



PROGRAMME de LC/MAC

Janvier 2026

Sous réserve des conditions météorologiques

Animateur référent Michel BODIN – 06 75 00 95 45 – Mail : michelbodins2@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
jeudi	01/01/2026	Saint-Malo	/	/	/	PAS DE SÉANCE	/
samedi	03/01/2026	Saint-Malo	3,01 m	5,40 m	15h00	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Didier
dimanche	04/01/2026	Saint-Jouan	12,09 m	11,87 m	10h00	Plage du Vallion	Véronique
mardi	06/01/2026	Saint-Malo	3,78 m	2,31 m	14h00	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Michou
mardi	06/01/2026	Saint-Malo	3,78 m	2,31 m	14h00	Sillon 5 - Avenue Charles Prevet	Brigitte
jeudi	08/01/2026	Saint-Malo	6,50 m	4,76 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Didier
samedi	10/01/2026	Saint-Malo	8,25 m	6,90 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Magalie
dimanche	11/01/2026	Saint-Malo	8,09 m	9,13 m	10h30	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
mardi	13/01/2026	Saint-Malo	8,53 m	8,63 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Alain
mardi	13/01/2026	Saint-Malo	8,53 m	8,63 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Brigitte
jeudi	15/01/2026	Saint-Malo	6,49 m	7,87 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Mick
samedi	17/01/2026	Saint-Malo	3,66 m	5,10 m	14h00	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Sam
dimanche	18/01/2026	Saint-Malo	6,29 m	4,63 m	10h30	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
mardi	20/01/2026	Saint-Malo	2,64 m	2,09 m	14h00	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Michou
mardi	20/01/2026	Saint-Malo	2,64 m	2,09 m	14h00	Sillon 5 - Avenue Charles Prevet	Brigitte
jeudi	22/01/2026	Saint-Malo	10,17 m	8,22 m	11h00	Plage du Pont - Davier	Gérard
samedi	24/01/2026	Saint-Malo	6,56 m	4,78 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Magalie
samedi	24/01/2026	Saint-Jouan	6,56 m	4,78 m	14h00	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
mardi	27/01/2026	Saint-Malo	9,20 m	8,34 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Alain
mardi	27/01/2026	Saint-Malo	9,20 m	8,34 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Sam
jeudi	29/01/2026	Saint-Malo	8,14 m	9,11 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Mick
samedi	31/01/2026	Saint-Malo	3,63 m	5,57 m	14h00	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Sam

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