

Feuille Info — Printemps 2009
mars – août



La piscine de cet hiver

Cette fois, tout le monde esquimaute comme des chefs! Merci à tous pour votre participation à la piscine de cet hiver. Vous avez été nombreux à venir et tout s'est déroulé au mieux dans une bonne humeur franchement sympathique. On se réjouit de vous retrouver sur l'eau un peu plus vite pour tester votre esquimautage dans des conditions plus excitantes.

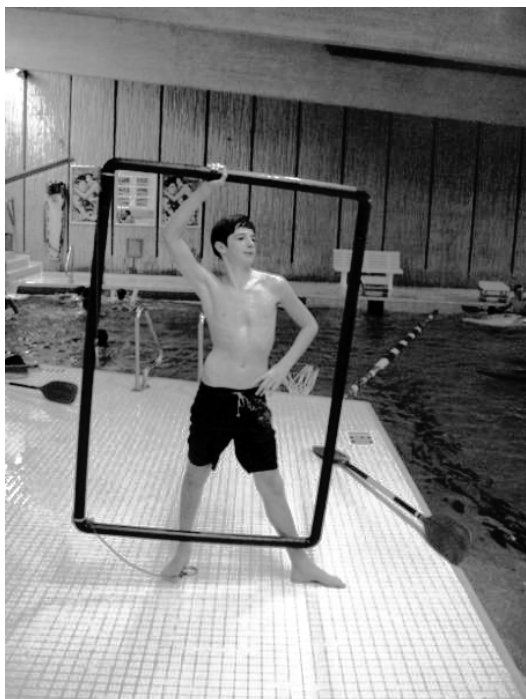
Quant aux concours d'esquimautage, voici les résultats. Emile gagne, pour sa non-participation pour cause de foulure de gencive supérieure, le droit de choisir le moniteur qui va le retourner avant chaque sortie de cette année.

Toto	7 sec 09
Jérémy	9 sec 05
Sam	10 sec 04
Dimitri	11 sec 01
Martin	11 sec 08
Anais	12 sec 01
Bastien	12 sec 01
Hélène	12 sec 02
Romain	15 sec 02
Henry	15 sec 03
Sebastien	16 sec 08
Eugène	20 sec 08
David	22 sec 03

5-à-fond-les-manettes

Sam	19
Toto	18
Bastien	16
Helene	14
Dimitri	14
Anais	14
Henry	13
Jérémy	12
Martin	12
Romain	11
Sebastian	11
David	9
Eugène	6

la-mort-qui-tue-
en-45-secondes



C'est inspirant la piscine!

Les Neigles

Andreas a travaillé dur pour que les Neigles brillent comme un sou neuf pour la reprise de la saison. Nous vous rappelons qu'il faut toujours **fermer à clé la porte d'entrée et celle des vestiaires** quand vous êtes sur l'eau ou avant que vous partiez. Et pensez à **ne pas faire sécher d'affaires de navigue dans le couloir ni la chaudière**. En effet ça pourrait poser des problèmes importants avec la ville et les assurances. Merci aussi de laisser la place propre après votre passage. Nous partageons les vestiaires avec le club d'aviron et le club de boxe, alors pensez à les laisser dans un état pas trop pitoyable. Un coup de jet et un autre de racler, c'est vite passé.

Entraînements

Pour les moyens, les entraînements reprennent **le samedi 4 avril** à 09h00. Cette année, toujours pour les moyens, **les entraînements du mercredi sont déplacés au mardi** à 18h00.

Les débutants commencent le **samedi 25 avril**, aussi à 09h00.

Des entraînements de polo prennent place à **la piscine de la Motta tous les jeudi soir dès le 6 mai à 20h00**. En mai et en septembre, ils finiront à 21h15 et à 21h30 pour les mois de juin, juillet et août.

Dès **le dimanche 26 avril**, il y a polo aux Neigles pour les juniors à 16h30 et pour les moins jeunes à 18h00.

Polo toujours, les mercredis soirs à 17h00 pour les jeunes **dès le 22 avril**.

Et c'est sans oublier le polo des filles du lundi soir!

Tous les entraînements sont encadrés par un moniteur compétent au moins.

Location de matériel

Merci de remplir la petite feuille que vous trouverez en annexe pour la location de matériel. Merci de la retourner d'ici le mois de mai à Andreas.

