



PROGRAMME de LC/MAC

Octobre 2024

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

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 « 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
mardi	01/10/2024	Saint-Malo	2,46 m	3,03 m	14h00	Sillon 6	Michou
mardi	01/10/2024	Saint-Malo	2,46 m	3,03 m	14h00	Sillon 5	Brigitte
jeudi	03/10/2024	Saint-Malo	2,73 m	2,05 m	14h00	Sillon 6	Mick
vendredi	04/10/2024	Saint-Malo	5,17 m	8,09 m	17h45	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
samedi	05/10/2024	Saint-Malo	10,08 m	8,08 m	11h00	Plage du Pont - Davier	Magalie
dimanche	06/10/2024	Saint-Jouan	11,66 m	12,06 m	10h30	Plage du Vallion	Véronique
mardi	08/10/2024	Saint-Malo	6,62 m	5,11 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Didier
mardi	08/10/2024	Saint-Malo	6,62 m	5,11 m	14h00	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Brigitte
jeudi	10/10/2024	Saint-Malo	9,32 m	9,38 m	11h00	Plage du Pont - Davier	Alain
jeudi	10/10/2024	Saint-Malo	4,83 m	4,62 m	17h45	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Brigitte
vendredi	11/10/2024	Pas de séance	/	/	/	Pas de séance	/
samedi	12/10/2024	Saint-Malo	6,40 m	7,19 m	11h00	Plage du Pont - Davier	Magalie
dimanche	13/10/2024	Compét KMO	/	/	/	Compétition KMO	/
mardi	15/10/2024	Saint-Malo	3,34 m	5,30 m	14h00	Sillon 6	Alain
mardi	15/10/2024	Saint-Malo	3,34 m	5,30 m	14h00	Sillon 5	Brigitte
jeudi	17/10/2024	Saint-Malo	6,88 m	4,52 m	11h00	Sillon 6	Didier
vendredi	18/10/2024	Saint-Malo	5,76 m	9,46 m	17h45	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
samedi	19/10/2024	Saint-Malo	10,49 m	7,96 m	11h00	Plage du Pont - Davier	Michou
dimanche	20/10/2024	Saint-Jouan	12,02 m	12,04 m	10h30	Plage du Vallion	Véronique
mardi	22/10/2024	Saint-Malo	7,50 m	5,74 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Mick
mardi	22/10/2024	Saint-Malo	7,50 m	5,74 m	14h00	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Brigitte
jeudi	24/10/2024	Saint-Malo	8,61 m	9,29 m	11h00	Plage du Pont - Davier	Michou
vendredi	25/10/2024	Saint-Malo	6,70 m	5,95 m	17h45	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
samedi	26/10/2024	Saint-Malo	8,17 m	8,71 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Alain
dimanche	27/10/2024	Saint-Malo	4,68 m	5,26 m	10h30	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
mardi	29/10/2024	Saint-Malo	5,77 m	7,92 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Mick
mardi	29/10/2024	Saint-Malo	5,77 m	7,92 m	14h00	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Brigitte
jeudi	31/10/2024	Saint-Malo	4,92 m	7,50 m	15h00	Sillon 6	Didier

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