



PROGRAMME de LC/MAC

MAI 2024

Sous réserve des conditions météorologiques

Animateur référent Michel BODIN – 06 75 00 95 45 – Mail : michelbod52@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
Mercredi	01/05/2024	Saint-Malo	6,58 m	7,86 m	10h00	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Brigitte
jeudi	02/05/2024	Saint-Malo	6,02 m	7,20 m	11h00	Sillon 6	Didier
samedi	04/05/2024	Saint-Malo	6,07 m	7,97 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Alain
vendredi	03/05/2024	Ploudalmézeau	/	/	/	Départ Ploudalmezeau	
samedi	04/05/2024	Ploudalmézeau	/	/	/	Championnat Zone Ouest	
dimanche	05/05/2024	Ploudalmézeau	/	/	/	Trail Longe Côte Inter-Clubs	
mardi	07/05/2024	Saint-Malo	1,36 m	1,64 m	14h00	Sillon 5	Brigitte
mardi	07/05/2024	Saint-Malo	1,36 m	1,64 m	14h00	Sillon 6	Mick
jeudi	09/05/2024	Saint-Malo	5,37 m	8,66 m	18h00	Plage du Pont - Davier	Didier
vendredi	10/05/2024	Saint-Malo	5,13 m	8,20 m	18h30	Plage du Pont - Davier	Brigitte
samedi	11/05/2024	Saint-Malo	6,20 m	4,39 m	13h45	Plage du Pont - Davier	Michou
dimanche	12/05/2024	Saint-Malo	8,29 m	10,16 m	8h45	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
mardi	14/05/2024	Saint-Malo	4,50 m	4,61 m	18h30	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Brigitte
mardi	14/05/2024	Saint-Malo	8,36 m	7,37 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Alain
jeudi	16/05/2024	Saint-Malo	6,74 m	5,97 m	18h00	Plage du Pont - Davier	Didier
vendredi	17/05/2024	Saint-Malo	7,42 m	6,50 m	18h30	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
samedi	18/05/2024	Saint-Malo	6,83 m	8,09 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Michou
dimanche	19/05/2024	Saint-Malo	5,45 m	4,45 m	9h30	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
mardi	21/05/2024	Saint-Malo	3,20 m	4,39 m	14h00	Sillon 5	Brigitte
mardi	21/05/2024	Saint-Malo	3,20 m	4,39 m	14h00	Sillon 6	Mick
jeudi	23/05/2024	Saint-Malo	8,36 m	10,44 m	18h00	Plage du Pont - Davier	Magalie
vendredi	24/05/2024	Saint-Malo	7,57 m	9,95 m	18h15	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
samedi	25/05/2024		9,24 m	7,40 m	11h00	Formation Secours à Personnes Plage du Pont - Davier	Véronique
samedi	25/05/2024	Saint-Malo	9,24 m	7,40m	11h00	Formation Secours à Personnes Plage du Pont - Davier	Michou
dimanche	26/05/2024	Saint-Jouan	11,33 m	11,72 m	10h30	Plage du Vallion	Véronique
mardi	28/05/2024	Saint-Malo	3,60 m	4,77 m	18h30	Sillon 5	Brigitte
mardi	28/05/2024	Saint-Malo	7,35 m	5,79 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Michou
jeudi	30/05/2024	Saint-Malo	4,92 m	4,23 m	18h00	Sillon 6	Magalie
vendredi	31/05/2024	Saint-Malo	5,68 m	4,72 m	18h30	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.