LONGE COTE - PLANNING TRIMESTRE 4 2026

Rendez-Vous sur la **Plage du Palus (sauf mention contraire)**.

Référent LC: Patrick 07 83 03 60 75

Il faut être présent 15 minutes avant l'horaire de séance **signer la feuille de présence** et participer à l'**échauffement**

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.

Séance 1 heure, et peut être écourtée par l'animateur si les conditions sont difficiles (froid – vagues).

Le lundi : 3 groupes d'allures et activités différentes : Tonique 1, Tonique 2 et Sportif

Les premiers lundis* du mois : Séance avec pagaies sur inscription préalable (en plus des autres groupes).

Le jeudi: Groupe Challenge - entraînement intensif plus cardio .

Le samedi : Groupe Competition/Trail - entrainement spécifique

PAS DE MAC SI VIGILANCE METEO ORANGE OU ROUGE, ou mer très agitée.

Des photos sont mises en ligne chaque trimestre sur le site internet, page longe-côte, onglet *photos*.

Date	Pleine Mer	Coeff marée	Heure séance	Infos
Jeu. 1 oct.	10h33	82	13h30	
Sam. 3 oct.	11h57	53		séance annulée car compétition
Lun. 5 oct.	02h21	43	10h00	
Jeu. 8 oct.	06h11	77	10h00	Plage Bonaparte
Sam. 10 oct.	07h36	94	11h00	
Lun. 12 oct.	08h45	93	11h00	
Jeu. 15 oct.	10h08	68	12h00	
ven. 16 oct.	AG PLOUHATINE - 16h à l'Hermine			
Sam. 17 oct.	11h03	43	13h30	
Lun. 19 oct.	00h19	28	09h30	
Jeu. 22 oct.	04h55	48	10h00	Plage Bonaparte
Sam. 24 oct.	06h21	76	10h00	
Lun. 26 oct.	06h43	95	10h00	
Jeu. 29 oct.	08h41	93	11h00	
Sam. 31 oct.	10h05	69	12h30	
Lun. 2 nov.	12h10	47	10h00	
Jeu. 5 nov.	03h46	61	10h00	Plage Bonaparte
Sam. 7 nov.	05h23	78	10h00	
Lun. 9 nov.	06h41	84	10h00	
Jeu. 12 nov.	08h16	74	10h30	
Sam. 14 nov.	09h16	58	11h30	
Lun. 16 nov.	10h28	41	10h00	
Jeu. 19 nov.	01h34	37	10h00	Plage Bonaparte
Sam. 21 nov.	03h45	57	10h00	
Lun. 23 nov.	05h27	81	10h00	
Jeu. 26 nov.	07h47	97	11h00	
Sam. 28 nov.	09h17	86	12h00	
Lun. 30 nov.	10h56	66	12h30	
Jeu. 3 déc.	01h50	52	10h00	Plage Bonaparte
Sam. 5 déc.	03h56	59	10h00	
Lun. 7 déc.	05h34	69	10h00	
Jeu. 10 déc.	07h28	74	09h30	
ven. 11 déc.	Goûter de Noël - 16h à l'Hermine			
Sam. 12 déc.	08h34	69	11h00	
Lun. 14 déc.	09h39	60	11h00	
Jeu. 17 déc.	11h46	45	10h00	
Sam. 19 déc.	01h32	45	10h00	
Lun. 21 déc.	03h54	61	10h00	
Sam. 26 déc.	08h27	99	11h30	
Lun. 28 déc.	09h59	89	12h00	