

## LA MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE

Rendez-Vous le lundi matin sur la Plage du Palus.

Nous ne pouvons pas pratiquer la MAC sur les galets. Les **horaires** des séances sont donc fonction des horaires et des coefficients de marée. Les galets doivent être dégagés pendant toute la durée de la pratique de l'activité.

La séance dure normalement 1heure . Elle peut être écourtée par l'animateur à 45 mn si les conditions sont difficiles ( froid – vagues).  
Il faut être **présent 15 minutes avant** l'heure indiqué dans le tableau pour **signer la feuille de présence** et participer à l'**échauffement**.  
Constitution de un ou plusieurs groupes en fonction du nombre de participants et du nombre d'animateurs présents.

**PAS DE MAC SI VIGILANCE MÉTÉO ORANGE OU ROUGE, ou mer très agitée. CONSULTER**

<https://vigilance.meteofrance.fr/fr/cotes-d-armor>

Ce lien est accessible directement sur le site internet de La Plouhatine de Randonnée, [onglet Longe-côte](#).

Coeff marée	Pleine mer	JANVIER	Horaire séance	Coeff marée	Pleine Mer	FEVRIER	Horaire séance	Coeff marée	Pleine Mer	MARS	Horaire séance
75	7h42	<b>Lundi 9 janvier</b>	<b>10h30</b>	79	7h24	<b>Lundi 6 février</b>	<b>10h30</b>	75	6h29	<b>Lundi 6 mars</b>	<b>10h00</b>
45	13h12	<b>Lundi 16 janvier</b>	<b>10h00</b>	53	11h23	<b>Lundi 13 février</b>	<b>13h00</b>	68	10h11	<b>Lundi 13 mars</b>	<b>12h00</b>
104	7h49	<b>Lundi 23 janvier</b>	<b>11h00</b>	102	6h54	<b>Lundi 20 février</b>	<b>10h30</b>	91	5h53	<b>Lundi 20 mars</b>	<b>10h00</b>
40	13h36	<b>Lundi 30 janvier</b>	<b>10h00</b>	46	11h29	<b>Lundi 27 février</b>	<b>13h30</b>	61	11h14	<b>Lundi 27 mars</b>	<b>13h00</b>

Dimanche 1<sup>o</sup> janvier : BAIN du Nouvel An suivi d'un vin chaud . Dans l'eau à 11 h00, en maillot de bain si possible ou combi pour les plus frileux

