



PROGRAMME de LC/MAC

Avril 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
jeudi	02/04/2026	Saint-Malo	2,55 m	1,59 m	14h00	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Mick
vendredi	03/04/2026	Saint-Malo	5,03 m	8,13 m	18h00	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
samedi	04/04/2026	Saint-Malo	10,37 m	8,36 m	11h00	Plage du Pont - Davier	Didier
dimanche	05/04/2026	Saint-Jouan	11,60 m	11,99 m	10h45	Plage du Vallion	Véronique
mardi	07/04/2026	Saint-Malo	6,71 m	5,21 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Gérard
mardi	07/04/2026	Saint-Malo	6,71 m	5,21 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Brigitte
jeudi	09/04/2026	Saint-Malo	4,84 m	4,96 m	18h00	Plage du Pont - Davier	Magalie
jeudi	09/04/2026	Saint-Malo	4,84 m	4,96 m	18h00	Plage du Pont - Davier	Brigitte
samedi	11/04/2026	Saint-Malo	7,82 m	7,88 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Michou
samedi	11/04/2026	Carnac	/	/	/	Championnat de Bretagne	/
dimanche	12/04/2026	Carnac	/	/	/	Championnat de Bretagne	/
mardi	14/04/2026	Saint-Malo	4,33 m	6,03 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Didier
mardi	14/04/2026	Saint-Malo	4,33 m	6,03 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Brigitte
jeudi	16/04/2026	Saint-Malo	7,85 m	10,45 m	17h15	Plage du Pont - Davier	Magalie
vendredi	17/04/2026	Saint-Malo	6,48 m	9,68 m	17h30	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Brigitte
samedi	18/04/2026	Saint-Malo	9,13	6,64	11h00	Plage du Pont - Davier	Sam
dimanche	19/04/2026	Saint-Jouan	11,86 m	12,29 m	10h00	Plage du Vallion	Véronique
mardi	21/04/2026	Saint-Malo	6,70 m	4,75 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Michou
mardi	21/04/2026	Saint-Malo	6,70 m	4,75 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Sam
jeudi	23/04/2026	Saint-Malo	4,58 m	3,92 m	17h30	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Didier
vendredi	24/04/2026	Saint-Malo	5,65 m	4,86 m	18h00	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Sam
samedi	25/04/2026	Saint-Malo	8,57	8,88	14h00	Plage du Pont - Davier	Sam
dimanche	26/04/2026	Saint-Malo	5,16 m	4,38 m	8h30	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
mardi	28/04/2026	Saint-Malo	3,78 m	5,61 m	14h00	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Mick
mardi	28/04/2026	Saint-Malo	3,78 m	5,61 m	14h00	Sillon 5 - Avenue Charles Prevot	Brigitte
jeudi	30/04/2026	Saint-Malo	8,41 m	10,59 m	17h30	Plage du Pont - Davier	Gérard

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