

# Feuille Info

**Hiver 2019 – 2020  
(novembre – mars)**



**Canoë Club Fribourg**  
[www.kayakfribourg.ch](http://www.kayakfribourg.ch)



## **Éditorial : Hiver**

Il est un torrent de neige  
A l'intérieur de la vallée,  
Quelques fois un kayakiste espère,  
Dans la blancheur paraît une rivière,  
Ainsi s'éclaire la Terre.  
Sous le kayak étincelant  
De sa vie, le torrent passe,  
Lui, s'il se jette à la nage,  
Il séparera les flots,  
Alors la chute gèlera.  
Le kayakiste passera au travers.  
Luge, Rando, Raquette, kayak-neige,  
piscine.  
Que les joutes hivernales commencent !

*Poème inspiré de  
« Hiver » de Henri Thomas*

## **Rétrospective**

La saison écoulée n'avait pas beaucoup de sorties de prévues, pourtant il y a eu pas mal de motivés qui, le week-end, ne sachant pas quoi faire, ont décidé de faire vivre le club en proposant pleins de sorties supplémentaires !

Il y a eu d'abord la journée Parents-Amis qui a ouvert la saison d'automne. Nous avons eu le plaisir d'accueillir beaucoup de monde et même des membres pas revus depuis longtemps. Puis, pour la 2<sup>ème</sup> année, nous avons à nouveau participé à la Lütschine Race qui a eu beaucoup de succès cette année, avec plus d'une vingtaine de participants.

Pour la deuxième année consécutive également a eu lieu le week-end CCF-OJ en mêlant escalade et kayak. Cette sortie a réuni les 2 clubs dans une ambiance du tonnerre et a sans doute incité quelques membres du CCF à s'essayer à la grimpe. Bien évidemment, le kayak restant le plus beau sport du monde, ces nouveaux adeptes de la grimpe ne lâcheraient pour rien au monde notre club.

Et finalement, la cerise sur le gâteau, nous n'avons pas pu manquer l'immanquable Swiss Kayak Challenge où Fribourg a encore pu arborer fièrement son drapeau sans toutefois cette année gagner de prix. Mais, ce qui est sûr c'est que nous serons à nouveau présents l'année prochaine, et nous sommes bien décidés à y gagner quelque chose.

## **St-Nicolas**

Le marché de la Saint-Nicolas à Fribourg a lieu le **7 décembre**. C'est un événement très important dans le cadre de la construction de notre nouveau local et du financement de la vie du club en général.

Des personnes motivées à aider au stand peuvent s'annoncer chez Sacha (078 920 60 58).

Nous allons entre autres vendre des gâteaux. Concoctez-nous donc vos meilleures recettes de grand-mère !

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 2 février 2020 à La Roche. Notez bien la date. L'invitation se trouvera dans vos boîtes aux lettres dans le courant du mois de décembre.

## **Activités hivernales**

Voilà notre programme varié !

Tout l'agenda sera bientôt accessible sur [kayakfribourg.ch](http://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, surtout si elles sont de dernière minute. Pour être rajouté au groupe du CCF, il suffit de prendre contact avec un membre du comité. De plus, si vous ne voulez rater aucune information de dernière minute, consultez toutes les sorties sur le site <http://kayakfribourg.ch>.

## **Entraînements Club**

*Fonctionnement :*

Tout comme en été, nous proposons des entraînements pour tous les niveaux. Les débutants sont les bienvenus aux entraînements à la piscine du Levant le samedi soir. Cet entraînement est idéal pour donner ses 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 cela 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 d'établir 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. Le samedi après-midi, nous proposons une séance pour tous.

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](mailto: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 9 novembre et le 14 mars à l'exception du 7 décembre (Saint-Nicolas) et du 21 et 28 décembre.

Une soirée spéciale aura lieu le 23 novembre : 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.

De plus, le 14 décembre, la soirée sera consacrée spécialement pour le waterpolo devenu phare au CCF. Vous y êtes aussi cordialement invités.

Le 18 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.

