



PROGRAMME de LC/MAC

Mars 2026

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 - Gérard VIEIRA 06 31 47 70 26 - Sam SEVIN 07 71 25 92 21

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
dimanche	01/03/2026	Saint-Malo	5,90 m	4,30 m	9H30	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
mardi	03/03/2026	Saint-Malo	1,33 m	1,75 m	14h00	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Didier
jeudi	05/03/2026	Saint-Malo	2,39 m	1,31 m	14h00	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Mick
vendredi	06/03/2026	Saint-Malo	3,30 m	1,95 m	14h00	Sillon 5 - Avenue Charles Prevet	Brigitte
samedi	07/03/2026	Saint-Malo	4,25 m	2,83 m	14h00	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Magalie
dimanche	08/03/2026	Saint-Jouan	11,56 m	11,86 m	11h00	Plage du Vallion	Véronique
mardi	10/03/2026	Saint-Malo	6,63 m	5,48 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Alain
mardi	10/03/2026	Saint-Malo	6,63 m	5,48 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Brigitte
jeudi	12/03/2026	Saint-Malo	7,53 m	7,07 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Mick
vendredi	13/03/2026	Saint-Malo	6,73 m	6,26	18h00	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Brigitte
samedi	14/03/2026	Saint-Malo	7,32 m	8,04 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Magalie
dimanche	15/03/2026	Saint-Malo	5,13 m	4,42 m	9H30	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
mardi	17/03/2026	Saint-Malo	2,99 m	4,81 m	14h00	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Gérard
mardi	17/03/2026	Saint-Malo	2,99 m	4,81 m	14h00	Sillon 5 - Avenue Charles Prevet	Brigitte
jeudi	19/03/2026	Saint-Malo	6,20 m	4,02 m	11h00	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Didier
vendredi	20/03/2026	Saint-Malo	5,95 m	9,38 m	17h30	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Sam
samedi	21/03/2026	Saint-Malo	9,32 m	6,77 m	11h00	Plage du Pont - Davier	Sam
dimanche	22/03/2026	Saint-Jouan	12,06 m	12,28	10h30	Plage du Vallion	Véronique
mardi	24/03/2026	Saint-Malo	6 45 m	4,81 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Michou
mardi	24/03/2026	Saint-Malo	3,06 m	4,40 m	18h00	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Brigitte
jeudi	26/03/2026	Saint-Malo	8,32 m	7,51 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Gérard
jeudi	26/03/2026	Saint-Malo	4,97 m	4,63 m	18h00	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Brigitte
samedi	28/03/2026	Saint-Malo	7,91 m	8,80 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Michou
samedi	28/03/2026	Ploudalmezeau	/	/	/	Plage de Tréompan	
dimanche	29/03/2026	Ploudalmezeau	/	/	/	Plage de Tréompan	
mardi	31/03/2026	Saint-Malo	1,92 m	2,50 m	14h00	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Sam
mardi	31/03/2026	Saint-Malo	1,92 m	2,50 m	14h00	Sillon 5 - Avenue Charles Prevet	Brigitte

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