

Feuille info été 2008 (juin - octobre)



Hello,

Nous avons commencé notre collaboration avec le club d'aviron dans les locaux situés aux Neigles. Afin d'éviter tout dommage collatéral, il serait opportun de respecter les comportements suivants :

- 1) Les personnes qui s'entraînent doivent toujours **fermer les Neigles**, pendant et après les séances
- 2) Prenez la peine de **nettoyer le local des Neigles** afin de rendre accueillant notre lieu, il en va de l'image du club

Le CCF pour ceux qui le découvrent...

Suivre les cours régulièrement afin de progresser pour participer à des sorties considérées comme plus difficiles, voilà un challenge qui vous fera découvrir de nouveaux horizons, de nouvelles personnes et peut-être de nouvelles cultures.

Une liste des cours est disponible dans ce fascicule qui est édité trois fois l'an.

Pour participer aux sorties du club, des feuilles d'inscriptions sont affichées aux Neigles avec, selon la difficulté de la rivière, une couleur différente :

- le vert : tout à fait adapté aux débutants
- le bleu : pour les moyens, mais discuter avec le responsable de la sortie afin de définir si vous auriez le niveau nécessaire pour la sortie prévue
- le rouge : il vous faudra patienter deux, trois (voir plus) saisons de kayak afin d'atteindre le niveau avancé pour participer à ces sorties, parfois à l'étranger, tout à fait sublime et qui laisse des souvenirs impérissables

La meilleure manière de se tenir au courant des activités est d'accéder au site web du CCF :

<http://www.kayakfribourg.ch/>

...dans lequel les activités sont répertoriées (actualités => agenda) ainsi que des nouvelles de dernières minutes, soit pour un complément d'information sur une sortie, soit pour un événement de dernière minute.

En dernière page, vous trouverez aussi les numéros de téléphone du responsable des cours (Cyril Gaston) qui vous aiguillera sur toutes les questions liées à votre formation et du président du CCF (Alain Zurkinden) pour tous les autres points.

La journée des anciens

Le samedi 20 septembre 08 se déroulera la journée des anciens du CCF. Ancien ne veut pas dire que les jeunes ne sont pas invités, c'est justement l'occasion de découvrir des personnes sans lesquelles le club CCF ne seraient pas là aujourd'hui.

L'apéro est offert par le CCF dès 11h00

Michel Rumo (026 413 10 88) attend vos inscriptions avec impatience

Kayak en Test

KayakAventure met à disposition des membres du CCF 3 kayaks de la marque canadienne Riot :

- 1 Nitro, ce kayak est utilisé par Cyril, il faut voir avec lui pour le tester
- 1 Booster
- 1 Thunder

Règle :

A tester uniquement en présence d'un moniteur. Les kayaks se trouvent dans le local « Kayak Polo » et sont reconnaissables aux autocollants « Kayak Aventure »

Merci de cette démarche, le CCF

Sortie pour tous, à Goumois

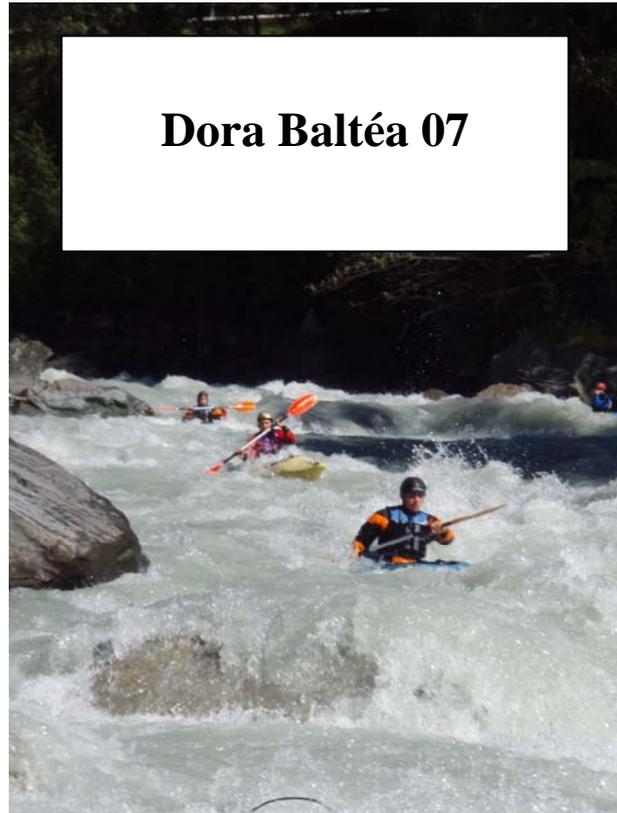
Comme annoncé lors de l'assemblée générale et dans notre journal « La Pagaie », le CCF organise un week-end (les 5-6 juillet 08) dans le Jura.