<b>09.11</b>	<b>David, Mathias, Mohammad</b>
<b>16.11</b>	<b>Mathias, David, Mohammad</b>
<b>23.11</b>	<b>Mohammad, Mathias, David</b>
<b>30.11</b>	<b>David, Mathias, Mohammad</b>
<b>07.12</b>	<b>St-Nicolas</b>
<b>14.12</b>	<b>Mathias, David, Mohammad</b>
<b>21.12/28.12</b>	<b>Pas d'entraînement</b>
<b>04.01</b>	<b>Mohammad, Mathias, David</b>
<b>11.01</b>	<b>David, Mathias, Mohammad</b>
<b>18.01</b>	<b>Mathias, David, Mohammad</b>
<b>25.01</b>	<b>Mohammad, Mathias, David</b>
<b>01.02</b>	<b>David, Mathias, Mohammad</b>
<b>08.02</b>	<b>Mathias, David, Mohammad</b>
<b>15.02</b>	<b>Mohammad, Mathias, David</b>
<b>22.02</b>	<b>David, Mathias, Mohammad</b>
<b>29.02</b>	<b>Mathias, David, Mohammad</b>
<b>07.03</b>	<b>Mohammad, Mathias, David</b>
<b>14.03</b>	<b>David, Mathias, Mohammad</b>

### *Entraînement sur le lac :*

Entraînement d'endurance sur le lac de Schiffenen.

Niveau challenge

Responsable : Luca

Ouvert aux moyens.

Samedi, 15.00 – 16.30

(Le premier cours étant le 09.11)

## Les sorties :

Luge, Kayak-neige, 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 7 décembre  
L'incontournable de chaque année !  
Pour aider à faire tourner le stand, adressez-vous à Sacha.



**Raclette**

### *Descente de Noël*

24 décembre  
La traditionnelle descente aux flambeaux, pleine de magie, à découvrir depuis les ponts de la basse-ville.  
Organisé par Beni et Luca



**Classique**

### *Sortie Luge*

11 janvier  
Pour le bonheur de la glisse. Pour un max de fun !  
Organisé par Mohammad



**Slide**

### *Fondue au Gottéron*

25 janvier  
Plus il fera froid, mieux ça sera.  
Organisé par Luca



**Romantique**

### *Weekend à ski*

1-2 février  
Pour tout savoir sur la technique de glisse et activités entourant la neige, ne loupez pas cette sortie !  
Organisé par Margaux et Pierre



**Folie**

### *Assemblée générale*

7 février  
Pour tout savoir sur le déroulement de l'année au CCF, venez à l'assemblée !



**AG**

*Organisée par le comité*

### *Kayak-neige*

8 février  
Dévalez les pentes les plus raides à plus de MILLE à l'heure. Un pur moment de folie.

Organisé par David



**Délirant**

### *Rando à ski*

15 février  
Pour le bonheur de la poudre. Le paradis de la glisse.  
Organisé par Andreas



**Endurance**

### *Sortie Raquette*

22 février  
Voir de magnifiques paysages enneigés dans nos régions.  
Organisé par Luca



**Paysage**

## Comité

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

<b>Luca Haab</b>	078 662 44 26
Président	luca.haab@gmail.com
<b>Yann Grossenbacher</b>	079 840 00 80
Vice-président	yann.grossenbacher@bluewin.ch
<b>Alexandre Monterroso</b>	078 803 66 47
Responsable du Bus	alexandre@monterroso.ch
<b>François Rotzetter</b>	079 789 16 22
Matériel	rotzetterf@gmail.com
<b>Violette Marbacher</b>	078 684 59 81
Secrétaire	violette.marbacher@romandie.com
<b>Gaëtan Weislo</b>	079 836 76 96
Coordinateur	gaetan.weislo@gmail.com
<b>Xavier Haberkorn</b>	079 505 54 25
Caissier	xavier_haberkorn@hotmail.com
<b>Benjamin Nowak</b>	079 941 31 76
Responsable des Cours	beni.nowak@gmail.com

Les dernières infos se trouvent sur [www.kayakfribourg.ch](http://www.kayakfribourg.ch)