



PROGRAMME de LC/MAC

DECEMBRE 2023

Sous réserve des conditions météorologiques

Animateur référent Michel BODIN – 06 75 00 95 45 – Mail : 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

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	02/12/2023	Saint-Malo	5,96 m	4,67 m	13h45	Plage du Pont - Davier	Magalie
dimanche	03/12/2023	Saint-Malo	9,99 m	9,5 m	10h30	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Brigitte
mardi	05/12/2023	Saint-Malo	8,15 m	7,32 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Brigitte
mardi	05/12/2023	Saint-Malo	8,15 m	7,32 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Didier
jeudi	07/12/2023	Saint-Malo	8,92 m	8,91 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Michou
samedi	09/12/2023	Saint-Malo	7,63 m	9,11 m	14h00	Plage du Pont - Davier - TELETHON	Alain
dimanche	10/12/2023	Port-Mer	5,36 m	4,19 m	9h30	Plage de Port-Mer - TELETHON	Véronique
mardi	12/12/2023	Saint-Malo	4,58 m	7,04 m	15h00	Plage du Pont - Davier	Brigitte
mardi	12/12/2023	Saint-Malo	4,58 m	7,04 m	15h00	Plage du Pont - Davier	Alain
jeudi	14/12/2023	Saint-Malo	6,95 m	4,94 m	11h00	Plage du Pont - Davier	Didier
samedi	16/12/2023	Saint-Malo	9,89 m	7,95 m	11h00	Plage du Pont - Davier	Magalie
dimanche	17/12/2023	Saint-Jouan	11,72 m	12,06 m	11h00	Plage du Vallion	Véronique
mardi	19/12/2023	Saint-Jouan	11,49 m	11,51 m	14h00	Plage du Vallion	Brigitte
mardi	19/12/2023	Saint-Malo	8,67 m	7,15 m	14h00	Sillon 6	Mick
jeudi	21/12/2023	Saint-Malo	10,02 m	9,62 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Didier
samedi	23/12/2023	Saint-Malo	8,06 m	9,61 m	14h00	Plage du Pont - Davier - SORTIE NOEL	Michou

Cette dernière sortie de Décembre, commune aux adhérents "LC/MA pour tous" et "LC/MA sportif compétition", sera l'occasion de fêter Noël ensemble ==> Venez déguisé(e)s

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