



PROGRAMME de LC/MAC

Septembre 2026

Sous réserve des conditions météorologiques

Animateur référent Michel BODIN – 06 75 00 95 45 – Mail : michelbodin52@gmail.com

Animateurs : Jean-Claude ANDOUARD 06 87 17 44 59 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 - Bernard RONDIN 07 82 19 07 00 - Gérard VIEIRA 06 31 47 70 26

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
mardi	01/09/2026	Saint-Malo	6,26 m	4,31 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Alain
mardi	01/09/2026	Saint-Malo	6,26 m	4,31 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Jean-Claude
jeudi	03/09/2026	Saint-Malo	3,50 m	3,18 m	17h30	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Magalie
vendredi	04/09/2026	Saint-Malo	4,32 m	3,92 m	18h00	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Brigitte
samedi	05/09/2026	Saint-Malo	6,85 m	8,25 m	10h30	Plage du Pont - Davier	Didier
dimanche	06/09/2026	Saint-Malo	5,02 m	5,76 m	10h00	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
mardi	08/09/2026	Saint-Malo	4,84 m	6,60 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Bernard
mardi	08/09/2026	Saint-Malo	4,84 m	6,60 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Brigitte
jeudi	10/09/2026	Saint-Malo	6,93 m	9,88 m	17h00	Plage du Pont - Davier	Didier
vendredi	11/09/2026	Saint-Malo	8,00 m	5,65 m	11h00	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Brigitte
samedi	12/09/2026	Saint-Malo	9,57 m	7,14 m	11h00	Plage du Pont - Davier	Jean-Claude
dimanche	13/09/2026	Saint-Jouan	11,59 m	12,17 m	10h00	Plage du Vallion	Véronique
mardi	15/09/2026	Saint-Malo	6,17 m	4,32 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Gérard
mardi	15/09/2026	Saint-Malo	6,17 m	4,32 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Jean-Claude
jeudi	17/09/2026	Saint-Malo	3,79 m	3,83 m	17h30	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Magalie
jeudi	17/09/2026	Saint-Malo	3,79 m	3,83 m	17h30	Sillon 5 - Avenue Charles Prevet	Véronique
samedi	19/09/2026	Saint-Malo	8,17 m	7,53 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Mick
dimanche	20/09/2026	/	/	/	/	Pas d'entraînement-Animateurs pas dispo (formation ou autre)	/
mardi	22/09/2026	Saint-Malo	6,43 m	7,54 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Bernard
mardi	22/09/2026	Saint-Malo	9,04 m	8,48 m	18h00	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
jeudi	24/09/2026	Saint-Malo	9,08 m	10 55 m	17h00	Plage du Pont - Davier	Magalie
vendredi	25/09/2026	Saint-Malo	6,71 m	4,89 m	10h30	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Brigitte
samedi	26/09/2026	Saint-Malo	6,94 m	4,88 m	11h00	Plage du Pont - Davier	Jean-Claude
dimanche	27/09/2026	Saint-Jouan	12,02 m	12,11 m	9h30	Plage du Vallion	Véronique
mardi	29/09/2026	Saint-Malo	4,23 m	2,63 m	14h00	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Michou
mardi	29/09/2026	Saint-Malo	4,93 m	8,17 m	18h30	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Brigitte

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