

Feuille Info

**Hiver 2020-2021
(novembre – mars)**



Canoë Club Fribourg
www.kayakfribourg.ch

Rétrospective

Cette saison un peu spéciale ne nous a pas empêché de faire plein de sorties !

A la fin du confinement, en juin, nous avons enfin pu débiter les cours du samedi matin. A cause du virus, les conditions étaient un peu spéciales mais nous avons quand même pu donner les cours en groupe restreint tout en s'éclatant.

Durant l'été, certains de nos kayakistes ont pu voyager en Italie et en Norvège pour profiter des rivières de ces deux magnifiques pays. De plus, le camp Jeunesse et Sport a également pu avoir lieu et a permis de motiver plein de nouveaux jeunes à rejoindre notre club ! Un grand merci aux organisateurs et monos du camp!

Cet automne, les cours du samedi matin et de polo ont repris avec le taux de participation le plus élevé qu'on ait vu ces dernières années ! Trop la classe! La nouvelle équipe de polo a même pu participer à ses tous premiers championnats suisses !

Coronavirus

En vue de la situation actuelle, comme vous pouvez bien l'imaginer, l'hiver sera un peu particulier pour le programme du CCF. Toutefois, nous avons la chance de pouvoir pratiquer notre sport bien aimé même s'il y a quelques restrictions. Les règles suivantes s'appliquent pour la piscine :

- 10 personnes maximum dans la piscine - inscription obligatoire
- Port de masques dans les vestiaires
- Respect des distances dans la piscine
- Traçage des participants

Pour ce qui est l'endurance, les règles sont les suivantes :

- 8 personnes maximum par moniteur
- Port de masques dans les vestiaires
- Respect des distances sur l'eau
- Traçage des participants

Pour toutes autres activités du club, nous allons suivre les directives de l'OFSP.

Comme la situation actuelle est plutôt dynamique, les dernières informations seront disponibles sur le site du club.

Pour toute question, n'hésitez pas à contacter Beni (079 / 941 31 76) ou Luca (078 / 662 44 26).

Activités hivernales

Pour les activités de dernière minute, les infos se trouvent sur Internet à l'adresse suivante : <https://www.kayakfribourg.ch/>. Beaucoup d'infos sont également transmises à travers l'application WhatsApp, surtout si elles sont de dernière minute. Pour être ajouté au groupe du CCF, il suffit de prendre contact avec un membre du comité.

Entraînements du Club

Tout comme cet été, nous proposons des entraînements pour tous les niveaux. Les débutants sont les bienvenus aux cours 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 et le kayak polo tout en respectant les directives de l'OSFP.

Tout le monde est aussi bienvenu à l'entraînement Street-Workout et à la musculation ; si cela te motive de t'entraîner en dehors de l'eau avec un groupe, ces activités sont faites pour toi. De plus, ces entraînements te permettent de te maintenir en forme musculairement et ainsi de prévenir les blessures et la fatigue au polo et sur la rivière (et dans la vie en général ;-)).

Le samedi après-midi, nous proposons une séance d'endurance sur le lac pour tous ainsi qu'un entraînement "compétition" le mardi et le jeudi.

Street-Workout

Tous les lundis soirs à 18h, qu'il pleuve, qu'il vente ou qu'il neige, les kayakistes soucieux de leur santé physique se retrouvent à la place de jeu du pont de Zähringen pour un entraînement intense mais adapté à tous les niveaux.

Inscriptions chez David Caron (079 552 23 37)

Musculation

Le club a la chance d'avoir accès à la petite salle de muscu de l'école de la Vignettaz le mercredi soir (18h) et le samedi après-midi (15h). Les participants pourront faire chauffer leurs muscles bien à l'abri du froid.

Inscriptions chez David Caron (079 552 23 37)

Endurance

Pagayer dans une eau calme sur le magnifique lac de Schiffenen, tout en faisant de l'endurance. Une occasion idéale pour prendre l'air et se dégourdir les bras. C'est tous les samedi après-midi, à 14h30 aux Neigles.

Si ça vous intéresse, contactez Pierre Giroud (078 949 17 24)

A noter que durant la semaine, pour les plus motivés, un entraînement d'endurance niveau compétition sera organisé par Alexi Porlezza le mardi et jeudi à 18h.(079 544 55 41)

Piscine

Comme chaque année, la piscine du Levant nous accueille tous les samedis soir entre 17h et 19h30. Mais cette année, la situation va être un peu particulière. A l'heure où cette feuille info est écrite, nous pouvons organiser les cours d'esquimautage mais à certaines conditions. Dans un premier temps, il n'y aura que 10 places et il faudra s'inscrire en avance. Il sera obligatoire de porter le masque à l'entrée et dans les vestiaires. Les places étant limitées, nous allons donner la priorité à ceux qui ne savent pas encore esquimauter. Notez également que comme le sport de contact est interdit, il n'est pour le moment pas possible de faire du kayak polo, ni de water polo.

