



PROGRAMME de LC/MAC

Novembre 2025

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
samedi	01/11/2025	Saint-Malo	5,12 m	6,22 m	11h00	Plage du Pont - Davier	Didier
dimanche	02/11/2025	Saint-Malo	3,79 m	3,60 m	10h00	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Brigitte
mardi	04/11/2025	Saint-Malo	3,39m	6,02 m	14h00	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Gérard
mardi	04/11/2025	Saint-Malo	3,39 m	6,02 m	14h00	Sillon 5 - Avenue Charles Prevet	Brigitte
jeudi	06/11/2025	Saint-Malo	5,73 m	3,62 m	11h00	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Didier
samedi	08/11/2025	Saint-Malo	9,19 m	6,82 m	11h00	Plage du Pont - Davier	Alain
dimanche	09/11/2025	Saint-Jouan	11,90 m	12,29 m	10h00	Plage du Vallion	Véronique
mardi	11/11/2025	Saint-Malo	7 45 m	6,04 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Michou
mardi	11/11/2025	Saint-Malo	9,43 m	10,34 m	9h30	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Brigitte
jeudi	13/11/2025	Saint-Malo	7,74 m	8,78 m	11h00	Plage du Pont - Davier	Gérard
samedi	15/11/2025	Saint-Malo	8,68 m	9,64 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Magalie
dimanche	16/11/2025	Saint-Malo	3,94 m	3,59 m	10h00	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Véronique
mardi	18/11/2025	Saint-Malo	4,24 m	6,38 m	14h00	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Alain
mardi	18/11/2025	Saint-Malo	4,24 m	6,38 m	14h00	Sillon 5 - Avenue Charles Prevet	Brigitte
jeudi	20/11/2025	Saint-Malo	2,59 m	3,66 m	14h00	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Mick
samedi	22/11/2025	Saint-Malo	7,28 m	5,40 m	11h00	Plage du Pont - Davier	Michou
dimanche	23/11/2025	Saint-Jouan	11,76 m	11,90 m	10h00	Plage du Vallion	Véronique
mardi	25/11/2025	Saint-Malo	9,53 m	8,18 m	11h00	Plage du Pont - Davier	Sam
mardi	25/11/2025	Saint-Malo	5,20 m	4,09 m	14h00	Sillon 5 - Avenue Charles Prevet	Sam
jeudi	27/11/2025	Saint-Malo	7,35 m	6,18 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Mick
samedi	29/11/2025	Saint-Malo	9,21 m	8,63 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Sam
dimanche	30/11/2025	Saint-Malo	4,85 m	6,01 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.