Le thème de l'année: la sécurité

Vous vous en rappelez certainement, le thème de l'année au sein du club est la sécurité. Vous trouverez, avec les feuilles info de cette année, des petits articles qui tournent autour de ce sujet. En plus, vous aurez l'occasion de mettre tout cela en pratique sur deux sorties en rivière surprises organisées par Kathia et Alain. Nous rappelons qu'**il est obligatoire de porter un gilet de sauvetage** pour aller sur l'eau.

Bateaux tests

Cette année encore, Kayak Aventure met 3 bateaux tests à la disposition du club. Il s'agit d'un *Biscuit*, d'un *Remix* et d'un *Remix 59*. Ils sont tous les trois de la marque *Liquidlogic*. Profitez de les essayer. Pensez toutefois à **ne pas les naviguer sur des rivières ou vous risqueriez de les casser**.

Monsieur le Bus

Roland, l'ange gardien de notre bus préféré, nous rappelle que **le conducteur est seul responsable** en cas de problème. Il doit donc conduire avec prudence et vérifier que le chargement soit fait dans les règles de l'art. Pensez aussi à **noter les présences** dans le classeur: mettez-y bien le nom et le prénom des passagers pour que les décomptes ne soient pas un cauchemard.

Jeunesse et Sport

Cette année, **beaucoup de moniteurs doivent faire des CP** pour garder leur reconnaissance J+S. Cette reconnaissance est très importante pour le club car elle permet de recevoir des subventions qui sont importantes pour nous. **Prenez donc contact avec Cyril** par mail à l'adresse zoulou666@yahoo.fr ou sur son mobile au 079 727 84 99 pour qu'il vous dirige sur un cours qui vous convienne. Cette année, si cela vous intéresse, Kathia et Alain organisent un CP de Polo le 5 et 6 septembre à Rapperswil.

Championnats du monde junior de descente

Cette année, les championnats du monde junior de descente sont organisés à Buochs, du 15 au 18 juillet. Le club s'y rendra pour donner un coup de main et en profitera également pour organiser une petite navigue. Rappelons que le club a fait un don financier pour cette compétition.

40 ans du club en 2010

C'est l'année prochaine que le CCF fête ses 40 ans! Si vous voulez organiser des activités à cette occasion ou proposer des idées, prenez contact avec votre comité. Pour rappel, les sages du club (façon de parler, hein) verraient d'un bon oeil qu'une ou plusieurs personnes externes au comité prennent en main cette organisation.

Kayak Aventure

La belle saison se pointe et le magasin de Kayak Aventure en profite pour ouvrir à nouveau ses portes. Pour rappel, il est situé dans les locaux de la Tuilerie au Mouret. Il est ouvert les jeudi et vendredi de 16h30 à 18h30. Vous trouvez plus d'infos sur leur site internet, www.kayakaventure.ch

Sorties

Voici les activités déjà planifiées pour cette première partie d'année. Prenez bien note de **l'ouverture de la saison le dimanche 29 mars à 13h30 aux Neigles**, organisée par Albert. Pour chacune des activités annoncées ci-dessous **des moniteurs compétents sont présents** pour encadrer les navigateurs. Et n'oubliez pas d'aller jeter un coup d'oeil sur le tableau d'affichage des Neigles pour vous inscrire aux sorties et vérifier qu'elles sont à votre niveau. Il y aura aussi une sortie famille à Goumois cet été, mais les dates ne sont pas encore planifiées. Tenez-vous au courant au-travers du site internet!

29 mars	Ouverture de la Saison avec <i>Albert</i>
18 au 26 avril	La Corse, <i>Stéphane & Toto</i>
26 avril	Haute Sarine organisée par <i>Beni</i>
2 et 3 mai	Tournois de Polo de Fribourg par <i>Samuel</i>
10 mai	Haute Sarine avec <i>Alain</i>
16 et 17 mai	Tournoi de polo à Rapperswill
16 au 20 mai	Piémont avec <i>Alain</i>
21 au 24 mai	Camps du club au Tessin
24 mai	Dranse de Thonon, <i>Eric</i>
30 et 31 mai	Haut Rhône avec <i>Alain</i>
30 mai au 1 ^{er} juin	Camp de polo à Décines par <i>Adrien & Mélanie</i>
6 et 7 juin	Polo à Zürich, <i>Jérémy & Andreas</i>
11 juin	Huningue avec <i>Alex</i>
20 et 21 juin	Polo à Pfyn avec <i>Alex</i>
28 juin	Bremgarten avec <i>Cyril</i>
4 et 5 juillet	Isère et Doron de Bozel avec <i>Toto</i>
15 au 18 juillet	Championnats du monde junior de descente, à Buochs
25 et 26 juillet	Dora avec <i>Alain</i>
3 au 8 août	Camps J+S
15 et 16 août	Dora avec <i>Alain</i>

