



PROGRAMME de LC/MAC

Octobre 2026

Sous réserve des conditions météorologiques

Animateur référent Michel BODIN – 06 75 00 95 45 – Mail : michelbodin52@gmail.com

Animateurs : Jean-Claude ANDOUARD 06 87 17 44 59 Didier CANTARUTTI 07 81 41 22 79 - Magalie FOLIARD 06 86 75 53 62

Véronique FROMONT 06 48 29 75 40 - Alain HERNIOTE 06 61 23 92 45 - Brigitte LACROIX 06 77 34 56 87

Michel MONNET 06 32 75 99 35 - Bernard RONDIN 07 82 19 07 00 - Gérard VIEIRA 06 31 47 70 26

RDV 10 à 15 Minutes avant l'heure de départ indiquée

- Attention à bien vérifier les heures et lieux de RDV qui peuvent différer selon les marées ou au gré de nos envies

sorties LC/MA pour tous							
sorties "sportif ", certificat médical obligatoire							
sorties sportives découvertes							
Jour	Date	Lieu	Hauteur d'eau		Horaire	Lieu de rendez-vous	Directeur de sortie
jeudi	01/10/2026	Saint-Malo	6,75 m	4,87 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Jean-Claude
vendredi	02/10/2026	Saint-Malo	3,20 m	3,50 m	14h00	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Brigitte
samedi	03/10/2026	Saint-Malo	8,76 m	7,51 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Michou
dimanche	04/10/2026	Saint-Malo	6,40 m	7,73 m	10h00	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
mardi	06/10/2026	Saint-Malo	7,31 m	8,68 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Bernard
mardi	06/10/2026	Saint-Malo	7,31 m	8,68 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Jean-Claude
jeudi	08/10/2026	Saint-Malo	4,92 m	7,44 m	15h00	Plage du Pont - Davier	Gérard
vendredi	09/10/2026	Saint-Malo	1,96 m	2,89 m	14h00	Sillon 5 - Avenue Charles Prevet	Jean-Claude
samedi	10/10/2026	Saint-Malo	6,91 m	4,74 m	11h00	Plage du Pont - Davier	Gérard
dimanche	11/10/2026	Saint-Jouan	11,93 m	11,89 m	10h00	Plage du Vallion	Véronique
mardi	13/10/2026	Saint-Malo	4,19 m	2,79 m	14h00	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Michou
mardi	13/10/2026	Saint-Malo	3,48 m	5,03 m	18h00	Plage du Pont - Davier	Brigitte
jeudi	15/10/2026	Saint-Malo	3,48 m	5,03 m	18h00	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Didier
jeudi	15/10/2026	Saint-Malo	6,35 m	4,57 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Brigitte
samedi	17/10/2026	Saint-Malo	7,56 m	6,40 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Alain
dimanche	18/10/2026	/	/	/	/	Compétition à Trégunc	/
mardi	20/10/2026	Saint-Malo	8,07 m	8,32 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Bernard
mardi	20/10/2026	Saint-Malo	7,20 m	6,48 m	18h00	Plage du Pont - Davier	Brigitte
jeudi	22/10/2026	Saint-Malo	6,19 m	7,75 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Gérard
vendredi	23/10/2026	Saint-Malo	4,52 m	6,35 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Brigitte
samedi	24/10/2026	Saint-Malo	4,48 m	6,87 m	15h00	Plage du Pont - Davier	Magalie
dimanche	25/10/2026	Saint-Malo	6,80 m	4,77 m	9h30	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
mardi	27/10/2026	Saint-Malo	6,94 m	4,70 m	10h45	Plage du Pont - Davier	Alain
mardi	27/10/2026	Saint-Malo	6,94 m	4,70 m	10h45	Plage du Pont - Davier	Jean-Claude
jeudi	29/10/2026	Saint-Malo	8,21 m	5,94 m	11h30	Plage du Pont - Davier	Didier
samedi	31/10/2026	Saint-Malo	6,17 m	4,70 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Magalie

En cas de difficulté de dernière minute relative à une sortie, contacter en priorité l'animateur désigné pour cette sortie.