

# Feuille Info

Printemps 2011

Avril- Juillet



## Et cet hiver alors ?

Et voilà déjà la fin de cette saison hivernale froide mais néanmoins créative ! Cette année encore la piscine était pleine, mais pourtant... un kayakiste n'a jamais froid, non ? C'est tout de même une grande chance d'avoir, une année de plus, pu bénéficier du bassin.. Des parties de water-polo endiablées aux longueurs monotones en passant par les débutants suffocants pour découvrir les joies de l'esquimautage, les samedis soirs n'ont été perdus pour personne ! En plus, le tout s'est déroulé sans aucun accidents si l'on omet le surveillant noyé discrètement dans une cuve de chlore...

Preuve est faite que les kayakistes ne se cantonnent pas dans les piscines par peur de l'eau glaciale. Les cours d'Alain sur le lac ont eu beaucoup de succès. Des entraînements au travers de beaux paysages où la plupart des jeunes participants ont réalisé de grands progrès.

Une fois n'est pas coutume les kayakistes ont fait de la gymnastique, ha ha ! Une activité qui démarrait bien mais qui a fini par s'essouffler comme le vieux Pierre après une rivière un peu agitée... La motivation n'était peut être pas toujours au rendez-vous, normal je dirais lorsque nous ne sommes pas dans un bateau.

La descente de Noël fut un moment magnifique et plein de féeries malgré nos quelques figures un peu abstraites faisant plus penser à des tumeurs de Noël qu'à de zolis étoiles. Toutes les années, toujours le même thé servi chaleureusement à bout de pagaies et qui vous brûle les mains, mais quelle importance... C'est l'intention qui compte et de toute manière on ne sent déjà plus nos doigts.

Comme pour la descente de Noël, une masse énorme de monde est venu participer à l'assemblée générale. Les jeunes comme les vieux ont passé une superbe soirée en compagnie de la fine fleur du kayak club réunis autour d'une assiette de spaghettis ! Et comme toujours le club se porte comme un charme. Les comptes ont été à nouveau validés, la sécurité a été encore une fois abordée et bien sûr JérémY avait, comme à son habitude, tout oublié !

Les poloïstes ont tout de même mis les pieds dans un kayak, même si le manque d'eau a réussi à faire annuler quelque entraînement. Et on n'est pourtant pas exigeant, mais il n'y aura jamais assez d'eau pour tous nous satisfaire.

Cela ne les a pas empêché d'aller jusqu'à Horb où les juniors ont décroché la 3<sup>ème</sup> place en laissant, par respect, les miettes aux séniors pour qu'ils se classent 5<sup>ème</sup> ! Un grand bravo aux juniors et pour les autres, ben vous savez ce qu'il reste à faire... De la rivière !

Du côté des Neigles, Emile le Grand et Dimitri l'agile ont tenté de fabriquer un idole à la gloire du kayak club: un char de carnaval. Malheureusement, la malchance et la flemme ont écourté la vie pourtant prometteuse de ce beau projet. Qui sait ? Un jour peut être, de courageux navigateurs tenteront à nouveau cette aventure à l'instar de leurs ancêtres. Bref, il nous en faut un pour l'année prochaine ! Notre club, au cœur de la ville, ne peut plus se permettre de ne pas être représenté lors de la plus grande réunion d'esprits subtiles, fins et raffinés qu'est le carnaval des Bolzes.

Décidément l'hiver n'est pas propice au développement aquatique mais au moins Alexandre est resté dans le thème de la flotte en organisant un week-end end de ski mémorable au... Lac noir. La neige n'ayant pas voulu ce montrer aux Paccots, il a fallu aller plus loin, vers l'infini et au delà ! Mais que ne ferions nous pas pour une fondue ? Ils ont pu donc profiter des pistes sous un magnifique soleil en compagnie du nounours Monteroso. Petit rappel utile: le vin blanc doit "dans" la fondu...

Un autre week-end end a été également organisé pas Béni, notre fidèle Suisse-allemand ! Ils sont donc partis vers la montagne pour y faire de la randonnée. A nouveau une belle activité et qui devrait nous entraîner, pour les samedis matins, à marcher dans les 20 cm d'eau de la Sarine... Présence inestimable pour cet évènement : Jean-Claude qui

fut accueilli à bras ouverts par Nowak junior " il est défois pénible car il fonctionne un peu plus lent que le reste, mais il reste tout de même une personne agréable "

Et ce sont sur ces mots pleins de sagesse que nous terminons cette rubrique rétrospective.

## **Le thème de l'année**

Pour une fois, c'est le respect du matériel qui vole la vedette à la sécurité sur l'eau. Vous noterez le message subtile disant gentiment : " Noyez-vous, empalez-vous sur les branches, écrasez-vous sur les rochers... mais faites le avec votre matos ! " Bon j'exagère un peu mais le kayak club n'est pas une réserve sans fond de matériel. Alors, achetez-vous en, les occasions au club ne manquent pas et avoir son propre bateau est tout de même plus sympa.

