



## PROGRAMME de LC/MAC

### Février 2026

Sous réserve des conditions météorologiques

Animateur référent Michel BODIN – 06 75 00 95 45 – Mail : [michelbodin52@gmail.com](mailto: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	01/02/2026	Saint-Malo	6,82 m	4,84 m	10h00	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Brigitte
mardi	03/02/2026	Saint-Malo	2,09 m	1,16 m	14h00	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Michou
mardi	03/02/2026	Saint-Malo	2,09 m	1,16 m	14h00	Sillon 5 - Avenue Charles Prevet	Brigitte
jeudi	05/02/2026	Saint-Malo	10,23 m	8,04 m	11h15	Plage du Pont - Davier	Didier
samedi	07/02/2026	Saint-Malo	6,35 m	4,69 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Magalie
samedi	07/02/2026	Saint-Malo	6,35 m	4,69 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Brigitte
mardi	10/02/2026	Saint-Malo	7,92 m	7,13 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Alain
mardi	10/02/2026	Saint-Malo	7,92 m	7,13 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Brigitte
jeudi	12/02/2026	Saint-Malo	7,74 m	8,04 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Mick
vendredi	13/02/2026	Saint-Malo	6,91 m	7,89 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Brigitte
samedi	14/02/2026	Saint-Malo	5,56 m	7,07 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Michou
dimanche	15/02/2026	Saint-Malo	5,99 m	4,59 m	9h45	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
mardi	17/02/2026	Saint-Malo	1,96 m	2,44 m	14h00	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Didier
mardi	17/02/2026	Saint-Malo	1,96 m	2,44 m	14h00	Sillon 5 - Avenue Charles Prevet	Sam
jeudi	19/02/2026	Saint-Malo	8,66 m	6,27 m	11h00	Plage du Pont - Davier	Gérard
samedi	21/02/2026	Saint-Malo	4,48 m	2,77 m	14h00	Sillon 6 - Avenue Jules Simon	Alain
dimanche	22/02/2026	Saint-Jouan	11,52 m	12,05 m	10h30	Plage du Vallion	Véronique
mardi	24/02/2026	Saint-Malo	7,96 m	6,53 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Mick
mardi	24/02/2026	Saint-Malo	7,96 m	6,53 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Sam
jeudi	26/02/2026	Saint-Malo	8,67 m	8,52 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Sam
samedi	28/02/2026	Saint-Malo	5,96 m	7,71 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Gérard

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