Cette sortie est prévue pour tout le monde, du débutant au champion. Il y a également la possibilité de faire du vélo, de la marche etc. C'est un coin de paradis. Possibilité aussi de se rendre sur les rives du Doubs déjà le vendredi soir !!!

De plus, le CCF prend en charge les frais :

- ✓ du camping
- ✓ ainsi que l'apéro !!!

Merci de me confirmer votre venue : nrju@bluewin.ch



POLO

Entraînements de polo :

Tous les jeudis, dès l'ouverture de la Motta jusqu'à la fin septembre 2008, de 20h00 à 21h15

=> RDV à 19h15 aux Neigles

Ainsi que tous les dimanches à 17H00

Responsables des entraînements : Stéphane, Alain, Kathia,
Alexandre & Claude

Tournoi de polo :

23 -24 août 2008 Pfy

13-14 septembre 2008 Rapperswil

20-21 septembre 2008 MurgCup

27-28 septembre 2008 Fribourg

4-5 octobre 2008 Championnats Suisse (date non confirmée)

DESCENTE

Les entraînements de descente seront définis directement par Alain et Roland J. lors de chaque exercice sur l'eau afin d'optimiser la saison de descente pour les compétiteurs.

Responsables et contacts : Alain & Roland

Cours CCF

Débutants :

Du samedi 30 août au samedi 4 octobre 2008, 9h00 aux Neigles

Personnes de contact : Cyril ou Pierre Horner (dit PH)

Moyens & avancés :

Du samedi 30 août au samedi 4 octobre 2008, 9h00 aux Neigles

Du mercredi 3 septembre au mercredi 1 octobre 2008, 18h00 aux Neigles

Personne de contact : Cyril (ou PH)

Info moniteur :

Le programme des cours est rempli par notre coach Cyril, mais **vous devez remplir la feuille des présences affichée au local des Neigles**, il peut y avoir des contrôles de la part de J+S

En cas de problèmes de disponibilité d'un moniteur, vous êtes responsable de vous trouver un remplaçant, Cyril n'est pas votre domestique.

Une solution : moniteurs@kayakfribourg.ch => *valable uniquement depuis votre compte e-mail inscrit dans la mailing liste « moniteurs »*

Inscription aux sorties CCF

Pour toutes les sorties organisées par le club, prière de s'inscrire aux Neigles sur les feuilles de couleur et de prendre contact avec les responsables en cas de questions par rapport à la sortie.

Code utilisé :

Feuille verte : niveau débutant

Feuille bleu : niveau moyen

Feuille rouge : niveau avancé

Compétitions & sorties CCF

<i>N°</i>	<i>Lieu</i>	<i>Date</i>	<i>Remarque</i>	<i>Responsable</i>
CCF 7	Huningue (bassin)	29 juin	Niveaux : tous	Alexandre M.
CCF 8	Sortie du CCF à Goumois	5-6 juillet	Niveaux : tous	Roland J.
J+S	Camp J+S à la Roche	7-12 juillet	Camp poly-sport	Alain
CCF 9	Dora Baltea & Co	26-27 juillet	Niveau : avancés	Eric (Alain & Kathia)
CCF 10	Lauenen	1 août	Niveau : avancés	Alain
CCF 11	Flims, via ferrata	2-3 août	Pour tous	Alain
CCF 12	Dora Baltea & Co	16-17 août	Niveau : avancés	PH (Eric)
POL2	Tournoi à Pfyn	23-24-août		?
CCF 13	Sortie Parents & Amis	31 août	Famille et débutants	Etienne
POL3	Tournoi à Rapperswil	13-14 sept.		?
POL4	Murg-Cup	20-21 sept.		?
POL5	Tournoi à Fribourg	27-28 sept.	Fête spéciale...	?
CCF 14	Lutschine	5 octobre	Niveau : avancés	Alain
CCF 15	Derby de la Versoix	10-11 octobre	Niveau : tous	Christophe N.

