



PROGRAMME de LC/MAC

SEPTEMBRE 2023

Sous réserve des conditions météorologiques

Animatrice référente Vanessa JUIF – 06 48 74 86 71 e-mail : sjemmac@gmail.com

Animateurs : Véronique FROMONT - 06 48 29 75 40 – Magalie FOLIARD - 06 86 75 53 62 – Didier CANTARUTTI - 07 81 41 22 79 – Michel BAHUON - 06 73 82 58 82 – Michel BODIN - 06 75 00 95 45 – Brigitte LACROIX 06 77 34 56 87 – Alain HERNIOTE - 06 61 23 92 45

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 et Lieu de RDV	Directeur de sortie
Mardi	05/09/23	Saint-Malo	2.60m-6.48m	18H30, Sillon 5, Avenue Charles Prévet	Michel Bahuon
Mardi	05/09/23	Saint-Malo	8.43m-6.48m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Alain
Jeudi	07/09/23	Saint-Malo	5.08m-4.58m	18H00, Plage du Pont, Avenue du Beauprè	Magalie
Vendredi	08/09/23	Saint-Malo	6.02m-5.47m	18H30, Plage du Pont, Avenue du Beauprè	Véro
Samedi	09/09/23	Saint-Malo	7.96m-8.34m	14H00, Sillon6, Avenue Jules Simon	Michou
Dimanche	10/09/23	Saint-Malo	5.43m-5.10m	10H00, Plage du Pont, Avenue du Beaupré	Vanessa
Mardi	12/09/23	Saint-Malo	10.57m-10.33m	18H30, Plage du Pont, Avenue du Beauprè	Brigitte
Mardi	12/09/23	Saint-Malo	3.76m-4.94m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Alain
Jeudi	14/09/23	Saint-Malo	7.44m-9.94m	17H30, Plage du Pont, Avenue du Beauprè	Didier
Vendredi	15/09/23	Saint-Malo	7.33m-10.02m	18H00, Plage du Pont, Avenue du Beauprè	Michel Bahuon
Samedi	16/09/23	Saint-Malo	3.34m-2.26m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Magalie
Dimanche	17/09/23	Saint-Jouan	11.39m-11.91m	10H00, Plage du Vallion	Véro
Mardi	19/09/23	Saint-Malo	3.76m-6.13m	18H30, Sillon 5, Avenue Charles Prévet	Brigitte
Mardi	19/09/23	Saint-Malo	5.91m-4.15m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Alain
Jeudi	21/09/23	Saint-Malo	3.46m-3.93m	18H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Magalie
Vendredi	22/09/23	Saint-Malo	4.15m-4.39m	18H30, Sillon 5, Avenue Charles Prévet	Vanessa
Mardi	26/09/23	Saint-Malo	10.12m-9.15m	18H30, Plage du Pont, Avenue du Beauprè	Michel Bahuon
Mardi	26/09/23	Saint-Malo	5.62m-7.35m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Michou
Jeudi	28/09/23	Saint Malo	6.35m-9.44m	16H30, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Didier
Vendredi	29/09/23	Saint-Malo	6.94m-10.30m	17H30, Plage du Pont, Avenue du Beauprè	Brigitte
Samedi	30/09/23	Saint-Malo	2.38m-1.03m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Magalie

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