Bien sur les accidents arrivent et de temps en temps, une pièce d'équipement se casse ou descend la rivière sans son propriétaire, mais il y a toujours des limites ! Lorsque l'on voit des membres actifs trainer leurs kayaks... non, les kayaks du club sur une centaine de mètre de gravier, il y a de quoi se poser quelques questions... De même, un petit retour à la sécurité n'étant pas interdit, lorsque les bateaux giclent de la remorque pour aller prendre l'air sur la route bétonnée, on est en droit de ce demander qui sanglait avant le départ.

Bref durant l'année passée, beaucoup

de matériel a souffert de notre enthousiasme et de notre créativité débordante. On ne compte plus le nombre de pagaies qui gisent au fond de la haute Sarine ou même dans les rouleaux de la Dora. Mais la palme revient sans conteste à Martin Corpataux qui réussit pour la première fois dans l'histoire à perdre une pagaie, une vessie et finalement le bateau en entier !

Voilà un exemple certes cruel mais juste. En résumé: pour l'amour du kayak et par respect envers le système nerveux de notre bien aimé Alain, respectez le matériel !

A noter que tout contrevenant sera noyé immédiatement dans le fond vaseux de notre Sarine avec, aux pieds, une paire de chaussures toute neuve en béton armé, celles-ci offertes gracieusement par le comité du club. Kayakistes, vous voilà prévenus !

Toujours à propos du matériel, nous espérons vous voir nombreux lors de la journée d'entretien du local organisée par Andréas Wicki dans le courant du printemps.

## **Ce n'est qu'un " au revoir ! "**

Lola, notre beau bus part enfin à la retraite après de nombreuses années de bons et loyaux services.

Tu resteras toujours dans nos mémoires comme le compagnon de toutes les sorties, comme le dortoir de beaucoup de week-ends. Mais ce n'est qu'un " au

revoir ", en effet le club possède déjà un bus neuf et est prêt à offrir gratuitement son ancien véhicule à n'importe quel membre à la seule condition qu'il le lui prête pour certaines occasions.

Sauvez Lola des dents de la broyeuse !

## **Et ça redémarre !**

Avec le soleil et les petits oiseaux, on dépoussière les bateaux et on repart sur l'eau :

### **Polo**

Notre équipe de kayak polo n'est de loin pas la pire, alors profitons en pour les féliciter une fois de plus pour leurs résultats ! C'est avec plaisir que nous leur offrons les moyens de devenir encore meilleurs !

Le Polo, au Neigles, recommence dès le dimanche 3 avril de 16h00 à 20h00 et finira le 24 juillet

Puis une autre session d'entraînements débute le mercredi 13 avril de 17h00 à 20h00 et durera jusqu'au 27 juillet.

Et finalement, les poloïstes se retrouveront dans la piscine de la Motta à partir du jeudi 14 avril, de 20h00 à 21h00 et cela pendant 3 beaux mois jusqu'au 28 juillet

Elle est où la baballe ?

### **Rivière**

Il y a à nouveau de l'eau ! Super non ? Encore plus de nouveaux kayakistes motivés pour remplir les rivières durant une année encore.

Les cours débutants auront lieu le

samedi matin à **9h00** devant le local des Neigles. Ils commenceront le **30 avril** et dureront jusqu'au **2 juillet**.

Pour l'équipement, mieux vaut prendre des habits chauds et pas dommages. Si vous n'avez pas de chaussures pour aller dans l'eau, prenez une bonne paire de baskets. Pour tout les porteurs de lunettes, procurez-vous quelque chose de solide pour les fixer solidement ou prenez des lentilles, jetables de préférence. Veuillez vous inscrire chez le grand, mais le non moins modeste Samuel Weaber.

Les moyens-avancés recommenceront à naviguer dès le **4 avril** également à **9h00** aux Neigles et ce jusqu'au **2 juillet**.

Un cours supplémentaire d'esquimaudage a également été mis sur pieds pour tous les jeunes qui ont tendance à vouloir rester un peu trop longtemps sous l'eau . Ce cours indispensable et

dirigé par le grand maître Samuel aura lieu du **5 mai** au **28 juillet** dans la piscine de la motta, le jeudi soir de **20h00** à **21h00**. Encore une fois, préciser votre présence au minimum la veille à notre Samuellinouchet. Il est sensible le pauvre et n'aime pas être tout seul a un entraînement.

## Activités

Cette année, le club vous encourage à organiser de plus en plus d'activités par vous-même ! Ce n'est pas bien dur et cela fait vivre notre organisation.

