



**PROGRAMME de LC/MAC**

**Septembre 2024**

*Sous réserve des conditions météorologiques*

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

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
dimanche	01/09/2024	Saint-Malo	6,77 m	5,09 m	10h30	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Brigitte
mardi	03/09/2024	Saint-Malo	8,21 m	6,11 m	11h00	Plage du Pont - Davier	Alain
mardi	03/09/2024	Saint-Malo	7,28 m	9,97 m	18h00	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Brigitte
jeudi	05/09/2024	Saint-Malo	4,45 m	7,29 m	18h00	Plage du Pont - Davier	Magalie
vendredi	06/09/2024	Saint-Malo	4,68 m	7,45 m	18h30	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
samedi	07/09/2024	Saint-Malo	5,81 m	4,08 m	14h00	Sillon 6	Didier
dimanche	08/09/2024	Saint-Malo	9,29 m	10,80 m	9h00	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
mardi	10/09/2024	Saint-Malo	7,89 m	6,59 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Alain
mardi	10/09/2024	Saint-Malo	7,89 m	6,59 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Brigitte
jeudi	12/09/2024	Saint-Malo	7,67 m	8,37 m	11h00	Plage du Pont - Davier	Alain
vendredi	13/09/2024	Saint-Malo	7,39 m	6,67 m	18h00	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Brigitte
samedi	14/09/2024	Saint-Malo	6,98 m	8,05 m	14h00	Sillon 6	Didier
dimanche	15/09/2024	Saint-Malo	5,48 m	4,48 m	10h00	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
mardi	17/09/2024	Saint-Malo	7,22 m	5,10 m	10h30	Plage du Pont - Davier	Michou
mardi	17/09/2024	Saint-Malo	1,84 m	2,25 m	14h00	Sillon 5	Brigitte
jeudi	19/09/2024	Saint-Malo	4,24 m	7,98 m	17h45	Sillon 6	Didier
vendredi	20/09/2024	Saint-Malo	4,42 m	8,18 m	18h30	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
samedi	21/09/2024	Saint-Malo	5,56 m	3,48 m	14h00	Sillon 6	Michou
dimanche	22/09/2024	Saint-Jouan	11,45 m	12,12 m	11h15	Plage du Vallion	Véronique
mardi	24/09/2024	Saint-Malo	8,80 m	7,39 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Michou
mardi	24/09/2024	Saint-Malo	4,04 m	3,75 m	18h00	Sillon 6	Brigitte
jeudi	26/09/2024	Saint-Malo	8,62 m	8,56 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Mick
vendredi	27/09/2024	Saint-Malo	8,28 m	7,5 m3	18h00	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Brigitte
samedi	28/09/2024	Saint-Malo	6,13 m	7,52 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Magalie
dimanche	29/09/2024	Saint-Malo	5,93 m	4,66 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.**