Prière de s'inscrire aux Neigles et de prendre contact avec les responsables.

La vie du CCF, paroles d'un sage

Pour une fois que j'avais un samedi matin de libre, je me suis dit qu'il serait temps d'aller faire un tour au local des Neigles pour voir comment se présente les cours du club.

Alors samedi passé, ni vu ni connu (si seulement), je m'y suis rendu. Bah, c'est toujours surprenant d'arriver au local, surtout quand on vous demande si t'es un nouveau débutant. Mais bon, faut bien s'y faire, tu ne peux pas débouler sur place et rouler les mécaniques. Ces jeunes padawan sont tout le temps présent et reconnaissent tout de suite la force obscure. Mais soulignons qu'il est intéressant de constater que le rythme du kayakiste reste le même. Y'a ceux qui sont là à l'avance et qui ont compris que pour avoir un jupette adéquate vaut mieux être assez rapidement sur place, puis y'a bien évidemment ceux qui arrivent lorsque la remorque est chargée et qui, au lieu de se stresser pour se préparer, se sentent obliger d'expliquer en long et en large le pourquoi du comment du retard.

Bref, au canoë club, tu sais plus ou moins quant t'as rendez-vous mais par contre, le retour, faut pas demander pour quand s'est planifier.

Sidééré, non plutôt impressionner du nombre de personnes qui viennent à l'entraînement le samedi matin, s'est ahurissant. Respect aux moniteurs pour coacher 30 personnes qui doivent charger le matos et partir à Hauterive, car personne se bas au bord de l'eau pour l'utilisation de la même pagaie, voir du bateau (oui oui s'est déjà arrivé). Sur l'eau, je voyais assez un bordel semi organisé et des embarcations sans passager passer à côté de moi dans un flux continu mais.....incroyable, ces élèves là, ils savent même esquimau ter.

Quelle fierté pour le président qui, lors de la prochaine assemblée générale, pourra se vanter d'avoir un contingent de nouveau kayakiste prometteur dans le club alors que lui, ce M^{onsieur}, il s'est juste présenter un samedi matin, à serrer des mains pour ses prochaines élections et est reparti incognito. Bah, on ne vient pas célèbre pour rien, non ?

Alors je tiens à adresser tout d'abord mes sincères remerciements à Cyril, PH et Beni pour leur investissement dans les cours du début de saison, car le travail réaliser est vraiment splendide. Ensuite mes félicitations sont gracieusement offertes à Fabrice, Alyssa, Anaïs, Loïk, Jérémy, Régula, Tobias, Dimitri, Sacha, Silvia, Stefan, Lucien, Eugène, Fabienne, Claire, Andrea, Shayne, Clément, Frédéric, Yvan et j'en passe (et sorry pour ceux que j'ai omis) pour leurs facultés d'adaptation au sein du club, que ce soit dans les bateaux ou hors de l'eau. Chers nouveaux membres, l'assemblée des moniteurs vous a concocté une super suite de la saison, alors profitez bien. Par contre, si vous resté dans le club, votre image va en prendre un coup.

Votre Jedi
Roi des Higlanders

Ouverture de la saison

Cette année il semble qu'il y avait moins de frileux en ce début de saison. En effet, une vingtaine de membres ont participés à cette ouverture de la saison organisée par notre valeureux membre d'honneur Albert. Si certain membre ne se démontait le dos en voulant mettre une bouteille d'eau dans le coffre de leur voiture, nous aurions pu atteindre des sommets en matière de participation. Moralité, l'eau n'est pas si bonne que ça pour la santé

Balade en Corse

L'organisateur de la Corse cuvée 2008, Stéphane Riédo, avait réservé la pluie durant toute la semaine. Le barrage du Rizzanese n'étant pas encore terminé, la descente du Codi, magnifique rivière, avec tout plein d'eau déboucha sur un festival de nage en eau vive afin de rappeler les principes de bases du sauvetage pour toute la saison 2008 de kayak.

