



PROGRAMME de LC/MAC

JUIN 2024

Sous réserve des conditions météorologiques

Animateur référent Michel BODIN – 06 75 00 95 45 – Mail : michelbod52@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

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 »

sorties "découverte" d'une séance "compétition" pour les longeurs LC/MA pour tous. Inscription par sms auprès de Véronique 06 48 29 75 40

Jour	Date	Lieu	Hauteur d'eau		Horaire	Lieu de rendez-vous	Directeur de sortie
samedi	01/06/2024	Saint-Malo	4,34 m	5,77 m	11h00	Plage du Pont - Davier	Didier
dimanche	02/06/2024	Saint-Malo	3,49 m	3,23 m	10h00	Sillon 6	Brigitte
mardi	04/06/2024	Saint-Malo	3,17m	5,08 m	14h00	Sillon 5	Brigitte
mardi	04/06/2024	Saint-Malo	3,17 m	5,08 m	14h00	Sillon 6	Alain
jeudi	06/06/2024	Saint-Malo	7,33 m	9,94 m	17h30	Plage du Pont - Davier	Magalie
vendredi	07/06/2024	Saint-Malo	8,16 m	10,54 m	18h30	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Brigitte
samedi	08/06/2024	Saint-Malo	9,70 m	7,84 m	11h00	Plage du Pont - Davier	Véronique
samedi	08/06/2024	Saint-Malo	9,70 m	7,84 m	11h00	Plage du Pont - Davier	Michou
dimanche	09/06/2024	Saint-Jouan	11,60 m	11,75 m	11h30	Plage du Vallion	Véronique
mardi	11/06/2024	Saint-Malo	3,68 m	4,79 m	18h30	Sillon 6	Brigitte
mardi	11/06/2024	Saint-Malo	7,54 m	6,00 m	14h00	Sillon 6	Mick
jeudi	13/06/2024	Saint-Malo	4,78 m	4,38 m	18h00	Plage du Pont - Davier	Didier
jeudi	13/06/2024	Saint-Malo	4,51 m	4,40 m	18h30	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Brigitte
samedi	15/06/2024	Saint-Malo	8,78 m	8,75 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Alain
dimanche	16/06/2024	Saint-Malo	4,79 m	5,53 m	10h30	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
mardi	18/06/2024	Saint-Malo	9,32 m	8,41 m	18h30	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Brigitte
mardi	18/06/2024	Saint-Malo	5,92 m	7,22 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Michou
jeudi	20/06/2024	Saint-Malo	4,56 m	6,40 m	15h00	Plage du Pont - Davier	Michou
vendredi	21/06/2024	Saint-Malo	9,20 m	10,67 m	18h00	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Brigitte
samedi	22/06/2024	Saint-Jouan	11,65 m	11,65 m	10h30	Plage du Vallion	Véronique
dimanche	23/06/2024	Saint-Jouan	11,67 m	11,65 m	10h30	Plage du Vallion	Véronique
mardi	25/06/2024	Saint-Malo	4,68 m	7,22 m	19h00	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Brigitte
mardi	25/06/2024	Saint-Malo	6,04 m	4,36 m	14h00	Sillon 6	Mick
jeudi	27/06/2024	Saint-Malo	3,16 m	2,98 m	18h00	Sillon 6	Didier
vendredi	28/06/2024	Saint-Malo	3,69 m	3,26 m	18h30	Sillon 6	Véronique
samedi	29/06/2024	Saint-Malo	10,07 m	9,40 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Magalie
dimanche	30/06/2024	Saint-Malo	4,32 m	5,95 m	10h30	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.