

Feuille Info — Été 2009
juillet – octobre



Perles de Corse

*Les 3 kilos que t'as perdu,
c'est l'eau que t'as avalé.*

Faut mettre les freins de panne quand on freine!

Faut faire le plein, y'a le plein qu'est vide!

Bon, j'ai une corde. Je la lance comment?

Avant de lancer la corde, il faut toujours se préparer un minimum. En premier lieu, il faut être prêt à retenir le nageur qui aura attrapé votre corde: vous serez donc bien calés contre un caillou et non pas en équilibre sur un tronc mouillé.

Ensuite, on vérifiera qu'il n'y a pas de danger où la corde risque d'emmener le nageur.

Quand votre camarade passe à la nage, poussez une puissante *bouèlée* avant de lancer la corde, pour qu'il soit conscient qu'une corde arrive. Lancez la corde un peu en aval du nageur: ce dernier va facilement plus vite que la corde et il est plus facile pour lui de se déplacer vers l'aval. Pour lancer la corde, on balance le bras d'arrière en avant et on la lâche quand le bras est à l'horizontale. Pensez à en garder une bonne longueur avec vous et surtout à ne pas vous emmêler dedans.

Si vous deviez relancer la corde rapidement, remplissez le sac d'eau au lieu de ranger la corde.

Et maintenant?

De temps à autres, déroulez votre corde pour la faire sécher. Pensez aussi à la ranger vous-même si vous n'êtes pas le dernier à avoir utilisé votre corde.

Munissez vous aussi de mousquetons à vis. Ils sont très pratiques pour attacher la corde à un bateau ou à un gilet, ou même pour la fixer dans votre bateau.

qui est utilisé pour faire sécher les affaires de navigues quand elle est tendue entre deux arbres (ou à attacher les Padawan révolutionnaires, mais c'est une autre histoire).

On l'utilise assez rarement et, de par ce fait, on comprend pas très bien pourquoi on doit toujours la prendre. Cependant, la corde de sauvetage est un élément **vital** de l'équipement de base du parfait navigateur. Elle va permettre d'aller rechercher Toto dans un rouleau un peu trop collant, d'attacher Bruno qui va rechercher Eric dans un rappel corse, d'encorder Kathia pour aller rechercher des bateaux coincés sur des cailloux, de faire descendre des falaises à nos embarcations lors de portages conséquents... Et même si vous ne savez pas utiliser la corde que vous avez dans votre bateau, elle pourra toujours être utile à un de vos camarades. Donc, **prenez une corde avec vous** chaque fois que vous allez naviguer.

Okay, j'achète une corde. Mais... laquelle?

Le choix de la corde est toujours difficile. Pour PH (initiales inventées, toute ressemblance avec quelqu'un d'existant serait une coïncidence terrible), la corde doit pouvoir se ranger rapidement, par grosses poignées dans le sac. On choisira donc de préférence un sac en tissu qui n'abîme pas les mains lors du rangement.

Elle doit aussi être assez longue. Un corde de 15 mètres sera par exemple très souvent limite. Par contre, ne faites pas l'acquisition d'une corde de 40 mètres. Lancer à une telle distance relève de l'exploit. **Une longueur de 25 mètres est idéale.**

Ensuite, vous verrez qu'il existe plusieurs sortes de sacs. Il y en a qui se fixent à la taille. C'est très pratique et ça permet d'avoir toujours sa corde sur soi quand on sort du bateau. Mais d'une façon générale, ces cordes sont aussi plus petites pour ne pas gêner le navigateur, et il est donc rare d'en trouver une de bonne taille. Sinon, les cordes se présentent sous forme de sac qu'on glisse derrière son siège ou entre ses jambes. Faites cependant attention à toujours pouvoir l'extraire très rapidement.

Retrospective

C'était un début de saison bien rempli pour le CCF. Ça a commencé par la *Corse*, où dix jeunes et moins jeunes sont partis profiter des bienfaits de l'île de beauté. S'en est suivi une quantité de rivières bien de chez nous, dont plusieurs *Haute Sarine*, des *Singines* et les *Dranses*, *Hüningue* et d'autres encore. Alain et Kathia ont profité d'une Sarine pour nous rappeler et nous faire pratiquer quelques points importants concernant la sécurité.

À l'Ascension, c'est au *Piémont* et dans le *Tessin* que le club est parti naviguer, à l'occasion du camps du club: beaucoup de soleil, beaucoup d'eau et plein de souvenirs en tête. Vous trouverez quelques photos sur le site web.

