

Feuille Info

Hiver 2018 – 2019
(novembre – mars)



Canoë Club Fribourg
www.kayakfribourg.ch

Éditorial : Dans les Pôles

La neige s'apprête à recouvrir les Neiges.

Nous pensons au Kayak. On y médite. Les années du CCF se cristallisent dans la glace.

Nous remontons aux origines...

Nos ancêtres, les Inuits

Cette lutte acharnée pour la survie

Dans cet air si glacial.

Nous allons lutter nous aussi :

- les esquimautes et le kayak polo à la piscine du Levant le samedi soir.
- Le Street-Workout pour dégeler la banquise le vendredi
- L'endurance sur des kilomètres sur le lac à la recherche de vivres.
- Du ski, de la luge, des raquettes.

Et lorsque le Saint-Nicolas passera nous voir et nous comblera de cadeaux au stand de la Saint-Nicolas.

Alors le CCF s'érigera dans son immense palais de glace.

Nous deviendrons maîtres des Pôles dans notre Kayak millénaire.

Ne ratons aucune info sur le site, <http://kayakfribourg.ch>. Plein de sorties peuvent encore nous attendre.

Rétrospective

D'entrée, on commence fort au CCF par la course d'anthologie : la Lütschine Race. Au départ des riders de la Suisse entière. Après une telle sortie, la saison ne peut que bien continuer !

Ensuite la Journée parents et amis, journée un peu pluvieuse et froide, mais tout le monde était motivé à naviguer voire deux fois pour certains. Le CCF n'aura donc jamais peur du froid.

De plus, après l'échange kayak-plongée, le club étend encore son interdisciplinarité et se met à l'escalade ! Le premier jour du week-end, les grimpeurs du club alpin ont pu s'essayer au kayak d'abord sur le lac, puis en étant directement propulsé sur la Haute-Sarine (décidément, on l'adore cette rivière), puis le dimanche c'était à notre tour de découvrir ce sport qu'est l'escalade. Résultat : nous avons adoré ; à un tel point que cela a motivé plus d'un à aller grimper régulièrement.

Enfin quoi de mieux que de clôturer la saison à l'instar de l'ouverture, c'est-à-dire en grand vainqueur ? En effet, le CCF ramène beaucoup de cadeaux pour Noël cette année. Nous avons brillé lors du Swiss Kayak Challenge. Bien sûr, nous avons remporté une fois de plus le week-end à la Simme, mais en prime nous avons ramené au club un kayak flambant neuf.

Avec tous les nouveaux débutants qui se sont acharnés pour progresser cet automne, nous assurons la relève.

L'hiver ne risque donc pas d'être de tout repos, une seule question se présente à vous : alors prêt pour la course ?

Levée de fonds pour les Neigles

Le marché de Saint-Nicolas à Fribourg le **2 décembre**.

Des personnes motivées à aider au stand peuvent s'annoncer chez Sacha.

Nous allons entre autres vendre des gâteaux. Mettez-vous donc au four !

N'hésitez surtout pas à venir manger une raclette ou déguster notre excellent vin chaud.

Vol au Levant

Dans le passé, des objets de valeur ont malheureusement été volés pendant un entraînement à la Piscine du Levant. Nous recommandons alors de ne pas laisser les objets de valeur dans les vestiaires, mais de les prendre avec vous à côté du bassin ! Une caisse pour mettre ses objets sera mise à disposition.

Assemblée générale

L'assemblée générale aura lieu le 1^{er} février 2019 à La Roche. Notez bien la date. L'invitation se trouvera dans vos boîtes aux lettres dans le courant du mois de décembre.

Journée de réparation

Afin de retrouver notre local dans un état impeccable en début de saison, nous allons le nettoyer avant les premières activités, soit le 7 avril 2019.

Thème de l'année

Nous précisons que l'échéance pour le thème de l'année est déjà dépassée. Pour rappel, le thème de l'année étant « la photo », le but étant de faire des photos tout au long de la saison (dont nous espérons que certaines sont déjà faites), et d'en envoyer un maximum de 4 photos à Gaëtan par mail ou alors sous forme de carte postale au comité. Ensuite, une première sélection de photos sera faite pour former le calendrier de l'année et parmi celles sélectionnées la meilleure sera choisie

comme photo de l'année. Le vainqueur recevra donc un prix lors de l'assemblée générale. Nous repoussons donc l'échéance et fixons le dernier délai pour l'envoi des photos est fixée au **15 janvier 2019**. Nous espérons vraiment que les photos seront envoyées, car il serait dommage de rater les magnifiques photos de nos photographes hivernaux en herbe.

Activités hivernales

Voilà notre programme varié !
Tout l'agenda sera bientôt accessible sur kayakfribourg.ch. Pour les activités de dernière minute, les infos se trouvent également sur Internet. Beaucoup d'infos sont actuellement transmises à travers l'application WhatsApp. Pour être rajouté au groupe du CCF, il suffit de prendre contact avec un membre du comité.

Entraînements Club

Fonctionnement :

Tout comme en été, nous proposons des entraînements pour tous les niveaux. Les débutants sont bienvenus aux entraînements à la piscine du Levant le samedi soir. Cet entraînement est idéal pour faire les premiers coups de pagaie et découvrir notre sport aquatique. Comme d'habitude, on mettra l'accent sur l'esquimautage, la natation et le polo. Tout le monde est aussi bienvenu à l'entraînement Street-Workout. Si ça te motive de t'entraîner en dehors de l'eau avec un groupe, c'est pour toi. Cet entraînement se déroule à Marly tous les vendredis soir.

