

---

# Feuille info

Printemps- Été 2021

---



Canoë Club Fribourg

[www.kayakfribourg.ch](http://www.kayakfribourg.ch)

## Retrospective

---

Habituellement (j'entends par là lorsque le monde n'est pas bouleversé par une pandémie), l'hiver est pour le Canoë Club Fribourg l'occasion de réunir ses membres lors de diverses sorties compatibles avec la saison alors que la plupart des kayaks hibernent dans leur local confortable et (plus ou moins) abrité. Évidemment, l'hiver 2020-2021 en a décidé autrement et les organisateur·trices ont vu leurs sorties être annulées les unes après les autres.

Heureusement, deux activités ont résisté à l'envahisseur couronné-dix-neuvième du nom : l'endurance et la piscine. La première n'a pas été de tout repos pour les quelques motivé·es qui ont dû braver le froid, le très froid parfois, le vent, la pluie ou la neige pour se maintenir en forme et perfectionner leurs coups de pagaie. La piscine, quant à elle, a été extrêmement productive pour les jeunes qui ont pu profiter pleinement de l'espace, du temps, du matériel et des moniteur·trices à leur disposition pour apprendre à esquimauter et à être à l'aise dans leur kayak. Les responsables ont su s'adapter de semaine en semaine aux nouvelles directives et profiter de ce qui était encore permis pour faire progresser ceux qui avaient encore le droit de s'entraîner.

Lors du dernier week-end de mars, une autre activité a pu voir le jour : la journée réparation parfaitement organisée par Alexi. Grâce à cette dernière, les Neigles sont prêts pour la nouvelle saison. Les kayaks n'attendent plus que de sortir de leur local pour retrouver le soleil et la fraîcheur qu'offrent les rivières au printemps.

## Kayakiste de l'année

---

Chaque année, le comité élit le·la kayakiste de l'année. Pour mériter un tel titre, il faut être motivé·e, souriant·e, participer à beaucoup de cours / sorties et s'investir dans la vie du Club. En plus de réunir toutes ces qualités, **Inès Maillefer** qui a commencé le kayak en septembre, pratique la rivière et le polo avec enthousiasme et a participé à ses premiers championnats suisses cette année. Pour toutes ces raisons, tout le comité félicite Inès pour son engagement et lui remet avec joie le titre de kayakiste de l'année 2020 !



## Coronavirus

---

La situation en Suisse est toujours instable et nous devons constamment nous adapter aux nouvelles annonces du Conseil Fédéral et du Canton.

Au moment de la sortie de cette feuille info, les restrictions pour le sport sont les suivantes :

### **Pour les jeunes nés en 2001 ou après :**

Tous les entraînements sportifs sont possibles sans limitation.

### **Pour les adultes nés en 2000 ou avant :**

- Les sports de contact, comme les arts martiaux, le hockey sur glace et le football, sont interdits.
- Dans toutes les autres activités sportives, les entraînements en plein air sont autorisés avec 15 personnes au maximum, si chacun maintient une distance d'au moins 1m50 ou si tous portent un masque.
- Les entraînements en intérieur sont interdits.
- Cela signifie pour le Club que le kayak de rivière est possible tout en respectant la distance de 1m50. Le kayak polo est interdit mais les entraînements de technique sans contact et avec la distance de 1m50 sont possibles.

### **Vestiaires :**

Dans le local et les vestiaires, le masque est obligatoire. Il est possible de se doucher si la distance de 1m50 est respectée entre les personnes.

### **Bus :**

Le masque est obligatoire dans le bus.

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 ainsi que sur le groupe WhatsApp.

Pour toutes éventuelles questions, n'hésitez pas à contacter Pierre (078 949 17 24) ou Luca (078 662 44 26).



## Activités printanières

---

La saison chaude est de retour pour les kayakistes ! Comme d'habitude, le Club propose des cours adaptés à toutes les personnes motivées qui veulent pratiquer ce sport.

Évidemment, les cours du samedi matin vont reprendre ainsi que les entraînements de polo. Cette année, l'objectif est d'accompagner les nombreux nouveaux·elles venu·es au Club dans leur progression technique et de leur offrir de belles expériences qui leur seront utiles pour les années à venir. Une participation régulière aux cours permettra également de renforcer les liens entre tous·tes les membres et particulièrement dans le nouveau groupe de jeunes. Tout naturellement, le programme propose aussi des activités passionnantes pour les membres les plus chevronné·es.

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 ;)).

### Cours en rivière

---

#### **Reprise le samedi 24 avril**

Les fameux cours du samedi matin permettent de sillonner les rivières proches de Fribourg tout en apprenant les gestes techniques utiles à la pratique de ce magnifique sport.

Rendez-vous le samedi matin à 9h aux Neigles pour y participer !

Il existe un groupe WhatsApp spécifique aux cours de rivières, pour le rejoindre il suffit de contacter Margaux Bovet (078 736 57 28).

