

# Feuille info hiver 08-09 (novembre - mars)



Hello,

Il file droit devant, tantôt dessus, tantôt dessous parmi les remous. Je l'aperçois qui se faufile entre les cailloux, se cabrant tel un cheval pour aller de l'avant. D'aucuns diront que l'un ne va pas sans l'autre, mais force est de constater que chacun suit son chemin, n'en déplaie à l'autre. Le regard furtif, je cherche, je suis, je m'y perds et puis, soulagé je retrouve pour quelques instants espoir. De courte durée, car il s'en va à nouveau, mais de preux chevaliers sont là, la bataille fait rage et la victoire est proche, là, près d'un vulgaire tas de cailloux. Je n'en crois pas mes yeux, enfin je retrouve sérénité et depuis peu ma dignité car nous ne formons qu'un, indissociable à nouveau le long de ce cours d'eau.

*« Dora, extraits d'une nagée, disponible aux éditions CCF, Le Nageur et son bateau »*

## Les Neigles, vos casiers

Lors de la journée réparation aux Neigles, les vieux casiers pour votre matériel ont été débarrassés et les nouveaux remaniés, ce qui a pour conséquences :

- Les personnes désirant un casier doivent s'adresser à Alexandre
- Les affaires personnelles sont à récupérer jusqu'à Noël pour celles et ceux qui ne voudraient plus de casier. De plus, certains vieux casiers ont été éliminés

Merci d'en prendre bonne note et pour tous les points ci-dessus, veuillez contacter Alexandre Monterroso

Merci et toutes celles et ceux qui ont œuvré à cette journée réparation car le travail accompli est impressionnant et permettra de continuer les activités du CCF dans de bonnes conditions

## Gym : Rossens + Halle du Schönberg

Cet hiver, nous avons la possibilité de pratiquer du sport dans différents endroits :

- 1) Tous les dimanches soir de 19h00 à 21h00 dans la salle de gym de Rossens où nous jouons du uni hockey (Alain ou d'autres personnes envoient un SMS afin de s'assurer un nombre suffisant de participants)
- 2) Gym sous forme d'un circuit training le mercredi et vendredi à 17h45 à la halle du Schönberg avec le club d'aviron, participation libre

## La piscine : Le Levant, Fribourg

!!! Attention aux nouveaux horaires !!!

Horaire, tous les samedis du 15 novembre 08 au 14 mars 09 de :

**17h00 à 18h30 : COURS, NAGE LIBRE ET JEUX**

**18h30 à 19h25 : POLO**

Remarque :

Nous disposons d'une demi-heure de plus la piscine. De plus, nous avons volontairement inversé le temps réservé aux cours et pour le polo, prenez en bonne note !

### **A) Règlement de la piscine pour le CCF :**

1. Autorisés : membres actifs, enfants des membres actifs & personnes désirant essayer ce sport.
2. Plongeoir fermé
3. Interdiction d'utiliser les tapis verts et le matériel des écoles
4. Rangement :
  - a. Bateaux vidés, hiloire vers le bas et accrochés sur les supports
  - b. Pagaies et jupettes sur leurs crochets respectifs
  - c. Le responsable quitte en dernier l'endroit et vérifie qu'aucun objet ne se trouve par terre

## B) Responsables de la piscine :

Dates	Responsable piscine	Responsable des jeux
samedi, 15. novembre 2008	<b>Alexandre</b>	Les familles qui viennent avec des enfants s'organisent pour avoir un surveillant dans le bassin. De nombreux jeux d'eau sont à votre disposition.
samedi, 22. novembre 2008	<b>Alexandre</b>	
samedi, 29. novembre 2008	<b>Etienne</b>	
samedi, 6. décembre 2008	<b>Toto, Etienne (polo)</b>	
samedi, 13. décembre 2008	<b>Alain</b>	
samedi, 20. décembre 2008	<b>Eric, Samuel (polo)</b>	
samedi, 10. janvier 2009	<b>Samuel</b>	
samedi, 17. janvier 2009	<b>Andreas</b>	
samedi, 24. janvier 2009	<b>Cyril, Samuel (polo)</b>	
samedi, 31. janvier 2009	<b>Mélanie</b>	
samedi, 7. février 2009	<b>Benjamin</b>	
samedi, 14. février 2009	<b>Benjamin</b>	
samedi, 21. février 2009	<b>Samuel</b>	
samedi, 28. février 2009	<b>Toto, Samuel (polo)</b>	
samedi, 7. mars 2009	<b>Samuel (concours)</b>	
samedi, 14. mars 2009	<b>Alexandre</b>	

- En cas de problèmes – renseignements, veuillez contacter Alain Zurkinden, CEO CCF
- Une liste des membres du CCF a été fournie à la Ville de Fribourg qui est en droit de contrôler les personnes se rendant à la piscine du Levant

**Nous vous rappelons que le responsable de la piscine doit demander au gardien de la piscine si tout c'est bien passé afin d'approuver la soirée (demande de décharge), ainsi que signer le registre.**

