



Longe Côte / Marche Aquatique

## PROGRAMME de LC/MAC

### Mars 2025

Sous réserve des conditions météorologiques

Animateur référent Michel BODIN – 06 75 00 95 45 – Mail : [michelbodins2@gmail.com](mailto: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

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	01/03/2025	Saint-Malo	8,15 m	5,55 m	11h	Plage du Pont - Davier	Magalie
dimanche	02/03/2025	Saint-Jouan	12,14 m	12,12 m	10h30	Plage du Vallion	Véronique
mardi	04/03/2025	Saint-Malo	5,54 m	3,59 m	14h	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Didier
mardi	04/03/2025	Saint-Malo	5,54 m	3,59 m	14h	Sillon 5 - Avenue Charles Prevet	Brigitte
samedi	08/03/2025	Saint-Malo	8,49 m	8,28 m	14h	Plage du Pont - Davier	Magalie
dimanche	09/03/2025	Ploudalmézeau	/	/	/	Compétition CNPK	/
mardi	11/03/2025	Saint-Malo	4,46 m	6,37 m	14h	Plage du Pont - Davier	Michou
mardi	11/03/2025	Saint-Malo	4,46 m	6,37 m	14h	Plage du Pont - Davier	Brigitte
samedi	15/03/2025	Saint-Malo	2,06 m	1,63 m	14h	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Didier
dimanche	16/03/2025	Saint-Jouan	12,29 m	12,19 m	10h30	Plage du Vallion	Véronique
mardi	18/03/2025	Saint-Malo	4,09 m	2,87 m	14h	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Michou
mardi	18/03/2025	Saint-Malo	4,09 m	2,87 m	14h	Sillon 5 - Avenue Charles Prevet	Brigitte
samedi	22/03/2025	Saint-Malo	7,12 m	6,27 m	14h	Plage du Pont - Davier	Michou
dimanche	23/03/2025	Saint-Malo	7,53 m	8,01 m	10h30	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
mardi	25/03/2025	Saint-Malo	7,53 m	8,44 m	14h	Plage du Pont - Davier	Didier
mardi	25/03/2025	Saint-Malo	7,53 m	8,44 m	14h	Plage du Pont - Davier	Brigitte
samedi	29/03/2025	Saint-Malo	2,60 m	5,74 m	15h30	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Didier
dimanche	30/03/2025	Saint-Jouan	12,08 m	12,06 m	10h30	Plage du Vallion	Véronique

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