Prenez donc un bout de papier, un crayon et un peu de bon sens pour nous proposer vos envies de rivières. Notre comité se fera une joie de souffrir sous les milliers de mails et de coups de téléphones d'organisateur zélés.

Mais en attendant, les moniteurs, président, membres du comité et autre bestioles bizarres vous ont préparé quelques sorties prometteuses



Le 4 avril	Aubonne	Alain Zurkinden
Du 22 au 29 avril	Semaine de navigue	Beni
Du 30 avril au 1er mai	Toumois de Fribourg	Jérémy
Du 7 au 8 mai	Suisse Kayak Challenge	Alexandre
Du 14 au 15 mai	Boater Cross Singine Berner Oberland	Béni et Andréas
Le 15 mai	Simme	Eric
Du 21 au 22 mai	Swisscup Rapperswil	Bastien
Le 22 mai	Haute-Sarine ( sécurité)	???
Le 29 mai	Dranse	Pierre
Du 2 au 5 juin	Camp du club	Alexandre
Du 11 au 13 juin	Tessin	Reste à définir
Le 19 juin	Surprise	Pierre
Du 2 au 3 juillet	Week-end Sault-Bremnau ou Huningue	Alexandre
Du 9 au 10 juillet	Swisscup Zurich	???
Du 23 au 24 juillet	Dora Baltea	Alain
Du 13 au 14 aout	Swisscup Thurgau Pfyn	Anais
Du 17 au 18 septembre	Murgenthal	Béni
Du 24 au 25 septembre	Schweizermeisterschaften Pfyn	David

Voici un petit descriptif des sorties pour le plus grand plaisir des petits et des vieux désireux d'en savoir plus avant de se lancer dans les vagues !

Pour l'Aubonne, comme vous pourrez le remarquer, la date est déjà passée, nous en sommes désolés mais la cause en est incombée au rédacteur (moi) qui vient tout juste de reprendre cette tâche. Le temps faisant défaut, j'espère que cette rivière ne sera pas perdue pour le club et que nous y retournerons bientôt !

### **Semaine de Navigue du 22 au 29 avril**

Une semaine de navigue là où il y a de l'eau, vraisemblablement au sud.

Style de vie en conséquence, donc navigue à fond tous les jours, apéro et bonne bouffe le soir pour être en forme pour le prochain jour.

Réservé à ceux qui naviguent tout le temps, de préférence les rivières de folies (Classe V).

Exigence spéciale: Accepter le style de navigue "Andreas" appelé aussi à l'arrache.

Attention: limite de participants à 5 personnes.

Sortie dans le Piémont, Tessin, Massif central ou une encore meilleure région.

Organisation: Beni et Andreas, Infos chez eux.

## **Tournois de Fribourg du 30 avril au 1er mai**

Cette année, le tournoi de Fribourg a de nouveau lieu en début de saison. Le soutien de tout le monde sera nécessaire.

Faire des gâteaux, soutenir nos équipes, aidé à manger le repas du soir...

Comme toutes les équipes fortes du suisse et des équipes de France vont participer, des matchs intéressants sont garantis.

Comme d'habitude il se déroulera à la Piscine de la Motta

Le tournoi dure tous le weekend et les finales ont lieu le dimanche après-midi.

## **Swiss kayak challenge du 7 au 8 mai.**

Tout kayakiste qui se respecte doit avoir fait une fois dans sa vie cette compétition. Ce n'est pas une compétition comme les autres, elle représente en un seul week-end toutes les compétitions du kayak. Elle se déroule à Huningue du 7 au 8 mai 2011. Elle accueille tant les débutants que les experts du kayak. Alors si vous êtes intéressé, merci de faire les inscriptions au plus vite, les places étant limité, lorsque la compétition sera pleine, on ne pourra inscrire personne d'autre.

Inscriptions chez Alexandre

Monterroso: alexandre@monterroso.ch

## **Weekend "moderne" du 14 au 15 mai.**

Samedi après-midi, on verra un truc jamais vu sur les chutes de la Singine: Une compétition de Boater-Cross, donc des duels sur un bout de quelques cen-

taines de mètres. Il faut un maximum de participants, sinon on n'arrivera pas à faire une compétition intéressante.

Après la compétition, Andreas et Beni proposent de prolonger directement le weekend au Berner Oberland magnifique. Après un sommeil agréable avec les cloches de vaches dans les oreilles, les rivières de folie du Berner Oberland vont vite nous réveiller. Selon les niveaux d'eaux, on choisira entre Engstlige "la rapide", Kiene "la méchante", Lutschine "la historique" ou Hasliaare "l'inconnu", une combinaison oubien le plus facile, on les fait tous.

En bref !

Le Samedi 14, le rendez-vous est à 13.00 aux Neigles (après le cours) avec picnic

Tous les moyens sont bienvenus

Dimanche: Départ après la compétition de Samedi avec matériel pour dormir, retour dimanche soir.

