



PROGRAMME de LC/MAC

MAI 2023

Sous réserve des conditions météorologiques

Président du Club : Daniel VILLERET - 06 52 13 34 38

Animatrice référente Vanessa JUIF - 06 48 74 86 71 e-mail : sjemmac@gmail.com

Animateurs : Véronique FROMONT - 06 48 29 75 40 - Magalie FOLIARD - 06 86 75 53 62 - Michel MONNET - 06 32 75

99 35 - Didier CANTARUTTI - 07 81 41 22 79 - Michel BAHUON - 06 73 82 58 82 - Michel BODIN - 06 75 00 95 45 -

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 « loisirs » pour tous

sorties « dynamiques », rythme plus soutenu avec exercices de renforcement musculaire, certificat médical spécifique obligatoire portant la mention « y compris en compétition »

sorties « sportives », destinées entre autre à la préparation à la 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
Mardi	02-05	Saint-Malo	4.20m-5.79m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Didier
Mardi	02-05	Saint-Malo	10.23m-10.08m	18H00, Plage du Pont, Avenue du Beau-prè	Vanessa
Vendredi	05-05	Saint-Jouan	11.75m-11.31m	20H00, Plage du Vallion	Michel Bahuon
Samedi	06-05	Saint-Malo	2.75m-1.87m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Magalie
Dimanche	07-05	Saint-Jouan	12.27m-12.22m	11H00, Plage du Vallion	Véro
Mardi	09-05	Saint-Malo	5.98m-4.30m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Didier
Mardi	09-05	Saint-Malo	8.27m-10.31m	17H30, Plage du Pont, Avenue du Beau-prè	Michou
Vendredi	12-05	Saint-Malo	5.10m-4.46m	18H00, Plage du Pont, Avenue du Beau-prè	Michel Bahuon
Samedi	13-05	Saint-Malo	9.13m-9.07m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Michou
Dimanche	14-05	Saint-Malo	4.70m-6.06m	11H30, Plage du Pont, Avenue du Beau-prè	Véro
Mardi	16-05	Saint-Malo	3.99m-2.96m	10H30, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Alain
Mardi	16-05	Saint-Malo	6.49m-8.71m	15H00, Plage du Pont, Avenue du Beau-prè	Michou
Vendredi	19-05	Saint-Malo	7.07m-9.83m	17H30, Plage du Pont, Avenue du Beau-prè	Michel Bahuon
Samedi	20-05	Saint-Malo	2.91m-2.08m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Magalie
Dimanche	21-05	Saint-Jouan	11.51m-11.55m	10H30, Plage du Vallion	Véro
Mardi	23-05	Saint-Malo	5.88m-4.37m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Mick
Mardi	23-05	Saint-Malo	4.45m-6.57m	18H30, Plage du Pont, Avenue du Beau-prè	Brigitte
Mardi	30-05	Saint-Malo	7.26m-8.44m	14H00, Sillon 6, Avenue Jules Simon	Mick
Mardi	30-05	Saint-Malo	8.66m-7.74m	18H00, Plage du Pont, Avenue du Beau-prè	Vanessa

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

Particularités :

Pas de sorties programmées le week-end de l'ascension