



PROGRAMME de LC/MAC

Février 2025

Sous réserve des conditions météorologiques

Animateur référent Michel BODIN – 06 75 00 95 45 – Mail : michelbodins2@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
samedi	01/02/2025	Saint-Malo	10,29 m	7,98 m	11h	Plage du Pont - Davier	Magalie
dimanche	02/02/2025	Saint-Jouan	11,78 m	12,26 m	10h30	Plage du Vallion	Véronique
mardi	04/02/2025	Saint-Malo	7,74 m	5,84 m	14h	Plage du Pont - Davier	Mick
mardi	04/02/2025	Saint-Malo	7,74 m	5,84 m	14h	Plage du Pont - Davier	Brigitte
samedi	08/02/2025	Saint-Malo	8,02 m	8,82 m	14h	Plage du Pont - Davier	Magalie
dimanche	09/02/2025	Saint-Malo	4,08 m	3,82 m	10h30	Sillon 5	Véronique
mardi	11/02/2025	Saint-Malo	2,64 m	3,98 m	14h	Sillon 6	Mick
mardi	11/02/2025	Saint-Malo	2,64 m	3,98 m	14h	Sillon 5	Brigitte
samedi	15/02/2025	Saint-Malo	9,45 m	7,26 m	11h	Plage du Pont - Davier	Michou
dimanche	16/02/2025	Saint-Jouan	12,00 m	12,25 m	10h30	Plage du Vallion	Véronique
mardi	18/02/2025	Saint-Malo	5,88 m	4,41 m	14h	Plage du Pont - Davier	Michou
mardi	18/02/2025	Saint-Malo	5,88 m	4,41 m	14h	Plage du Pont - Davier	Brigitte
samedi	22/02/2025	Saint-Malo	7,93 m	7,59 m	14h	Plage du Pont - Davier	Didier
samedi	22/02/2025	Saint-Malo	7,93 m	7,59 m	14h	Plage du Pont - Davier	Véronique
mardi	25/02/2025	Saint-Malo	5,35 m	7,06 m	14h	Plage du Pont - Davier	Didier
mardi	25/02/2025	Saint-Malo	5,35 m	7,06 m	14h	Plage du Pont - Davier	Brigitte

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