

# Les sorties du 4e trimestre 2008



	00	TOBRE											
	Saut Mapaou - Approuague												
Samedi 4 & dimanche 5	Régina	Va y avoir du sport!	Pierre / 0594 35 48 8										
Dimanche 12	Soumourou et Passoura Kourou	Rando sympa POUR TOUS	Boris / 0594 35 71 56										
Samedi 18 & Dimanche 19	Les Maîtres de la Pagaie Kourou	Venez nombreux encourage	er l'ASPAG http://www.terredejeux.fr										
Jeudi 23 au Jeudi 30	Ekini - Approuague Régina	Randonnée découverte – une des plus belles criques Nombre de places limité Didier / 0594 25 16 8											
Samedi 25 au Jeudi 30	STAGE INITIATEUR - MONITEUR Formation qualifiante pour l'encadrement Pierre / 0594 3												
Mercredi 29	SESSION PAGAIES COULEURS  Reconnaissance des niveaux de pratique Pierre / 0594												
Samedi 25 au Jeudi 30		Eau vive – perfectionnemer SORTIE JEUNES											
NOVEMBRE													
Samedi 1 & dimanche 2	Marais de Kaw Roura	Observation de la faune POUR TOUS	Lydia / 0594 25 35 08										
Samedi 8 au Mardi 11	Angèle – Approuague Régina	Nombreux sauts POUR TOUS	Boris / 0594 35 71 56										
Samedi 8 & Dimanche 9	Maripasoula	Course de descente - class	ique Abel /0594 30 74 24										
Samedi 15 & Dimanche 16	Saut Bief - Comté Cacao	Eau vive / slalom - initiation SORTIE JEUNES	ns Pierre /0594 35 48 80										
Samedi 22 & dimanche 23	Balaté - Kourou Kourou	Rando sympa POUR TOUS	_aurent Simon /0694 93 25 58										
Samedi 22 & dimanche 23	Rorota	Kayak polo – championnat r	égional / Abel /0594 30 74 24										
Mardi 25 au dimanche 30	Saut Maripa – Oyapock Saint-Georges	Eau vive – perfectionnemer SORTIE JEUNES	nt / accomp. bienvenus Abel /0594 30 74 24										
Samedi 29	Ilet La Mère	Sortie rando mer - Saïmiri RAND. ENDURANTS	et Dauphins garantis Christophe / 0694 96 36 56										
	DE	CEMBRE											
Samedi 6 & Dimanche 7	Saut Maripa – Oyapock Saint Georges	Eau vive Freestyle à gogo	Pierre /0594 35 48 80										
Samedi 6 & Dimanche 7	<i>A</i> patou	Course de descente - sprin	t Abel /0594 30 74 24										
Samedi 13 (matin)	Mayouri	La présence de tous est inc IDEES BIENVENUES	dispensable Laurent Simon /0694 93 25 58										
Samedi 13 en nocturne	Stade nautique de Matoury	KAYAK POLO - 3 contre 3 POUR TOUS	Abel /0594 30 74 24										
Samedi 20 & Dimanche 21	Bagote - Comté Cacao	Rando sympa POUR TOUS	_aurent Simon /0694 93 25 58										
Jeudi 25 au Dimanche 28	Gabaret Saint Georges	Une des plus belles criques POUR TOUS	du littoral Cécile /0594 30 56 80										
Lundi 29 au Samedi 3		Eau vive - perfectionnemer RENCONTRE INTER-CLUE											
		INVIER											
Jeudi 8	B - REUNION DE PROGRA	MMATION - RV à 19heur	es au club										
Samedi 10 & Dimanche 11	Saut Maripa St Georges de l'Oyapock	Eau vive - let's go surfing POUR TOUS	Cécile /0594 30 56 80										

### INFOS EN VRAC

### PIROGUE TRADITIONNELLE

- En préparation de la course de pirogue des Maîtres de la Pagaies prévue les 18&19 octobre à Kourou, des séances d'entraînement auront lieux régulièrement les mercredis. Contactez Abel (05.94.30.74.24)
- A partir de novembre, des initiations de pirogue traditionnelle auront lieu une fois par mois à Montsinery-Tonnégrande. Contactez Laurent (06.94.93.25.58)

# KAYAK POLO

Les entraı̂nements de kayak polo ont lieu tous les mercredis soirs à la piscine de Matoury, de 20 h à 22 h. Tous niveaux (appelez Rémi : 05 94 28 43 16).

### MATERIEL

Pour aller plus loin, pourquoi pas une sortie en coque ? Le club vous offre la coque alu, offrez-vous le moteur, embarquez les kayaks, 3 ou 4 kayakistes, partez comme des grands pour la Kounana, la Nancibo, la Couy, et même la Bagote ou la Mataroni (renseignements auprès de Laurent / 05 94 30 80 04).

