



PROGRAMME de LC/MAC

Mai 2026

Sous réserve des conditions météorologiques

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

Animateurs : 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 - Gérard VIEIRA 06 31 47 70 26 - Sam SEVIN 07 71 25 92 21

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 « compétition » destinées à l'équipe compétition, certificat médical spécifique obligatoire portant la mention « y compris en compétition »

Jour	Date	Lieu	Hauteur d'eau		Horaire	Lieu de rendez-vous	Directeur de sortie
vendredi	01/05/2026	Saint-Jouan	11,95 m	11,95 m	10h00	Plage du Vallion	Véronique
samedi	02/05/2026	Saint-Malo	8,19 m	6,16 m	11h00	Plage du Pont - Davier	Gérard
dimanche	03/05/2026	VENDEE	/	/	/	Championnat de zone	/
mardi	05/05/2026	Saint-Malo	5,35 m	3,98 m	14h00	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Alain
mardi	05/05/2026	Saint-Malo	4,46 m	6,59 m	18h15	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Sam
jeudi	07/05/2026	Saint-Malo	4,36 m	5,50 m	18h15	Plage du Pont - Davier	Didier
Jeudi	07/05/2026	Saint-Malo	4,36 m	5,50 m	18h15	Plage du Pont - Davier	Sam
vendredi	08/05/2026	/	/	/	/	/	/
samedi	09/05/2026	Saint-Malo	8,21 m	7,47 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Michou
dimanche	10/05/2026	Saint-Malo	5,86 m	6,85 m	10h00	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
mardi	12/05/2026	Saint-Malo	7,48 m	8,68 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Michou
mardi	12/05/2026	Saint-Malo	8,42 m	7,34 m	18h15	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Brigitte
jeudi	14/05/2026	Saint-Malo	4,73 m	7,01 m	14h30	Plage du Pont - Davier	Magalie
vendredi	15/05/2026	Saint-Malo	2,23 m	3,61 m	14h00	Sillon 5 - Avenue Charles Prevet	Brigitte
samedi	16/05/2026	Saint-Malo	6,75 m	4,65 m	10h45	Plage du Pont - Davier	Alain
dimanche	17/05/2026	Saint-Malo	8,03 m	5,72 m	11h00	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Brigitte
mardi	19/05/2026	Saint-Malo	4,86 m	3,14 m	14h00	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Mick
mardi	19/05/2026	Saint-Malo	4,41 m	7,44 m	18h30	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Brigitte
jeudi	21/05/2026	Saint-Malo	3,04 m	2,91 m	17h30	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Magalie
jeudi	21/05/2026	Saint-Malo	2,84 m	3,26 m	18h00	Sillon 5 - Avenue Charles Prevet	Brigitte
vendredi	22/05/2026	/	/	/	/	/	/
samedi	23/05/2026	Saint-Malo	9,46 m	8,73 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Didier
samedi	23/05/2026	ERQUY	/	/	/	Compétition CDC	/
dimanche	24/05/2026	ERQUY	/	/	/	Compétition TLC	/
mardi	26/05/2026	Saint-Malo	7,05 m	8,58 m	14h	Plage du Pont - Davier	Gérard
mardi	26/05/2026	Saint-Malo	9,16 m	8,13 m	18h00	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
jeudi	28/05/2026	Saint-Malo	10,30 m	9,33 m	19h00	Plage du Pont - Davier	Didier
vendredi	29/05/2026	Saint-Malo	3,18 m	4,27 m	14h00	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Brigitte
samedi	30/05/2026	Saint-Malo	6,99 m	5,33 m	10h30	Plage du Pont - Davier	Magalie
dimanche	31/05/2026	Saint-Malo	8,90 m	7,21 m	10h00	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique

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