



PROGRAMME de LC/MAC

NOVEMBRE 2023

Sous réserve des conditions météorologiques

Animateur référent Michel BODIN – 06 75 00 95 45 – Mail : michelbodin52@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 – Vanessa JUIF – 06 48 74 86 71– 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
Jeudi	02/11/23	Saint-Malo	5,71m-4,28m	13H30 Sillon 6, Avenue Jules SIMON	Didier
Samedi	04/11/23	Saint-Malo	6,99m-5,94m	14H00 Plage du Pont, le DAVIER	Alain
Dimanche	05/11/23	Saint-Malo	8,58m-8,84m	10H30 Plage du Pont, Avenue du Beaupré	Vanessa
Mardi	07/11/23	Saint-Malo	8,53m-8,64m	14H00 Plage du Pont, Avenue du Beaupré	Brigitte
Mardi	07/11/23	Saint-Malo	8,53m-8,64m	14H00 Plage du Pont, le DAVIER	Michou
Jeudi	09/11/23	Saint-Malo	7,43m-8,97m	14H00 Plage du Pont, le DAVIER	Brigitte
Samedi	11/11/23	Saint-Malo	4,44m-6,66m	14H00 Plage du Pont, le DAVIER	Didi
Dimanche	12/11/23	Saint-Jouan	11,94m-11,36m	9H30 Plage du Vallion	Véro
Mardi	14/11/23	Saint-Jouan	12,28m-11,92m	10H00 Plage du Vallion	Michel Bahuon
Mardi	14/11/23	Saint-Malo	7,30m-5,19m	10H30 Plage du Pont, le DAVIER	Alain
Jeudi	16/11/23	Saint-Malo	9,61m-7,63m	10H30 Plage du Pont, le DAVIER	Michou
Samedi	18/11/23	Saint-Malo	6,07m-4,64m	13H45 Plage du Pont, le DAVIER	Magalie
Dimanche	19/11/23	Saint-Malo	10,24m-9,99m	10H30 Plage du Pont, Avenue du Beaupré	Vanessa
Mardi	21/11/23	Saint-Malo	9,41m-8,76m	14H00 Plage du Pont, Avenue de Beaupré	Brigitte
Mardi	21/11/23	Saint-Malo	9,41m-8,76m	14H00 Plage du Pont, le DAVIER	Michou
Jeudi	23/11/23	Saint-Malo	8,98m-10,22m	14H00 Plage du Pont, le DAVIER	Alain
Samedi	25/11/23	Saint-Malo	4,75m-7,38m	14H00 Plage du Pont, le DAVIER	Magalie
Dimanche	26/11/23	Saint-Jouan	11,93m-11,30m	9H15 Plage du Vallion	Véro
Mardi	28/11/23	Saint-Jouan	12,21m-11,94m	10H00 Plage du Vallion	Michel Bahuon
Mardi	28/11/23	Saint-Malo	5,23m-8,12m	16H30 Plage du Pont, le DAVIER	Didier
Jeudi	30/11/23	Saint-Malo	9,64m-7,75m	10H30 Plage du Pont, le DAVIER	Michou

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