# COMMUNICATION / SITE WEB

- Le site Internet du club : <a href="http://www.aspag.fr">http://www.aspag.fr</a> va bon train, un site communautaire avec la possibilité d'ajouter des articles agrémentés de photos, après s'être inscrit.
- Et toujours ASPAGDISCUSS : une liste de discussion pour échanger par mail toutes les informations concernant la vie du club (propositions de sorties, résultats des compétitions, description de sorties...). Pour s'inscrire il suffit d'envoyer un e-mail vide à l'adresse : aspagdiscuss-subscribe@yahoogroupes.fr

## LE CONSEIL D'ADMINISTRATION DE L'ASPAG

Président	Boris Ruelle	05.94.35.71.56 / <u>boris.ruelle@gmail.com</u>
Vice Président / compétitions	Franck Besson	05.94.25.43.42 / <u>impose_ton_style973@hotmail.com</u>
Vice Président / animation jeunes	Jonathan Cécilon	05.94.38.05.58 / <u>diabolo 973@msn.com</u>
Trésorier	Rémi Villalba	05.94.28.43.16 / villalbar@wanadoo.fr
Trésorière adjointe	Nathalie Cécilon	05.94.38.05.58 / n.raba@wanadoo.fr
Secrétaire	Clotilde Gérard	05.94.39.18.08 / <u>ici_clotilde@yahoo.fr</u>
Secrétaire adjointe	Edwige Besson	05.94.25.43.42 / familybesson141@yahoo.fr
Communication	Lydia Lemmet	05.94.25.35.08 / <u>lydia.lemmet@wanadoo.fr</u>
Animations jeunes	Pierre Joubert	05.94.35.48.80 / pi.r.joubert@wanadoo.fr
Animations adultes	Richard Crouzet	05.94.38.74.13 / aliaeguyane@hotmail.fr
Site web / sorties adultes	Didier Hérisson	05 94.25.16.86 / didier.herisson@gmail.com
Adhésions	Marina Texereau	05.94.28.89.42 / marinatex@yahoo.fr
Matériel / travaux	Stéphane Guitet	05 94 30 56 80 / scguitet@wanadoo.fr
Mayouri	Laurent Simon	06.94.93.25.58 / <u>l.simon973@orange.fr</u>
Camion		

