



PROGRAMME de LC/MAC

OCTOBRE 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
Dimanche	01/10/23	Saint-Jouan	12,20m-12,20m	10H30 Plage du Vallion	Véro
Mardi	03/10/23	Saint-Malo	2,85m-5,18m	18H30 Sillon 5, Avenue Charles prévet	Brigitte
Mardi	03/10/23	Saint-Malo	6,28m-4,34m	14H00 Sillon 6, Avenue Jules SIMON	Alain
Jeudi	05/10/23	Saint-Malo	5,26m-4,30m	16H00 Plage du Pont, le DAVIER	Didier
Vendredi	06/10/23	Saint-Malo	4,72m-4,75m	18H30 Plage du Pont, Avenue du Beaupré	Véro
Samedi	07/10/23	Saint-Malo	8,44m-7,97m	14H00 Plage du Pont, le DAVIER	Michou
Dimanche	08/10/23	Saint-Malo	5,91m-6,40m	10H00 Plage du Pont, Avenue du Beaupré	Vanessa
Mardi	10/10/23	Saint-Malo	9,40m-8,63m	18H30 Plage du Pont, Avenue de Beaupré	Brigitte
Mardi	10/10/23	Saint-Malo	5,88m-7,29m	14H00 Sillon 6, Avenue Jules SIMON	Alain
Jeudi	12/10/23	Saint-Malo	9,85m-10,99m	17H30 Plage du Pont, le DAVIER	Magalie
Vendredi	13/10/23	Saint-Malo	8,88m-10,90m	17H30 Plage du Pont, Avenue de Beaupré	Vanessa
Samedi	14/10/23	Saint-Malo	8,16m-6,03m	10H30 Plage du Pont, le DAVIER	Magalie
Dimanche	15/10/23	Saint-Jouan	12,28m-12,14m	10H30 Plage du Vallion	Véro
Mardi	17/10/23	Saint-Malo	4,38m-7,23 m	18H00 Plage du Pont, Avenue de Beaupré	Brigitte
Mardi	17/10/23	Saint-Malo	10,25m-8,26m	11H00 Plage du Pont, le DAVIER	Michou
Jeudi	19/10/23	Saint-Malo	6,22m-4,59m	14H00 Plage du Pont, le DAVIER	Didier
Jeudi	19/10/23	Saint-Malo	3,14m-4,66m	18H00 Sillon 5, Avenue Jules Simon	Michel Bahuon
Samedi	21/10/23	Saint-Malo	8,16m-6,92m	14H00 Sillon 6, Avenue Jules SIMON	Alain
Dimanche	22/10/23	Ploudalmézeau	/	Championnat de Bretagne 2024	Véro
Mardi	24/10/23	Saint-Malo	8,02m-9,06m	14H00 Plage du Pont, Avenue de Beaupré	Michel Bahuon
Mardi	24/10/23	Saint-Malo	8,02m-9,06m	14H00 Sillon 6, Avenue Jules SIMON	Didier
Jeudi	26/10/23	Saint-Malo	4,70m-7,16m	14H30 Plage du Pont, le DAVIER	Michou
Samedi	28/10/23	Saint-Malo	7,55m-5,25m	10H30 Sillon 6, Avenue Jules SIMON	Magalie
Dimanche	29/10/23	Saint-Jouan	12,20m-11,54m	10H00 Plage du Vallion	Vanessa

Mardi	31/10/23	Saint Jouan	12,24m-12,29m	10H00 Plage du Vallion	Michel Bahuon
Mardi	31/10/23	Saint-Malo	9,64m-7,36m	10H30 Sillon 6, Avenue Jules SIMON	Didier
En cas de difficulté <u>de dernière minute</u> relative à une sortie, contacter en priorité l'animateur désigné pour cette sortie					