Les périls de l'eau

Comme promis, nous allons tout au long de l'année vous parler de sécurité. Aujourd'hui vous avez droit à un texte qui vous détailles tous les problèmes que peut vous poser votre environnement et surtout comment les prendre en main. Il est inspiré d'un texte de la FFCK. Bonne lecture!

L'environnement réserve au pagayeur des risques pour la santé que l'on ne peut négliger :

Le froid

Lorsque les conditions climatiques sont défavorables (basse température de l'eau associée à un air froid, venteux), mieux vaut être équipé en conséquence: plusieurs couches de vêtements thermiques pour le haut comme pour le bas, ainsi qu'un bon k-way étanche et le pantalon qui va avec. Il est aussi possible de mettre des chaussettes néoprène, des moufles et un bonnet néoprène si les températures sont vraiment basses.

Pensez aussi à bien vous nourrir: on brûle des quatités de calories quand il fait froid.

Les maladies bizarres

Les rivières sont pas toujours très propres. Il y a encore des égoûts qui s'y déversent, des rats, des déchets... en Corse, par exemple, on voit régulièrement des sangliers ou des vaches en décomposition, emportés par la dernière crue. Ça peut provoquer plein de maladies. Une des plus répandues chez les kayakistes est la **leptospirose**. C'est un peu comme une très grosse grippe qui veut plus s'en aller. Mais ça reste assez rare et si vous ne voulez vraiment pas l'attraper, il existe un vaccin que votre médecin de famille peut vous faire sans autre (certains disent qu'il n'est pas toujours efficace...).

Dans tous les cas, ne buvez pas d'eau des rivières (de façon volontaire, bien sûr!).

La foudre et le soleil

Ces risques ne sont pas spécifiques à la pratique du canoë-kayak. Mais il est toujours très important de s'en protéger. Le soleil sur l'eau c'est comme sur la neige: ça fait miroir. Pensez donc à mettre de la crème solaire. Parfois, une casquette est très utile. On en trouve qui se fixent aux casques. Pour la petite histoire, votre serviteur a une fois embarqué sur une rivière des Hautes-Alpes

en fin de journée, alors que le soleil commençait à baisser. La rivière était un vrai miroir qui empêchait de voir les cailloux et c'était tellement violent que notre petite équipée a du s'arrêter après 200 mètres. J'ai été bon pour voir rose pendant deux jours. Bref, protégez-vous et vérifiez que les jeunes et moins jeunes qui vous entourent le fassent aussi.

Quant à la foudre... Si vous pouvez éviter d'aller naviguer sur un grand lac avec votre nouvelle pagaie carbone bien tendue vers le ciel, vous êtes sûr de ne pas revenir en sentant le barbecue.

Les tiques

Les tiques sont des acariens vecteurs de maladies pouvant avoir de graves complications. En Europe il s'agit de la maladie de Lyme et de la méningo-encéphalite à tiques. Une reconnaissance de rivière dans les broussailles ou une ballade en forêt (sous-bois, lisières) sont des occasions de portage de tiques. Il est possible de s'en protéger avec de l'anti-moustique.

Signalétique et guides

En suisse, on trouve assez facilement des cartes nautiques (celle du TCS, par exemple). Du côté de la France, il y a un ouvrage, « Signalétique et Canoë », qui détaille tous les panneaux qu'on pourrait trouver sur les rivières de l'hexagone. Au niveau des guides, les plus fameux et les plus complets sont certainement les DKV. Ils couvrent au moins toute l'europe, sont mis à jour de façon régulière et il est possible de les commander chez tous les libraires.

Prenez donc des guides avec vous pour savoir dans quoi vous vous lancez. Soyez toutefois conscients qu'ils peuvent contenir des erreurs ou ne plus refléter l'état actuel de la rivière (à cause d'une crue, par exemple...). Prenez également des cartes de la région pour vous faire une idée de l'accessibilité de la rivière: est-il possible de sortir en plein milieu en cas de besoin? Et si oui, sur quelle rive?