



PROGRAMME de LC/MAC

Novembre 2024

Sous réserve des conditions météorologiques

Animateur référent Michel BODIN – 06 75 00 95 45 – Mail : michelbodini52@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
samedi	02/11/2024	Saint-Malo	6,57 m	4,62 m	10h45	Plage du Pont - Davier	Michou
dimanche	03/11/2024	Saint-Jouan	12,21 m	12,16 m	10h00	Plage du Vallion	Véronique
mardi	05/11/2024	Saint-Malo	3,85 m	2,97 m	14h00	Sillon 6	Mick
mardi	05/11/2024	Saint-Malo	3,85 m	2,97 m	14h00	Sillon 5	Brigitte
jeudi	07/11/2024	Saint-Malo	5,90 m	4,77 m	14h00	Sillon 6	Didier
samedi	09/11/2024	Saint-Malo	8,19 m	7,29 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Magalie
dimanche	10/11/2024	Saint-Malo	7,57 m	8,51 m	11h00	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
mardi	12/11/2024	Saint-Malo	8,63 m	10,08 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Alain
mardi	12/11/2024	Saint-Malo	8,63 m	10,08 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Brigitte
jeudi	14/11/2024	Saint-Malo	5,37 m	8,32 m	14h30	Plage du Pont - Davier	Michou
samedi	16/11/2024	Saint-Malo	6,85 m	4,62 m	10h20	Plage du Pont - Davier	Magalie
dimanche	17/11/2024	Saint-Jouan	12,29 m	12,02 m	10h00	Plage du Vallion	Véronique
mardi	19/11/2024	Saint-Malo	4,05 m	2,79 m	14h00	Sillon 6	Alain
mardi	19/11/2024	Saint-Malo	4,05 m	2,79 m	14h00	Sillon 5	Brigitte
jeudi	21/11/2024	Saint-Malo	6,68 m	5,34 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Didier
samedi	23/11/2024	Saint-Malo	8,66 m	9,12 m	11h00	Plage du Pont - Davier	Didier
dimanche	24/11/2024	Saint-Malo	7,34 m	8,30 m	11h00	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
mardi	26/11/2024	Saint-Malo	8,43 m	9,32 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Michou
mardi	26/11/2024	Saint-Malo	8,43 m	9,32 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Brigitte
jeudi	28/11/2024	Saint-Malo	5,90 m	7,92 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Mick
samedi	30/11/2024	Saint-Malo	3,26 m	4,93 m	14h00	TÉLÉTHON - Sillon 6 - TÉLÉTHON	Alain

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