Rapport qualité / prix, y a pas mieux : la mise en place de la sécurité pour le passage des « marches du Codi » aura pris une heure... pour 10 secondes de sensations fortes. Qu'importe, le plaisir était réellement présent, avec la rencontre des Grenoblois qui ont navigué avec notre équipe sur le Fiume Grosso en 2007 pour couronner le final. Au programme de l'île de Beauté, ce fût aussi le Liamone, les gorges du Tavignano et le Golo supérieur, avec en cours de semaine une pause surf sur les vagues du « spot secret » d'Ajaccion. Le clou de la semaine reste la descente de la Restonica sur une distance de 1 km, un parcours d'exception où les vieux se sont éclatés au propre comme au figuré...

Piémont dans l'eau, Tessin dans le soleil

Le journal intime de Bruno – Stéphane G. – Rolli n'a malheureusement pas pu être sauvé lors d'une des nagées... Mais l'arrivée de 3 nouveaux comparses leur a apporté au moins le soleil pour quelques unes des belles rivières du Tessin comme la Verzasca, la Moësa ou l'Osura. Entre nous, nous aurions volontiers échangé quelques m³ d'eau de certaines rivières pour remplir un peu le pauvre Ticino et la maigre Reuss.

Swiss Kayak Challenge

Cette compétition, qui réunit toutes les disciplines confondues du kayak, a concrétisé les juniors qui ont gagné le tournoi de polo et les séniors qui ont gagné les courses de régates. De plus, lors d'un tirage au sort, c'est une pagaie qui est venue dans les bagages du CCF jusqu'à Fribourg.

Christophe Nicolet

Pour des raisons professionnelles et militaires, Christophe s'est donné une nouvelle voie dans la course en ligne où il a déjà pu se mettre en évidence dans plusieurs épreuves comme la course des 12km de Rapperswil (2^{ème}) – la Frühlingregatta de Rapperswil (4^{ème} sur 1000m et 200m, 3^{ème} sur 500m, 2^{ème} en K2 sur 1000m et 3^{ème} en K2 sur 200m) – la Mantova international régates (accède à toutes les ½ finales en K1, sauf 500m, et en K2 avec Fabio), 10 nations étaient présentes.

La pile des Dranses

Neuf personnes ont participé à cette sortie aux Dranses, dont notre cher Camilo. Après avoir passablement estropié son « nom », Camilo nous a concocté une « cravate » dont le nœud n'avait de ressemblance qu'avec celui de l'humour. Le clou de la journée fût la Pile, ce long rapide à volume avec un rappel en entrée et un drossage rive gauche en sortie. Au nom ensorceleur, est venu s'ajouter la touche propre, soit Albert, puis Rolli et enfin Beni « emPilés » les uns sur les autres. Seul le dernier a disséqué complètement sa sortie : soit la pagaie en 1^{er}, puis vint le kayak et enfin le personnage lui-même, tout sourire. Soit dit en passant, ce « dernier » personnage est moniteur depuis peu, avis aux amateurs... (Je me demande si les nouveaux experts J+S sont vraiment compétents, Un Inconnu)

Fête au sein du Canoë Club Fribourg le 27 septembre 2008

Chers kayakistes, amis, parents

Afin de nous rencontrer pour nous remémorer nos souvenirs, partager nos expériences, faire connaissance des petits nouveaux et surtout supporter nos équipes de polo qui participeront à leur tournoi annuel, le CCF organise une petite fête dans l'enceinte de la piscine de la Motta le samedi 27 septembre 2008.

Des jeux, un apéro suivi d'un souper seront organisés sur une vue imprenable de notre belle cathédrale.

Plus de détails, comme les heures, les inscriptions, etc. vont suivre sur notre site internet, à l'adresse ci-dessous.

Adresses utiles

Le site web :

<http://www.kayakfribourg.ch/>

Responsable des cours :

Cyril Gaston, 079 437 44 24

E-mail : zoulou666@yahoo.fr

Le président :

Alain Zurkinden, 026 321 16 02 ou 079 572 68 70

A tout bientôt sur l'H₂O, Le CCF