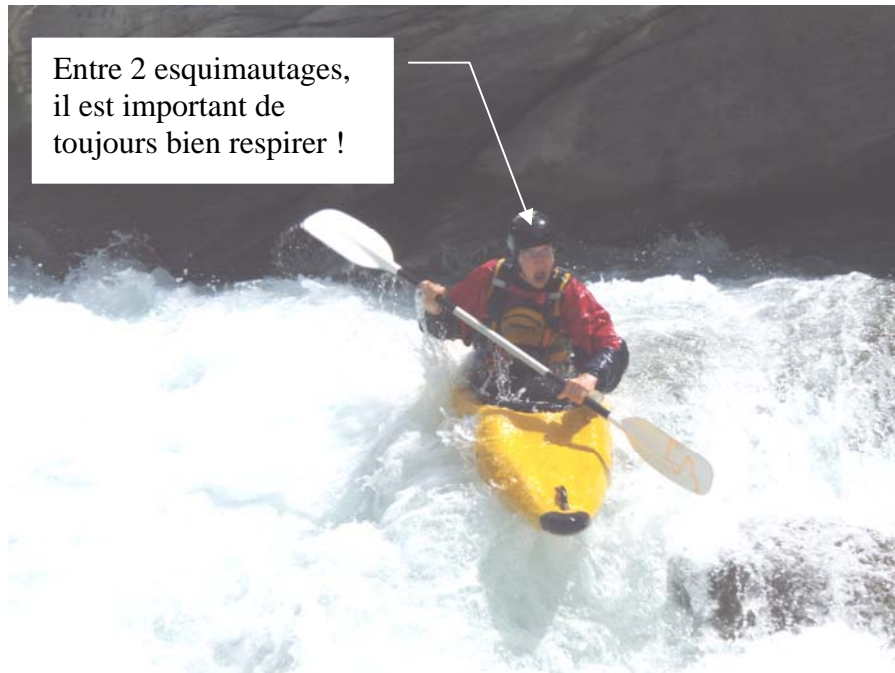
## Entraînements cet hiver sur l'eau

Mercredi à 17h00 dès le 4 novembre 08, descente (Alexandre)

Vendredi à 18h00, polo avancé (Andreas)

*Remarque sur la participation :*

- Polo : prendre contact avec Andreas Wicky afin de convenir des modalités d'entraînements (niveau, etc.)
- Descente : tout le monde est le bienvenu lors de ces entraînements, soyez simplement à l'heure au rendez-vous



[Dora 2008, ex-infran Grande-Evia]

## Résumé des activités du CCF :

(Toutes activités confondues 2008 – début 2009)

Date:	Remarques/ Détails:	Responsable:
15.11.08	Début de la piscine	Alexandre
23.11.08	Zwiebelschwimme (*4)	Huguette, voir note
13.12.08	Wintercup I, Soleure	CCF (*1)
24.12.08	Descente de Noël, RDV à 16h00 aux Neigles	Eric
17.01.09	Wintercup II, Zürich	CCF (*1)
18.01.09	Randonnée en peau de phoque	Andreas W.
24-25.01.09	Week-end de skis aux Paccots	André G.
30.01.09	Assemblée Générale (*3)	CCF (*1)
6-7-8.02.09	Week-end rando, la vallée de Conche (*2)	Benjamin, voir note
07.03.09	Concours d'esquimutage	Samuel
08.03.09	Wintercup III + IV, Brugg	CCF (*1)
14.03.09	Fin de la piscine	Alexandre

(\*1) : voir site web

(\*2) : inscription obligatoire chez Benjamin Nowak, de plus le nombre de places est limité, donc PIPA (1<sup>er</sup> Inscrit Place Assurée)

(\*3) : le tractanda de l'AG vous parviendra ultérieurement

(\*4) : la date de la Zwiebelschwimme est le 23 novembre, mais l'on doit s'inscrire le plus vite possible et d'après les responsables, cela n'est pas sûr qu'il y ait encore de la place. Il n'y a pas de frais et le nombre de personnes est limité, alors les intéressés peuvent s'inscrire chez Huguette au plus tard jusqu'au **10 novembre** et Huguette fera le nécessaire concernant ces inscriptions

De nombreuses personnes nous ont remerciées pour l'organisation de ce camp à Goumois. Merci à Roland et à tous ceux qui ont œuvré à la bonne marche de ce week-end ensoleillé...



[Goumois 08]



[Gérine 08. Petit rappel, Samuel, ton bateau est à l'envers...]

## Tournoi de Polo à Fribourg

Le 14<sup>ème</sup> tournoi international de kayak-polo de Fribourg a reçu durant le samedi soir, les membres du CCF dans le cadre d'un souper. Malgré le froid, une bonne partie s'était déplacée à la piscine de la Motta le samedi soir afin de se retrouver dans le contexte lié à ce tournoi.

Merci aux supporters, à tout ceux qui œuvré à la bonne marche de ces 2 jours de tournoi, à celles et ceux qui se sont investis à la préparation de gâteaux, qui ont préparé et servi le repas de samedi soir.

### *Adresses utiles*

Le site web :

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

Responsable des cours :

Cyril Gaston, 079 727 84 99

E-mail : [zoulou666@yahoo.fr](mailto:zoulou666@yahoo.fr)

Le président :

Alain Zurkinden, 079 735 10 83 (Note : no fixe n'est plus valable)

*Toute l'équipe du comité vous souhaite de joyeuses  
et agréables fêtes de fin d'année et vous présente  
d'ores et déjà ses meilleurs vœux pour l'année 2009*