

Ne pas oublier son matériel de sécurité personnel règlementaire et obligatoire : (CF. liste affichée)

Sortie facile

Sortie comprenant quelques difficultés

Sortie technique et/ou endurante

tout les jeudi soir 2 sorties sont proposées, selon le planing, avec bazile et un RTQ .

Toutes les sorties sont données sous conditions favorables de mer et de météo et la disponibilité d'un RTQ.

La sortie peut être modifiée ou annulée au dernier moment en raison de ces conditions.

Les SAMEDIS * au CNR avec Basile de 16:15 à 18:00 : Cf. : Ya-Entrainement

*(Fonction de la formule choisie)

DATES	DESCRIPTION	INFORMATIONS
Samedi 4 mai	PISCINE	RDV PISCINE à 18 :45
Dimanche 5 mai	fumée- ile d'aix - chatel	Coef : 81 HM à 15:53 RDV au CNR à 9:30
Dimanche 12 mai	minimes - sablonceaux	Coef : 71 BM à 14:32 RDV au CNR à 9:30
Samedi 18 mai	PISCINE	RDV PISCINE à 18 :45
Dimanche 19 mai	chef de baie - port du plomb	Coef : 54 HM à 15:22 RDV au CNR à 9:30
Dimanche 26 mai	tour julliard	Coef : 76 BM à 13:22 RDV au CNR à 10:00
Samedi 1 juin	PISCINE	RDV PISCINE à 18 :45
Samedi 1 juin	triathlon du galon d'or accompagnement nageurs	voir ya entrenement
Dimanche 2 juin	chatel - phare du bout du monde	Coef : 65 HM à 14:39 RDV au CNR à 10:00
Dimanche 9 juin	gatseau	Coef : 77 BM à 13:29 RDV au CNR à 10:00
jeudi 6 juin	challenge inter entreprises	Coef : BM à RDV au CNR à
Samedi 15 juin	PISCINE	RDV PISCINE à 18 :45
Samedi 15 juin	challenge mer CDCK la rochelle	voir ya entrenement
Dimanche 16 juin	st georges - meschers	Coef : 40 HM à 13:46 RDV au CNR à 9:30
Dimanche 23 juin	cordouan	Coef : 78 BM à 12:28 RDV au CNR à 9:30
jeudi 27 juin	ile d'aix (sorties avec le club d'avignon)	
Dimanche 30 juin	st denis - chassiron	Coef : 58 HM à 13:13 RDV au CNR à 9:00
Dimanche 07 juillet	accompagnement tour de charente maritime	Coef : 78 BM à 12:33 RDV au CNR à 12:00
Dimanche 13 et 14 juillet	CNR - Saumonard (bivouac)	Coef : 48 BM à 16:38 RDV au CNR à