Du côté polo, c'est une quantité phénoménale d'activités qui ont pris place. Pour en citer quelques unes, nous avons vu Anaïs et Mélanie partir à *Philippsburg* dans le cadre de l'équipe féminine U-21 et prendre la deuxième place. À *Rappi* et à *Zürich*, les juniors ont pris la victoire: bravo à eux et bonne chance pour la suite! Une partie de nos poloïstes sont encore allés à *Essen*, en Allemagne et on a vu pas moins de 17 personnes se déplacer pour le tournoi de *Pfyn* (juniors 2e et seniors 6e). Le tournoi de polo de Fribourg a malheureusement dû être annulé. Le nombre d'inscriptions était trop faible. En effet, le tournoi tombait en même temps qu'une compétition internationale à Charleroi qui a attiré toutes les équipes.

Et du côté de la course en ligne, c'est un grand bravo qui va à Christophe, qui s'est sélectionné pour les championnats d'Europe en catégorie K2. On te tient les pouces!

Pour finir sur une note formation, toutes nos félicitations vont à Jeremy qui a passé avec succès ses cours d'aide moniteur et de moniteur.

Prochains cours

Pas de pause pour les cours de polo! Ils ont effectivement lieu tous les mercredis, jeudis et dimanches. À noter que le dimanche, les horaires ont changé: c'est maintenant à 17 heures, et pour tout le monde.

Les cours en rivière s'arrêtent le 4 juillet pour tous. Le samedi 29 août, c'est en fanfare et avec Pierre que ça recommence pour les nouveaux débutants, ceux de ce printemps passent chez les moyens. Pour

les moyens, les cours reprennent également ce samedi-là mais ils commenceront par la sortie club à Goumois. Les horaires ne changent pas, à savoir 09h00 pour tous le samedi matin et 18h00 le mardi. Pour rappel, les cours du samedi se terminent au plus tard à 13h00.

Les cours de polo s'arrêteront autour du 21 octobre et les cours rivière le samedi 3 octobre.

Faites de la publicité autour de vous pour les cours! Nous serons content d'accueillir vos camarades de classe ou vos collègues à la rentrée.

Prochaines sorties

L'été sera chaud! Beaucoup de sorties sont planifiées pour cette fin d'année. Comme d'habitude, des feuilles d'inscription sont disponibles aux Neigles.

Pour ceux qui participent aux deux Dora, merci d'indiquer à Alain si vous pouvez prendre la route le vendredi déjà.

Quant à la sortie à Goumois, elle est ouverte à tous. De plus, c'est le club qui offre les déplacements et l'apéro, alors venez en nombre!

4 et 5 juillet	Isère et Doron de Bozel avec <i>Toto</i>
18 et 19 juillet	Buochs par <i>Pierre</i>
25 et 26 juillet	Dora avec <i>Alain</i>
1 ^{er} août	via ferrata du Gantrisch avec <i>Alain</i>
15 et 16 août	Dora avec <i>Alain</i>
29 août	Tournoi de polo à Zürich
29 et 30 août	Weekend club à Goumois, par <i>Toto & Alain</i>
6 septembre	Lauenen et Sarine avec <i>Pierre</i>
13 septembre	Sortie surprise avec <i>Toto</i>
4 octobre	Triathlon, <i>Sam & Andreas</i>
10 et 11 octobre	Versoix avec <i>Sam</i>
7 novembre	Journée réparation avec <i>Andreas</i>
24 décembre	Descente de Noël avec <i>Le Père Noël</i>

Assurance accidents

Plusieurs assurances accidents considèrent que le kayak est un sport à risques. Cela implique que dans certains cas, il est nécessaire d'avoir une assurance complémentaire pour être couvert lors de nos activités sur la rivière. Prenez donc le temps de vérifier si les accidents qu'il vous arriverait sur l'eau sont couverts ou non.

Mailing list

Les mailing list du club ont eu quelques problèmes en ce début d'année. Il est donc possible que vous ayez loupé quelques mails et nous nous en excusons. Tout sera réparé d'ici fin juillet.

Bateaux à vendre

Plusieurs bateaux de notre flotte sont à vendre. Si cela vous intéresse, prenez contact avec Andreas qui se fera un plaisir de vous donner plus d'informations. Son numéro de téléphone est le **079 443 61 41**.

Les Neigles, c'est pas une poubelle!

Le responsable des Neigles nous rappelle que nos locaux ne sont pas une poubelle. Merci de ne pas y laisser trainer vos vieilles chaises de camping et autre restes de vos sorties.

Gardez également à l'esprit que nous partageons les vestiaires avec des boxeurs et les gens de l'aviron. Pensez donc à les nettoyer après les cours ou les sorties.

Sécurité

Comme annoncé dans la précédente feuille info, nous continuons notre saga sécurité avec quelques idées et informations en rapport avec les cordes de sauvetage.

La corde de sauvetage, c'est le truc qui prend de la place dans le bateau, qui a tendance à moisir oubliée quelque part aux Neigles, bref, c'est ce