. Si vous n'êtes pas dans le groupe WhatsApp « CCF les stars », demandez à un membre du comité de vous rajouter pour recevoir également toutes les informations utiles rapidement et simplement.

Nous espérons que votre calendrier respirera la douce odeur du lycra mouillé par les eaux limoneuses de la Maigrauge en crue.

Le comité et les moniteurs s'impatientent déjà de vous revoir sur l'eau pour le ride ultime !

Rétrospective

Quelle saison ! Que de sorties !

La Haute Sarine : une sortie presque forcée pour une saison du CCF, elle a fait bien des heureux. Entre le Vanel jusqu'au Gérignoz, elle a réuni tous les amoureux des coulées arrières.

La dranse de Thonon : le fameux passage de la pile en a effrayé plus d'un, mais finalement tout le monde est passé sans encombre.

Les affluents du Rhin : des rivières toujours plus belles et surtout une découverte : la Muota. Un entraînement, un boater cross et une première place en junior pour Alexi !

Les eaux gelées du Berner Oberland : les jeunes ont beaucoup progressé sur la Lütschine. Le but pour la saison à venir : ne pas tourner sur la rivière !

Le magnifique parc des eaux vives d'Huningue : deux sorties avec un max de fun. Du surf, du surf, des coulées, du surf, des nagées et du fun.

Le camp J&S kayak et polysport : sans doute l'année avec le plus d'enfants : super ambiance, des jeunes motivés, responsables, prêts à faire tout ce qu'on leur dit de faire. C'est sûr, ils constituent l'embryon d'un CCF futur !

Avec toutes ces sorties, les cours du samedi matin ont un peu souffert. En effet, il y a eu un tel engouement pour les sorties que parfois, les cours habituels ont été désertés.

Cela n'a pourtant pas stoppé tous les nouveaux dans leur apprentissage acharné de ce magnifique sport qu'est le kayak. Et nous promettons une prochaine saison spécialement adaptée pour eux.

Du côté du polo, la discrétion est de mise aux entraînements comme aux tournois... Mais on murmure que l'équipe échafaude des plans diaboliques à l'abris des regards indiscrets. Les poloïstes seront-ils à

nouveau prêts à porter les couleurs du club dans les saisons à venir?

Avec une pareille programmation, il va falloir redoubler d'efforts pour avoir une saison aussi mémorable que celle qu'on a vécu.

Le Bus

Cette année nous avons eu un certain nombre de soucis avec notre bus. La plupart des problèmes ont eu lieu avec la remorque, nous avons dû par exemple changer 4 fois le crochet qui s'est retrouvé tordu, et nous ne comptons même plus le nombre de phares changés. Sans parler des « touchettes » par-ci par-là ayant abimé la carrosserie.

Cette situation ne peut plus continuer ainsi. Il faut que les conducteurs prennent conscience qu'ils transportent une remorque et que celle-ci n'est pas un jouet. Même si la plupart des conducteurs n'ont pas l'habitude de conduire avec la remorque, il faut en tenir compte et redoubler de prudence si nous l'employons – surtout en marche arrière. En cas d'hésitation ou de doute, il vaut mieux décrocher la remorque. Cela nous fera perdre 5 minutes sur le moment, mais on en gagnera sur le long terme. Merci à tous de prendre soin de notre bus et de sa remorque.

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 ou au responsable matériel!

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 à la fin des cours est aussi toujours bienvenu !

de contact pour toutes ces personnes motivées.

Merci d'avance pour ton engagement!

La politesse dans les dialogues

Cette année lors de l'assemblée des moniteurs, nous avons eu l'occasion de faire un peu de prévention avec tous les participants. En effet, le but est de tous nous sensibiliser à une éthique sportive adéquate qui permet de faire évoluer l'ensemble des membres dans les meilleures conditions possibles. Ainsi, c'est avec sérieux et humour que les moniteurs ont pris la parole sur le thème de la politesse et le respect dans les dialogues. Après cette réflexion, chaque moniteur s'est déclaré prêt à faire en sorte que les dialogues lors des différentes activités soient respectueux et constructifs – que ça soit entre moniteur et élèves ou bien entre élèves.

Championnats Suisses de Polo, Fribourg à la Motta

Les Championnats Suisses cette année auront lieu le weekend du 29 et 30 septembre dans notre ville. Les équipes fribourgeoises auront besoin de tout votre soutien !

En outre, un souper sera organisé le samedi soir. Tous les membres sont tout naturellement cordialement invités. Bien que déjà beaucoup de personnes se sont impliquées dans l'organisation du tournoi, il faudra beaucoup de mains avant, pendant et après le tournoi. Ton aide précieuse sera la bienvenue. Beni est la personne

Activités 2018

La rivière va gonfler pour vous cet automne ! Tout va passer dans le courant : entraînements et sorties encore et toujours plus !

Allez donc jeter un coup d'œil sur le site du club pour être informé en tout temps des activités proposées :

<http://www.kayakfribourg.ch>

Have Fun !