Si les règles venaient à changer, les informations seront disponibles sur le site du club.

Les responsables de la piscine sont Alexi, Margaux, Pierre et Yann.

Inscription sur le doodle, ou chez Yann (079 840 00 80)

<https://doodle.com/poll/rg9i9fpu3ra7viu9>

| | |
|------------------|-----------------------------------|
| 14 novembre 2020 | Première piscine |
| 21 novembre 2020 | |
| 28 novembre 2020 | |
| 5 décembre 2020 | |
| 12 décembre 2020 | |
| 19 décembre 2020 | |
| Vacances de Noël | Pas de piscine |
| 9 janvier 2021 | Safety Day |
| 16 janvier 2021 | |
| 23 janvier 2021 | |
| 30 janvier 2021 | |
| 6 février | |
| 13 février 2021 | |
| 20 février 2021 | |
| Weekend de ski | Pas de piscine |
| 6 mars 2021 | Natation synchronisée |
| 13 mars 2021 | La dernière piscine, "La Fameuse" |

Les sorties (programme à confirmer en fonction des règles OFSP):

Sortie ToboSlide 'n' plouf

Samedi 5 décembre

Une sortie de folie à Westside !

Inscription chez Margaux Bovet (078 736 57 28)

Descente de Noël

Jeudi 24 décembre

La classique descente aux flambeaux de la Maigrauge.

Ouvert à tous

Inscription chez Benjamin Nowak (079 941 31 76)

Fondue au Gottéron

Samedi 16 janvier

Encore un classique : manger une fondue au fond du Gottéron au clair de lune.

Inscription chez Luca Haab (078 662 44 26)

Sortie Luge

Samedi 6 février

Une sortie qui permettra enfin de déterminer quel kayakiste du CCF est le plus rapide !

Ouvert à tous

Inscription chez Alexi Porlezza (079 544 55 41)

Weekend de ski

Samedi 27- dimanche 28 février

L'incontournable weekend de ski !

Ouvert à tous

Inscription chez Pierre Giroud (078 949 17 24)

Et pour finir, la sortie raquette

Samedi 20 mars

Une magnifique balade en raquettes dans nos belles Préalpes.

Inscription chez Luca Haab (078 662 44 26)

Journée réparation

Samedi 27 mars

Comme chaque année, les Neigles ont besoin de notre amour, de TON amour, afin de survivre encore quelques années. On a besoin de beaucoup de monde pour ranger, réparer, nettoyer et manger une délicieuse fondue à midi.

Inscription chez Alexi Porlezza (079 544 55 41)

Un petit mot du Chef de Neigles

Chers membres, j'ai remarqué qu'aux Neigles il y a beaucoup de matériel dont le propriétaire est inconnu qui prend de la poussière. Pour régler ce problème je vous propose de mettre votre nom sur TOUTES vos affaires (bateau, pagaie).

Mode d'emploi :

Prendre un stylo indélébile et écrire son nom sur la pointe avant et arrière du bateau et sur les deux pales de la pagaie.

Je vous prie de faire ça jusqu'au 31 janvier 2021, tout ce qui n'a pas de nom après cette date va devenir du matériel du club !

Merci beaucoup !

Votre responsable des Neigles

Alexi Porlezza

L'avenir de la feuille info

Afin d'économiser du temps, de l'argent et de faire un geste pour l'environnement, nous aimerions vous envoyer la feuille info sous forme électronique. De ce fait, cette feuille info sera la dernière envoyée par courrier.

Si cela ne vous convient pas, vous pouvez nous renvoyer ce coupon rempli avant la fin de l'année.

Coupon pour recevoir la feuille info par la poste

| | | | |
|---|-----------------|-------------|--|
| Prénom : | Nom : | | |
| Adresse : | Numéro postal : | | |
| Je souhaite recevoir la feuille info par la poste | | Signature : | |

A envoyer à :

Canoë Club Fribourg

1700 Fribourg

Comité

| | |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| Luca Haab | 078 662 44 26 |
| Président | luca.haab@gmail.com |
| Yann Grossenbacher | 079 840 00 80 |
| Vice-président | yann.grossenbacher@kayakfribourg.ch |
| Alexandre Monterroso | 078 803 66 47 |
| Responsable du Bus | alexandre@monterroso.ch |
| Alexi Porlezza | 079 544 55 41 |
| Matériel | alexi@e-porlezza.ch |
| Violette Marbacher | 078 684 59 81 |
| Secrétaire | violette.marbacher@kayakfribourg.ch |
| Mathias Sturny | 079 645 93 37 |
| Caissier | matthias.sturny@kayakfribourg.ch |
| Benjamin Nowak | 079 941 31 76 |
| Responsable des Cours | beni.nowak@gmail.com |

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

Les dernières infos se trouvent sur www.kayakfribourg.ch

