



PROGRAMME de LC/MAC

Janvier 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 »

sortie "compétition". Formation "Pagaie" avec Alain LEVÊQUE et Véronique FROMONT

Jour	Date	Lieu	Hauteur d'eau		Horaire	Lieu de rendez-vous	Directeur de sortie
samedi	04/01/2025	Saint-Malo	5,57 m	3,89 m	14h	Sillon 6	Magalie
dimanche	05/01/2025	Saint-Jouan	11,47 m	11,87 m	11h30	Plage du Vallion	Véronique
mardi	07/01/2025	Saint-Malo	9,31 m	8,01 m	14h	Plage du Pont - Davier	Didier
mardi	07/01/2025	Saint-Malo	9,31 m	8,01 m	14h	Plage du Pont - Davier	Brigitte
samedi	11/01/2025	Saint-Malo	3,72 m	3,32 m	10h30	Sillon 6	Magalie
samedi	11/01/2025	Saint-Malo	3,72 m	3,32 m	10h30	Sillon 6	Véronique
dimanche	12/01/2025	Saint-Malo	4,47 m	3,31 m	10h30	Sillon 6	Brigitte
mardi	14/01/2025	Saint-Malo	2,10 m	2,36 m	14h	Sillon 6	Mick
mardi	14/01/2025	Saint-Malo	2,10 m	2,36 m	14h	Sillon 5	Brigitte
samedi	18/01/2025	Saint-Malo	5,30 m	3,77 m	14h	Sillon 6	Michou
dimanche	19/01/2025	Saint-Jouan	11,35 m	11,68 m	11h30	Plage du Vallion	Véronique
mardi	21/01/2025	Saint-Malo	7,67 m	6,40 m	14h	Plage du Pont - Davier	Mick
mardi	21/01/2025	Saint-Malo	7,67 m	6,40 m	14h	Plage du Pont - Davier	Brigitte
samedi	25/01/2025	Saint-Malo	7,76 m	8,46 m	14h	Plage du Pont - Davier	Didier
dimanche	26/01/2025	Saint-Malo	4,73 m	4,29 m	10h	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
mardi	28/01/2025	Saint-Malo	3,23 m	4,69 m	14h	Sillon 6	Michou
mardi	28/01/2025	Saint-Malo	3,23 m	4,69 m	14h	Sillon 5	Brigitte

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