

MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE / LONGE-CÔTE

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'horaire 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 METEO ORANGE OU ROUGE, ou mer très agitée. CONSULTER <https://vigilance.meteofrance.fr/fr/cotes-d-armor>

Ce lien est accessible aussi directement sur le site internet de La Plouhatine de Randonnée, onglet Longe-côte.

Coeff marée	Pleine mer	AVRIL		Coeff marée	Pleine Mer	MAI	Horaire séance	Coeff marée	Pleine Mer	JUIN	Horaire séance	Coeff marée	Pleine Mer	JUILLET	Horaire séance
												62	5h40	Samedi 1 juillet 24h du sport	
62	6h28	Lundi 3 avril	10 h	45	4h54	Lundi 1 mai	10 h	87	8h35	Lundi 5 juin	11 h	81	7h32	Lundi 3 juillet	10 h
													Clôture saison rando	Vendredi 7 juillet	18 h
81	10h21	Lundi 10 avril	Pâques	88	9h31	Lundi 8 mai	12 h	57	14h59	Lundi 12 juin	10 h	69	13h12	Lundi 10 juillet	10 h
72	5h47	Lundi 17 avril	B Z H	59	4h11	Lundi 15 mai	9h30	74	8h38	Lundi 19 juin	11 h	67	7h46	Lundi 17 juillet	10 h
74	10h25	Lundi 24 avril	I D F	77	9h31	Lundi 22 mai	11h30	43	12h58	Lundi 26 juin	10 h	59	11h38	Lundi 24 juillet	9h
				38	15h25	Lundi 29 mai	10 h					68	6h22	Lundi 31 juillet	10 h