### Kayak polo juniors

---

#### **Reprise le mercredi 21 avril**

Le kayak polo est un sport d'équipe qui se joue à 5 contre 5, chacun dans un kayak. Le principe est d'inscrire un maximum de buts avec la balle qui se joue principalement avec les mains. Le Canoë Club Fribourg propose des cours aux débutant·es pour qu'ils·elles découvrent ce super sport tout en améliorant leur équilibre et leur technique dans leur kayak, ce qui est très utile aussi pour la pratique en rivière et toute autre discipline de kayak (slalom, regate, ...).

Les entraînements de polo pour les juniors ont lieu le mercredi et le vendredi soir de 17h à 18h45.

Il existe un groupe WhatsApp spécifique aux entraînements de polo juniors, pour le rejoindre il suffit de contacter Margaux Bovet (078 736 57 28).

## Kayak polo seniors

---

Les entraînements de polo pour les seniors ont lieu le mardi et le jeudi soir à 18 heures.

Un entraînement est parfois organisé le dimanche après-midi.

Afin de rester au taquet pour toute activité liée au polo senior, il existe un groupe WhatsApp spécifique aux entraînements de polo seniors. Pour le rejoindre il suffit de contacter Sacha Horner (078 920 60 58).



## Street-Workout

---

Tous les lundis soir à 18h, qu'il pleuve, qu'il vente ou qu'il fasse super beau, les kayakistes soucieux·ses de leur forme 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 à 18 heures. Les participant·es pourront faire chauffer leurs muscles bien à l'abri des intempéries.

Inscriptions chez David Caron (079 552 23 37).

## Les sorties

---

### Journée retrouvailles

---

Dimanche 18 avril

Une sortie pour permettre aux débutant·es de se retrouver le temps d'une journée sympa.

Ouverte aux débutant·es

Inscription chez Pierre (078 949 17 24)

### Haute-Sarine

---

Dimanche 25 avril

Exploration téméraire des belles gorges de la Sarine.

Ouverte aux moyen·nes

Inscription chez Mathias (079 870 58 88)

### Sortie "où tu voudras quand tu voudras..."

---

Dimanche 2 mai

Une occasion inédite de naviguer avec Sacha et son casque intégral

Ouverte aux moyen·nes

Inscription chez Sacha (078 920 60 58)

### Huningue

---

Dimanche 9 mai

L'occasion rêvée de refaire sa garde-robe de kayakiste et de perfectionner sa technique en toute sécurité.

Ouverte à tous et toutes

Inscription chez Yann (079 840 00 80)

### Découverte de rivières d'outre-Canton

---

Du jeudi 13 au dimanche 16 mai

Ce camp de quatre jours aux Grisons vous permettra de découvrir des rivières qu'on ne navigue pas souvent.

Ouverte aux moyen·nes

Inscription chez Sacha (078 920 60 58)

### Aventure au Simmental

---

Dimanche 23 au lundi 24 mai

Partir à la découverte de la Simme et dormir à ses côtés le week-end de la Pentecôte, que rêver de mieux ?

Ouverte à toutes et tous

Inscription chez Gaëtan (079 836 76 96)

### Sortie au piff

---

Dimanche 6 juin

Profiter des bons niveaux d'eau pour faire une chouette navigue.

Ouverte aux moyen·nes

Inscription chez Alexi (076 544 55 41)

### Sortie Grimpe

---

Vendredi 18 juin

Le Pont de Pérolles offre de magnifiques voies d'escalade, à toi de venir les découvrir !

Ouverte à tous et toutes

Inscription chez Andreas (079 443 61 41)

### Sortie WOW

---

Dimanche 20 juin

Une occasion unique de naviguer avec un pro du ride.

Ouverte aux moyen·nes

Inscription chez Alexi (076 544 55 41)

### Berner Oberland

---

Dimanche 27 Juin

Navigues sportives !

Ouverte aux avancé·es

Inscription chez Beni (077 421 45 09)

## Huningue

---

Samedi 3 juillet

Le classique du dernier cours du samedi : rendez-vous à Huningue pour une journée intense de navigue/shopping

Ouverte à toutes et tous

Inscription chez Margaux (078 736 57 28)

## Dora Baltea

---

Vendredi 23 au samedi 25 juillet

La fameuse !

Ouverte aux avancé·es

Inscription chez Gaëtan (079 836 76 96)

## Dora Baltea

---

Vendredi 13 au dimanche 15 août

Naviguer au soleil sur une magnifique rivière, que du bonheur !

Ouverte aux moyen·nes

Inscription chez François (079 789 16 22)



## 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.

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. Pour être ajouté au groupe du CCF, il suffit de prendre contact avec un·e membre du comité.

## Comité 2021

---

<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@kayakfribourg.ch
<b>Matthias Sturny</b>	079 645 93 37
Caissier	matthias.sturny@kayakfribourg.ch
<b>Benjamin Nowak</b>	077 421 45 09 nouveau numéro !
Secrétaire	beni.nowak@gmail.com
Responsable du Bus	
<b>Pierre Giroud</b>	078 949 17 24
Responsable des cours	pierre.giroud@kayakfribourg.ch
<b>Alexi Porlezza</b>	079 544 55 41
Responsable du matériel	alexi@e-porlezza.ch
<b>Margaux Bovet</b>	078 736 57 28
Coordinatrice	margaux.bovet@kayakfribourg.ch

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



Au plaisir de vous revoir sur l'eau !