Entraînements Club

Fonctionnement :

Casque, gilet, jupette, pagaie et on y va pour une saison bien remplie !

Tout d'abord les cours débutants pour toutes celles et ceux qui sont curieux de découvrir ce sport magnifique en plein air. Les cours ont lieu tous les samedis matins.

Mais le cours du samedi matin est aussi réservé à ceux qui ont déjà quelques navigues à leur actif. Alors si vous faites partie de cette catégorie-là, joignez-vous à nous sans tarder.

Vendredi, KZK ! Décompressez de la dure semaine de labeur ! Avec elle, fini les tracasseries du lundi suivant ! Du surf, du slalom et on se chauffe pour les sorties du week-end.

Et tout frais, après le KZK, un nouveau concept vient tout juste d'arriver, la préparation du cours du lendemain avec un rafraîchissement jovial. Convivial et productif voilà là un parfait cocktail pour faire avancer les choses.

Durant la semaine il y a les entraînements de Polo. Le mardi et le jeudi pour les juniors et les seniors.

Et pour bien terminer, il ne faut surtout pas oublier les séances de musculation et de Street-Workout pour la prise de masse.

Cours Rivière

Cours moyens-avancés automne

Samedi matin, 9.00 à 13.00

Du 25 août au 10 octobre

RDV aux Neigles

Responsable : Alexi, Mathias, Sacha et Gaëtan

Cours débutants automne

Samedi matin, 9.00 à 12.00

Du 25 août au 10 octobre

RDV aux Neigles

Responsables : Alexi, Mathias, Sacha et Gaëtan

Cours école de Villars-sur-Glâne

Mercredi après-midi 16.30 à 19.00

30 août au 11 octobre

Responsable : Alexandre

Entraînement KZK

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

Prendre contact avec Beni ou Sacha pour les détails.

Vendredi soir, 17.15 – 21.00

RDV aux Neigles

Responsables : Beni, Sacha

Rafraîchissement spécial préparation du cours du samedi

Vendredi soir, dès 21:00

Du 24 août au 9 octobre

Responsable : Samuel et 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 et sénior

Mardi, 18.00 – 20.00

Jeudi, 18.00 – 20.00

Responsables : Alex, Stéphane

Dimanche

Jeu libre aux Neigles

16.00 – 18.30

Inscription jusqu'au samedi soir chez Alain

Fitness

Différents entraînements de condition physique sont prévus à l'intérieur et à l'extérieur.

Muscul

Mercredi, 18.30 – 19.30

Vendredi, 18.30 – 20.00 (seulement pour athlètes confirmés)

Samedi, 15.30 – 16.30

Lieu : Vignettaz

Responsable : David

Street Workout

Lundi, 18.00 – 19.30

Responsable : David

Lieu : Patinoire de Marly

Responsable : David

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 annuel de 50.-, 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 vous renseignera avec plaisir.

Lütschine Race

Pour un ride d'anthologie sur la méga rivière du Berner Oberland.

26 août, RDV 9h

Pour avancés.

Organisé par Andreas

Journée parents et amis

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

2 septembre, RDV 9h

Pour tous.

Organisé par Sacha

Journée du club

Magnifique opportunité de venir profiter d'une belle grillade et d'un verre de l'amitié.

9 septembre

Pour tous.

Organisé par Luca

Sortie surprise

Une navigue découverte dans nos régions, peut-être ;-))

16 septembre, RDV 9h

Pour tous

Organisé par Samuel

Dranses de Thonon

Pour progresser dans les rouleaux et les vagues.

16 septembre, RDV 9h

Ouvert aux moyens.

Organisé par Mathias

Loto

L'incontournable soirée loto, amenez vos gris-gris ça porte chance !

13 octobre

Ouvert à tous.

Organisé par David

Haute Sarine

Pour clôturer la saison en rivière quoi de mieux qu'un retour aux sources.

14 octobre, RDV 9h

Ouvert à tous.

Organisé par Sacha

Swiss Kayak Challenge

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

20-21 octobre, RDV 8h

Ouvert à tous.

Organisé par Jérémy

Ballade dans les Préalpes

Journée de marche dans les couleurs d'automne.

27 octobre, RDV 9h

Ouvert à tous.

Organisé par Luca

Journée de réparation

Faut faire de l'ordre de temps en temps !

28 octobre

Ouvert à tous.

Organisé par Martin

Week-end VTT

Un week-end de fou pour prendre des gros mollets.

3-4 novembre, RDV 9h

Ouvert à tous.

Organisé par Beni

Tournois de Polo

**29-30 septembre, Fribourg,
Championnats Suisses.**

Venez soutenir les équipes fribourgeoises ainsi que les autres venues de toute la Suisse.

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. Plus d'information sur

<http://www.kayakfribourg.ch/index.php?page=cours.php>

Comité

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

Les dernières infos se trouvent sur www.kayakfribourg.ch

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

