
Feuille info

Hiver 2024-2025



Canoë Club Fribourg

www.kayakfribourg.ch

Cours hivernaux

Endurance

L'endurance sur le lac est un entraînement idéal pour garder la forme durant tout l'hiver et améliorer sa condition physique afin d'être plus performant sur le terrain et dans les vagues.

Les entraînements d'endurance ont lieu le samedi avant la piscine à 14h30.

Un autre entraînement d'endurance a lieu le mardi soir à 17h45, donc de nuit.

Musculation le mercredi

Le club a la chance de pouvoir bénéficier d'une salle de musculation à l'école de la Vignettaz tous les mercredi soir et samedi après-midi. Si tu es intéressé·e à aller pousser à la salle, contacte David (079 552 23 37).



Cours en piscine

Reprise le samedi 16 novembre 2024

La piscine est l'occasion pour les participant·e·s aux cours d'entraîner et de perfectionner leur esquimautage ainsi que leur technique en kayak polo. C'est pourquoi le matériel ainsi que l'espace de la piscine sont accordés en priorité aux cours. Le club attend également que les moniteur·trices s'investissent pour aider les élèves. Ainsi, il est possible de nager ou de faire du water-polo s'il y a suffisamment de moniteur·trices qui encadrent les novices et que ces dernier·ères ont assez de place pour s'entraîner.

Les cours ont lieu le samedi soir de 17h à 19h30 à la piscine du Levant.

16 novembre 2024	Yann : Première piscine, rdv à 15h30 aux Neigles
23 novembre 2024	Kelly : cours de polo/esquimautage
30 novembre 2024	Mathias : cours d'esquimautage.
7 décembre 2024	Pas de piscine pour cause de Saint-Nicolas
14 décembre 2024	Margaux : cours de polo/esquimautage.
Vacances de Noël	Pas de piscine le 21.12, le 28.12 et le 04.01
11 janvier 2025	Kelly : cours de polo/esquimautage
18 janvier 2025	Inès : natation synchronisée.
25 janvier 2025	Margaux : cours de polo/esquimautage
1 février 2025	Gaëtan : cours d'esquimautage.
8 février 2025	Kelly : cours de polo/esquimautage
15 février 2025	Nico : cours d'esquimautage.
22 février 2025	Margaux : cours de polo/esquimautage
1 mars 2025	Pas de piscine
8 mars 2025	Pas de piscine
15 mars 2025	Lucile : cours de sécurité.
22 mars 2025	David : cours de polo/esquimautage
29 mars 2025	Gaëtan : cours d'esquimautage.
5 avril 2025	Kelly : cours de polo/esquimautage. Ranger le matériel à 19h.

Sorties hivernales

Saint-Nicolas

Samedi 7 décembre

Le Canoë Club Fribourg tiendra son traditionnel stand à la St-Nicolas de Fribourg.

Tu es bienvenu·e pour donner un coup de main ! Et n'hésite pas à passer nous voir et nous acheter une raclette ou un vin chaud.

Inscription chez Lucile (079 255 36 70)

Descente de Noël

Dimanche 24 décembre

La descente de Noël permet d'illuminer la Sarine pour que les fribourgeois·e·s puissent profiter d'un spectacle original composé de kayak et de flambeaux.

Inscriptions chez Béni (077 421 45 09)

Fondue **PAS** au Gottéron

Samedi 25 janvier après la piscine.

Partager une bonne fondue entre kayakistes !

Inscriptions chez Mathias (079 870 58 88)

Sortie luge !

Samedi 1 février

Une journée de glisse pour votre plus grand bonheur !

Inscriptions chez Inès (076 534 41 05)

Journée de ski

Samedi 9 février

Une occasion en or de mêler la glisse et la bonne humeur. Prépare ton snow ou tes skis et inscris-toi au plus vite !

Inscription chez Margaux (078 736 57 28)

Tournoi Amicizia

Week-end du 8-9 mars 2025

Un tournoi 100% féminin à Zürich, on espère à nouveau aligner une équipe fribourgeoise cette année !

Escalade en plein air

Dimanche 16 mars 2025

Lucile nous emmène faire de l'escalade ! Ramène ton baudrier et tes chaussons !

Inscription chez Lucile (079 255 36 70)

Cinéneigles

Samedi 29 mars 2025

Les Neigles nous accueillent pour la projection d'un film sélectionné par Gaëtan.

Inscriptions chez Gaëtan (079 836 76 96)

Soirée moniteurs·trices

Mercredi 26 mars 2025

Une chouette soirée pour remercier les personnes qui donnent des cours pour notre club !

Inscription chez Pierre (078 949 17 24)

Sortie castor

Dimanche 6 avril 2025

Sam et Sacha nous préparent une superbe journée qui plaira à tous les kayakistes !

Inscriptions chez Sacha (078 920 60 58)

Calendrier du Club et infos de dernière minute

Il est possible de synchroniser le calendrier du Club à votre calendrier électronique personnel. Pour cela, il vous suffit de cliquer sur [ce lien](#) et de suivre les instructions.

Beaucoup d'infos sont également transmises à travers l'application WhatsApp. Pour être ajouté au groupe du CCF, il suffit de prendre contact avec un·e membre du comité.

Comité 2024

Benjamin Nowak	077 421 45 09
Président	beni.nowak@gmail.com
Yann Grossenbacher	079 840 00 80
Vice-président	yann.grossenbacher@kayakfribourg.ch
Responsable matériel	
Kelly Vos	+33 60 973 17 08
Caissière	kelly.wos@hotmail.fr
Luca Haab	078 662 44 26
Secrétaire	luca.haab@gmail.com
Pierre Giroud	078 949 17 24
Responsable des cours	pierre.giroud@kayakfribourg.ch
Margaux Bovet	078 736 57 28
Coordinatrice	margaux.bovet@kayakfribourg.ch
Mathias Tomasetti	079 870 58 88
Responsable du bus	