La sortie est réservé aux avancés

Organisation par Beni et Andreas

## **Simme du 15 mai**

Depuis quelques années, on a plus navigué cette rivière très connu et tout proche. Eric change cela et vous invite à (re)découvrir cette rivière qui offre un très beau paysage.

Rendez-vous à 9.00 aux Neigles

La sortie convient au niveau moyen.

L'organisation est faite par Eric. Infos chez lui au 079 746 30 43

## Camp du club du 2 au 5 juin.

Cette année le Canoë Club Fribourg organise un camp à la Roche. Ce camp est ouvert à tous. Nous irons naviguer chaque jour dans une nouvelle rivière selon les niveaux d'eau. Au cours du camp, nous verrons ce que sont les différentes catégories du kayak et nous en essayeront certaines. Le camp dure 4 jours et commencera le mercredi 1er juin 2011 au soir pour se terminer dimanche 5 juin au soir. A cette fin, le club House a déjà été réservé et nous pourrons donc y passer les 4 jours. Pour une raison d'organisation le délai d'inscription est fixé au dimanche 22 mai. Inscriptions chez Alexandre Monterroso: alexandre@monterroso.ch

## Pour le week-end end du 2 au 3 juillet

Selon envie des participants, journée à Huningue ou week-end à Sault Brennaz! Infos chez Alexandre

## Dora Baltéa du 23 au 24 juillet

L'hiver est parti, emportant le Dahu avec lui. Cependant, une source m'a informée qu'il avait été repéré chez Mario à St-Pierre, se délectant de glace et de pastis. Alors il ne faut pas hésiter, nous devons le rejoindre. Au programme, Dora-galce dora-galce, dora-glace et encore glace, avec en option la Grande Eyvia.

Les avancés peuvent s'inscrire sur la feuille au local des Neigles et les moyens prennent contact avec moi pour en discuter.

Alain.

## Recette dégeue de Beni

Béni et sa machette ont tellement insisté que j'ai fini pas accéder à leurs demande en publiant une recette culinaire hors du commun. Si vous n'avez pas peur de perdre un rein et que vous aimez les sensations fortes, alors:

Zwieback	ca. 1 pro Person	Hacken, in Olivenöl andünsten
Knoblauch	nach Belieben	hacken, andünsten
Saisongemüse (z.B Zuchetti, Auberginen, Peperoni)	Kühlschrank leeren	Schneiden, mitdünsten (zuerst die Gemüse mit der längeren Garzeit)
Piquette (s. Lexikon) Bouillon	1 halbe Flasche 3 Würfel	Ablöschen beigeben, mischen, weiterkochen bis Gemüse gar ist
Gewürz (z.B. Chili, Pfeffer) Wasser	Genügend nach Gefühl (Flüssigkeit – Couscous 1:1)	Beigeben, mischen Beigeben, zum sieden bringen
Couscous	Je nach Hunger	Umrühren, vom Herd nehmen, 5 min quellen lassen
Würziger, intensiver Ziegenkäse	möglichst viel	Raffeln, beigeben, mischen
Rahm	nach Belieben	Beigeben, mischen



comme moi, adopter le mode alimentaire de Béni et Andréas !

## **Saisunküche mit Benjamin und Andreas**

Même s'il est clair que les francophones souffrent malheureusement d'une faiblesse gastrique suite à un volume limité, il ne faut pas hésiter à essayer la nouvelle cuisine de Benjamin et Andreas. Avec un peu d'exercice, vous arriverez sans problèmes à adapter les menus afin qu'il convienne à vos besoins délicats.

### **Teil 1: Frühling**

Ziegenkäse-Rotwein-Couscous (4 Personen)

Den Anfang machen wir mit einem unserer Klassiker, den wir während einer Reise in den Cevennen in Frankreich entdeckt haben. Leider ist es schwierig, Ziegenkäse zu finden, der an die Würzigkeit von echtem Cevennischen Bergziegenkäse herankommt.

Anforderungen: Zeit: 2 Bier lang

Je nach Lust mit Salat servieren.  
Zu diesem Menu empfehlen wir einen blumigen Rotwein.

Merci aux organisateurs pour les descriptifs des sorties.

**Adieu lecteurs.**

**Merci d'avoir lu cette feuille info et d'y avoir prêté attention. Ces pages ne s'autodétruiront pas dans 20 secondes et je vous imagine déjà vous dirigez en souriant vers la poubelle à papier (ou la poubelle tout court si vous polluer la planète !) Mais ne jeter pas cette feuille info. Si vous voulez la rendre heureuse pour la fin de ses jours, punaisez-la délicatement dans votre placard et accordez lui quelques doux regards de temps en temps.**

**PS: si vous n'en avez pas encore, pensez à vous acheter une poubelle à papier !**

Henri Marbacher, rédacteur