Afin de faire une bonne base pour la saison prochaine, rien ne peut remplacer de l'endurance sur le lac. Avec un bon physique, polo et rivière sont plus agréables et les blessures plus rares. Pendant la semaine, c'est principalement les poloistes qui participent, mais tout autre kayakiste est également bienvenu. Le samedi après-midi, nous proposons une séance pour ceux qui n'ont pas encore l'habitude de ces entraînements.

Si tu as des questions, le moniteur responsable pourra te renseigner. Pour toute question, tu peux également contacter Beni ou envoyer un mail à info@kayakfribourg.ch. Les contacts se trouvent sur la dernière page.

Piscine du Levant

Responsable : Beni

Entraînement pour tous avec l'esquimautage, la natation et le polo comme thèmes.

Tous les samedis soir entre 17.00 et 19.30.

L'entraînement a lieu entre le 10 novembre et le 16 mars à l'exception du 1er décembre (Saint-Nicolas) et du 22 et 29 décembre.

Une soirée spéciale aura lieu le 15 décembre : nous organisons un petit tournoi de polo interne au club. Tout le monde est bienvenu pour venir jouer, par contre il ne sera pas possible de nager ce soir-là.

Le 12 janvier, une initiation à la natation synchronisée est au programme. Un expert en la matière nous présentera cette activité tant physique qu'artistique.

Lors du dernier cours, nous organiserons le concours d'esquimautage. La liste suivante montre quels moniteurs sont responsables pour les entraînements.

Entraînement sur le lac :

Entraînement d'endurance sur le lac de Schiffenen.

Niveau compétition

Responsable : Beni

Jeudi, 18.00 – 19.30.

Niveau challenge

Responsable : Luca

Ouvert aux moyens.

Samedi, 15.00 – 16.30

(Le premier cours étant le 17.11)

10.11	Beni, Sam
17.11	Mathias, Alexi, Yann
24.11	Alexi, Yann, Mathias
01.12	Saint-Nicolas
08.12	Mathias, Alexi, Yann
15.12	Alexi, Yann, Mathias
22.12/29.12	Pas d'entraînement
05.01	Yann, Mathias, Alexi
12.01	Mathias, Alexi, Yann
19.01	Alexi, Yann, Mathias
26.01	Yann, Mathias, Alexi
02.02	Mathias, Alexi, Yann
9.02	Alexi, Yann, Mathias
16.02	Yann, Mathias, Alexi
23.02	Mathias, Alexi, Yann
02.03	Alexi, Yann, Mathias
09.03	Yann, Mathias, Alexi
16.03	Mathias, Alexi, Yann

Les sorties :

VTT, Grimpe, Culture, Kayak de nuit, Rando, Fondue.

Comme chaque année, l'hiver est la saison pour essayer autre chose.

Pensez à bien vous inscrire à temps auprès du responsable, les places peuvent être limitées !

Saint-Nicolas

Samedi 1^{er} décembre

Nous avons un stand au marché, venez boire un verre ! Pour aider à le faire tourner, adressez-vous à Sacha.

Soirée Grimpe à Bloczone

12 décembre

16 janvier

Pour garder la ligne, un peu d'exercice

Organisé par Andreas

Descente de Noël

24 décembre

La traditionnelle descente aux flambeaux, toujours aussi belle.

Organisé par Beni

Sortie Rando

13 janvier

Pour le bonheur de la poudre. Le paradis de la glisse.

Organisé par Andreas

Fondue au Gottéron

19 janvier

Plus il fera froid, mieux ça sera.

Organisé par Luca

Visite de Musée ou Zoo avec Samuel

Waeber

27 janvier

Un peu de culture ne fait de mal à personne !

Organisé par Sam

Week-end de ski

2 et 3 février

Journée sur les pistes, nuit au Chalet.

Organisé par Margaux et Pierre

Assemblée générale

1^{er} février

Pour avoir toutes les informations de l'année écoulée.

Organisée par le comité

Ice Sliding

17 février

Patinage sur le lac noir.

Organisé par Alexi et Yann

Sortie Raquette

10 mars

Voir de magnifiques enneigés dans nos régions.

Organisé par Mathias



AG



Ride



Paysages

Régions



Raclette



Découverte



Classique



Aventure



Romantique



Culturel



Ski

Comité

Voilà nos numéros et adresses mail, n'hésitez pas à nous contacter !

Luca Haab	078 662 44 26
Président	luca.haab@gmail.com
David Caron	079 552 23 37
Vice-président	david.caron@bluewin.ch
Alexandre Monterroso	078 803 66 47
Responsable du Bus	alexandre@monterroso.ch
Martin Corpataux	079 235 62 98
Matériel	martinc690@gmail.com
Violette Marbacher	078 684 59 81
Secrétaire	violette.marbacher@romandie.com
Gaëtan Weislo	079 836 76 96
Coordinateur	gaetan.weislo@gmail.com
Xavier Haberkorn	079 505 54 25
Caissier	xavier_haberkorn@hotmail.com
Benjamin Nowak	077 434 13 59
Responsable des Cours	beni.nowak@gmail.com

Les dernières infos se trouvent sur www.kayakfribourg.ch