	HORAIRES DES MAREES AU LARIVOT																								
	OCTOBRE							NOVEMBRE							DECEMBRE								i		
		_	HAUT				BASS			_	HAUT		MAREE BASSE						HAUT		MAREE BASSE				i
_	matin			soir		matin		soir		matin		soir		matin		soir		matin		ir	matin		soir		_
1	06:03	_	18:10	_		0,95	12:29		06:44		18:46		00:59		12:58	,	07:04		19:05	_	01:12			1,35	1
2	06:35	3,05	18:41	3,20	00:54	1,00	12:59	_	07:20	2,80	19:23	3,00		_	13:31	1,40	07:39	2,85	19:42	3,05	01:46		13:47	1,40	2
3	07:08	2,95	19:15	3,10	01:26	1,05	13:29	1,25	07:59	2,70	20:03	2,90	02:08	1,25	14:06	1,50	08:19	2,80	20:24	2,95	02:22	1,25	14:28	1,45	3
4	07:44	2,75	19:52	2,95	02:00	1,15	14:00	1,35	08:45	2,60	20:52	2,80	02:47	_	14:48	1,60	09:06	2,80	21:15	2,85	03:03	1,35	15:17	1,55	4
5	08:25	2,60	20:36	2,80	02:37	1,30	14:36 15:21	1,50	09:44 10:58	2,56	21:56	2,70 2,65	03:36 04:41	1,50 1,55	15:44 17:00	1,70 1,70	10:02 11:06	2,80	22:19	2,80	03:53 04:55	1,45	16:17 17:28	1,55	5
6	09:17	2,45	22:55	2,55	03:21	1,45	16:31	1,80	10:58	2,00	12:13	2,05	05:55	1,55	18:22	1,65		2,85	12:10	2,75	06:03	1,45	18:42	-/	7
8	10:33	2,35	12:17	2,55		1,60	18:09	1,75	00:41	2,75	13:14	2,70	06:59	1,35	19:30	1,50	00:52	2,85	13:11	3,05	06:03	1,45	19:53	1,45	8
9	00:33	2,60	13:29	2,55	07:01	1,55	19:22	1.65	01:43	2,90	14:04	3,05	07:56	1,35	20:30	1,30	01:57	2,95	14:06	3,20	08:10	1,30	20:57	1,10	9
10	01:40	2,75	14:16	2,75	07:55	1,40	20:16	1,50	02:34	3,10	14:48	3,25	08:48	1,35	21:25	1,10	02:53	3,05	14:58	3,35	09:06	1,20	21:55	0.95	10
11	02:29	2,95	14:56	3,00	08:42	1,30	21:05	1.30	03:21	3,20	15:31	3,40	09:38		22:17	0,90	03:45	3,15		3,45	10:00	1,15	22:50	0.80	11
12	03:11	3,15	15:33	3,20	09:27	1,15	21:53	1,10	04:05	3,30	16:13	3,50	10:26	_	23:06	0,80	04:36	3,25	16:40	3,50	10:52	1,10	-	-	12
13	03:51	3,25	16:09	3,35	10:12	1,05	22:41	0,95	04:50	3,35	16:55	3,55	11:12	1,05	23:54	0,75	05:26	3,25	17:32	3,55	11:42	1,10	-	-	13
14	04:30	3,35	16:44	3,45	10:56	1,00	23,27	0,80	05:35	3,30	17:40	3,55	11:57	1,05	-	-	06:17	3,25	18:24	3,50	00:34	0,75	12:30	1,10	14
15	05:09	3,40	17:20	3,50	11:37	1,00	-	-	06:23	3,25	18:27	3,50	00:44	0,75	12:40	1,10	07:08	3,25	19:17	3,45	01:21	0,80	13:18	1,15	15
16	05:49	3,35	17:57	3,50	00:14	0,75	12:17	1,00	07:15	3,15	19:19	3,40	01:29	0,85	13:24	1,20	08:00	3,20	20:10	3,35	02:06	0,90	14:05	1,20	16
17	06:32	3,25	18:38	3,45	00:57	0,75	12:56	1,05	08:11	3,05	20:18	3,25	02:15	0,95	14:11	1,30	08:52	3,15	21:05	3,20	02:51	1,05	14:54	1,30	17
18	07:19	3,15	19:24	3,30	01:40	0,85	13:36	1,15	09:13	3,00	21:25	3,10	03:06	1,10	15:05	1,40	09:46	3,10	22:04	3,00	03:38	1,15	15:48	1,35	18
19	08:14	2,95	20:20	3,15	02:25	0,95	14:19	1,30	10:18	2,95	22:36	3,00	04:05	1,25	16:09	1,50	10:42	3,05	23:07	2,90	04:30	1,30	16:47	1,40	19
20	09:22	2,80	21:33	3,00	03:17	1,10	15:12	1,45	11:23	2,95	23:48	2,95	05:13	1,35	17:26	1,50	11:39	3,00		-	05:27	1,40	17:54	1,45	20
21	10:39	2,75	22:58	2,90	04:24	1,25	16:22	1,55	-	ı	12:25	3,00	06:21	1,35	18:44	1,45	00:18	2,80	12:34	3,00	06:28	1,45	19:05	1,40	21
22	11:55	2,80	-	-	05:46	1,30	17:53	1,55	01:00	2,95	13:20	3,10	07:21	1,35	19:50	1,35	01:24	2,75	13:27	3,00	07:27	1,45	20:11	1,35	22
23	00:23	2,90	13:03	2,90	07:03	1,30	19:19	1,45	01:59	2,95	14:08	3,15	08:12	1,30	20:45	1,25	02:21	2,75	14:16	3,00	08:19	1,45	21:05	1,30	23
24	01:32	3,00	14:00	3,05	08:03	1,20	20:23	_	02:48	3,00	14:51	3,20		1,30	21:31	_		2,80	15:02	3,05		1,40	21:52	1,20	24
25	02:29	3,10	14:48	_	08:52	1,15	21:14	1,15	03:30	3,00	15:29	3,20		1,25	22:13	,	03:54	2,85	15:46	3,10		1,35	22:34	1,15	25
26	03:16	3,20	15:29	3,30	09:35	1,10	21:59	1,05	04:08	3,00	16:05	3,25	10:15		22:52	1,05	04:33	2,85		3,10	10:29	1,35	23:13	1,10	26
27	03:56	3,20	16:04		10:13	1,10	22:39	1,00	04:45	3,00	16:41	3,20	10:51	1,25	23:28	1,05	05:10	2,90		3,15	11:07	1,30	23:50	1,10	27
28	04:31	3,20	16:36	3,35	10:49	1,10	23:16	1,00	05:20	2,95	17:18	3,20	11:26	1,30	-	-	05:45	2,95	17:45	3,20	11:45	1,30	-	-	28
29	05:04	3,15	17:07	3,30	11:22	1,15	23:51	1,00	05:55	2,95	17:54	3,20	00:04	1,05	12:01	1,30	06:17	2,95	18:20	3,20	00:25	1,05	12:21	1,30	29
30	05:37	3,10	17:39	3,25	11:54	1,20	- 12.25		06:29	2,90	18:30	3,15	00:39	1,10	12:36	1,35	06:49	3,00	18:52	3,20	00:57	1,10	12:57	1,25	30
31	06:10	3,00	18:12	3,20	00:26	1,00	12:26	1,25									07:20	3,00	19:26	3,15	01:29	1,10	13:34	1,25	31