



## JANVIER 2015

Samedi 3-Dimanche 4			
Samedi 10-Dimanche 11	Saut Maripa	Eau vive	Céline <a href="mailto:celine.fremaux@gmail.com">celine.fremaux@gmail.com</a>
Samedi 17-Dimanche 18	Compétition Kayak-polo	M2 : Kourou	Alexis
Samedi 17	Ilet la Mère	k-mer	Céline <a href="mailto:celine.fremaux@gmail.com">celine.fremaux@gmail.com</a>
Samedi 18	Crique des Pères	Sortie tout public	Anne : <a href="mailto:annelb973@yahoo.fr">annelb973@yahoo.fr</a>
Samedi 24	1000 rames et pagaies	Larivot-Montsinéry	Manue
Dimanche 25	Crique Macouria	En après-midi	<a href="mailto:dominique.limoges@openmailbox.org">dominique.limoges@openmailbox.org</a>
Samedi 31	Ilets Rémire	k-mer 8H	Alexandre 0694 291 620
Samedi 31-Dimanche 1	Descente Saut Maripa	Organisation ASPAG	Valérian
Samedi 31-Dimanche 1	Bagote		Boris 0694 209 076

## FÉVRIER 2015

Samedi 7-Dimanche 8	Challenge jeune - Kourou		Alfi
Samedi 7	Lac Pali	Sortie tout public	Céline <a href="mailto:celine.fremaux@gmail.com">celine.fremaux@gmail.com</a>
Dimanche 8	<b>Mayouri</b>	<b>Dès 9h, présence en nombre nécessaire pour tout réparer, améliorer au club...</b>	
Samedi 14-Mardi 17	Petit Saut	Observation	Nicolas Q 0694 127 817
Mercredi 18-jeudi 19	Chutes Grégoire	Par un accès inhabituel, nuit sur la Sinnamary au carbet de l'Hydreco (gratuit)	Sophie : <a href="mailto:deseado.sp@gmail.com">deseado.sp@gmail.com</a>
Samedi 21-Dimanche 22	Compétition Freestyle, M2	Saut Maripa	Valérian
Samedi 21-Dimanche 22			
Samedi 28 - Dimanche 1	Tour de l'île de Cayenne		Alexandre 0694 291 620

## MARS 2015

Samedi 7-Dimanche 8	Saut Maripa	Eau vive, débutants acceptés	Arnaud : <a href="mailto:arn.jahn@icloud.com">arn.jahn@icloud.com</a> 0694 436 480
Samedi 7-Dimanche 8	Soumourou - Passoura PriPri - YiYi	Par mail de préférence	Laurent D <a href="mailto:laurent.descroix@free.fr">laurent.descroix@free.fr</a> 0694 207 361
Samedi 14-Dimanche 15	Compétition Kayal-Polo	M3 : Saint Laurent	Alexis
Dimanche 15	Tonnégrande	Sortie tout public	Hervé : <a href="mailto:hervetrehin@hotmail.fr">hervetrehin@hotmail.fr</a> 0694 023 504
Jeudi 19	<b>Réunion de Programmation</b>	<b>19h à l'ASPAG ! Venez nombreux avec vos idées !!</b>	
Samedi 21-Dimanche 22	Descente (sélectif National saut Maripa)		
Samedi 21-Dimanche 22	Petit Laussat-Grand Laussat		Boris 0694 209 076
Samedi 28- Dimanche 1	Challenge Jeune	M3	
Samedi 28 - Dimanche 1	Îles du Salut (en navette)	Jumper sur place	<a href="mailto:dominique.limoges@openmailbox.org">dominique.limoges@openmailbox.org</a>

# Les sorties du 1<sup>er</sup> trimestre 2014

Le mode d'emploi est simple : vous choisissez les sorties qui vous tentent, vous téléphonez ou écrivez un mail à l'organisateur et il vous tiendra au courant du plan qu'il a mûrement réfléchi pour que la sortie soit parfaite. Ce calendrier est susceptible d'évoluer en fonction des niveaux d'eau. Tenez-vous informés des dernières programmations en vous inscrivant sur DISCUSSIONASPAG, notre forum de discussion. Des sorties de dernière minute peuvent être organisées et annoncées dans ce forum.

Alexis	<a href="mailto:alexis.jeannot@hotmail.fr">alexis.jeannot@hotmail.fr</a>
Anne	<a href="mailto:annelb973@yahoo.fr">annelb973@yahoo.fr</a>
Anne-Laure	<a href="mailto:na.naure@wanadoo.fr">na.naure@wanadoo.fr</a>
Arnaud	<a href="mailto:arn.jahn@icloud.com">arn.jahn@icloud.com</a>
Boris	<a href="mailto:boris.ruelle@gmail.com">boris.ruelle@gmail.com</a>
Denis	<a href="mailto:lelay973@gmail.com">lelay973@gmail.com</a>
Didier	<a href="mailto:didier.herisson@gmail.com">didier.herisson@gmail.com</a>
Domino	<a href="mailto:dominique.limoges@openmailbox.org">dominique.limoges@openmailbox.org</a>
Nicolas	<a href="mailto:nicolas.quendez@free.fr">nicolas.quendez@free.fr</a>
Hervé	<a href="mailto:herve.trehin@hotmail.fr">herve.trehin@hotmail.fr</a>
Hugues	<a href="mailto:hugues.lechenadec@gmail.com">hugues.lechenadec@gmail.com</a>
Laurent D	<a href="mailto:laurent.descroix@free.fr">laurent.descroix@free.fr</a>
Lucie	<a href="mailto:lucie.navarro@gmail.com">lucie.navarro@gmail.com</a>
Sophie	<a href="mailto:deseado.sp@gmail.com">deseado.sp@gmail.com</a>
Will	<a href="mailto:willmobil@hotmail.fr">willmobil@hotmail.fr</a>

## INFOS EN VRAC

### ECOLE DE PAGAIE ADULTE

Avec Will le mercredi à partir de 17h et Denis le samedi de 16h à 18h, venez découvrir les techniques de pagaie, les différents types de bateaux et de navigation (kayak, kayak de mer, pirogue, etc.).

### PASSAGE DES PAGAIES COULEURS

Merci de contacter Valérian une à deux semaines à l'avance ([contact@aspag.fr](mailto:contact@aspag.fr)).

### KAYAK POLO

Créneaux "tout public, tout niveau" le mercredi de 20h à 21h30 à la piscine de Matoury, entraînement compétiteur le mardi de 17h-19h (Manu) et entraînement tout public le jeudi de 17h-19h (Alexis) à la nuit au lac du Rorota.

### 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 <http://www.aspag.fr> : un site communautaire avec la possibilité d'ajouter des articles agrémentés de photos, après s'être inscrit.
- La liste de discussion ASPAGDISCUSS : pour échanger par mail toutes les informations concernant la vie du club (propositions de sorties, résultats des compétitions, description de sorties...). Pour s'inscrire, RV sur le site internet et suivez le guide. S'inscrire sur [aspag.fr](http://www.aspag.fr/register/) : <http://www.aspag.fr/register/>
- S'inscrire sur AspagDiscuss : <http://www.aspag.fr/2012/06/sinscrire-a-la-liste-de-discussion/>
- Et maintenant, Aspag est sur Facebook : compte [aspag canoë-kayak](#).